

SAMEN

BRUISEND MAGAZINE MET PIT

NAJAARSPROGRAMMA '25

Een bruisend najaar komt eraan.

ZORG DIE VOORUITGAAT

*Welkom in het nieuwe algemeen
ziekenhuis Diest.*

GOED VOORBEREID OP REIS

*Een goede voorbereiding is het halve
werk.*

EEN ZOMERSE BBQ!

Tips voor een lekker bbq



SAMAC VZW
WWW.SAMAC.BE



6 GOED VOORBEREID OP REIS



9 KIDSClub



26 ZORG DIE VOORUITGAAT

Colofon

Adres
Emile Vanderveldestraat 80
3290 DIEST

SAMEN is het ledenmagazine van SamAc vzw

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

Redactieraad: Marc Florquin

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

Grafische Vormgeving
SamAc vzw

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

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

inhoud

2 **NOOT VAN DE VOORZITTER**

5 **FIJNE VAKANTIE**

We gaan er even tussenuit.

6 **GOED VOORBEREID OP REIS**

Een goede voorbereiding is het halve werk.

9 **KIDSClub**

Speelse en leerzame kampen

26 **ZORG DIE VOORUITGAAT**

Welkom in het nieuwe Algemeen Ziekenhuis Diest

32 **EEN ZOMERSE BBQ**

Tips voor een lekker bbq

46 **PRAKTISCH**

Op de hoogte blijven van onze activiteiten.

Neem deel aan onze activiteiten en spaar euro's korting op de Winterrevue 2025!

Wanneer krijg je korting?

- Kienkwisnamiddag: € 5 korting
- Lentefeest: € 2,50 korting
- Halloweenfeest: € 2,50 korting





GENIET VAN EEN FANTASTISCHE ZOMER!

Noot van de voorzitter

Beste leden,

De zomer staat weer voor de deur! Dat betekent: lange zonnige dagen, avontuurlijke uitstappen en gezellige momenten met vrienden en familie.

In deze zomereditie van SAMEN nemen we jullie mee in een seizoen vol plezier, ontspanning en boeiende activiteiten.

En we hebben iets nieuws in petto: onze Kaas en een klapke – een gezellige namiddag waar een goe klapke, een goed glas en een lekkere plank centraal staan. Meer moet dat niet zijn!

Kom op zaterdag 27 september naar De Ketel in Kaggevinne voor een nieuwe activiteit boordevol smaak en sfeer. Tussen 12 en 18 uur ben je welkom om samen te genieten van heerlijke kaas- en vleesplanken, lekkere drankjes en natuurlijk – een klapke hier en daar.

Onze SamAc KidsClub biedt deze zomer ook een scala aan speelse en leerzame kampen voor de jongsten onder ons, terwijl onze volwassen leden kunnen uitkijken naar uitstappen naar prachtige bestemmingen zoals Parijs en Tenerife.

Daarnaast delen we inspirerende verhalen, praktische reistips, ideeën voor een geslaagde BBQ en een terugblik op enkele van onze succesvolle evenementen van de afgelopen maanden.

Bij SamAc draait alles om samen beleven, ontdekken en groeien. We hopen dat deze editie jullie inspireert om volop van de zomer te genieten, nieuwe herinneringen te maken en deel te nemen aan onze bruisende activiteiten.

We wensen jullie een fantastische zomer toe!

MARC FLORQUIN - VOORZITTER



www.samac.be



info@samac.be



www.facebook.com/samensamac



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



Fijne



VAKANTIE

**WIJ TREKKEN EVEN DE SLIPPERS AAN EN SLUITEN DE DEUREN VAN
1 TOT 31 JULI VOOR EEN WELVERDIENDE ZOMERVAKANTIE.**

**RESERVEREN KAN GELUKKIG NOG ALTIJD VIA WWW.SAMAC.BE
WE TELLEN ALVAST AF NAAR EEN NAJAAR VOL FRISSE IDEEËN EN
WARME ONTMOETINGEN!**

WWW.SAMAC.BE



GOED VOORBEREID OP REIS:

DE ULTIEME GIDS VOOR EEN ZORGELOZE VAKANTIE

Een goede voorbereiding is het halve werk.

Of je nu een verre wereldreis maakt, een stedentrip plant of gaat kamperen, met deze uitgebreide gids vertrek je goed voorbereid en ontspannen.

1. BEGIN RUIM OP TIJD MET DE VOORBEREIDING

Bestemming onderzoeken

- Weersomstandigheden: Bekijk het klimaat van je bestemming om de juiste kleding mee te nemen.
- Lokale gebruiken en gewoonten: Respecteer de cultuur en tradities van het land dat je bezoekt.
- Taal: Leer enkele basiszinnen in de lokale taal. Het wordt vaak gewaardeerd als je een paar woorden spreekt.
- Valuta: Controleer de lokale munteenheid en wissel alvast wat contant geld.

Reisdocumenten op orde brengen

- Paspoort of ID-kaart: Controleer of je paspoort of identiteitskaart nog geldig is (minimaal 6 maanden na terugkomst, afhankelijk van de bestemming).
- Visum: Informeer of je een visum nodig hebt en regel dit ruim op tijd.
- Vaccinaties en gezondheidsverklaringen: Controleer via de GGD of er verplichte of aanbevolen vaccinaties zijn.
- Internationaal rijbewijs: Als je een auto huurt in het buitenland, kan een internationaal rijbewijs nodig zijn.

Reisverzekering afsluiten

- Dekking controleren: Zorg ervoor dat je reisverzekering aansluit bij je reisdoelen, zoals extreme sporten of backpacken.
- Annuleringsverzekering: Bescherm jezelf tegen onverwachte annuleringen door ziekte of andere onvoorziene omstandigheden.

2. EEN SLIMME INPAKLIJST MAKEN

Essentiële documenten en geldzaken

- Paspoort en/of ID-kaart (+ kopieën digitaal en op papier)
- Rijbewijs (eventueel internationaal)
- Bankpassen (met werelddekking) en creditcard
- Contant geld in de lokale valuta
- Verzekeringpapieren (reis- en zorgverzekering)
- Visum en vaccinatieboekje (indien nodig)
- Contactgegevens van ambassade en verzekeraar

Kleding en accessoires

- Kleding afgestemd op het klimaat: Luchtige kleding voor warme landen, laagjes voor koude gebieden.
- Comfortabele schoenen: Onmisbaar voor lange wandelingen.
- Regenjas of poncho: Voor onverwachte buien.
- Zwemkleding en zonnehoed: Als je naar een zonnige bestemming gaat.
- Sjaal of omslagdoek: Handig voor kou, tempelbezoeken of het strand.

Toilettas en EHBO-kit

- Tandpasta, tandenborstel, deodorant, scheerspullen
- Shampoo, zeep en zonnebrandcrème (minimaal factor 30)
- EHBO-set met pleisters, pijnstillers, ORS (tegen uitdroging)
- Medicijnen en medische verklaringen (indien nodig)
- Insectenwerend middel (bijvoorbeeld met DEET)

Technologie en hulpmiddelen

- Telefoon en oplader
- Powerbank (voor onderweg opladen)
- Wereldstekker (controleer het stopcontacttype van je bestemming)
- E-reader of boek
- Koptelefoon of oordopjes
- Reisapp of digitale kaart (bijv. Google Maps, Maps.me)

3. FINANCIËLE ZAKEN GOED REGELEN

- Betaalpas instellen: Activeer je betaalpas voor gebruik buiten Europa (via je bank-app).
- Creditcard meenemen: Handig voor reserveringen en noodgevallen.
- Budgetteren: Maak een globaal overzicht van je verwachte uitgaven.
- Contant geld: Neem een klein bedrag in de lokale valuta mee voor de eerste uitgaven.

4. VEILIGHEID EN GEZONDHEID WAARBORGEN

Belangrijke documenten en kopieën

- Maak digitale kopieën van paspoort, visum en verzekeringen en sla deze op in de cloud (bijvoorbeeld Google Drive).
- Print ook een papieren set en bewaar deze apart van je originele documenten.

Gezondheidsmaatregelen

- Check de gezondheidsadviezen: via de GGD of de WHO.
- Neem voldoende medicijnen mee: inclusief een verklaring voor medicijnen die onder de Opiumwet vallen.
- Bescherming tegen de zon: Gebruik zonnebrand en draag een hoed of pet.
- Drink voldoende water: vooral in warme landen.

Veiligheid op reis

- Draag waardevolle spullen dicht op het lichaam: Bijvoorbeeld in een heuptasje.
- Gebruik hotelkluisen: Voor belangrijke documenten en sieraden.
- Vermijd risicogebieden: Volg het reisadvies van Buitenlandse Zaken.



