

leef

CM-gezondheidsmagazine

VERSTOORT KRAANTJESWATER
JE HORMONEN?

WAAROM VRIENDSCHAP
JE STERKER MAAKT

KEN JIJ DE
CM-ZORGVERBLIJVEN?

Tot
meer dan
€ 7.000
voor jonge
gezinnen

CM-GROEIBUDGET GEEFT OCTAVIA (30) EEN DUWTJE IN DE RUG

**'Elke dag is een logistieke
oefening, maar wel een heel fijne'**



Klik hier voor de regionale pagina's

Vinger aan de polls

1 op 4 Belgen heeft ooit in zijn leven psychische problemen. De eerste stap is over je mentale problemen spreken met iemand uit je omgeving. Dat is niet altijd gemakkelijk. Soms is een eigen netwerk niet voldoende en heb je professionele hulp nodig. Dankzij CM sta je er niet alleen voor en krijg je tot 20 sessies per jaar terugbetaald voor psychologische zorg.

Zou jij bij mentale problemen een psycholoog consulteren?



Scan de QR-code en laat ons je antwoord meteen weten. In de volgende editie van Leef kan je de resultaten hier lezen.

Resultaat van de vorige poll:

95 %

moedigt vrienden of familie aan om te stoppen met roken.

LEEF - jaargang 9, nummer 1
Verschijnt vier keer per jaar.

Redactie en vormgeving CM Charlotte Allefs, Herman Barthels, Astrid Boost, Cynthia Bulteel, Joeri Cludts, Teja De Prins, Bert De Wit, Davy D'Halluin, Ilina Ghijs, Ina Herman, Kathy Holbrouck, Phillip Hoorne, Cathelijne Jennes, Stephanie Lemmens, Louis Lermytte, Lindsey Mullie, Hanne Op de Beeck, Silke Roose, Rob Segers, Elien Steen, Helga Van Aken, Meike van de Beek, Natalie Van den Heule, Anette Van der Linden V.U. Bart De Ruysscher, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel, leef@cm.be

Uitgegeven door Visie in beweging vzw
Vormgeving Gevaert Graphics, www.gevaertgraphics.be
Coverfoto Lieven Van Assche Illustratie Flore Deman
De beschrijving van de CM-diensten en -voordelen heeft hier enkel informatieve waarde. Bij twijfel of betwisting gelden de statuten van het ziekenfonds: www.cm.be/statuten.

4

Een tweede thuis voor Quinten



16

CM-Groeibudget helpt jonge gezinnen



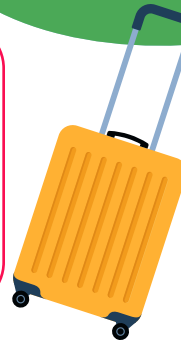
22

5 vragen over slaap



8

Fijne ervaringen in de CM-Zorgverblijven



online

Lees Leef ook online op www.cm.be/leef.

18

Vriendschap als energieleverancier



en verder...

- 14 Dit moet je weten over darmkanker
- 24 Spreekuur: aambeien
- 26 Zo vraag je een zorgbudget aan
- 28 Goed voor jouw portemonnee
- 29 Fatima bouwt bruggen
- 30 Nieuws uit jouw regio



podcast

Een ingesproken versie van Leef, een extra audioverhaal en onze eigen podcast. Leef heeft ook een mooi audio-aanbod.

25

Factcheck: verstoort kraantjeswater je hormonen?

36

Wil jij Leef blijven ontvangen?



nieuwsbrief

Interesse in thema's als gezondheid, CM-diensten en -oordelen, activiteiten in je buurt ...? Schrijf je in voor de tweewekelijkse CM-nieuwsbrief.

Gerepareerd

There's a crack in everything, that's how the light gets in. Grote kans dat ook jij dit staaltje poëzie van Leonard Cohen al eens hebt gehoord of gelezen. Vaak wordt deze uitspraak ook geassocieerd met de Japanse kunstvorm Kintsugi, waarbij je kapotte objecten met goudkleurige lijm herstelt. Het resultaat: breuken die je net heel duidelijk ziet, in plaats van onopvallend te zijn weggewerkt.

Zo kan je ook naar herstel kijken. Al te vaak verwachten we dat iemand 'helemaal hersteld' is: weer presentabel op de werkvloer, alle problemen van de baan.

“
Al te vaak verwachten we dat iemand 'helemaal hersteld' is: weer presentabel op de werkvloer, alle problemen van de baan.”

Maar dat is vaak helemaal niet het geval. 'Hersteld' wil volgens mij zeggen: 'Ik ben niet nieuw, maar ik ben gerepareerd. Ik kan verder met de beperkingen die ik opliep. Ik gaf de gebeurtenis en hoe ik ermee omging, een plaats.'

Herstel is wat gebeurde, maar ook hoe je ermee omging. Mensen die als kind



© Tom Palmaers

met een trauma zoals misbruik werden geconfronteerd, geven vaak aan dat ze achteraf nog het meest worstelden met hoe hun omgeving er (niet) op reageerde. We moeten weer leren omgaan met mensen met een kwetsbaarheid.

Ook over de 'vervang-economie' moeten we stevig nadenken. *Is het kapot? Met een klik op de muis heb je morgen weer een nieuw in huis!* Iedereen heeft thuis wel een gebruiksobject liggen dat al tig keer kapot ging, maar telkens weer hersteld kon worden. Zeg nu zelf: dat opnieuw te kunnen gebruiken, geeft toch veel meer voldoening dan snel een nieuw exemplaar bestellen online?

Ook slapen is trouwens herstellen. De tijd erover laten gaan, je ogen dichtdoen: elke nacht opnieuw herstel je van de dag. En met de leeftijd zie je daar 's morgens ook steeds meer 'krakjes' van in de spiegel.

Luc Van Gorp,
VOORZITTER CM

'Bij boer Luc
kom ik graag.'





Nathalie's zoon verblijft in Pulderbos

'Het is een tweede thuis voor Quinten'

'Toen Quinten 11 was, kreeg hij zijn eerste epilepsieaanvallen. Die zorgen ervoor dat hij plots kan omvallen. Daardoor moest hij zijn stage als zorgkundige stopzetten en dat heeft erin gehakt. Zijn levensvreugde verdween totaal. In mijn zoektocht naar hulp kwam ik bij revalidatiecentrum Pulderbos terecht. Sinds juni verblijft Quinten (nu 18) er van maandag tot vrijdag. Samen met hem zoeken ze naar de juiste behandeling en hij leert er omgaan met zijn aandoening. Hij is opnieuw positiever en maakt weer grapjes.'

'Pulderbos voelt als een tweede thuis voor Quinten. Het liefst gaat hij naar de zorgboerderij van boer Luc. Ook voor zijn zus Audrey is er steun. Ze kan praten met een psycholoog om te leren omgaan met de situatie van haar broer. We voelen er ons als gezin gedragen.'





Luistertip: In goede handen

Hoe zorgen we voor elkaar wanneer het zorgsysteem kraakt? Met meer geld voorkomen we de zorgimplosie niet. Hoe blijven we dan wél voor iedereen zorgen? In *In goede handen*, onze nieuwe podcast, ontmoet podcastmaakster Emilie Frei (23) mensen die zorg anders aanpakken. Ze toont ons dat zorg veel breder is dan professionele hulp alleen, en ook die laatste kan anders. Luister mee naar *In goede handen* en ontdek hoe we echt weer voor mekaar kunnen zorgen.

 www.cm.be/in-goede-handen



Maand van de slaap

Tijd om je nachtrust wat extra liefde te geven. Ontdek hoe de hulpmiddelen Moonbird en Moonbuddy je helpen om rustiger te ademen, sneller te ontspannen en fijner te slapen. Als CM-lid krijg je 10 euro korting op deze toestellen. Zo wordt vroeg in bed kruipen plots een heel leuk vooruitzicht.


 www.cm.be/leef/voordelen-en-deals



Laat een slecht gevoel zich niet nestelen

Negatieve gevoelens kunnen leiden tot ernstige aandoeningen. Praat erover met je omgeving voor problemen verergeren. Beïnvloeden de klachten je dagelijks leven? Spreek met een geconventioneerde eerstelijns klinisch psycholoog of orthopedagoog. Die stelt tijdens een eerste sessie een behandelplan op. Deze eerste sessie is gratis, daarna betaal je volgens je leeftijd.

