

SAMEN

BRUISEND MAGAZINE MET PIT

WAT STOP JE IN JE REISAPOTHEEK?

Neem tijdens je vakantie altijd een goede EHBO-kit en reisapothek mee

PROGRAMMA NAJAAR 24

Een blik op ons najaars programma

ALLES WAT JE MOET WETEN OVER ZWETEN

Als het kwik 's zomers stijgt, parelt het zweet op je huid.





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 MUSICAL JEANNE D'ARC

Beleef de epische reis van
Jeanne d'Arc.

10 NAJAARSPROGRAMMA '24

Noteer nu reeds onze datums
van onze najaarsactiviteiten.

11 ALLES WAT JE MOETEN OVER ZWETEN

Als het kwik 's zomers stijgt, parelt
het zweet op je huid.

17 WAT STOP JE IN JE REISAPOTHEEK?

Op reis gaan en even alles
vergeten: heerlijk

27 LEDEN AAN HET WOORD

Rachel en Remi: "Iemand in een
rolstoel die glimlacht en
meedanst, dat geeft ons tranen
van vreugde."

33 PRAKTISCH

Op de hoogte blijven van
onze activiteiten.

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

Wanneer spaar je korting :

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



FIJNE VAKANTIE

Noot van de voorzitter

17 WAT STOP JE IN JE REISAPOTHEEK?

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,

27 LEDEN AAN HET WOORD

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.

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



info@samac.be



www.facebook.com/samensamac



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

Fijne Vakantie



we zijn er even tussenuit van 01/07 tot 31/07/24
je kan nog altijd reserveren via www.samac.be

Jeanne d'Arc

MUSICALSPEKTAKEL



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

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

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



Woensdag 28 augustus 2024

Vertrek: gemeentehuis Scherpenheuvel en vervolgens de gekende opstapplaatsen.

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

Zaterdag 7 september - zondag 8 september 2024

WEEKENDTRIP NAAR STRAATSBURG



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

DAG 1 | Straatsburg – Heiligenstein

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

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

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

Onze reisleader neemt ons mee op stap doorheen het pittoreske ‘Petit France’ met de beroemde overdekte bruggen en de ‘Barrage Vauban’.

Dit is het middeleeuwse hart van de stad. Via de gekende Place Kleber, het grootste en bekendste plein in het centrum, wandelen we naar de kathedraal. Over de bouw van de kathedraal heeft men bijna 3 eeuwen gedaan: de 1ste steen werd in 1176 gelegd, en de bouw werd pas in 1439 voltooid. Het is dan ook een meesterwerkje van de gotische bouwkunst.

De toren behoort trouwens tot de hoogste kerktorens ter wereld: met 142 m was het van 1647 tot 1876 het hoogste bouwwerk ter wereld. De 2de toren werd nooit gebouwd, waardoor de façade asymmetrisch is... Daarna verder naar Heiligenstein, waar we inchecken in het hotel Le Relais du Klevener.

Bij aankomst worden we verwelkomd met een aperitief.

Avondmaal en overnachting in ons verblijfshotel in Heiligenstein.

Zaterdag 7 september - zondag 8 september 2024

WEEKENDTRIP NAAR STRAATSBURG



DAG 2 | Straatsburg – Diest

Na het ontbijt rijden we naar Straatsburg.

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

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

Lunchen doen we in het typische Elzasrestaurant Gurtlerhoft, waar we kennismaken met de streekspecialiteit: tarte flambée. We kunnen er à volonté proeven van 4 verschillende variaties. Er is ook ¼ liter wijn inbegrepen.

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

Daarna rijden we opnieuw huiswaarts.

Zaterdag 7 en zondag 8 september 202

Vertrek: Carrefour parking te Diest
uur: meegedeeld bij inschrijving

Deelnameprijs : € 355

Inbegrepen:

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

Deze prijs omvat niet

- Persoonlijke uitgaven
- Toeslag single €25,-

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

AGADIR MAROKKO - RIU TIKIDA DUNAS

VLIEGTUIGREIS



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

Info over Riu Tikida Dunas

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

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



Faciliteiten

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

Sport & ontspanning

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

Restaurants & bars

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

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

AGADIR MAROKKO - RIU TIKIDA DUNAS

VLIEGTUIGREIS



Ligging

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

Verblijf op basis van All-IN

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

Deelnameprijs: € 1620 leden - € 1650 niet leden

Opgelet, internationaal paspoort vereist!