5. VOOR VERTREK: HUIS EN THUISZAKEN REGELEN

- Sleutels aan een vertrouwd persoon geven: Voor het legen van de brievenbus en planten water geven.
- Timer op verlichting instellen: Dit geeft een bewoonde indruk.
- Rekening houden met huisdieren: Zorg voor een oppas of pension.
- Zet apparaten uit en trek stekkers uit: Voorkomt onnodig energieverbruik en brandgevaar.
- Verstuur een kopie van je reischema naar familie of vrienden.

6. TIJDENS DE REIS: SLIM EN FLEXIBEL BLIJVEN

- Lokale simkaart of eSIM aanschaffen: Voor goedkope internettoegang.
- Blijf alert op je omgeving: Vooral op drukke toeristische plekken.
- Geniet van spontane momenten: Soms zijn onverwachte ervaringen de mooiste.

7. NA DE REIS: SLIM AFRONDEN

- Controleer of je niets hebt achtergelaten in het hotel.
- Beoordeel je reisverzekering en pas deze aan voor een volgende trip.
- Deel je ervaringen en foto's met vrienden en familie.
- Berg je reisdocumenten goed op voor je volgende avontuur.

Conclusie

Een goede voorbereiding is de sleutel tot een geslaagde reis. Met deze uitgebreide checklist ben je verzekerd van een ontspannen vakantie, zonder onaangename verrassingen. Of je nu de jungle intrekt, een stad ontdekt of op het strand ligt, je kunt met een gerust hart op pad.

Tip: Of ga gewoon op reis met SamAc – handig, betrouwbaar en compleet voorbereid! Laat SamAc je helpen met het plannen, boeken en organiseren van jouw droomreis, zodat jij alleen maar hoeft te genieten.



SAMAC KIDSCLUB

ZOMER/HERFST
KAMPEN '25



Kookplezier voor Kids

Meesterknecht van het nagerecht

Ontpop je tot meesterknecht van het nagerecht! 🍰👨‍🍳
Tijdens dit kampje is vervinging uitgesloten! Ga samen met andere kids de keuken in en ontdek hoe leuk het is om zelf desserts te maken. Wie weet ontpop jij je wel tot een echte patissier! En het beste? Plezier is gegarandeerd!

Wat mag je verwachten?

Ochtenden vol kookplezier!
Welkom in de keuken van SamAc kidsclub, waar je als kleine chef een smaakvol avontuur beleeft! Tijdens het kamp 'Meesterknecht van het nagerecht' ontdekken kinderen hun zintuigen terwijl ze experimenteren met allerlei ingrediënten:

- Wat zie je gebeuren als je iets mixt?
- Hoe klinkt een garde in actie?
- Wat ruik je als de oven opengaat?
- En vooral... hoe smaakt jouw zelfgemaakte dessert?



Je gaat niet met lege handen naar huis: onze meesterknechten nemen hun recepten mee, zodat familie en vrienden ook kunnen genieten!

Zeker van je plekje?

Reserveer makkelijk online via www.samac.be/kidsclub

HOE WERKT HET?

1. Surf naar www.samac.be/kidsclub
2. Kies de activiteit die je wilt bijwonen.
3. Klik op 'inschrijven'.
4. Vul de gegevens in van de deelnemer.
5. Klik op 'verzenden'.



Je reservatie is klaar! Je ontvangt een bevestiging en een betalingsaanvraag via e-mail.

Wanneer

Maandag 7 juli t/m
Vrijdag 11 juli 2025

Waar

Ecocentrum Halve Maan
Omer Van Audenhovenlaan Diest

Aanvang & einde

9u00 - 15u00
(opvang voorzien van 8:30 - 16:00)

Prijs

- € 150
- Begeleiding en materiaal
 - Alle eetwaren
 - Verzekering
 - Een leuk aandenken
 - Alle recepten om thuis verder te bakken

Leeftijd

 **van 4 tot en met 8 jaar**

Korting voor Leden!

Als lid profiteer je van exclusieve voordelen! Ontvang €10 korting per kamp, met een maximaal voordeel van €40 per jaar.

Dit is onze manier om je te bedanken voor je lidmaatschap en je te ondersteunen in het deelnemen aan onze activiteiten.



Wanneer

Van maandag 4 augustus t/m vrijdag 8 augustus 2025

Waar

Provinciaal domein
Halve Maan
Omer
Vanaudenlaan Diest

Aanvang & einde

9u00 - 15u00
(opvang voorzien van 8:00 - 16:00)

Prijs

€ 140

- Toegang tot het zwembad
- Ijsje
- Diploma
- Geschenkje
- Verzekering

Leeftijd

 Voor geboortjaar 2019-2020

Wanneer

Van maandag 11 augustus t/m vrijdag 15 augustus 2025

Waar

zwembad Diest

Aanvang & einde

9u00 - 15u00
(opvang voorzien van 8:00 - 16:00)

Prijs

€ 155

- Toegang tot het zwembad
- Ijsje
- Diploma
- Geschenkje
- Verzekering

Leeftijd

 Voor geboortjaar 2018-2020

Een boerderij vol avontuur en plezier!

Bonte Beestenboel

volzet

Hou jij van dieren? Vind je het leuk om op avontuur te gaan? Dan is Beestenboel echt iets voor jou! Tijdens dit superleuke kampje duik je in het boerderijleven, waar altijd iets te beleven valt.

's Ochtends ga je aan de slag als echte boer of boerin. Je helpt de dieren voeren, maakt de stallen schoon (met een beetje modderpret!) en leert alles over hoe planten en dieren groeien.

Wist je dat een kip wel 300 eitjes per jaar kan leggen?

Dat en nog véél meer ontdek je tijdens Beestenboel.

En dan... is het tijd voor FUN! 🎉



Voel je als een held in het water! 🧑‍🚒 ♂ ♀

Spetterend Zwemhelden(zomer)kamp

volzet

Zwemmen was nog nooit zo leuk! Of je nu een beginnende watterrat bent of een echte zwemheld in de dop, ons Spetterend Zwemheldenkamp is precies wat je zoekt. Jij doet toch ook mee?



Wat staat er op het programma?

- 🏊 Ochtenden vol zwemplezier
- Wil je kind zelfverzekerd worden in het water?
- Of heb je een echte watterrat thuis die niet te stoppen is?
- Spelen, Lachen en Ontdekken!

Tijdens ons kamp worden de eerste stappen van watergewenning op een speelse manier aangeleerd. Drijven, pijlen, springen, ademhalen, hoofd onder water houden en de eerste beenbewegingen – het komt allemaal aan bod!

Na de zwemsessies trekken we naar de voetbalkantine nabij De Warande voor een gevarieerd programma.



Geef je zwemheld een boost met onze turboreeks zwemmen!

Voor wie?

Ben je op zoek naar een speelse en veilige manier om je kind vertrouwd te maken met water? Onze turboreeks is speciaal ontworpen voor kinderen vanaf 4 jaar, ongeacht hun ervaring in het water.

Waarom kiezen voor deze lessen?

Tijdens deze lessen werk je aan aquatische basisvaardigheden en leer je:

- Zonder watervrees door het water bewegen.
- Alleen van de kant springen in een klein bad.
- Bewust omgaan met weerstand in het water.
- Bellen blazen met je hoofd volledig onder water en aquatisch ademen.
- Drijven op je rug en buik met volledige vormspanning en gestrekte armen op schouderbreedte.
- Afstoten onder water in pijlhouding.
- De beenbeweging van crawl en rugslag.

Inbegrepen in het pakket

- Professioneel begeleide zwemlessen.
- Verzekering tijdens de lessen.
- Officieel Fred-brevet en attest voor ziekenfonds (voor gedeeltelijke terugbetaling).
- Leuk aandenken.

Professionele begeleiding

Onze lessen worden gegeven door gediplomeerde lesgevers:

- Juf Dorien: 0474/56 26 28 - dorienflorquin@hotmail.com
- Juf Inge: 0475/91 47 21 - ingewus@gmail.com

Beleef onze Zomer- en Herfstkampen!

Naast zwemlessen biedt SamAc Kidsclub ook superleuke kampen tijdens de zomer- en herfstvakantie. Ontdek unieke thema's, sport, spel en avontuur voor kinderen van 4 t/m 13 jaar!

Meer info en inschrijven via: www.samac.be/kidsclub



Wanneer

Lessenreeks 3

van 16/09 - 19/10 (10 lessen)

Din 17u30- 18u00

Zon 13u00 - 13u30 (blok1)

Zon 13u45 - 14u15 (blok2)

€150 (leden)

€ 160 (niet leden)

Lessenreeks 4

van 04/11 - 09/12 (10 lessen)

Din 17u30- 18u00

Zon 13u00 - 13u30 (blok1)

Zon 13u45 - 14u15 (blok2)

€150 (leden)

€160 (niet leden)

Waar

Zwembad De Warande

Omer Vanaudenhovelaan 3
3290 Diest



Airco's
Warmtepompen
Ventilatie
Sanitair

www.climawise.be
info@climawise.be
+32 473 53 55 67

TOSTE

ALLES VOOR
UURWERKEN & SIERADEN

OP UW WEKELIJKSE MARKT

Woensdag : Diest
Zaterdag : Scherpenheuvel

PELIKAANCARS
016/ 63.41.47

BUSREIZEN OP MAAT !



www.pelikaancars.be

Huis Jannes
BEGRAFENISSEN

KONING ALBERTSTRAAT
3290 DIEST - 013/ 31 11 37





PARIJS

Prachtig, Pompeus en Pikant

Parijs, de lichtstad, is een bestemming die je zintuigen prikkelt en je hart sneller doet kloppen. Een stad waar geschiedenis, kunst en romantiek samenkomen in een harmonie van pracht en praal. Maar hoe beleef je Parijs in slechts twee dagen? Wij kozen voor een verrassend perspectief: prachtig, pompeus en pikant.