Er zijn 3 soorten terugbetaalde psychologische zorg: **gemeenschapsgerichte sessies** in je buurt zijn gratis en zonder inschrijving. Je leert in groep omgaan met psychisch onwelzijn. In **groepsessies** praat je, onder begeleiding, in kleine groep over symptomen, zo leer je ermee omgaan (gratis t.e.m. 23 jaar, 2,5 euro vanaf 24 jaar). **Individuele sessies** zijn één-op-één (gratis t.e.m. 23 jaar, 11 euro vanaf 24 jaar).

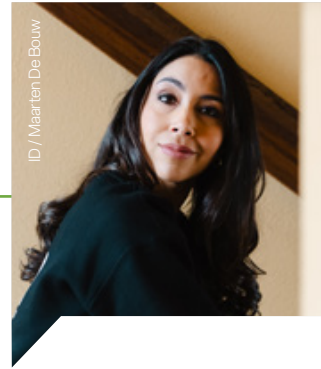
 www.spreekerover.be

630.235

Zoveel mensen regelen hun CM-administratie in enkele klikken via de Mijn CM-app. Jij ook? Met de Mijn CM-app vraag je snel je voordelen aan, bekijk je terugbetalingen waar en wanneer je wil en dien je eenvoudig ziekenhuisfacturen in. Ook je zwangerschap kan je sinds kort doorgeven via de app. Heb je een vraag? Raadpleeg de FAQ of contacteer CM via de app.



Download vandaag nog de Mijn CM-app.



ID /Maarten DeBouw

“
Ik vind het goed dat gen Z'ers zeggen dat ze een selfcare-dagje nodig hebben.

“
Presentatrice Danira Boukhriss Terkessidis in Humo



Praktische steun in je buurt met Koffie Connect

In verschillende CM-Gezondheids-punten kunnen buurtbewoners terecht voor een warme babbel, een kop koffie en laagdrempelige hulp bij praktische vragen.

Katrien Grauwels, stafmedewerker Participatie, volgde het project Koffie Connect van bij de start.

‘Koffie Connect groeide van een lokaal proefproject in Kontich uit tot een werking die in 2026 op 40 locaties aanwezig zal zijn. Vrijwilligers nemen

de tijd om samen brieven te bekijken, je digitaal wegwijs te maken of je door te verwijzen. Ze ondersteunen zonder over te nemen en verwijzen bij persoonlijke dossiers door naar consulenten.’

‘Iedereen is welkom, zonder afspraak. Vrijwilligers krijgen vorming en begeleiding, zodat ze bezoekers op een hartelijke en toegankelijke manier kunnen helpen.’



www.cm.be/koffie-connect



'We dachten: **vakantie** is niks meer voor ons. Tot nu.'

Luc (70) en Esmeralda (64) kwamen in december voor het eerst CM-zorgverblijf Ter Duinen in Nieuwpoort binnen. Esmeralda met een rolstoel, en Luc met een hoofd vol vragen. Een paar weken later, in Zandhoven, stapte Inge (62) door de oude kloostergangen van zorgverblijf Hoidonk. Haar been, schouder en arm in het gips. Alle drie gingen ze naar buiten met iets wat je niet in je valies kan steken: fantastische herinneringen.



Cynthia Bulteel



Mine Dalemans, Frederik Beyens en Studiovision

De zeelucht prikt een beetje in je neus.

Ergens verderop hoor je bestekgerinkel en groepjes mensen die gezellig met elkaar keuvelen. Niet in een stoffige zaal met tl-licht, maar in een gebouw met brede gangen en een rustige binnentuin. Welkom in zorgverblijf Ter Duinen.

‘Papa, zou dat niet iets voor jullie zijn?’

Voor Luc en Esmeralda begon het allemaal met zijn dochter. Zij fietste deze zomer langs Ter Duinen en zag het gebouw liggen. Ze dacht meteen aan haar papa en aan Esmeralda, die de voorbije jaren steeds minder op vakantie gingen.

‘We boekten vroeger elk jaar drie weken Kreta’, vertelt Luc. ‘Maar de laatste twee jaar moesten we annuleren. Te belastend. Eerlijk? We za-

gen het niet meer zitten.’ Esmeralda knikt. ‘Ik heb de ziekte van Parkinson, waardoor ik niet meer zo mobiel ben.’ Ze probeerden het nog in een hotel in Nieuwpoort. *Rolstoelvriendelijk*, stond er online. In het echt bleek dat niet het geval. ‘Je raakte amper door de gangen’, zegt Esmeralda. ‘Ik had het opgegeven, vakantie leek geen optie meer voor ons.’

‘Koppig als ze is, overtuigde mijn dochter ons om Ter Duinen een kans te geven. Ik heb wat opgezocht, en

ik dacht: potverdorie, ja’, lacht Luc. ‘Esmeralda twijfelde eerst, maar we schreven ons uiteindelijk in.’

‘Het komt goed hier.’

‘We kwamen toe en alles lag klaar. Een heel vriendelijke vrouw belde iemand om met ons mee naar boven te gaan. Een paar minuten later stonden we al in de kamer.’ Esmeralda vertelt verder. ‘Breed. Ruim. Een inloopdouche. Een mooi zicht op de binnentuin. En vooral: je voelt je niet alsof je te veel plaats inneemt. Alles was rolstoelvriendelijk, ik kon overal makkelijk naartoe.’

‘Onze eerste indruk was echt: *Het komt goed hier*’, zegt Luc. ‘Veel rust. En toch van alles te beleven. Buiten is er groen. Binnen zijn er brede gangen. En overal mensen die weten wanneer je hulp nodig hebt en wanneer je vooral niét geholpen wil worden.’

Vakantie met zorg

Hij vertelt over het uitstapje naar de kerstmarkt in Brugge. Vrijwilliger Ingrid nam zomaar de rolstoel uit mijn handen en zei: *Geniet jij maar van je vakantie*, en toen dacht ik: *amai. Dit is nieuw.*

Luc zorgt thuis voor Esmeralda. ‘Voor mij was het raar dat de zorg voor mijn vrouw deels werd overgenomen’, geeft hij toe. ‘Maar tegelijk was het ontspannend. We konden gewoon eens een koppel op vakantie zijn, net zoals vroeger.’

Crea, quiz en dansen

In Ter Duinen was het een georganiseerde week, van maandag tot vrij-



dag. 'Er stonden heel wat activiteiten op de planning', zegt Luc. 'Je bent natuurlijk niet verplicht om alles mee te doen.'

'De eerste dag deden we creaties. 's Avonds was er bingo, quiz en als finale: een dansavond. Dat was echt de perfecte afsluiter van een perfecte week. Mensen zaten er te wenen van emotie. Omdat de reis geslaagd was. Maar ook omdat het erop zat.'

Wat hen het meest bijbleef? 'De mensen. En dan vooral de vrijwilligers: Ingrid, de twee Anita's, Joske ... Zonder hen was het een heel andere week geweest', zegt Esmeralda. Hun vaste kerngroep was klein maar hecht. Ook na afloop bleef het contact. 'We bellen af en toe nog eens met de mensen van ons groepje. Dat zegt genoeg.'

Nieuwpoort is het nieuwe Kreta

De ervaring bleef niet zonder gevolg. Luc schreef zich intussen in als vrijwilliger bij Samana.

'We hebben zoveel gekregen, dan wil je ook iets terugdoen', zegt hij. Via Samana trekken ze binnenkort opnieuw naar Ter Duinen, dit keer in groepsverband. Luc als vrijwilliger, Esmeralda als deelnemer.

'We schreven ons ook alweer in voor een volgend verblijf met z'n twee', vertelt Esmeralda. 'Kreta hebben we ingeruild voor Nieuwpoort. Zo zie je maar: soms moet je niet ver gaan om een fantastische tijd te hebben.'



'Ik ben een stuk jonger dan de meesten.'

Van de zee naar de Kempen: bij CM-zorgverbleef Hooionk in Zandhoven hangt een andere sfeer. Het gebouw is een voormalig klooster. Je voelt de geschiedenis in de muren. Maar Inge voelde vooral iets anders: paniek.

100 % afhankelijk

'We waren nog geen twee minuten op de hondenweide', vertelt Inge. 'Mijn hond begon te rennen en knalde tegen mijn scheenbeen aan. Ik lag op de grond en ik wist: dit is foute boel.' Resultaat: een gips van voet tot bovenbeen, en een gebroken arm en schouder.