INBEGREPEN

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

NIET INBEGREPEN

- Persoonlijke uitgaven
- Single toeslag: € 540

Noteer nu alvast in je agenda

Nieuwjaarsconcert André Rieu

Zaterdag 12 januari 2025



Schlagerfestival

Zondag 30 maart 2025



binnenkort meer info via



www.samac.be



013/33.65.44

EEN LEUK EINDEJAARSGESCHENK



SAMAC VZW
WWW.SAMAC.BE

Programma najaar 2024

Noteer nu reeds volgende datums

05/10 Halloweenfeest

Eddy Herman

Showcase, Frank Galan, Johan Veugelers

reserveren vanaf 01/09

08/11 SamAc swingt

Dansnamiddag in historische spiegelent

reserveren vanaf 01/09

12/11 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.

reserveren vanaf 01/09

14/12 Winterrevue

Een afsluiter van formaat met voorstelling programma 2025 met optredens van

reserveren vanaf 01/11



Alles wat je moet weten over zweten

Als het kwik 's zomers stijgt, parelt het zweet op je huid.

Ook bij een (sport)inspanning werken je zweetklieren. Hoe komt het dat je zweet? En vanwaar de geur?

Het antwoord op enkele zweterige vragen.

1. Waarom is het nuttig dat je zweet?

Onze normale lichaamstemperatuur is 37 °C. Om dat zo te houden, scheid je vocht af via 2 tot 5 miljoen zweetkliertjes op je huid. Zweten is een vorm van natuurlijke airco. Als de temperatuur te hoog wordt, geven de kliertjes zweet af. Het zweet verdampt, je huid koelt af en je temperatuur zakt weer. Eigenlijk zweet je constant, zonder het te merken. Als je niet zou zweten, kan je oververhitten (en sterven). Zweten houdt je lichaam dus gezond.

2. Hoe komt het dat je zweet ruikt?

Je hebt 2 soorten zweetklieren: eccriene en apocriene. De eccriene zweetklieren zijn temperatuurregelaars: kleinere kliertjes die direct eindigen op de huid. Het zweet dat daaruit komt, bestaat voor 99 % uit water en is geurloos.

De apocriene zweetklieren eindigen op een haartje en vind je enkel op bepaalde plaatsen, zoals de oksels, lies en tepels. 'Hun' zweet ruik je wél. De geur is een reactie van het vocht dat in contact komt met de bacteriën op je huid.

3. Helpt deodorant tegen het zweten?

Deodorant doet 2 dingen: het werkt in op de bacteriën die zorgen voor de geur en voegt een verdoezelend luchtje toe. Het laat je níét minder zweten. Een antitranspiratiemiddel doet dat wel. Het is een voorgeschreven lotion of crème met toegevoegde aluminiumzouten – die zitten niet in de meeste deodorants.

Opgelet: aluminiumzouten zijn niet helemaal onschadelijk. Gebruik het niet op beschadigde huid of als je zwanger bent.

Overleg altijd met je huisarts!



4. Kan veel zweten helpen om af te vallen?

Als je veel vocht verliest, word je lichter. Maar dat is slechts tijdelijk.

Je lichaam zal schreeuwen om dat vocht bij te vullen, om uitdroging te voorkomen. Zweet is gewoon een tegenreactie op de hoge lichaamstemperatuur.

Als die temperatuur stijgt, gaat je stofwisseling harder werken en je verbrandt sneller calorieën. Ook dat klopt.

Maar ingeduffeld joggen in de zomer of uren in de sauna zitten om te vermageren?

Geen goed idee, het houdt zelfs gezondheidsrisico's in, zoals oververhitting.

5. Wanneer zweet je overmatig?

De ene zweet weinig, de andere als een rund. Hoe dat komt, weten we niet. Erfelijkheid kan daarin wel een rol spelen.

Gemiddeld zweet je 1 liter vocht per dag. Bij warm weer of een zware inspanning, kan dat zelfs tot 10 liter zijn. Je zweet overmatig als je lichaam meer vocht verliest dan nodig is. Dat heet hyperhidrosis. Naar schatting heeft ongeveer 0,5 % van alle mensen last van overmatig zweten.

Het is ook enkel een probleem als het je hindert, en dat is vaak een persoonlijk aanvoelen.

6. Kan veel zweten wijzen op een medisch probleem?

Soms is meer zweten wel medisch gelinkt.

- Zweet je anders dan eerder?
- Zweet je ook in andere situaties dan bij sporten of bewegen, warmte, inspanning of hevige emoties?
- Zweet je enkel 's nachts overmatig?
- Heb je ook nog last van andere klachten?

Dan is de kans groot dat het zweten een medische oorzaak heeft. Enkele medische oorzaken zijn: bijwerkingen van bepaalde medicatie, een bepaalde ziekte (bijvoorbeeld diabetes, kanker, hart- of vaatziekte ...), alcohol (drinken of stoppen), drugs (gebruiken of stoppen), hormonale veranderingen, overgewicht ...