DEELNAMEPRIJS PER PERSOON

€ 480 DUBBEL KAMER

€ 75 TOESLAG SINGLE

- 1 OVERNACHTING OP BASIS VAN KAMER MET ONTBIJT
- LUNCHES EN 1 AVONDMAAL
- ALLE IN HET PROGRAMMA VERMELDE BEZOEKEN
- KASTEEL EN TUINEN VAN VERSAILLES
- LUNCHCRUISE OP DE SEINE
- GEDIPLOMEERDE NEDERLANDSTALIGE REISLEIDER
- AUDIOGUIDES
- VERBLIJFSBELASTING
- BTW
- BIJDRAGE GARANTIEFONDS
- ONTBIJT OP DE BUS
- VERGOEDING CHAUFFEUR
- BEGELEDING
- REIS EN BIJSTANDSVERZEKERING
- VERVOER



30 - 31 AUGUSTUS 2025

2 DAGEN - 1 NACHT

NIET INBEGREPEN

- PERSOONLIJKE UITGAVEN
- DRANKEN AAN TAFEL ZIJN NIET INBEGREPEN
- MOULIN ROUGE SHOW €185 PER PERSOON

1

PALEIS VAN VERSAILLES

We vertrekken 's ochtends vanuit Diest en rijden via de autosnelwegen naar de Franse hoofdstad.

Voordat we het centrum van Parijs verkennen, brengen we eerst een bezoek aan het indrukwekkende Paleis van Versailles. Dit majestueuze paleis, gebouwd in opdracht van de Zonnekoning Lodewijk XIV, was bedoeld om de goddelijke macht van de Franse koning te tonen. Het paleis, een van de grootste ter wereld, wordt omringd door prachtige landschapstuinen, waar het bij mooi weer heerlijk wandelen is. We nemen ruim de tijd om zowel het weelderige interieur als de uitgestrekte tuinen te ontdekken. Aansluitend lunchen we in Versailles.

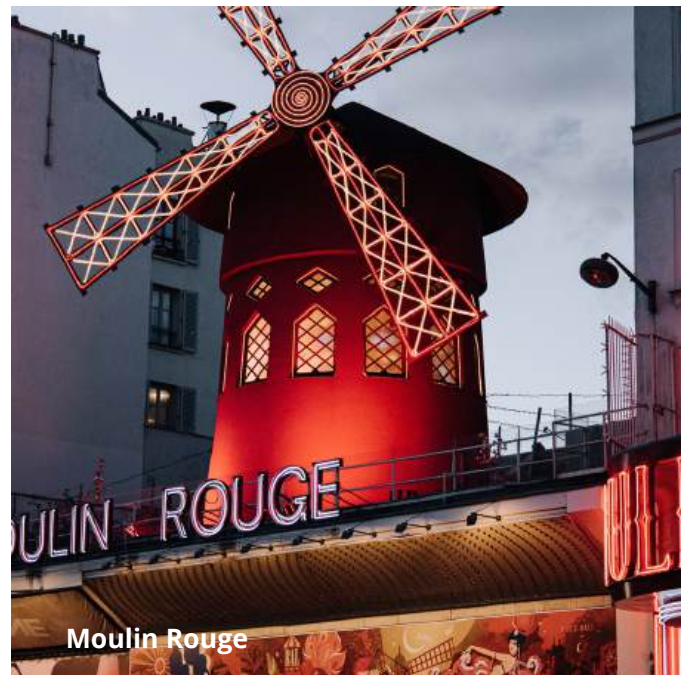
In de late namiddag rijden we naar het hart van Parijs voor een eerste kennismaking met de stad. We maken een panoramische stadsrondrit langs de noordelijke oever van de Seine en sluiten de dag af in Montmartre, de iconische kunstenaarswijk op een 130 meter hoge heuvel.

De trappen van de Rue Foyatier hoef je niet te vrezen, want we nemen de beroemde Funiculaire de Montmartre naar boven.

Eenmaal aangekomen bij de Basilique du Sacré-Cœur genieten we van een adembenemend uitzicht over de stad, waarna we door de charmante straatjes van deze artistieke wijk wandelen.

Na het inchecken in ons hotel dineren we in een van de vele sfeervolle, historische restaurants van Parijs.

Wie wil, kan de avond afsluiten met een bezoek aan de wereldberoemde show in de Moulin Rouge (€184 p.p., optioneel bij te boeken bij inschrijving).



2

PARIJS

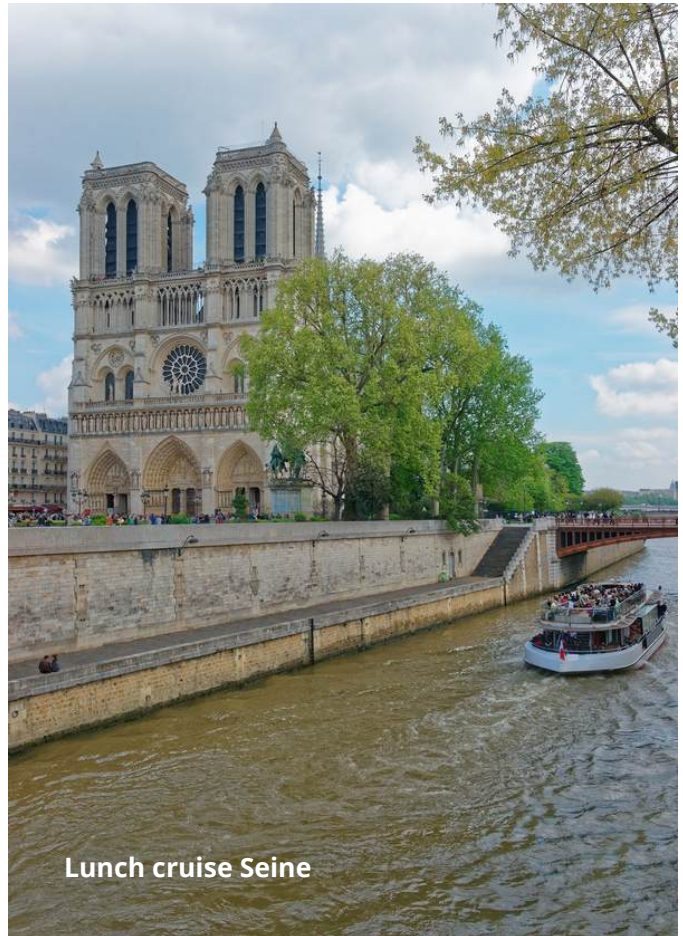
Na het ontbijt verkennen we de zuidelijke oever van de Seine, waar we enkele iconische bezienswaardigheden bewonderen.

Op onze rondrit passeren we onder andere de Notre Dame, het Panthéon, de Sorbonne, het Hôtel des Invalides en natuurlijk de wereldberoemde Eiffeltoren.

Daarna stappen we aan boord voor een sfeervolle lunchcruise op de Seine. In de namiddag is er vrije tijd voorzien om te shoppen of op eigen houtje één van de vele bezienswaardigheden van Parijs te ontdekken.

Voor we terug huiswaarts keren, brengen we nog een bezoek aan de beroemde begraafplaats Père Lachaise, de laatste rustplaats van talrijke bekende figuren.

De aankomst thuis is voorzien rond 21u30.



ACCOMODATIE

Hotel Mercure Paris Montmartre Sacré-Cœur

Dit uitstekende 4-sterrenhotel is centraal gelegen, op een steenworp afstand van de Place de Clichy en de metrolijnen. Daarnaast bevindt het zich op wandelafstand van het beroemde cabaret Moulin Rouge.

Dankzij de gunstige ligging is het hotel de perfecte uitvalsbasis om de pittoreske wijk Montmartre te verkennen.

De ruime kamers bieden alle nodige comfort, en gasten kunnen 24/7 gebruikmaken van het fitnesscentrum. Bovendien is gratis WiFi beschikbaar in de hele accommodatie.

TENERIFE - PLAYA PARAISO

Riu Buenavista ****

12 - 21 SEPTEMBER

10 DAGEN - 9 NACHTEN



Tijdens een vakantie op Tenerife hoef je je geen moment te vervelen. Naast zon en strand heeft het eiland ook een indrukwekkende natuur te bieden.