'Plots was ik volledig afhankelijk. Ik kon niets zelf. Zelfs mijn boterhammen smeren lukte me niet meer!'

Een dubbele eerste indruk

Na enkele dagen in het ziekenhuis zocht ze een plek waar ze verder kon herstellen met verzorging. Zo kwam ze in Hooionk terecht. 'Ze moesten me brengen met de ambulance. Aan het onthaal werd ik snel geholpen. Iedereen was supervriendelijk.'

Maar eerlijk is eerlijk: die eerste indruk was dubbel. 'Het gebouw is oud. Niet meteen om vrolijk

van te worden. 'En ik ben 62. Ik was jonger dan de meeste mensen daar. Dat was best confronterend.'

Het eten maakte gelukkig veel goed. 'Ik waande me precies op hotel! Ik had me aan ziekenhuis-eten verwacht, maar ze hebben daar koks.'

De klik na twee weken

'In het begin vecht je tegen jezelf', vertelt ze. 'Je wil die hulp niet. Maar anderen moeten je wassen, naar het toilet brengen en je eten snijden. Dat is mentaal zwaar. Het liefst van al wil je zo snel mogelijk weer op eigen benen staan. Let-terlijk!'

“

Het zijn niet zomaar
zorgverleners,
ze doen allemaal
net dat beetje extra.

“

Inge

Een verpleegkundige bracht haar in contact met iemand die iets gelijkaardigs had meegemaakt. 'Dat gesprek was goud waard. Dat had ik op dat moment echt nodig: iemand die snapte waar ik doorging.'

En dan kwam het kantelpunt. 'Na een week of twee krijg je een klik. Je ziet hoe hard die mensen hun best doen: verpleging, studen-

ten, vrijwilligers, kinesisten, psychologen, sociale dienst ... Het zijn niet zomaar zorgverleners, ze doen allemaal net dat beetje extra. Je wordt zo menselijk behandeld, zo goed gehoord.'

Koekjes op de fiets

'Herstellen is niet alleen binnen oefeningen doen. Het is ook buiten komen', vertelt Inge. 'Hooidonk heeft een prachtig park rond het gebouw, met verharde wandelpaden. Perfect voor een frisse neus!' Inge herinnert zich vooral de fijne momenten.

'Ik ben heel dankbaar voor de hulp van de vrijwilligers en het bezoek dat langskwam. Dat ging makkelijk, want in Hooidonk waren ze zeer flexibel wat betreft bezoeken en blijven eten.'

Daarnaast kon Inge ook rekenen op vrijetijdsbesteding: 'Elke woensdag bakten we pannenkoeken en soms speelden we spelletjes. Eenzaam was ik daar zeker niet.'

Terug naar huis: blij en bang

Toen Inge naar huis mocht, was ze even blij als onzeker. 'Je zit hier in een veilige bubbel. Je wordt constant omringd door de liefste mensen. En dan ga je terug naar huis, en daar loop je weer tegen dingen aan. Ik heb geweend toen ik binnenkwam en geweend toen ik buiten ging. Dat zegt genoeg, hé.'

Onze CM-zorgverblijven

Zorg nodig of er gewoon even tussenuit? Bij CM hoef je gelukkig niet te kiezen. Beide kan!



Zorgverblijf Ter Duinen (Nieuwpoort)

Herstel of vakantie vlak bij zee, in een professionele zorgomgeving. Het gebouw is volledig aangepast en rolstoeltoegankelijk. Er is ook een activiteitenaanbod, en je kan vlot naar zee of de markt met vervoer vanuit het verblijf.



Zorgverblijf Hooidonk (Zandhoven)

Een voormalig klooster midden in een groot park. Ideaal om te herstellen of tot rust te komen. Er is aandacht voor verzorging, maaltijden op maat en kleine extra's. Je kan er ook het park verkennen via verharde paden en aangepaste fietsen.



Zorgverblijf Spa Nivezé (Spa)

In de Ardennen, midden in het groen. Een rustige plek om te herstellen of op vakantie te gaan. Het gebouw is aangepast en het zorgteam weet precies hoe ze mensen kunnen helpen die tijdelijk extra ondersteuning nodig hebben.

Welke verblijven zijn mogelijk?

Revaliderend herstelverblijf: Voor wie herstelt na ziekte, ziekenhuisopname of medische ingreep.

Kortverblijf (65+): Tijdelijke opvang als zorg thuis even niet lukt. Kortverblijf kan in Hooidonk en Ter Duinen.

Oriënterende zorg: Tijdelijk verblijf terwijl je actief zoekt naar een (semi-)residentiële oplossing.

Individuele vakantie (met of zonder zorg): Alleen of met je partner op adem komen. In Hooidonk kan je gebruikmaken van extra medische omkadering (zoals verpleging, kine of diëtist). In Ter Duinen en Spa Nivezé is er beperkte medische ondersteuning.

Groepsvakantie: Met familie, vrienden of organisatie op vakantie in een toegankelijke omgeving. Groepsverblijven zijn mogelijk in Ter Duinen en Spa Nivezé.

 www.cm-zorgverblijven.be

Korting voor CM-leden

Kies je als CM-lid voor een herstelverblijf in een CM-zorgverblijf? Dan geniet je van extra financiële voordelen.

Dagelijkse korting:

68,30 euro per dag of 106,24 euro per dag bij verhoogde tegemoetkoming. Mogelijk vanaf 14 dagen, tot 60 dagen (in sommige gevallen tot 90 dagen). Voor zorg binnen het forfait betaal je geen persoonlijk aandeel.

Ook voor een vakantieverblijf in een CM-zorgverblijf zit je als CM-lid goed.

- CM-leden krijgen een voordelig dagtarief
- Mantelzorgers betalen een speciaal tarief
- Personen met een laag inkomen genieten van een verhoogde tegemoetkoming
- Kom alleen, met je partner of in groep

blijf doen wat je graag doet

Met het juiste mobiliteits-hulpmiddel ga je vlot, veilig en met een glimlach op pad. Het is geen beperking, maar een sleutel tot vrijheid.

op weg, op jouw manier

samen met



→ goed.be/vrijheid

goed
thuiszorgwinkel





Darmkanker: minder geldzaam dan je denkt

- Elke dag 21 nieuwe gevallen
- Elke dag 7 overlijdens
- Na longkanker de meest dodelijke kanker
- +/- 90 % van de patiënten is > 50 jaar, maar steeds meer jongere patiënten worden getroffen

DIT
ARTIKEL KAN
JE LEVEN
REDDEN

Stop darmkanker Doe de test

‘Het slechte nieuws is dat er in ons land nog altijd te veel mensen darmkanker krijgen. Het goede nieuws is dat met tijdige opsporing en preventie een groot deel van deze nieuwe gevallen kunnen voorkomen of vroeg behandeld worden.’ Dr. Luc Colemont en Prof. Dr. Dominique Vandijck van Stop Darmkanker spreken met één stem over darmkanker en het bevolkingsonderzoek van de Vlaamse overheid.



Philip Hoorne



Patsie Borgers

Bevolkingsonderzoek: groot succes, maar het kan nog beter

- In 10 jaar tijd 30 % minder mensen met darmkanker dankzij het bevolkingsonderzoek
- Bij de doelgroep 50-74 jaar 42 % minder
- In 2024 nam slechts 48 % van de doelgroep deel. Streefdoel is 60 %

Darmkanker: ontstaan, risicofactoren en symptomen

‘Bijna in alle gevallen begint darmkanker als een goedaardige poliep aan de binnenkant van de dikke darm. Zo’n poliep heeft acht tot tien jaar nodig om kwaadaardig te worden. Niet elke poliep wordt kanker, maar elke darmkanker ontstaat wel uit een poliep.’

‘De risicofactoren voor darmkanker zijn overgewicht, roken, weinig lichaamsbeweging, overmatig alcoholgebruik en ongezonde voeding. Beschermende factoren zijn regelmatige lichaamsbeweging – vijf keer per week dertig minuten – en een gezonde, evenwichtige voeding. De laatste jaren blijkt dat ook voldoende slaap en vermindere stress belangrijk zijn.’