7. Wat kan je doen als je veel zweet?

Veel zweten kan behoorlijk vervelend zijn. Enkele tips om het probleem iets draaglijker te maken:

- Was je regelmatig, maar gebruik niet te veel zeep. Droog je nadien goed af. Je zweet niet per se minder door je vaker te wassen, maar je zorgt er wel voor dat er minder bacteriën zijn die je zweet kunnen doen ruiken.
- Draag elke dag verse kleren. Kies voor luchtige of wijde kledij, zodat je zweet makkelijker kan verdampen.
- Last van zweetvoeten? Kies open of lederen schoenen. Draag katoenen sokken. Die nemen zweet beter op. En loop verder zoveel mogelijk op blote voeten.
- Deodorant met aluminiumzouten kan het zweten verminderen. Maar overleg altijd met je huisarts!
- Heb je echt heel ernstige klachten? Dan bestaan er wel nog bepaalde, specifieke behandelingen. Maar ga daarvoor langs bij je huisarts en bespreek je situatie en de mogelijke oplossingen.

8. Nog enkele zweetweetjes

Wist je dat ...

- je tijdens een uurtje sporten 800 tot 1400 milliliter zweet?
- mannen en vrouwen 'anders' zweten? Vrouwen hebben gemiddeld meer zweetklieren dan mannen, maar zweten toch minder. Ongeveer 40 % minder dan mannen. Bovendien zweten mannen vaak meer aan het hoofd en de romp, terwijl vrouwen meer onder de oksels zweten.
- je meer zweet naarmate je ouder wordt? Eens de 40 voorbij ga je beduidend meer zweten dan een twintiger.



SAMAC KORT



Bezorg ons je e-mail adres

Bij SamAc hechten we veel belang aan een goede communicatie met onze leden en aan de modernisering van onze dienstverlening.

Om je nog sneller te bereiken en om onze communicatie en dienstverlening te verbeteren vragen we je op om ons je e-mailadres te bezorgen. Zo kunnen we je in de toekomst makkelijker contacteren en op de hoogte houden van de laatste nieuwtjes! Interessante nieuwtjes zoals uitnodigingen voor extra activiteiten, nieuwe services en de laatste informatie over onze activiteiten.

Daarom vragen wij u om uw e-mailadres door te geven via info@samac.be of 013/33.65.44



Wist je dat ..

- Niet alleen de vingerafdruk is uniek, ook de tong is uniek. Niemand anders heeft dus dezelfde tong als jij hebt.
- Vrouwen knipperen twee keer zo vaak met hun ogen dan mannen.
- Niemand kan met de ogen open niezen. Probeer het maar eens.
- Zelfs al zit je de hele dag stil, je lichaam is toch in beweging, want je hart klopt vaker dan 100.000 keer per dag.
- Wist je dat je ribben door het ademen meer dan 5 miljoen keer per jaar bewegen?
- Een kwart van alle botten in je lichaam, kun je vinden in... je voeten.
- De nagels van je vingers groeien vier keer sneller dan de nagels van je tenen.



Mijn SamAc, handig, eenvoudig en makkelijk

De online dienst **mijn samac** geeft je de mogelijkheid om tal van verrichtingen van thuis uit te doen. Dankzij **mijn samac**, hoef je je niet meer te verplaatsen en kan je rustig alle verrichtingen doen vanuit je luie zetel.

Het is een beveiligd stukje van onze website voor onze leden. Hier vind je alle informatie over jouw lidmaatschap. Je kan je persoonlijke gegevens raadplegen en wijzigen, je verrichtingen zien en nakijken maar ook snel en eenvoudig inschrijven op onze activiteiten.

Nog niet geregistreerd ? ga snel naar www.samac.be kies mijn samac en registreer.

SamAc, we maken het je graag gemakkelijk.

www.samac.be

MIJN RECEPT

MOSSELEN MET EEN PROVENÇAALS TINTJE

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

- mosselen: 2000 g
- chorizoworst: 25 g
- passata: 100 g
- rode wijn: 50 ml
- kerstomaten: 50 g
- olijven: 25 g
- ui: 0,5
- selder: 0,5 (stengel)
- paprika: 0,5
- kappertjes: 1 el
- teen look: 1
- tijm: 1 (takje)
- rozemarijn: 1 (takje)
- laurier: 1 (blaadje)
- olijfolie
- peper