Van de top van de vulkaan El Teide tot het adembenemende maanlandschap in het gelijknamige nationale park – er valt altijd iets te ontdekken!

DEELNAMEPRIJS PER PERSOON*

€ 1555 DUBBEL KAMER

€ 1700 DRIE PERSOONS (HOGER KAMERTYPE TYPE 21)

€ 505 TOESLAG SINGLE

***bij boeking vóór 28/02/25.**

INBEGREPEN

- VERBLIJF STANDAARDKAMER OP BASIS VAN ALL-INCLUSIVE
- TRANSFERTEN VAN EN NAAR ZAVENTEM
- VLUCHT BRUSSEL - TENERIFE - BRUSSEL
- HOTELTAKSEN
- BTW, HUIDIGE TAKSEN EN GARANTIEFONDS
- VERGOEDING CHAUFFEUR
- ANNULATIE EN BIJSTANDSVERZEKERING
- BEGELEIDING
- WEEKENDTOESLAG
- 20 KG BAGAGE
- 10KG HANDBAGAGE
- RUGZAK 1 PER GEZIN



- GRATIS RUGZAK (1 PER GEZIN)

NIET INBEGREPEN

- PERSOONLIJKE UITGAVEN
- € 95 SUPPLEMENT BIJ BOEKING NA 28/02/25

ACCOMODATIE

RIU BUENAVISTA ****

Hotel Riu Buenavista ligt in de wijk Playa Paraíso en heeft een indrukwekkend uitzicht op de zee. Dit 24-uurs all-inclusive hotel op Tenerife onderscheidt zich als een van de beste hotels op het eiland en biedt u de exclusieve service van RIU Hotels & Resorts, zodat u een authentieke vakantie kunt beleven.

Als extraatje biedt dit hotel een wauw-uitzicht op het naburige eiland La Gomera.

LIGGING

- Direct aan zee
- Op 500 m van een klein strand
- Op 500 m van shops
- Op 10 km van Costa Adeje

RESTAURANTS & BARS

- Hoofdrestaurant met terras
- Aziatisch restaurant met terras
- Italiaans restaurant
- Restaurant bij het zwembad / 'grill' met terras
- Grill 'Pepe's Food'
- Lobbybar, salonbar met terras, poolbar
- Deftige kledij vereist voor het avondmaal



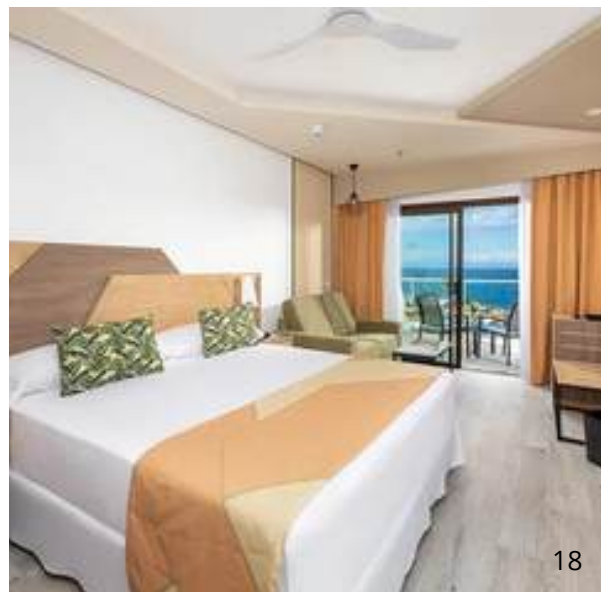
ULTRA ALL INCLUSIVE - HOTEL

- Ontbijtbuffet met showcooking
- Continentaal ontbijt
- 's Middags: buffet met showcooking en keuze aan desserts, Grill Pepe's Food
- 's Avonds: buffet met showcooking en keuze aan desserts, 2x/week speciale avond
- Alternatief avondmaal in het Aziatisch, het Italiaans of het Grill restaurant
- Snacks
- Selectie van nationale alcoholische en niet-alcoholische dranken 24/24u.
- Omnisportterrein, beachvolley
- Groepslessen in de RiuFit zone (dagelijks)
- Fitness (vanaf 16 jaar, sportschoenen verplicht)
- Animatie overdag voor volwassenen (7x/week)
- Riu-avondanimatie, livemuziek of shows (7x/week)
- Themafeest 'RIU Party' (1x/week)

In de restaurants van dit all-inclusive 24-uurs hotel vindt u een breed scala aan smaken, zodat u de beste internationale, Aziatische en Italiaanse gerechten kunt proeven, evenals een ontbijtbuffet en diners met live cooking stations. Als u wilt genieten van snacks en hapjes, kunt u de hele dag terecht in de hotelbars in het hoofdgebouw en bij het zwembad.

ZWEMBADEN

- 3 zwembaden, 1 exclusief voor volw.),
- 1 infinity zwembad, kinderbad met glijbanen, plonsbad,
- zonneterras met gratis ligzetels en parasols
- Gratis handdoekenservice





Zorg op maat

THUISVERPLEGING

CARE MORE

Voor alle mutualiteiten
Regio Diest - Scherpenheuvel-Zichem

WAAROM ONS KIEZEN

- Hygiënische zorgen
- Wondzorg
- Hulp bij medicatie
- Diabetes
- Specifieke technische zorgen
- Palliatieve verzorging



CONTACTEER ONS



Telefoon
0474/ 71.78.14



www.thuisverpleging-caremore.be



Adres
Carine Moreels
Bredestraat 5 3293 Diest (Kaggevinne)



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

WWW.S2TRAVEL.BE



ClimaWise

YOUR COMFORT, OUR ENERGY

Airco's
Warmtepompen
Ventilatie
Sanitair

www.climawise.be
info@climawise.be
+32 473 53 55 67

Van Mossel

VOOR MOBILITEIT, VOOR IEDEREEN

LEUVENSESTEENWEG 160

3290 DIEST

+32 13 46 01 50

SAMAC KORT

SamAc-Shop

Al je favoriete SamAc-gadgets eenvoudig online in onze SamAc-shop.

Of je nu op zoek bent naar een leuke koffietas voor op het werk, een stevige rugzak voor onderweg, of gewoon iets om je steun aan SamAc te tonen – je vindt het allemaal op één plek.

Van praktische accessoires tot stijlvolle gadgets – onze artikelen zijn zorgvuldig gekozen om kwaliteit, comfort én uitstraling te bieden. Ideaal voor leden, sympathisanten of wie SamAc gewoon een warm hart

Hoe werkt het?

Heel eenvoudig!

- Surf naar www.samac.be/shop
- Kies je favoriete producten
- Bestel veilig en snel



Elke aankoop draagt rechtstreeks bij aan de ondersteuning van onze werking en activiteiten. Door iets uit onze shop te dragen of gebruiken, laat je niet alleen zien dat je deel uitmaakt van de SamAc-community – je helpt ook mee om onze projecten mogelijk te maken.

BESTEL EENVOUDIG. STEUN SAMAC. DRAAG HET UIT!

Ontdek Mijn SamAc – Jouw Persoonlijke Ledenportaal!

Maak kennis met Mijn SamAc, jouw beveiligde online platform waar je al je lidmaatschapszaken eenvoudig kunt regelen.

Wat biedt Mijn SamAc jou?

- Altijd inzicht in jouw lidmaatschap: Bekijk en wijzig je persoonlijke gegevens snel en gemakkelijk.
- Overzicht van je betalingen: Controleer je verrichtingen en blijf altijd op de hoogte.
- Activiteitenbeheer: Zie direct voor welke activiteiten je bent ingeschreven en ontdek nieuwe mogelijkheden.

Heb je nog geen login? Geen zorgen! We helpen je graag om toegang te krijgen. Stap binnen in jouw persoonlijke omgeving en ervaar het gemak van Mijn SamAc vandaag nog.

Neem contact op met ons team en start meteen!

SamAc, we maken het je graag gemakkelijk!

Wist je dat

- Wist je dat een groep flamingo's een "flamboyance" wordt genoemd?
- Wist je dat het onmogelijk is om te hummeren terwijl je je neus dichtknijpt? Probeer maar eens!
- Wist je dat bananen bessen zijn, maar aardbeien niet?
- Wist je dat in Japan meer dan 5 miljoen verkoopautomaten (vending machines) staan? van meer dan 3000 jaar oud!
- Wist je dat slakken tot drie jaar in winterslaap kunnen gaan?
- Wist je dat een jaar op Venus korter is dan een dag op Venus? Dit komt omdat Venus langzaam om zijn as draait!
- Wist je dat sommige schildpadden door hun achterwerk kunnen ademen?
- Wist je dat lachen je calorieën helpt verbranden? Ongeveer 10 tot 40 calorieën per 10 minuten lachen!