‘Darmkanker geeft in de beginfase weinig of geen klachten. Wanneer symptomen optreden, gaat het vaak al om een meer gevorderde ziekte. Alarmsignalen zijn onder meer rood bloedverlies bij het toiletbezoek, aanhoudende buikpijn

of krampen, een verandering in het stoelgangpatroon, valse aandrang, bloedarmoede of ijzertekort, en aanhoudende vermoeidheid ondanks voldoende rust. Als klachten vier tot zes weken aanhouden, is het nodig een arts te raadplegen.’

‘Wordt darmkanker pas ontdekt nadat de tumor door de darmwand en naar de lymfeklieren of organen zoals de lever of longen is uitgezaaid, dan wordt de behandeling ingrijpend en de kans op genezing kleiner. Dat heeft niet alleen gevolgen voor de levenskwaliteit van de patiënt, maar het kost ook veel meer als samenleving.’

Geef darmkanker geen kans: DOE DE TEST!

‘Het bevolkingsonderzoek van de Vlaamse overheid, voor personen van 50 tot 74 jaar, bestaat uit een gratis stoelgangtest. Binnen tien dagen krijg je het resultaat. We mogen de 74-plussers niet uit het oog verliezen, want één derde van de darmkankers komt voor bij die groep. De laatste jaren zien we wereldwijd een toename van jongere patiënten. De vzw Stop Darmkanker pleit daarom voor een

bevolkingsonderzoek vanaf 45 jaar. Wie niet tot de huidige leeftijdsgroep van het bevolkingsonderzoek behoort, kan een zelftest kopen bij de apotheker of enkele supermarkketens.’

‘Een afwijkende test toont aan dat er bloed in de stoelgang aanwezig is dat je met het blote oog niet kan zien, maar zegt niets over de oorzaak. Alleen een coloscopie, dat is een kijkonderzoek van de darmen, kan dat uitklaren. Is er sprake van darmkanker, dan biedt de ontdekking in een vroeg stadium de grootste kans op genezing. Tijdens een coloscopie, die niet pijnlijk is en vaak onder een lichte verdoving gebeurt, kunnen poliepen meestal snel en eenvoudig verwijderd worden. Helaas laat bijna één op de vijf mensen met een afwijkend resultaat geen coloscopie uitvoeren, wat heel onverstandig is natuurlijk.’

‘Wie in de voorbije tien jaar een coloscopie heeft ondergaan, krijgt geen uitnodiging voor het bevolkingsonderzoek.’

 www.dikkedarmkanker.bevolkingsonderzoek.be

Wat doet uzv Stop Darmkanker?

Bij Stop Darmkanker streven ze naar een wereld zonder darmkanker. Op hun website vind je betrouwbare en wetenschappelijk onderbouwde informatie, want meer informatie is gelijk aan minder darmkanker. Hun motto is: ‘Kennissen delen kan levens redden.’

 www.stopdarmkanker.be

Tot meer dan 7.000 euro voordeel voor jonge gezinnen

Octavia (30) en Brent (33) hebben 3 dochters
**'Als jong gezin
ben je veel onderweg'**

Drie dochters, een kinderwagen en altijd onderweg. Voor Octavia en Brent is het dagelijkse leven een kleine logistieke oefening. 'Maar wel een heel fijne', lacht Octavia. 'Ik doe elke dag een tour door het dorp met mijn dochters. Rosie (3) gaat naar school, Coco (1,5) naar de crèche en Willa (3 maanden) blijft nog thuis bij mij. Meestal gaan we te voet, zodat ik de kinderwagen kan duwen. Maar als ik haast heb, neem ik de fiets. Dan komt de fietsstoel goed van pas.'
'Tegenwoordig staan er ook drie autostoelen in de auto', vervolgt Octavia. 'En blijkbaar kan je de autostoel van het CM-Groeibudget tot 12 jaar gebruiken! Het is ook handig dat je hem kan draaien om je kindje eruit te halen.'



'Het CM-Groeibudget is een cadeau voor jonge ouders'

Een kind krijgen is het mooiste wat je kan overkomen. Daar zijn veel ouders het over eens. Maar er komen ook heel wat kosten bij kijken.

'Het CM-Groeibudget helpt jonge gezinnen enorm', weet Brent.

Dankzij CM krijgen jonge gezinnen tot meer dan 7.000 euro aan voordelen, van kindwens tot hun kindje 3 jaar is. Denk aan kraamzorg, thuisopvang zieke kinderen, psychologische zorg en het CM-Groeibudget met onder andere een autostoel, fietsstoel of meegroeistoel.

'Dat zijn grote uitgaven. Als die wegvallen, geeft dat rust. Het voelt als een duwtje in de rug', zegt Brent. 'Dat je alles online kan bestellen, is voor ons echt een plus,' besluit hij. 'Met drie jonge kinderen is tijd schaars. Dan is het fijn dat je je daar geen zorgen over moet maken.'



Ontdek de 7 geschenken van het CM-Groeibudget op www.cm.be/groeibudget.



ZELFZORG VOOR OUDERS

Waarom vrienden je vleugels geven

Wanneer voelde jij je voor het laatst écht opgeladen na tijd met een vriend? Volgens prof. Marie-Anne Vanderhasselt, klinisch psycholoog aan de Universiteit Gent, ligt daar precies de kracht van zelfzorg. In haar onderzoek naar de invloed van stress op ons lichaam en brein ontdekte ze het belang van sociale verbondenheid. Haar conclusie is duidelijk: vrienden maken ons gezonder.



Astrid Boost



Flore Deman

De drukste eenzaamheid

‘Ouders van jonge kinderen ontmoeten voortdurend mensen: aan de schoolpoort, in de opvang, tijdens naschoolse activiteiten ... Maar omdat alles snel moet gaan, zijn het vaak vluchtige contacten. Dat fenomeen heet de drukste eenzaamheid: je ziet veel mensen maar het voedt je niet. Je sociale batterij raakt niet opgeladen. Er ontstaat een gevoel van eenzaamheid dat zich uit in onrust: het voortdurende gevoel bezig te moeten zijn, van de ene activiteit naar de andere hollen. Achter die drukte schuilt vaak een gemis aan échte connectie.’

Sociaal budget

‘We hebben allemaal nood aan vriendschap en het gevoel ergens bij te horen. De *roos van vriendschap* toont dat we gemiddeld drie tot vijf dichte vrienden hebben, tien goede vrienden, 35 kennissen en daaromheen nog een wijdere kring’, legt prof. Vanderhasselt uit.

‘Iedereen heeft een sociaal budget dat bepaald wordt door zijn of haar situatie. Bij jonge ouders of mensen met een drukke job is dat budget beperkter. In het ideale scenario gaat het grootste deel naar die eerste twee cirkels omdat die relaties het meest bijdragen aan rust en veerkracht.’

Gezond ouder worden

Een opvallend inzicht uit het onderzoek van Vanderhasselt is dat tevredenheid over je sociale relaties een sterke voorspeller is van gezond ouder worden. ‘Het effect is zelfs groter dan dat van biologische parameters zoals bloeddruk, cholesterol en BMI. Mensen met goede sociale relaties ervaren minder chronische stress en voelen zich rustiger, waardoor het lichaam minder slijt op lange termijn. Stress is één van de grootste oorzaken van lichamelijke slijtage. Op korte termijn zien we zelfs dat vriendschappen een hormonale boost geven. Er komen hormonen vrij, endorfines, die je een goed

gevoel geven en ook dopamine waardoor je verlangt naar meer. Vrienden geven je vleugels. Een fijne ontmoeting geeft je energie. Je krijgt het gevoel dat je er weer tegenaan kan.'

Zelfzorg begint bij verbinding

'Als we praten over zelfzorg ligt de nadruk vaak op het individuele: tijd nemen voor jezelf zoals gaan sporten. Probeer van die *me-time* ook eens *we-time* te maken. Denk na over je sociaal budget: wie zie je in je vrije tijd en krijg je daar mentale rust van? Het is een waardevolle oefening. Zelfzorg draait niet om het aantal mensen dat je ziet, maar om de kwaliteit van de relaties waarin je investeert.'

'Zelfzorg betekent ook tijd vrijmaken voor iemand anders. Laat de ander deel uitmaken van je me-time: ga samen sporten, doe vrijwilligerswerk, help mee bij een buurtinitiatief ... Het heeft bewezen positieve effecten op ons welzijn. Zelfs met een klein sociaal budget kan zelfzorg een gedeeld moment zijn. Het hoeft niet groots te zijn. Het gaat om het besef dat zelfzorg niet altijd om jezelf draait.'