BEREIDINGSWIJZE

- Spoel de mosselen goed met koud water. Verwijder eventuele zeepokken.
- Snij de groenten in stukken, de ui in ringen, halveer de kerstomaten, snij de selder in fijne stukken en de paprika in grotere stukken. Snij de chorizo in schijfjes en de olijven in 2.
- Verwarm een grote pot of pan met olie. Fruit de ui glazig. Voeg de selder en de geperste look toe. Voeg ook de kruiden toe: de tijm, rozemarijn en de laurier. Laat even sudderen.
- Voeg de mosselen toe. Verdeel de tomaten, paprika, olijven en kappertjes over de mosselen. Voeg de rode wijn toe. Laat de alcohol even verdampen en voeg dan de passata toe. Breng het geheel op smaak met nog wat peper. Schud na een 5-tal minuten met de mosselpot zodat de onderste mosselen naar boven komen. De mosselen zijn klaar als de schelpen open zijn. Dit duurt ongeveer 5 - 10 minuten.
- Lekker met gebakken aardappelen, frietjes, stokbrood of pasta.

Smakelijk!



HET VAKANTIEHUIS
UW CRUISE
SPECIALIST

WWW.HETVAKANTIEHUIS.BE
 013/77.12.09

TUI
 AGENT

het
vakantie
 huis

Hairstyling Sewela

Com. Neyskenslaan 20 - 3290 Diest
 ENKEL OP AFSpraak

013/46.23.33

CAFE
DE ZWAAN

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

CAFE
De Zwaan

WWW.BLOEMENLOTUS.BE

BLOEMEN
LOTUS

- Verjaardagsboeketten
- Rouwboeketten
- Beterschapsboeketten
- Verse seizoensboeketten

KONING ALBERTSTRAAT 29
 3290 DIEST
013-31.27.66

BOEKHANDEL

GROTE MARKT

013/ 78 35 20 - DIEST



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

WWW.BOEKHANDELGROTEMARKTDIEST.BE

DISZTLSE DAKWERKEN



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

www.disztlse dakwerken.be


**GRAND CAFE - EETHUIS
CASINO**

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

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



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

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

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



Wat stop je in je reisapotheek?

Op reis gaan en even alles vergeten: heerlijk. Maar neem tijdens je vakantie altijd een goede EHBO-kit en reisapotheek mee. Zodat je ook bij ziekte of kleine ongevallen geen te grote kopzorgen hebt.

Wat moet er in je reisapotheek? Een overzicht.

1. Wat neem je mee in je reisapotheek?

Je reisapotheek bestaat uit 3 onderdelen: EHBO-materiaal, medicatie en diverse hulpmiddelen. Een goede tip is om op voorhand een checklist te maken van alles wat je nodig hebt.

Pak je je reisapotheek in, dan kan je alles makkelijk afchecken. Tijdswinst!

Alles inpakken? Maak aparte doosjes of zakjes per soort of type materiaal. Leg bijvoorbeeld alle verbandmateriaal bij elkaar.

Laat alles wel in de originele verpakking; dit kan nodig zijn wanneer ze je bagage controleren.

Maar ... wat stop je er nu precies in? Een overzicht:

EHBO

- (druk)verband
- (hecht)pleisters
- Blarenpleisters
- Steriele compressen en gaasverband
- Ontsmettingsmiddel
- Wondhelende zalf
- Zalf tegen brandwonden
- Zalf tegen spier- en gewrichtspijn
- Zalf tegen jeuk- en insectenbeten
- Schaar
- Pincet
- Tekenpincet



Medicatie

- Persoonlijke medicatie
- Medicatie tegen pijn en koorts
- Ontstekingsremmers
- Medicatie voor maag- en darmklachten (stopmiddel voor diarree en braakwerend middel)
- Medicatie tegen reisziekte
- Medicatie voor keelpijn en hoest
- Schimmelwerend middel
- Oog- en neusdruppels
- Medicatie voor allergieën

Diversen

- Zonnecrème, met een hoge beschermingsfactor (SPF)
- Aftersun
- Lippenbalsem met uv-bescherming
- Een goede zonnebril
- Koortsthermometer
- Anticonceptie
- Vochtige doekjes

Goed om te weten:bijsluiters vergeten? Geen paniek! Bijsluiters vind je ook steeds online.