MIJN RECEPT

GEGRILDE ZALM MET CITROEN EN KRUIDEN

Gegrilde zalm is een van die gerechten die zowel simpel als verfijnd zijn, en het past perfect bij de lichte, frisse smaken van de zomer. Het zachte, malse vlees van de zalm wordt subtiel gekruid met citroen, knoflook en frisse kruiden, wat zorgt voor een heerlijke balans van smaken. .

Met deze eenvoudige stappen tover je binnen no-time een heerlijke en gezonde zomerse maaltijd op tafel!

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 4 zalmfilets (met of zonder huid)
- 1 citroen (zowel de schil als het sap)
- 2 teentjes knoflook (fijnggehakt)
- 2 eetlepels olijfolie
- Verse dille (of tijm, als je dat lekkerder vindt)
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

Marinade maken:

- Meng in een klein kommetje het citroensap, de citroenrasp, olijfolie, knoflook, dille, zout en peper. Roer goed door.

Zalm marineren:

- Leg de zalmfilets in een ondiepe schaal en giet de marinade erover. Bedek de zalm en zet het 15-30 minuten in de koelkast (hoe langer, hoe meer smaak, maar 15 minuten is al goed).

Grillen:

- Verhit de grill (of een barbecue) op middelhoge temperatuur. Leg de zalmfilets met de huid naar beneden (indien je huid hebt) op de grill. Gril de zalm ongeveer 4-5 minuten aan elke kant, afhankelijk van de dikte van de filets. De zalm is klaar wanneer de binnenkant net niet doorschijnend is en gemakkelijk uit elkaar valt wanneer je erin prikt

Serveren:

- Serveer de gegrilde zalm met een schijfje citroen en een takje dille. Dit is lekker met een frisse salade, quinoa of gegrilde groenten.

Deze zalm is lekker licht en verfrissend, perfect voor de zomer! Geniet ervan! 😊



Terugblik

Onze werking draait op volle toeren! Het afgelopen kwartaal hebben we weer volop genoten van de welbekende SamAc-sfeer. Denk aan het Zwemhelden (Paas)kamp en het Dino-avontuur voor de allerkleinsten, of de wandeling en fietstocht voor de sportievelingen. Ook onze dagtrip, de culturele reis naar Denemarken en het bedrijfsbezoek vielen bij velen in de smaak. Voor wie er niet bij kon zijn, delen we graag enkele sfeerbeelden!



DAGTRIP ROESELARE



FASCINEERDE WERELD VAN KOFFIE



ZWEMHELDEN(PAAS)KAMP



DINO-AVONTUUR



HET MOOISTE VAN DENEMARKEN

Vooruitblik



Ook in het volgende kwartaal hebben we weer veel te bieden aan onze leden!

We hebben opnieuw een breed scala aan activiteiten gepland, zodat iedereen iets passends kan vinden. Denk aan een culturele reis naar Portugal, Het Ultieme Beweegkamp (Beweeg, Speel en Ontdek met Macie), ons grote Sinterklaasfeest en de dauwwandeling. Daarnaast organiseren we ons jaarlijkse Halloweenfeest, Muzikantenstad, de Winterrevue en een sfeervolle kerstmarkttrip naar Maastricht.

Nieuw dit kwartaal is Start to Walk, voor wie graag samen in beweging wil komen op een laagdrempelige manier.

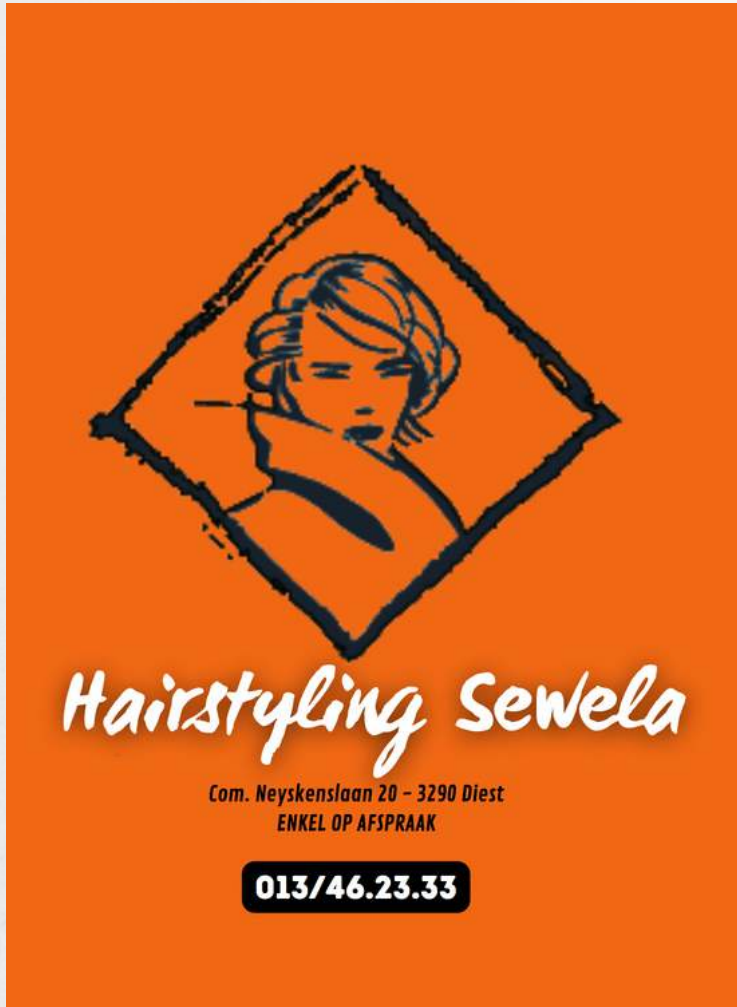
Voor meer informatie verwijzen we je graag naar ons volgende magazine, onze website samac.be, of onze Facebookpagina.





HET VAKANTIEHUIS UW CRUISE SPECIALIST

WWW.HETVAKANTIEHUIS.BE
013/77.12.09



Hairstyling Sewela

Com. Neyskenslaan 20 - 3290 Diest
ENKEL OP AFSpraak

013/46.23.33



CAFE DE ZWAAN

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



WWW.BLOEMENLOTUS.BE

BLOEMEN LOTUS



- Verjaardagsboeketten
- Rouwboeketten
- Beterschapsboeketten
- Verse seizoensboeketten

KONING ALBERTSTRAAT 29

3290 DIEST

24

013-31.27.66

BOEKHANDEL

GROTE MARKT

013/ 78 35 20 - DIEST



VOOR DAGBLADEN & ROOKWAREN
RUIJ ASSORTIMENT
WENSKAARTEN EN KAARSEN
ROOKWAREN

WWW.BOEKHANDELGROTEMARKTDIEST.BE

DISZTLSE DAKWERKEN



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

www.disztlse dakwerken.be


GRAND CAFE - EETHUIS
CASINO

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

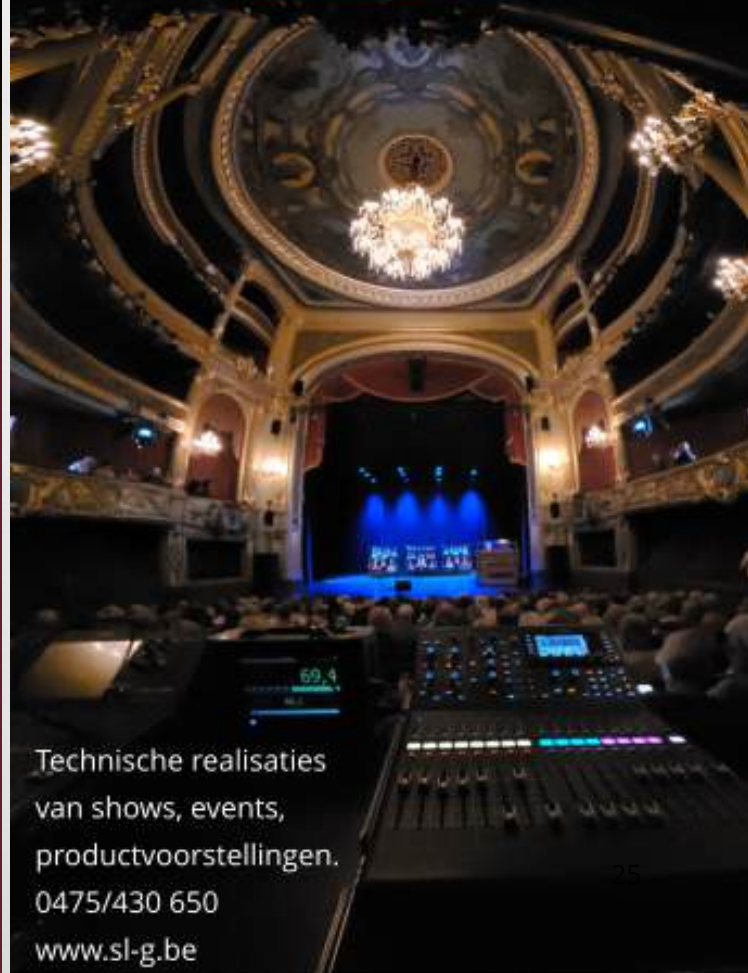
SNACKS À LA CARTE & SUGGESTIES
KEUKEN DOORLOPEND OPEN VAN
11:00 UUR TOT 22:00 UUR



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

SL-G
SOUND - LIGHT - PA - MEDIAEQUIPMENT



Technische realisaties
van shows, events,
productvoorstellingen.
0475/430 650
www.sl-g.be



Algemeen ziekenhuis Diest

Zorg die Vooruitgaat

Van zorg tot gastvrijheid: Welkom in het nieuwe Algemeen Ziekenhuis Diest

SAMEN had een gesprek met de mensen achter het vernieuwde Algemeen Ziekenhuis Diest.