Vriendschappen evolueren

'Naarmate we ouder worden, vallen contacten weg en hebben we nieuwe nodig. We worden vrienden met mensen die ons stimuleren om te zijn wie we willen zijn of die gelijkaardige interesses hebben. Durf initiatief te nemen. We onderschatten vaak hoe fijn anderen het vinden wanneer je hen uitnodigt om samen iets te doen.'

Bestaande vriendschappen hebben af en toe vernieuwing nodig. 'Laat een vriendschap niet alleen teren op oude herinneringen. Doe eens iets anders: bezoek een museum, ga naar een pretpark ... Nieuwe ervaringen zorgen ervoor dat je zin krijgt om elkaar opnieuw te zien.'

Bewust kiezen

'Omdat je sociaal budget niet onbeperkt is, moet je keuzes maken. Iedereen krijgt te maken met vriendschaps-snoei. Sommige vriendschappen doven uit. Zo ontstaat er ruimte voor nieuwe. Plant zaadjes bij de mensen die je voeden en stimuleren. Probeer, durf en neem initiatief.'

Als de klik wederzijds is, vinden jullie elkaar vanzelf.'

'Een citaat van schrijfster Anaïs Nin sluit hier mooi bij aan: *Elke vriend vertegenwoordigt een wereld in ons, een wereld die niet geboren wordt totdat zij arriveren.* We vinden nooit alles in één persoon. Daarom hebben we een netwerk van mensen nodig.'

Fundament van je relatie

Tot slot deelt prof. Vanderhasselt een belangrijke boodschap voor ouders in de tropenjaren: 'Vriendschap is de basis van een gelukkig huwelijk. Investeer in de vriendschap met je partner. Ook dat draagt bij aan je geluk.'

Benieuwd naar meer?

Op dinsdag 21 april organiseert CM-Gezondheidsacademie samen met prof. Vanderhasselt een webinar waarin ze alle inzichten deelt over vriendschap als superkracht.



Schrijf je in via www.cm.be/agenda.

Prijs: 7 euro, CM-leden 5 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 2 euro.



Ook als ouder moet je groeien

Tot meer dan 7.000 euro aan CM-voordelen voor jonge gezinnen.



Van kinderwens tot je kindje 3 jaar wordt

Krijg niet één, maar zeven geschenken

- Zwanger: foliumzuur
- Geboorte: premie tot **€ 520** of een buggy en autostoel van Maxi-Cosi t.w.v. **€ 850**
- Peuter: tot **€ 444** voor luiers, een Childhome-meegroeistoel, de eerste schoentjes, fietsstoeltje en de CM-tandenborstel.

En er is meer: bij CM krijg je ook nog heel wat andere voordelen. Denk daarbij aan kraamzorg, thuisoppas voor zieke kinderen, osteopathie en terugbetaling voor psychologische zorg tot **€ 400** per jaar.

Ontdek het op www.cm.be/groeibudget

*Onder voorbehoud van goedkeuring door de Controle dienst voor de ziektefondsen. Voordeel geldt vanaf 01/01/2026. V.U. Bart De Rysscher - Haachtsesteenweg 579, postbus 40, 1031 Brussel - ©CM 2026.

CM. Jouw gezondheidsfonds.



5X Slaap

waarom rust niet altijd vanzelf komt

We brengen ongeveer een derde van ons leven slapend door. Toch is goed slapen voor veel mensen allesbehalve vanzelfsprekend. Terwijl sommigen al slapen nog voor hun hoofd het kussen raakt, liggen anderen elke nacht uren te woelen. Hoe komt dat en kan je leren om beter te slapen? We beantwoorden 5 vaak gestelde vragen over slaap.

 Natalie Van den Heule



2. Kan je slaap inhalen in het weekend?

Veel mensen slapen te weinig tijdens de week. Je staat vroeg op en 's avonds ga je laat naar bed. Slaap je minder, dan bouw je een soort slaapschuld op. Die schuld kan je proberen 'in te halen' door langer te slapen, maar lang uitslapen kan je ritme verstoren waardoor je biologische klok in de war raakt. Het is beter om elke dag rond dezelfde tijd naar bed te gaan en rond dezelfde tijd op te staan. Ja, ook in het weekend.



1. Hoeveel slaap heb je nodig?

Pin je niet vast op die magische 8 uur die overal opduikt. Dat is een gemiddelde, geen norm. Sommige mensen functioneren perfect op 6,5 uur. Anderen hebben 9 uur slaap nodig om fris te blijven. Wist je trouwens dat je genen in grote mate bepalen hoeveel slaap je nodig hebt?

Onthoud vooral dat het niet alleen gaat om hoeveel je slaapt, maar ook om hoe je slaapt. Wie 8 uur slaapt maar voortdurend wakker wordt, kan zich minder uitgerust voelen dan iemand die 6 uur diep en ononderbroken slaapt.

Tot 60 euro terugbetaald voor slaaptherapie

Heb je last van aanhoudende inslaap- en doorslaapproblemen? Dan kan er sprake zijn van chronische slapeloosheid. In dat geval kan slaaptherapie je helpen. CM betaalt tot 60 euro per kalenderjaar terug voor bepaalde vormen van slaaptherapie.

 www.cm.be/slaaptherapie



3.

Kan je beter leren slapen?

Slaaptraining is niet alleen voor baby's. Ook volwassenen kunnen er baat bij hebben. Bij een volwassen slaaptraining ligt de focus op regelmaat. Ga voor vaste bed- en wektijden en een rustige avondroutine. Bouw je dag af met een rustige activiteit zoals lezen en vermijd schermen in het uur voor je gaat slapen. Stop met plafondstaren. Lig je 's nachts langer dan een kwartier wakker, sta op, doe een saaie activiteit tot je weer slaperig wordt en ga dan terug naar bed. Je brein moet opnieuw leren dat je bed bedoeld is om te slapen en niet om wakker te liggen. Slaaptraining vraagt tijd, maar veel mensen merken na enkele weken al verbetering.



4.

Is het slim om te dutten?

Een dutje is geen vervanging voor een goede nachtrust. Doe het dan ook alleen als je het nodig hebt. Bijvoorbeeld na een slechte nacht of tijdens een middagdip. Een powernap kan je concentratie verbeteren, maar dut nooit langer dan 20 minuten. Anders kom je in een diepe slaap en voel je je nadien zelfs vermoeider dan voor je dut. Je zet dus best een wekker of timer. Merk je dat een dutje je 's avonds wakker houdt of je ritme verstoort? Dan doe je het beter niet om een vicieuze cirkel te vermijden.



5.

Wat heeft je leefstijl met slaap te maken?

Meer dan je denkt. Goed slapen begint al overdag. Licht heeft bijvoorbeeld een grote invloed op je biologische klok. Krijg je overdag voldoende daglicht, dan weet je lichaam wanneer het wakker moet zijn en wanneer het tijd is om te slapen. Beweeg je in de loop van de dag regelmatig, dan val je meestal ook makkelijker in slaap. Ook wat je eet en drinkt speelt een rol. Vermijd koffie en cola in de namiddag en avond, want cafeïne kan je slaap tot uren later verstoren. Eet je nog kort voor het slapengaan, dan blijft je spijsvertering actief en is inslapen lastiger. En alcohol lijkt misschien te helpen bij het in slaap vallen, maar je slaapt net minder diep en onrustiger.

Webinar 'Slaap ... wel!' 24 maart van 19.30 tot 21 uur

Is slapen voor jou een dagelijkse uitdaging? Wil je beter begrijpen hoe slaap werkt en wat jij zelf kan doen om beter te slapen? Dan is dit webinar zeker iets voor jou. Slaapexpert An Mariman geeft praktische tips waarmee je meteen aan de slag kan.



Schrijf je snel in via www.cm.be/agenda.

AAMBEIEN

Als de anus irriteert

Pijn of irritatie aan de anus komt vaak voor en is meestal onschuldig. Aambeien ontstaan door te veel druk rond de anus en kunnen ongemak, jeuk of wat bloedverlies geven. Met enkele simpele gewoontes kan je klachten vaak snel verminderen of voorkomen.