2. Op reis met een baby of kind? Denk hier ook even aan

Voor kindjes zijn er naast de basisgeneesmiddelen (zie vorige pagina) enkele must-haves die je extra meeneemt in je reisapotheek:

- Zonnecrème voor kinderen, altijd met een hoge beschermingsfactor (SPF)
- Anti-insectenmiddel geschikt voor de leeftijd van het kind
- Hechtstrips voor wonden en gaasjes
- Middel om pijn bij doorkomende tanden te verzachten
- Luiercrème
- Neusspray op basis van zoutoplossing/fysiologisch water
- ORS of rehydratiezakjes (voorkomt uitdroging bij diarree)
- Paracetamol (zetabletten of siroop)
- Persoonlijke medicatie indien nodig
- Nagelschaartje
- Wattenstaafjes

Nog enkele tips voor reizen met kinderen:

- Zorg dat **alle basisvaccinaties** van je kind in orde zijn.
- Wees extra voorzichtig met eten en drinken.
- Houd je kind uit de volle zon, zeker tussen 11 en 15 uur. Dat geldt trouwens ook als je niet op reis bent. En smeer voldoende **zonnecrème met een hoge beschermingsfactor**.
- Maak een infokaartje waarop je de gekende allergieën, ziekten of dagelijkse medicatie op vermeld. Heeft je kind bijvoorbeeld een allergie aan penicilline? Lijdt je kindje aan suikerziekte? Als jij om de een of andere reden niet meer het aanspreekpunt kan zijn, is dit enorm belangrijk voor dokters of andere hulpverleners om de noodzakelijke zorg te kunnen geven.
- Reis liever niet naar gebieden met een hoog risico op malaria.

3. En wat als je naar de tropen gaat?

Je neemt zeker je basisreisapotheek mee (zie bovenaan), maar in tropische landen is het nodig om enkele extra's toe te voegen:

- Medicatie tegen malaria (enkel op voorschrift en indien nodig)
- Insectenwerend middel met DEET (opgelet: niet voor kleine kinderen, zwangere en borstvoedende vrouwen)
- Insectenwerend middel
- Geïmpregneerd muggennet of klamboe
- Steriele injectienaalden
- Oraal rehydratiezout of ORS (in geval van acute diarree)
- Waterfilter
- Ontsmettende handgel met alcohol

Buiten Europa en zeker in tropenlanden zijn **extra vaccinaties voor op reis** sterk aangeraden. Controleer vooraf of al je vaccinaties in orde zijn. Weet dat je voor sommige landen ook verplicht vaccins moet laten zetten.





BAKKERIJ YLDRIS

DIESTSESTEENWEG 207
3293 DIEST - 013/66.61.06



Traiteur Gaston

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

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

Voor elke feestgelegenheid



De beste verdediger
van jouw gezondheid!

Sportvoordeel

€45

Ons kantoor in Diest

Grote Markt 31 / ☎ 013 33 41 61

Bekijk onze openingsuren op:

www.solidaris-brabant.be

GOUDEN SPONSOR



MUZIKANTENSTAD 2024

12 november 2024 – 14:00 uur

DEN AMER – DIEST

SPECIAL GUEST

Wim Leys

Optredens van

- Nadia
- Filip D'Haese
- Ellis
- Lissa Lewis
- Michael Lanzo
- Doran
- PC Brown
- De Melando's

Het "Muzikantenstadorkest"
o.l.v. "Alain Verresen.

Presentatie Filip D'Haese

www.samac.be
tickets



Terugblik

Onze werking draait op volle toeren. Het voorbije kwartaal konden we weer genieten van de alom gekende SamAfsfeer. Onze uitstap naar het Schlagerfestival, de culturele reis naar Zwitserland, maar ook het bezoek aan Schrobblér, de culinaire wandeling, ons zwemheldenkamp en daguitstap de Biesbosch kenden heel wat bijval. Voor de afwezigen tonen we graag enkele sfeerbeelden :



Vooruitblik



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

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

Na onze welverdiende vakantie kijken we met veel plezier naar het laatste trimester van het jaar. Het halloweenfeest, muzikantenstad, SamAc swingt en onze winterrevue beloven weer meer dan sfeervolle namiddagen te worden.

Cultuur gaan we opsnuiven tijdens onze culturele reis naar Andalusië of een glaasje gluhwein kunnen we nuttigen op de kerstmarkt. Ook voor de sportliefhebbers voorzien we onze jaarlijkse dauwwandeling.

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



Het spetterende zwemheldenkamp



29 juli – 02 augustus 2024 / 05 augustus – 09 augustus 2024

Stedelijk zwembad te Diest

Zwemmen was nog nooit zo leuk!

€155

*per week
per deelnemer*



meer info :

Juf Dorien Florquin
0474/ 56 26.28
013/33.65.44

<https://reservaties.diest.be>
www.samac.be/kidsclub

Diest 

Meesterknecht van het Nagerecht



Maandag 08 juli – 12 juli 2024

Bezoekerscentrum Webbekoms Broek
(Halve Maan) Diest

Samen desserts maken of je ontpoppen tot patissier,
plezier gegarandeerd!