Met een combinatie van de nieuwste medische technologieën, een patiëntgerichte benadering en een frisse, gastvrije uitstraling biedt het Algemeen Ziekenhuis Diest nu de perfecte zorgomgeving voor iedereen.

Of je nu geholpen moet worden op een acute afdeling of nood hebt aan revalidatiezorg: dit vernieuwde ziekenhuis staat voor je klaar.

Lees snel verder en ontdek wat dit moderne zorgcentrum voor jou in petto heeft!

EEN FRISSE START IN HARTJE DIEST

SAMEN:

Wat verandert er precies op 8 september in Diest?

Technisch directeur, David Van Eykeren:

Op die dag opent het nieuwe ziekenhuis aan de Statiesstraat. Het vervangt het oude gebouw in de Hasseltsestraat en bundelt alle zorg- en ondersteunende diensten op één centrale, vlot bereikbare locatie in het hart van Diest.

SAMEN:

Mooi dat jullie kiezen voor vernieuwing! Waarom werd er gekozen voor een nieuw gebouw?

David Van Eykeren:

Het vorige ziekenhuis voldeed niet langer aan de noden van vandaag. We wilden efficiënter kunnen werken, met minder verplaatsingen voor patiënten en personeel. En vooral: we wilden een omgeving creëren die rust, comfort en menselijkheid uitstraalt.

MEER DAN MEDISCHE ZORG ALLEEN

SAMEN:

Fijn dat het meer is dan alleen medische zorg. Wat maakt dit ziekenhuis zo bijzonder?

Hoofddarts, prof. dr. em. Werner Spileers:

Het is een 'community ziekenhuis': een plek die nauw verbonden is met de stad en haar inwoners. We werken actief samen met huisartsen en andere zorgverleners in de regio. Dankzij de ligging vlak bij het station en aan de Demer is het ziekenhuis bovendien voor iedereen goed bereikbaar.

Een nieuw tijdperk voor zorg

Duurzaamheid en toekomstgerichte zorg

SAMEN:

Wat betekent dat concreet, zo'n 'community ziekenhuis'?

Prof. dr. em. Werner Spileers:

We willen laagdrempelig, nabij en mensgericht zijn. Een groep patiënten en vrijwilligers dacht actief mee en gaf aan wat zij nodig hebben in een ziekenhuis. Zo bouwden we samen een zorgomgeving die écht werkt voor de mensen die er gebruik van maken.

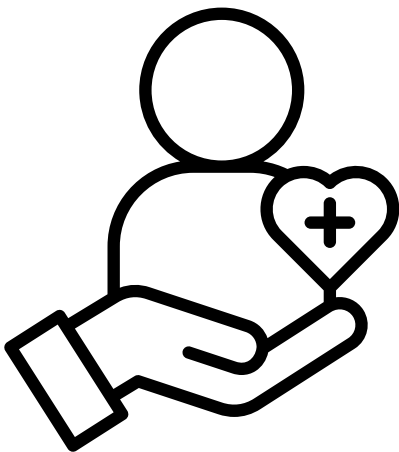
EEN OMGEVING DIE BIJDRAAGT AAN HERSTEL

SAMEN:

Wat mogen patiënten verwachten van het gebouw?

Prof. dr. em. Werner Spileers:

Een rustgevende, moderne omgeving met veel daglicht, groen en ruimte. Elke kamer heeft een groot raam en er is een binnentuin waar patiënten – al dan niet met hun kinesitherapeut – kunnen bewegen in een natuurlijke setting. Dat bevordert een sneller en aangenamer herstel: een echte healing environment dus.



SLIMME TECHNOLOGIE EN DUURZAME KEUZES

SAMEN:

Dat klinkt zeker als een aangenamere manier van herstellen. Er zijn ook nieuwe technologieën – welke vernieuwingen mogen we verwachten?

David Van Eykeren:

We zetten sterk in op duurzaamheid met zonnepanelen, geothermische verwarmingssystemen en slimme energieoplossingen.

Daarnaast introduceren we een QR-toegangscontrolesysteem: enkel patiënten, medewerkers of bezoekers met een geldige uitnodiging krijgen toegang. Dat zorgt voor extra veiligheid én rust.

HELDERE INDELING, WARM ONTHAAL

SAMEN: Handig dat alles logisch is ingedeeld. Hoe ziet het gebouw eruit?

Prof. dr. em. Werner Spileers:

Het gebouw is logisch en gebruiksvriendelijk ingedeeld.

Op het gelijkvloers vind je de consultaties, een auditorium en een open cafetaria met terras, dat ook toegankelijk is voor buurtbewoners.

Op de eerste verdieping ligt het chirurgisch dagcentrum, met vijf operatiezalen en twee prikkokalen. Patiënten doorlopen er vlot alle stappen van hun dagbehandeling, met minimale wachttijden en veel aandacht voor hygiëne en comfort.

De tweede verdieping is voor moeder en kind. Moeders en baby's kunnen er samen blijven, ook als de baby extra zorg nodig heeft.

De derde verdieping is ingericht voor geriatric en revalidatie, met aandacht voor beweging, frisse lucht en sociaal contact.

De helft van de kamers zijn eenpersoonskamers. In de wachtruimtes zorgen comfortabele zetels en een rustige sfeer voor een aangename, stressvrije ervaring.

AANGENAME WERKOMGEVING VOOR ZORGVERLENERS

SAMEN:

Is het ook aangenamer geworden voor het personeel?

Verpleegkundig directeur, Ann Vanden Bergh:

Zeker. Er is meer daglicht, betere werkplekken en buitenruimte om even te ontspannen.

De teams zitten dichter bij elkaar, wat de samenwerking vergemakkelijkt en de zorgkwaliteit verhoogt. Want: een goed ondersteunde zorgverlener zorgt beter.

We werken bovendien vanuit vijf duidelijke kernwaarden:

- De patiënt en zijn familie staan centraal
- We nemen verantwoordelijkheid voor mens en omgeving
- Samenwerking met de regio is essentieel
- Iedereen wordt met respect behandeld
- We streven continu naar verbetering

Deze principes vormen de ruggengraat van elke zorgbeslissing die hier genomen wordt.

Het vernieuwde Algemeen Ziekenhuis Diest is dus veel meer dan een gebouw. Het is een plek waar zorg vooruitgaat. Een partner in gezondheid voor de mensen van Diest en omstreken – met aandacht voor technologie én menselijkheid, voor efficiëntie én rust. Voor vandaag én morgen.

SAMEN:

Dat klinkt echt als een plek waar de zorg naar een hoger niveau wordt getild.

Bedankt voor dit gesprek, en veel succes met het nieuwe ziekenhuis!



IANTHE KEUNINCKX
INTERVIEW

Noteer nu alvast in je agenda of reserveer je tickets!

Nieuwjaarsconcert André Rieu

Zaterdag 11 januari 2026

- ✓ Wereldberoemde walsen en tijdloze klassiekers
- ✓ Een spectaculair live-optreden met 60 muzikanten
- ✓ Een avond vol magie, vreugde en onvergetelijke momenten
- ✓ Tickets rang 1
- ✓ Busvervoer



Schlagerfestival

Zondag 22 maart 2026

- ✓ Tickets rang 1
- ✓ Busvervoer
- ✓ Een namiddag vol plezier en ambiance!



meer info via:

 www.samac.be

 013/33.65.44

EEN MAGISCH EINDEJAARSGESCHENK

SHOWREEKS NAJAAR '25

ZAT
04/10

HALLOWEENFEEST

Een sfeervolle namiddag met optredens van Garry Hagger, Mo'reen, Ruddy Clark en Showballet.



reserveren vanaf 01/09

MUZIKANTENSTAD

Een tal van Vlaamse artiesten, muzikanten, zangers, dansers overtreffen zichzelf. Alles wordt live gebracht en muzikaal begeleid door "Het Muzikantenstadorkest" o.l.v. Alain Verresen. Gastartiest Jacky Lafon.