ELISE RUMMENS (44) PREVENTIE-ARTS CM

Elise is onze huisdokter. Haar stokpaardje op het vlak van gezondheid is beweging. Daarom zie je haar op dinsdagavond springen, vliegen, duiken, vallen en weer opstaan. Dan heeft ze haar wekelijkse parkourtraining.

 www.cm.be/dehuisdokter

Wat zijn aambeien?

Aambeien (ook 'speen' genoemd) kunnen pijn geven aan je anus. Aan het einde van je endeldarm zitten zachte kussentjes van bloedvaten. Als die kussentjes uitpuilen, krijg je aambeien. Meestal doen aambeien geen pijn. Maar als er een bloedklonter in zit, krijg je scherpe pijn. Als de aambeien naar buiten komt, voel je een doffe pijn of een vol gevoel. Het meest voorkomende probleem is dat aambeien bloeden.

Hoe ontstaan aambeien?

Aambeien komen door te veel druk bij je anus. Dit gebeurt vaak door verstopping. Verstopping krijg je als je te weinig vezels eet, te weinig beweegt of te weinig drinkt. Ook overgewicht, je ontlasting ophouden en veel hoesten kunnen aambeien veroorzaken.

Wat kan je zelf doen?

Je kan aambeien helpen voorkomen door voeding met veel vezels te eten, voldoende te bewegen en genoeg water te drinken. Neem ook rustig de tijd op het toilet. Gebruik zacht toiletpapier. Als het pijn doet, kan je je anus beter wassen met een nat washandje.

Wanneer moet je naar de dokter?

Ga naar je huisarts als de jeuk of pijn niet weggaat. Doe dat ook als je bloed ziet. Anale bloedingen kunnen ook een andere oorzaak hebben dan aambeien. Je huisarts kan onderzoeken wat er aan de hand is en je goed helpen.



Verstoort kraantjeswater je hormonen?

Waar komt deze vraag vandaan?

Op TikTok beweren sommige influencers dat er hormonen zitten in kraantjeswater. Het idee leeft dat hormonen uit de anticonceptiepil in het milieu terechtkomen en nadien ook in ons drinkwater. Volgens influencers zouden die kleine hoeveelheden al genoeg zijn om je hormonen te verstoren en bijvoorbeeld leiden tot 'vervrouwelijking' bij mannen. Ze gebruiken deze bewering ook om reclame te maken voor detoxkuren of dure waterfilters.

Hoe moet je deze bewering interpreteren?

Het klopt dat hormonen via de riool in het milieu komen.

Dat kan gevolgen hebben voor vissen en andere waterdieren. Maar dat betekent niet dat ze uiteindelijk ook in kraantjeswater terechtkomen.

Drinkwater wordt uitgebreid gezuiverd. Onderzoekers meten hormonen in nanogram (ng) per liter. Dat is een miljardste van een gram, een zeer lage hoeveelheid dus. Studies tonen aan dat er na zuivering meestal minder dan 0,1 ng/L overblijft. De hoeveelheid hormonen in drinkwater is zo klein dat het geen effect heeft op je gezondheid.

Zo zit dat!

Er kunnen minieme restjes hormonen in kraantjeswater zitten, maar dat is zo weinig dat het geen invloed heeft op je hormoonhuishouding. Je zou bijna 70 jaar lang elke dag twee liter kraantjeswater moeten drinken om de hormonen van één anticonceptiepil binnen te krijgen. Hormonen in het milieu vormen vooral een probleem voor vissen, niet voor jouw glas water.

Zorgbudget voor ouderen met een zorgnood

Vanaf een bepaalde leeftijd kan extra ondersteuning nodig zijn om zelfstandig te blijven functioneren. Mogelijk heb je dan recht op het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood.



1

Voor wie?

Je kan het zorgbudget aanvragen als je 66 jaar of ouder bent en moeite hebt met dagelijkse activiteiten, zoals wassen, aankleden, koken of je verplaatsen. Je moet aangesloten zijn bij een zorgkas en je zorgpremie betaald hebben.

2

Wat zijn de voorwaarden?

Je zorgnood wordt gemeten met een puntensysteem. Er wordt rekening gehouden met je eigen inkomen en dat van je gezin. Verandert je inkomen of je zorgnood, dan moet je dat melden aan je zorgkas. Verkoop je een eigendom of krijg je een schenking of een erfenis, dan moet je dat binnen de 3 maanden laten weten aan je zorgkas. Je kan het zorgbudget niet combineren met een inkomensvervangende tegemoetkoming of een integratietegemoetkoming.



3


Wat heb je nodig voor de aanvraag?

Voor de aanvraag heb je je identiteitskaart, je pincode en je bankrekeningnummer nodig. Je kan ook inloggen met itsme.

4

Hoe vraag je het aan?

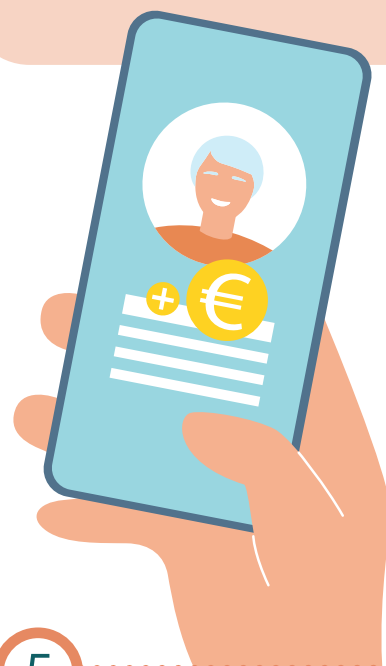
Je vraagt het zorgbudget online aan via de Vlaamse Sociale Bescherming. Woon je in Brussel, dan verloopt de aanvraag via Iriscare. Hulp nodig? Een maatschappelijk werker van CM kijkt samen met jou of je recht hebt en helpt je bij de aanvraag. Je krijgt daarna een brief of e-mail met de beslissing. Soms komt er iemand aan huis om te kijken hoe zorgbehoevend je bent.

 www.vlaamsesocialebescherming.be/zorgbudgetvoorouderen



Wist je dat ...

... er ook een zorgbudget bestaat voor zwaar zorgbehoevenden? Bij CM kan je terecht voor meer informatie.



5

Hoeveel krijg je?

Het bedrag hangt af van je zorgnood, je gezinssituatie en je inkomen. Er zijn vijf zorgcategorieën. Hoe groter je zorgnood, hoe hoger het maandbedrag. Het wordt elke maand op je rekening gestort vanaf de maand na je goedgekeurde aanvraag.

 www.cm.be/zorgbudget-voor-ouderen-met-een-zorgnood



Eerste hulp bij medische kosten

Een rist terugbetalingen van de ziekteverzekering en CM helpen om je medische kosten onder controle te houden en gezond te blijven.

Weet jij waar je recht op hebt?

Psychologische zorg

CM geeft om je mentale gezondheid. Daarom krijg je als CM-lid tot 20 sessies voor psychologische zorg bij erkende hulpverleners per kalenderjaar terugbetaald. Jongeren ontvangen tot 700 euro per jaar, volwassenen tot 400 euro.* Er wordt maximaal één sessie per dag terugbetaald. Ook volledig digitale trajecten, zoals BloomUp, komen in aanmerking.

Tot 700 euro terugbetaald voor 20 sessies per jaar

Orthodontie

Een beugel is een flinke hap uit je budget. Daarom kunnen CM-leden rekenen op een extra terugbetaling tot 1.500 euro.* Vraag een bewijsstuk aan je orthodontist en bezorg dit aan CM via de Mijn CM-app of de CM-brievenbus. Ben je aangesloten bij CM-MediKo Plan? Dan krijg je tot 600 euro extra terug. Zo wordt een mooie glimlach een stuk betaalbaarder.

**Tot 1.500 euro terugbetaald
+ tot 600 euro extra met CM-MediKo Plan**

Voedings- en dieetadvies

Of je nu wil afvallen, beter wil omgaan met een aandoening of intolerantie of gewoon bewuster wil leven: krijg tot 40 euro per jaar terugbetaald voor voedings- en dieetadvies door een RIZIV-erkende diëtist (fysiek of online).* Sluit aan bij CM-MediKo Plan en krijg nog tot 40 euro per jaar extra terug.

**Tot 40 euro terugbetaald
+ 40 euro extra met CM-MediKo Plan**


*Onder voorbehoud van goedkeuring door de Controledienst voor de ziekenfondsen.