€150

*per week
per deelnemer*



meer info :

Juf Katrien Stinckens
0474/ 61 99 22
013/33.65.44
www.samac.be/kidsclub



SAMAC VZW
WWW.SAMAC.BE



THE JUNGLE

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

TOSTE

ALLES VOOR
UURWERKEN & SIERADEN

OP UW WEKELIJKSE MARKT

Woensdag : Diest
Zaterdag : Scherpenheuvel

PELIKAANCARS
016/ 63.41.47

BUSREIZEN OP MAAT !



Huis Jannes
BEGRAFENISSEN

KONING ALBERTSTRAAT
3290 DIEST - 013/ 31 11 37



www.pelikaancars.be

Gouden Sponsor



RF KOELTECHNIEKEN & AIRCONDITIONING

ROBBY FONKEN
☎ 0498/08.12.98



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



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

Danskoppel Remi Pironet en Rachel De Keyser uit Scherpenheuvel maakten 39 jaar geleden van dansen, meer dan een hobby. Dat was niet meteen de intentie, het kwam allemaal heel onverwachts. Na al die jaren dansen ze nog steeds tijdens kleine en grote evenementen. Ze toveren een lach op de gezichten van het publiek en maken hun eigen kledij.

R

Rachel en Remi

Er zijn velen die dansen, maar wat dit danskoppel zo bijzonder maakt, is dat ze alles zelf maken en dat ze hun publiek betrekken. Zoals mensen met dementie of mensen in een rolstoel, hebben dankzij Remi en Rachel de dag van hun leven. Alles is op een onverwachte, maar bijzondere manier gestart. Wij vroegen het aan het danskoppel.

Rachel en Remi:
“Iemand in een
rolstoel die glimlacht
en meedanst, dat
geeft ons tranen van
vreugde.”

Jullie zijn al erg lang bezig met dansen, waarom zijn jullie ooit begonnen dansen?

Remi: “Wel, dat was nooit de bedoeling om hiervan echt onze hobby te maken, maar Rachel wilde heel graag samen leren dansen. Ik dacht altijd dat het heel moeilijk was en dat ik het nooit zou kunnen, tot we samen naar een les gingen van dansclub Splendid in Averbode, ondertussen al 39 jaar geleden. We hadden er meteen plezier aan. Het was ook minder moeilijk dan ik dacht.”

Was beginnen optreden voor een publiek dan een bewuste keuze?

Rachel: “Nee, eigenlijk totaal niet. Het optreden zelf is pas begonnen toen Remi zijn moeder in het rusthuis belandde. Zij nam eens een foto van ons tijdens de dansles en vroeg of we dit ook een keer wilden doen voor de mensen in het rusthuis.

Eerst vonden we dat maar eng, maar uiteindelijk hebben we dat gedaan en begonnen mensen ons meer en meer te vragen voor optredens in rusthuizen. Zo zijn we blijven optreden met een stuk of vier koppels samen. Maar toen Remi kanker had, lieten de koppels ons vallen. Toen hij beter was, zijn we met ons tweeën doorgegaan.”

Dat klinkt jammer, dat jullie er dan ineens alleen voor stonden. Hoe vonden jullie dan de moed om toch door te blijven gaan?

Remi: “Rachel maakt onze kledij, want zij heeft altijd als naaister gewerkt bij Linea Raffaelli. Daardoor kan ze erg mooie kledij maken en dat valt op. Zo kwamen we op een optreden voor senioren de zanger Herbert Verhaeghe tegen.

Die vond ons niet zomaar amateurs, zoals wij wel ons zelf beschouwden, maar erg opvallend en professioneel. Hij heeft ons aangesproken en gezegd dat we meer reclame moesten maken. Dat hebben we gedaan en al gauw kwamen mensen ons vragen voor nog een optreden en de bal is blijven rollen.

Voor ons pensioen hadden we één optreden op een jaar, nu soms drie in de week.”



Remi & Rachel

Wauw, knap dat jullie zo er zijn voor blijven gaan! Waar halen jullie die motivatie van?

Remi en Rachel: “Je maakt zoveel mee en je mag met artiesten op een podium staan zoals Lindsay, je staat in prachtige zalen, dus je mag iets doen waar velen van dromen. Maar natuurlijk vooral het gevoel dat je krijgt van het publiek waarvoor je danst.

Dat is dan voornamelijk in de rusthuizen en op plaatsen waar mensen met een handicap zijn. Wij gaan tijdens onze optredens ook naar het publiek toe en dansen met hen samen, ja dan zie je lachende gezichten, mensen in een rolstoel meedansen, en iemand in een rolstoel die glimlacht en meedanst, dat geeft ons tranen van vreugde.