MA
10/11

reserveren vanaf 01/09

DIN
11/11

GROOT SINTERKLAASFEEST

Een gezellige namiddag vol plezier en magie, waar we samen gaan dansen, zingen en springen!



reserveren vanaf nu

WINTERREVUE

Een afsluiter van formaat met voorstelling programma 2026 met optredens van Eddy Herman, Showcase, Nigel Voets, Thomas Julian en Lindsay

ZAT
13/12

reserveren vanaf 01/11



MEER INFO

WWW.SAMAC.BE

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 P&E

VOOR EEN VRIJBLIJVENDE AFSpraak KAN U ONS CONTACTEREN OP 0473/44.93.68 OF
VIA MAIL OP EDDY.VANGELDER@PV.BE

30

EEN AFSpraak KAN ZOWEL BIJ U THUIS ALS VIA VIDEOGESPREK. TOT GAUW !

Doe mee en win!

Doe jij ook mee?

Je kunt deelnemen door de wedstrijdvraag bij iedere prijs in te vullen en deze samen met je contactgegevens (naam, adres en lidnummer SamAc) op te sturen naar info@samac.be vóór 1 september, of per post naar:
SamAc vzw
Emile Vanderveldestraat 80
3290 Diest

Wacht niet langer, doe mee en wie weet win jij één van de geweldige prijzen! De winnaars worden persoonlijk verwittigd.

Veel succes!

WIN EEN TE GEK PROMOTIEPAKKET VAN SAMAC.

Doe mee met onze wedstrijd en maak kans op een exclusief SamAc promotiepakket! Wat zit erin?

- Een handige rugzak
- Een stevig houwtouw
- Een stijlvolle balpen



Wedstrijdvraag: Welke stad wordt ook wel 'de lichtstad' genoemd?

.....
.....

WIN HET BOEK "MANNEN MET ZWARTE GEZICHTEN"

In Marcinelle gebeurde de grootste mijnramp uit onze vaderlandse geschiedenis voor. Er vielen 262 doden, onder wie 136 Italianen. De jonge journalist Gaston Durnez (1928) wordt er op uitgestuurd om verslag te brengen voor het dagblad De Standaard. Resultaat: de beklijvende reportage 'Mannen met zwarte gezichten'.



Wedstrijdvraag: In welk jaar gebeurde de mijnramp in Marcelline?"

.....
.....

Win een paar Nordic Walking-stokken!

Zin in een frisse neus en extra wandelplezier? Doe dan mee met onze wedstrijd en maak kans op een gloednieuw paar nordic walking-stokken! Alles wat je hoeft te doen, is het juiste antwoord geven op onderstaande raadsel: 🌿👟



Wedstrijdvraag: Als je mij hebt, wil je me delen. Maar als je me deelt, heb je me niet meer. Wat ben ik?

.....



ZWOELE ZOMERAVONDEN & SMAAKVOLLE BBQ

EEN ZOMERSE BARBECUE: ZO DOE JE DAT!

De zomer is hét seizoen voor lange avonden, goed gezelschap en natuurlijk: barbecueën! Of je nu een doorgewinterde grillmaster bent of net begint, met deze tips en recepten organiseer je een perfecte zomerse barbecue.

1. Voorbereiding is alles

Een geslaagde barbecue begint met een goede voorbereiding. Denk aan:

- ✓ De juiste barbecue – Houtskool voor de authentieke rooksmak, gas voor snelheid en gemak.
- ✓ Voldoende brandstof – Zorg dat je genoeg houtskool, briketten of gas hebt.
- ✓ Een schoon rooster – Een schoon grillrooster voorkomt plakken en zorgt voor betere smaken.

2. De perfecte menuplanning

Een mix van vlees, vis en vega-opties houdt iedereen tevreden. Enkele ideeën:

- Vlees: Sappige hamburgers, gemarineerde kipspiesjes, malse spareribs.
- Vis: Gegrilde zalm, garnalenspiesjes met limoen, hele dorade.
- Vega: Gevulde paprika's, halloumi-spiesjes, portobello's met pesto.
- Bijgerechten: Frisse salades, knapperig stokbrood met dips, gegrilde groenten.

3. Marineren en kruiden: de sleutel tot smaak

Marineer vlees en vis minstens een paar uur van tevoren. Een simpele marinade bestaat uit olijfolie, citroensap, knoflook en kruiden naar keuze. Tip: Gebruik een dry rub (kruidenmengsel zonder olie) voor een krokante korst op je vlees!

4. De kunst van het grillen

- Laat vlees op kamertemperatuur komen voordat het op de barbecue gaat.
- Gebruik directe hitte (boven de vlammen) voor dunne stukken en indirecte hitte (naast de kolen) voor grotere stukken vlees.
- Draai vlees en vis maar één keer om, zo blijft het sappig.

5. Drinkjes en sfeer

Geen barbecue zonder verfrissende drankjes! Maak zomerse sangria, limonade met munt of serveer gekoelde rosé en speciaalbiertjes. Voor de ultieme zomersfeer: sfeerverlichting, een gezellige playlist en een ontspannen zithoek maken je barbecue-avond compleet.

6. Afsluiten met een zoete twist

Sluit af met een simpel dessert van de grill:

- Gegrilde ananas met honing en kaneel
- Bananen in de schil met chocolade en marshmallows
- Frisse watermeloen met munt

Met deze tips ben jij helemaal klaar voor een heerlijke zomerse barbecue. Laat die zon maar schijnen!

Dessert, Gegrilde ananas met honing en kaneel

Een heerlijk zomers toetje: zoete ananas gegrild tot karamellisatie en afgemaakt met een vleugje honing en kaneel.

Recept:

Ingrediënten

- 1 rijpe ananas
- 2 eetlepels honing
- 1 theelepel kaneel
- Optioneel: een bolletje vanille-ijs

Bereiding

1. Schil de ananas en snijd hem in plakken of repen.
2. Bestrijk de plakken licht met honing en bestrooi met kaneel.
3. Gril ze 2-3 minuten per kant op een hete barbecue tot ze mooie grillstrepen krijgen.
4. Serveer warm, eventueel met een bolletje vanille-ijs.

Eenvoudig, lekker en het perfecte zoete einde van jouw barbecue!

Eet smakelijk en geniet van de zomer!



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





Het is zover: Knetterpret is er!

Maak kennis met Knetterpret, **het gloednieuwe magazine** van onze SamAc Kidsclub!

Een vrolijke mix van spelletjes, kleurplezier, verhalen, weetjes én een terugblik op onze leukste kampmomenten – helemaal op maat van kinderen van 3 tot 8 jaar.

Samen met onze mascotte mAcie beleef je een knettergek avontuur vol plezier, creativiteit en ontdekking.

Wil je een exemplaar ontvangen?

Stuur een mailtje naar kidsclub@samac.be en vraag naar je gratis papieren versie.

Liever digitaal bladeren?

Bekijk het magazine online via www.samac.be/kidsclub – ideaal voor nieuwsgierige oogjes op elk moment van de dag!

Nog geen lid van de Kidsclub?

Voor slechts €20 per jaar (als (groot)ouder) krijgt jouw kind toegang tot exclusieve activiteiten, korting op kampen én natuurlijk ons kleurrijke magazine in de brievenbus! Laat het Knetterplezier maar beginnen! ✨

Ontdek de gratis SamAc-kidsclub schoolkalender 2025-2026! ✍️

Plan je schooljaar met een glimlach dankzij de superleuke SamAc-kidsclub schoolkalender! Met alle belangrijke vakantiedata, vrolijke kleuren en natuurlijk onze favoriete mascotte Macie, wordt het een plezier om de dagen af te tellen.

🍷 Perfect om op te hangen in de keuken, op de kinderkamer of in de klas.

☀️ Ideaal voor ouders én kids die graag overzicht willen in stijl.

📄 En het mooiste? Je kan hem helemaal gratis downloaden via:

👉 www.samac.be/kidsclub

Laat het nieuwe schooljaar maar komen — SamAc en Macie zijn er klaar voor!



KAAS MET EEN KLAPKE

27 SEPTEMBER
DE KETEL,
KAGGEVINNE



SCHRIJF JE IN VIA WWW.SAMAC.BE

KAAS MET EEN KLAPKE – 27 SEPTEMBER 2025

Een goe klapke, een goed glas en een lekkere plank – meer moet dat niet zijn!

Kom op **zaterdag 27 september** naar De Ketel Diestersteenweg 237 in Kaggevinne voor een gezellige namiddag boordevol smaak en sfeer.

Tussen 12 en 18 uur ben je welkom om samen te genieten van heerlijke kaas- en vleesplanken, lekkere drankjes en natuurlijk – een klapke hier en daar.

PRIJS:

- Kaasplank: €18 p.p.
- Vleesplank: €18 p.p.
- Kaas- en Vleesplank: €18 p.p.
- Kinderschotel – een aangepaste plank voor de jongsten: €10 p.p

Drankjes: Bier, wijn en andere drankjes beschikbaar voor een extra bijdrage.