Fatima Benamar (61) is een bruggenbouwer in hart en nieren

'Ik zorg dat niemand alleen blijft'

Fatima is agogisch begeleider bij Wiegwijs, actief in Huis van het Kind Sint-Gillis. In Brussel is ze voor velen een vertrouwd gezicht.

 Cynthia Bulteel

 Christophe Ketels

Hoe kwam je bij Wiegwijs terecht?

Fatima: 'Dat is geen recht lijntje geweest. Ik werkte meer dan twintig jaar als vertaalster bij ONE, de Franstalige variant van Kind en Gezin, toen ik een zwaar auto-ongeluk kreeg. Ik was jaren buiten strijd en moest opnieuw beginnen.'

'Mijn zoektocht naar werk verliep moeizaam. Via een contact kon ik solliciteren bij een kennis van haar. Eerst was ik te veel gekwalificeerd, dan weer te weinig. Op een moment zei ik: *je weet niet wat je mist als je mij niet aanneemt*. Dat zinnetje bleef hangen. Uiteindelijk mocht ik starten in een opleiding tot zorgambassadeur. Zo kreeg ik tijdelijke kansen bij het Huis der Gezinnen in Anderlecht.'

Wat houdt jouw job vandaag concreet in?

'Mijn agenda zit vol. Ik werk in drie Brusselse huizen, met Huis van het Kind Sint-Gillis als vaste stek. Een groot deel van mijn job is mensen bereiken. Ik spreek ouders aan op straat of bij het consultatiebureau, leg uit wat we doen en nodig hen uit. Daarnaast zijn er onthaalmomenten, waar ouders vragen kunnen stellen of hun verhaal doen.'

'Ik breng ouders ook met elkaar in contact op speelmomenten of in moedergroepen. Ik zorg dat niemand alleen blijft. We bakken pannenkoeken, spelen spelletjes of doen workshops, maar het belangrijkste is dat ouders elkaar leren kennen. Bruggen bouwen is mijn kerntaak.'

Wanneer voel je dat je het verschil maakt?

'Ik denk aan een jonge moeder die na relationele problemen alleen beviel. Ze had niets: geen papieren, geen woning, geen netwerk. Ik begeleidde haar stap voor stap: erkenning van het kind, een studio, hulp via het OCMW ... Andere mama's hielpen mee: van meubels tot babyspullen. Vijf jaar later ziet haar leven er anders uit. Ze volgt Nederlandse les en wil binnenkort werken. Dan weet je dat je iets hebt betekend.'

'Ik krijg veel energie van een lief bericht of iemand die je op straat herkent en je vastpakt. Dit is mijn droomjob. Ik heb hier geleerd dat er na slecht nieuws vaak iets goeds volgt.'



Wiegwijs is partner van CM.

Wil jij net als Fatima aan de slag bij Wiegwijs?

Check dan zeker www.cm.be/jobs.



Wil je *Leef* blijven ontvangen? Laat het ons dan weten!

We willen zeker zijn dat jij *Leef* nog graag leest.
Daarom vragen we je om je voorkeur te herbevestigen.
Alleen zo ontvang je het magazine nog na september 2026.

Herbevestig je keuze vóór **30 juni 2026**. Dat kan op twee manieren:

1 Digitaal via QR-code

Scan de QR-code of vul het eenvoudige onlineformulier in via www.cm.be/leef-ontvangen.



2 Op papier via invulstrook

Vul de strook hieronder in en deponeer ze in een **CM-brievenbus met gele klever**.

Let op: er is **geen automatische verlenging**.

Zonder herbevestiging stopt je ontvangst van *Leef* in september 2026.

Liever lezen in je mailbox? Schrijf je in voor de **CM-nieuwsbrief** met verhalen, gezondheidstips en CM-voordelen via www.cm.be/nieuwsbrieven.



Ja,
ik ben fan van *Leef* en
**ik blijf het magazine
graag op papier
ontvangen** na
september 2026.

Wat lees je graag in *Leef*?

Kruis aan wat je boeit. Zo maken we *Leef* nog beter voor jou.

- Gezondheidsinformatie
- CM-voordelen en -diensten
- Verhalen van leden
- Regionieuws

Plaats hier je gele klever





**Klik hieronder voor het
nieuws uit jouw regio.**

- Antwerpen
- Limburg
- Oost-Vlaanderen
- Vlaams-Brabant
- West-Vlaanderen



Jeugdzorg Emmaüs schakelt
emotionele zorghonden in

'Hoe een natte snuit wonderen doet'



Natalie Van den Heule



Frederik Beyens

Op het domein Juno van Jeugdzorg Emmaüs in Schoten kunnen 47 kinderen en jongeren tussen 3 en 25 jaar terecht. De achtergrond van al die kinderen is anders, maar om een of andere reden konden ze niet langer thuis blijven wonen. Een team van bekwame jeugdwerkers probeert hen zoveel mogelijk begeleiding en veiligheid te bieden. Sinds een half jaar krijgen ze daarvoor hulp van Dribbel, een golden retriever, en dat blijkt een groot succes.

Dribbel is niet de eerste emotionele zorghond bij Emmaüs, enkele jaren geleden ging labrador Sam al aan de slag in een andere leefgroep. ‘Een zorghond moet heel sociaal en verdraagzaam zijn,’ legt Karen, het baasje van Dribbel, uit. ‘Dribbel is jong, erg druk en speels, Sam is veel rustiger, maar allebei kunnen ze als geen ander het ijs breken en spanningen wegnemen.’

Vertrouwen winnen

En dat is nodig bij deze kinderen en jongeren die al een zware rugzak dragen. Kaat, het baasje van zorghond Sam, legt uit: ‘Wij kunnen als begeleider nog zo ons best doen, deze kinderen zijn in hun leven al te vaak gekwetst door volwassenen. Het vertrouwen in mensen is vaak weg en dan kan het contact met een hond wonderen doen.’

Om hun werk goed te kunnen doen is het belangrijk dat Sam en Dribbel zich goed voelen op het werk. Net zoals je bij je collega's kan aanvoelen wanneer het even te veel wordt, moet je dat ook kunnen inschatten bij een zorghond.

‘We waken heel erg over het welzijn van onze honden’, benadrukt Kaat. ‘Het moet voor hen vol te houden zijn, want het zijn net sponzen. Ze nemen alle indrukken en spanningen van een hele dag op. Als ik 's avonds met Sam in de bakfiets naar huis rijd, merk ik goed wanneer

hij het nodig heeft om onderweg in een veld nog even uit te razen.’

‘Laatst had een van de jongeren een heel moeilijk moment op school,’ vertelt Karen. Niemand kon nog contact maken met haar. Ik ben toen met Dribbel tot daar gewandeld. Toen hij op de speelplaats verscheen en zijn hoofd op haar voeten liet rusten, begon ze hem te aaien. Je zag de spanning bij haar verdwijnen. We hebben samen nog een lange wandeling gemaakt en onderweg heeft ze me kunnen vertellen wat er was gebeurd. Dribbel heeft de hele situatie toen in geen tijd ontmijnd.’

“

Een zorghond kan een moeilijke situatie in geen tijd ontmijnen.

“

Karen

Afleiding

‘Ook bij de jeugdrechter bewijzen onze zorghonden hun nut,’ gaat Kaat verder. ‘Onze jongeren vragen intussen zelf of Sam mee mag. Die bezoeken aan de jeugdrechter gaan vaak gepaard met veel

spanning. Dan is het fijn om tijdens het wachten gewoon even met die hond bezig te zijn. En als tijdens de zitting de emoties te hoog oplopen, durf ik hem echt inroepen als afleidingsmechanisme. Dan zeg ik dat het te druk is voor de hond en of we even naar buiten kunnen.’

Vroeger was het veel moeilijker om contact te krijgen met het kind en met de ouders. Dribbel breekt het ijs en de gesprekken verlopen nu veel gemoedelijker omdat hij veel spanning wegneemt.

Bij Jeugdzorg Emmaüs willen ze zich zelfs niet meer voorstellen hoe het zou zijn zonder hun twee trouwe zorghonden. ‘Ooit kwam een meisje dat ik niet eens begeleidde mijn bureel binnen. Met tranen in de ogen riep ze uit ‘eindelijk beseffen jullie dat jullie als mensen niet alles kunnen bieden voor ons, maar dat wij soms ook gewoon een dier nodig hebben’. Ik denk dat dat alles zegt. Het zou een verarming zijn voor onze werking mochten zij er plots niet meer zijn. Een hond heeft kwaliteiten waar wij als mens niet aan kunnen tippen,’ besluit Kaat.