Er was zelfs ooit een vrouw met een rollator die haar rollator aan de kant zette en met ons ging dansen, zo iets blijft je bij. Of als mensen met dementie je na een jaar nog steeds herkennen en na een optreden vragen of ze ons nog eens gaan zien. Het zijn allemaal elementen samen die ons gelukkig maken en ervoor zorgen dat we dit graag blijven doen.”

Ik hoor het al, het begon allemaal onverwachts, maar nu jullie er zoveel mee bezig zijn, denken jullie nog niet aan stoppen.

Remi en Rachel: “Nee, we leven van dag tot dag, maar zolang we goed blijven en we dit kunnen doen, zullen we zeker nog veel optreden. Dit jaar is het ook bijzonder druk. Mensen kunnen altijd eens een kijkje nemen op onze Facebookpagina Remi Rachel Pironet, voor de komende evenementen, en wie weet tot dan.”

Hartelijk bedankt Remi en Rachel voor dit leuke gesprek!



IANTJE KEUNINCKX
INTERVIEW



A woman with long, dark, wavy hair is shown from the chest up, wearing a white, long-sleeved button-down shirt. She has her eyes closed and her head tilted back, with her right arm raised behind her head, suggesting she is enjoying the sun. The background is a clear, bright blue sky with some light clouds. The lighting is warm and bright, indicating a sunny day.

De zon maakt het leven leuker. Maar....

Warm weer: tips om het (hoofd) koel te houden

De zon maakt het leven leuker. Maar haar warmte heeft soms ook minder fijne gevolgen. Ze maakt je moe, droogt je uit en veroorzaakt concentratieproblemen.

Met deze tips houd je het veilig en koel. Wees ook extra aandachtig voor ouderen en jonge kinderen.

Zij zijn gevoeliger voor hoge temperaturen.

Tip 1: koel je lichaam af

Drink regelmatig. Wacht niet met drinken tot je dorst hebt, want dan ben je eigenlijk al uitgedroogd. Blijf gehydrateerd: drink regelmatig kleine slokjes water. Ga voor minstens 1,5 tot 2 liter per dag.

Drink je niet graag water? Voeg er een frisse smaak aan toe, zoals citroen- of sinaasappelschijfjes of muntblaadjes. Door te zweten verliest je lichaam niet alleen vocht. Ook je zoutgehalte daalt. Drink daarom iets met voldoende zout, zoals bouillon, tomatensap of ORS (oral rehydration solution). Dat laatste is een mengsel van zouten en suiker, dat je in water oplost. Het wordt vooral gebruikt bij uitdroging om de vocht- en zoutbalans te herstellen. Je krijgt het zonder voorschrift bij je apotheker.

Maak en gebruik een waterverstuiver

Voelt je huid warm aan? Zoek een lege spuitfles (oude schoonmaakfles of lege plantenspuit) en maak je eigen waterverstuiver. Reinig de fles eerst grondig en vul ze met water en ijsblokjes. Draai de dop stevig vast en spuit het koude water op je gezicht, armen en andere warme plaatsen op je huid. Herhaal zo vaak als je wil en verfris je de hele dag door

Tip 2: koel af buitenshuis

Zoek de schaduw van bomen op Ga je overdag naar buiten? Ga in de schaduw van een boom met een dicht bladerdek zitten. Bomen verkoelen hun omgeving. Door schaduw en verdamping zorgen ze voor een natuurlijk airco-effect.

Zo kan de temperatuur onder een boom 10 tot 15 graden verschillen met die op tegels en asfalt. Dat voelt frisser dan onder een parasol zitten.

Vermijd de warmste momenten De zon schijnt het sterkst rond 14 uur. Tussen 17 uur en 18 uur is het buiten het heetst. Op die warme momenten vermijd je de zon beter. Zoek de schaduw op of blijf binnen. In de vroege ochtend en late avond is het koeler. Kies die momenten voor je boodschappen, afspraken of andere activiteiten.

Neem een frisse duik

Daarnaast is een frisse duik een goede manier om af te koelen. Bovendien is het leuk voor kinderen. Zoek een openbaar zwembad in de buurt. In Vlaanderen mag je normaal gezien niet in open water zwemmen. Volg dus altijd de regels van jouw dorp of stad.

Draag de juiste kledij

“Ga in de schaduw van een boom met een dicht bladerdek zitten.”

Tip 3: verkoel je huis

Maak je eigen airco

Wist je dat je makkelijk je eigen airco maakt met een ventilator? Vul een grote kom met ijsblokjes en plaats ze voor een (tafel)ventilator. Richt de ventilator naar de kom. De ventilator blaast lucht langs de ijsblokjes en koelt de ruimte af. Let wel op dat de ventilator niet té dicht bij de ijsblokjes komt.