Inschrijven: Meld je aan via www.samac.be, bel naar 013/336544, of neem contact op met de bestuursleden.

We kunnen niet wachten om samen te borrelen en te genieten van al het lekkers!



KAAS MET EEN KLAPKE



Inschrijvingsformulier Kaas met een klapje

Naam:.....

Aantal personen:.....

Keuze(s):

- Kaasplank (enkel kaas - €18 p.p.)
- Vleesplank (enkel vlees - €18 p.p.)
- Kaas- en Vleesplank (gemengde schotel - €18 p.p.)
- Kinderschotel – een aangepaste plank voor de jongsten: €10

Afhalen (tussen 12 en 18 uur)

We komen langs tussen

12:00 en 15:00 uur

16:00 en 18:00 uur

Totaal te betalen: € _____ (Aantal personen x gekozen plank)

Betaling:

Gelieve het totale bedrag over te schrijven naar het volgende rekeningnummer:

Rekeningnummer: **BE29 0018 6962 3264**

Vermelding: Kaas met een klapke + Aantal personen (bijv. "Kaas met een klapke 2 personen")

Inschrijven kan via:

Online: www.samac.be

Telefonisch: 013/336544

Via bestuursleden of door het invullen van deze inschrijvingskaart



START TO WALK

Heb je zin om in 10 weken tijd je conditie te verbeteren, nieuwe mensen te ontmoeten en actief bezig te zijn? Doe dan mee met Start to Walk!

START 2 OKTOBER 2025- 14:00 UUR

Provinciaal domein Halve Maan Diest



Schrijf je gratis in voor Start to Walk

Heb je zin om in 10 weken tijd je conditie te verbeteren, nieuwe mensen te ontmoeten en actief bezig te zijn? Doe dan mee met Start to Walk, dat start op **donderdag 2 oktober!**

Een inclusief wandelaanbod ontwikkeld voor **mensen met diabetes en obesitas**, maar ook voor mensen met andere **gezondheidsproblemen**, en (nog niet) wandelaars van alle niveaus en leeftijden. Of je nu tot rust wil komen in de natuur, gezonder wilt leven of gewoon meer wil bewegen, Start to Walk is dé perfecte manier om te beginnen. We bieden een 10-weekse wandelreeks die je stap voor stap begeleidt naar een fittere levensstijl.

Wat kun je verwachten?

- Wekelijkse wandeltrainingen onder begeleiding van een ervaren coach
- Individuele begeleiding en advies op maat
- Leuke en gemotiveerde groep van deelnemers
- Een gezonde dosis motivatie en plezier tijdens elke stap
- Afwisselende routes door de natuur
- Inclusief wandelaanbod voor mensen met diabetes, obesitas en andere gezondheidsproblemen en voor niet-sporters.
- Fluohesje
- Een gezellig afsluitmoment.

Na de 10 weken voel je je fitter, energiek en heb je meer vertrouwen in je gezondheid. Bovendien ben je na afloop niet alleen fysiek sterker, maar ook mentaal weerbaarder.

Wat kost het?

De deelname is helemaal **gratis**. Bovendien is het voor iedereen toegankelijk, van beginnende wandelaars tot mensen die hun wandelconditie willen verbeteren.

Schrijf je nu in!

Neem de eerste stap naar een gezondere toekomst en schrijf je vandaag nog in voor een Start to Walk. We kijken ernaar uit om samen met jou 10 weken vol stappen, plezier en motivatie te beleven!

Maak de eerste stap vandaag nog! 🚶

START TO WALK

nieuwe mensen ontmoeten en actief bezig te zijn

een initiatief van

S-SPORT//RECREAS

in samenwerking met:



in samenwerking met: **S-SPORT//RECREAS**

Alle info: www.samac.be - 013/33.65.44





SAMAC FOTOCHALLENGE: DIT IS DE WINNENDE FOTO!

We ontvingen een hele reeks leuke, creatieve en grappige foto's van trotse SamAc-tasbezitters – bedankt aan iedereen die deelnam!

Onze deskundige jury had het niet makkelijk, maar één inzending sprong er met kop en schouders bovenuit.

🏆 Proficiat aan **Lisette Brebels!**

Jij wint een volledig gevulde SamAc-boodschappentas! Geniet van je prijs, Lisette... en smakelijk! 😊

Woordzoeker

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

- BADPAK
- IJSJE
- KAMP
- SEIZOEN
- WATERMELOEN
- ZEE
- ZONNEBRIL
- FRISBEE
- JULI
- OCEAAN
- SLIPPERS
- WATERSKI
- ZON
- GIETER
- JURK
- PARK
- STRAND
- ZANDKASTEEL
- ZONNEBRAND

SAMAC

Samac, waar samenkomst en avontuur samensmelten!

In het hart van het Hageland, vol levenslust en pit, daar vind je SamAc, waar iedereen welkom is.

Een vereniging bruisend, voor jong en oud, waar vriendschap bloeit en plezier nooit ophoudt.

Van shownamiddagen tot reizen ver weg, dagtrips, concerten, altijd in beweging, op pad.

Voor de kleintjes een Kidsclub, speels en fijn, met mAcie als vriend, staan avonturen in de rij.

Sportievelingen sluiten zich aan bij SamAc Sport, voor beweging en gezondheid, op elke mogelijke soort.

Met activiteiten en kampen, vol energie, Samen actief, dat is onze filosofie.

Wil je deel uitmaken van deze warme kring? Lid worden is eenvoudig, een kleine investering. Vanaf twintig euro per jaar ben je erbij, geniet van kortingen en activiteiten, maak je vrij.

Kom erbij, ontdek, beleef het SamAc gevoel, Samen actief, dat is ons doel.

Voor meer informatie, bezoek onze site, En laat je meevoeren op deze gezellige rit.

S
A
M
A
C



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
€20 voor leden, €25 voor
sportleden, €30 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?

1. Ga naar www.samac.be en klik op de activiteit van je keuze.
2. Klik op 'Inschrijven'.
3. Vul de gevraagde gegevens in voor jezelf en iedereen die wenst deel te nemen (gegevens via Mijn SamAc worden automatisch ingevuld).
4. Klik op 'Verzenden'.

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



Wat ontvang je?

Je deelnamekaart of factuur wordt je via e-mail toegestuurd.
Je reservatie is nu afgerond!
Je ontvangt bovendien een bevestiging van je inschrijving per mail.

Betaling en Annulatievoorwaarden

Heb je een openstaande factuur of staat jouw lidgeld klaar om af te rekenen? Je kunt alle openstaande kosten eenvoudig online betalen. Betalen doe je snel, handig en contactloos via Bancontact of, indien gewenst, met een kredietkaart.

Annulatie en terugbetalingen

- Terugbetalingen worden enkel toegestaan op basis van een medisch attest dat vóór de activiteit werd opgesteld.
- Bij annulatie, ongeacht de reden, wordt een vaste annulatiekost van €25 per persoon aangerekend.
- De week voor vertrek zijn terugbetalingen niet meer mogelijk.

Belangrijke informatie

Alle activiteiten zijn onder voorbehoud.

SamAc behoudt zich het recht voor om activiteiten te wijzigen of te annuleren indien nodig.

Domiciliëring

Wij maken het je graag gemakkelijk!

Met een domiciliëring betaal je facturen, zoals je gas- of elektriciteitsrekening, automatisch. Waarom zou je jouw lidgeld bij SamAc ook niet op deze manier regelen?

Jouw voordelen:

- **Tijdwinst:** Je betaling wordt automatisch uitgevoerd.
- **Handig:** Je betaalt altijd op tijd en voorkomt dat je lidmaatschap vervalt door een laattijdige betaling.
- **Eenvoudig:** Wij regelen alles met jouw bank.
- **Kosteloos:** Betalen via domiciliëring is volledig gratis.

Kies voor domiciliëring en geniet van meer gemak!

agenda

JULI - AUGUSTUS - SEPTEMBER



MAAN
7/07
VRIJ
11/07

MEESTERKNECHT VAN HET NAGERECHT

Ga samen met andere kids de keuken in



MAAN
4/08
VRIJD
8/08

BONTE BEESTENBOEL

Boerderijpret voor iedereen!



MAAN
11/08
VRIJD
15/08

SPETTEREND ZWEMHELDEN(ZOMER)KAMP

Zwemmen was nog nooit zo leuk!



ZAT
30/08
ZON
31/08

PARIJS: PRACHTIG, POMPEUS EN PIKANT!

Beleef de charme van Parijs tijdens een unieke tweedaagse reis.



VRIJ
12/09
ZAT
21/09

TENERIFE - PLAYA PARAISO

Geniet van zon, strand, en een prachtige natuur.



ZAT
27/09

KAAS MET EEN KLAPKE

Een goe klapke, een goed glas en een lekkere plank.

WWW.SAMAC.BE

SamAc VZW

MEER DAN REIZEN



www.samac.be



info@samac.be



www.facebook.com/samensamac



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