Fris beddengoed

Door de warmte slaap je 's nachts vaak slechter. Gelukkig bestaat er een verkoelend trucje. Haal 's ochtends je kussensloop en lakens van je bed. Stop ze – in een plastic zak – in de koelkast. Zo blijft je beddengoed lekker fris. Maak je bed weer op als je gaat slapen. De koude stof houdt je nèt koel genoeg om comfortabel in slaap te vallen. “Stop lakens overdag (in een plastic zak) in de koelkast. Leg ze 's avonds weer op bed als je gaat slapen”

Gebruik zo weinig mogelijk elektrische apparaten

Elektrische apparaten geven meer warmte af dan je denkt. Schakel je computer, televisie en lampen uit als je ze niet gebruikt. Vermijd gerechten die je in de oven klaarmaakt. Kies voor lichte maaltijden die je zo weinig mogelijk hoeft op te warmen.

Verlucht op het juiste moment

Verlucht je huis op het juiste moment. Open de ramen 's morgens vroeg en 's avonds laat, als de zon niet schijnt. Zorg voor een luchtstroom door een raam aan de voorkant en aan de achterkant van je woning te openen.



SEIZOENGROENTEN EN FRUIT

Aardbeien WEEK

VOOR AL UW STREEKPRODUCTEN



HET SALON

JORDENS HARRY
KONING ALBERTSTRAAT 13 - 3290 DIEST
TEL. 013.33.54.94

ENKEL OP AFSpraak



Schud je verzekeringen wakker

Kies nu voor een **gratis**

SHAKE-UP

van uw verzekeringen

Zakenkantoor SHS

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

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

SAMAC ACTIE



Actie SamAc kidsclub

Maak je (klein)kinderen gratis lid van onze kidsclub en ontvang bij een eerste deelname van een kidsclub activiteit een leuke strandbal!

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

SamAc-Kidsclub heeft een divers aanbod aan activiteiten. Een aanbod waarin ontspanning en gezelligheid hand in hand gaan, waarin jong en oud elkaar kunnen ontmoeten en waarin verleden en toekomst naadloos in elkaar overgaan

Prijs?

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

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

Wens je meer info of wil je lid worden van deze coole KIDSCLUB? Neem dan vlug contact op via de KIDSFOON op 013/33.65.44 of per mail naar info@samac.be.

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

Fietsonderdelen

- ACHTERDERAILLEUR
- ACHTERLICHT
- ACHTERREM
- BAGAGEDRAGER
- BEL
- BIDONHOUDER
- BOVENBUIS
- FRAME
- KETTING
- PEDAAL
- POMP
- REKKER
- REMMEN
- SPAAK
- STUUR
- TRAPPER
- VELG
- WIEL
- ZADELDEK
- ZITBUIS

Woordzoeker

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

PRAKTISCH

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

Opstapplaatsen

Daguitstap :

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

Meerdaagse uitstappen :

Carrefour parking -
Leuvensestwg te Diest

Bijdrage

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

Online reserveren

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

Hoe werkt het?

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

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



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

Je deelnamekaart of factuur wordt je eveneens via mail toegestuurd.

Betaal online

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

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

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

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

SamAc behoudt zich het recht activiteiten te wijzigen of annuleren.

Domiciliëring

Wij maken het je graag gemakkelijk!

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

Uw voordelen:

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

agenda

JULI - AUGUSTUS - SEPTEMBER



 **MAAN 08/07 MEESTERKNECHT VAN HET NAGERECHT**

Samen desserts maken of je ontpoppen tot patissier; plezier gegarandeerd!

 **MAAN 29/07 HET SPETTERENDE ZWEMHELDENKAMP!**

Voel je als een held in het water. Zwemmen was nog nooit zo leuk.

 **WOEN 28/08 MUSICAL JEANNE D'ARC**

Beleef de epische reis van Jeanne d'Arc

 **ZAT 07/09 WEEKENDTRIP STRAATSBURG**

ZON 08/09 Een bezoek aan de Elzas wijnstreek met zijn pittoreske dorpjes en plekjes

 **VRIJ 13/09 VLIEGTUIGREIS MAROKKO**

ZON 22/09 Reis naar het zonnige Agadir

EXTRA PLAATSEN CRUISE

Wegens het grote succes van onze cruise kunnen we extra plaatsen aanbieden
alle info : www.samac.be



Bruisende vereniging voor mensen met pit



SAMAC VZW

WWW.SAMAC.BE