CM is mede-initiatiefnemer van de vzw Emmaü een gezondheids- en zorgorganisatie 22 voorzieningen meer dan 7.500 bekwame medewerkers.



Nachtoppassers in de kijker: Maria en Maj uit Loenhout

'Je betekent écht iets voor iemand'

Maria is al twaalf jaar nachtoppasser en Maj startte vier jaar geleden. 'Ik kies bewust voor 's nachts,' zegt Maria. 'Zo heb ik overdag mijn vrijheid.' Maj vult aan: 'Je geeft al je aandacht aan één persoon. Dat maakt het zo waardevol.'

De twee gaan samen oppassen bij dezelfde zorgvrager. Door hun hulp kunnen de mantelzorgers af en toe een nacht uitrusten. 'Er zijn minder mantelzorgers in gezinnen,' zegt Maria. 'Dan voel je hoe hard onze ondersteuning nodig is.' Maj bevestigt: 'De dankbaarheid is groot, zowel van de zorgvrager als van de familie.' Haar boodschap aan mantelzorgers: 'Durf hulp te vragen. Het helpt je om langer thuis te kunnen blijven wonen en het zorgt ervoor dat jij het volhoudt.'

En aan nieuwe vrijwilligers: 'We raden het aan als je de juiste motivatie hebt. Je krijgt goede uitleg en kan deelnemen aan vormingen. Pas als je het doet, begrijp je hoe mooi het is.'

Word jij onze volgende nachtoppasser?

Ben je een avondmens en help je graag mensen met een zorgbehoefte? Dan is vrijwilligerswerk als nachtoppasser bij CM iets voor jou. Je biedt ouderen of mensen met een beperking rust en veiligheid tijdens de nacht, neemt kleine zorgtaken op en blijft ter plaatse slapen. Ervaring is niet nodig: CM ondersteunt je met vorming en een warm netwerk van vrijwilligers.

 **02 246 62 62 of
zorgendvrijwilligerswerk.
antwerpen@cm.be**

Sterker in je schoenen

Ken jij jouw rechten als patiënt?

Als patiënt heb je meer te zeggen dan je denkt. Je rechten beschermen je en geven je een stem in je zorgtraject.

Sinds 2002 zijn deze rechten vastgelegd in de Wet op de Patiëntenrechten. In 2024 kreeg die wet een stevige update, zodat ze beter aansluit bij de moderne gezondheidszorg en de veranderende relatie tussen jou en je zorgverlener.

Maar wat betekenen die rechten nu concreet voor jou? Tijdens een infosessie in Berchem krijg je heldere uitleg en praktische tips om sterker in je schoenen te staan als patiënt.

De gratis infosessie vindt plaats op dinsdag 14 april in Berchem, Post X, Borsbeeksebrug 36 en start om 19 uur.

 **Schrijf je in via www.cm.be/agenda**





Reeks van 6 lessen

Zwangerschapsyoga

Zwangerschapsyoga helpt je om je voor te bereiden op de komst van je baby. Je leert ontspannings- en ademhalingstechnieken die je kan gebruiken tijdens je zwangerschap én bij de bevalling.

De oefeningen versterken en versoepelen je spieren, verbeteren je houding en helpen typische zwangerschapsklachten te verminderen. Je maakt bewust tijd voor jezelf en je baby, en komt fysiek en mentaal tot rust.

De reeks bestaat uit zes lessen. De laatste les volg je samen met je geboortepartner. Jullie ontdekken samen enkele verbindende en ontspannende yoga-houdingen. Je kan deelnemen aan zwangerschapsyoga vanaf ongeveer 14 weken zwangerschap tot aan de bevalling. Heb je twijfels of klachten? Vraag dan advies aan je vroedvrouw of arts.

- **De lessen vinden plaats** op maandag 4, 11 en 18 mei, 1, 8 en 15 juni telkens van 19.30 tot 20.30 uur in het Consultatiebureau van Wiegwijs in Brecht, Gasthuisstraat 3.
- **Prijs voor de reeks:** 150 euro, CM-leden 80 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 30 euro.

 Schrijf je snel in via www.cm.be/agenda



Dank je wel, warme telefoonvrijwilligers

ANTWERPEN • Dankzij de vrijwilligers van CM-Oppas aan huis en CM-Mobiel blijft ondersteuning aan huis mogelijk.



Brainstormmoment op de participatieraad

MECHELEN • Vrijwilligers uit de ruime regio brainstormen over activiteiten en acties om eenzaamheid en verbinding in de kijker te zetten.



EHBO-kennis opgefrist voor Zorgend Vrijwilligers

ANTWERPEN • 120 vrijwilligers uit onze provincie fristen hun EHBO-skills op. Met vernieuwde kennis staan ze nóg sterker klaar voor elke situatie.



VERSCHILLENDE LOCATIES

Workshop 'Ouderstreken en kindpret'

De eerste levensjaren zijn een niet te onderschatten mijlpaal in de ontwikkeling van elk kind. In die periode is bewegen hun belangrijkste bezigheid. En wat is er leuker dan dat samen te doen?

Praktisch

- meerdere locaties en data in Antwerpen
- meer info en inschrijven: www.cm.be/agenda

SINT-KATELIJNE-WAVER

Infosessie 'Ontdek jouw talent als ouder'

Donderdag 23 april van 19.30 tot 21 uur

Ouderschap is een van de meest veeleisende 'jobs' die er zijn. Wat zijn jouw sterktes? Hoe zet je die in tijdens uitdagingen? De talentenexpert geeft je inzichten.

Praktisch

- Kerk College Hagelstein, Berlaarbaan 229
- inschrijven: www.cm.be/agenda
 - prijs: 5 euro, 2 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming en arbeidsongeschiktheid

PUURS-SINT-AMANDS

Cursus 'Hoe train ik mijn 'core'?' 4 sessies - start donderdag 23 april van 14 tot 15.15 uur

Coretraining verbetert niet alleen je houding en stabiliteit, maar ook je ademhaling en veerkracht. Je krijgt concrete tips en oefeningen bij sport, herstel en stressmanagement.

Praktisch

- GC De Nestel, Buisstraat 19c
- inschrijven: www.cm.be/agenda
 - prijs: 50 euro, 25 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming

WILRIJK

Infosessie 'Fasciatherapie' Dinsdag 28 april van 13.30 tot 16 uur

Chronische pijn kan je hele leven beïnvloeden. In deze infosessie ontdek je hoe fasciatherapie via zachte, gerichte technieken en bewuste bewegingen helpt om anders met pijn om te gaan.

Praktisch

- TPC, Groenenborgerlaan 149
- inschrijven: www.samana.be
 - prijs: 5 euro voor niet-leden, 3 euro voor CM-leden, 2 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming

RUMST

Infosessie 'Kleine lijfjes, groot zelfbeeld'

Dinsdag 31 maart van 19.30 tot 21 uur

Wist je dat kinderen al vanaf 4 jaar bezig zijn met hoe ze eruitzien? Een positief lichaamsbeeld is belangrijk voor het zelfvertrouwen van je kind. Wat jij als ouder zegt, maakt een groot verschil.

Praktisch

- LDC Hof van Crequi, Nieuwstraat 105
- inschrijven: www.cm.be/agenda
 - prijs: 7 euro voor niet-leden, 5 euro voor CM-leden en Gezinsbondleden, 2 euro voor CM-leden en Gezinsbondleden met verhoogde tegemoetkoming





Boechout

Workshop 'Zelfverdediging' Zaterdag 25 april van 14 tot 17 uur

Je leert met eenvoudige technieken agressieve handelingen af te weren en de aanvaller te immobiliseren. De technieken vereisen weinig kracht en zijn tegelijkertijd heel effectief.

Praktisch

Sportcomplex Sneppenbos,
Vremdesesteenweg 224

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 20 euro voor niet-leden, 15 euro voor CM-leden, 7 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming en arbeidsongeschiktheid

VERSCHILLENDE LOCATIES

Infosessie 'Grenzen stellen zonder schuldgevoel'

Voor een mantelzorgverzorger is het soms nodig om 'nee' te zeggen en tijd voor jezelf te nemen. Je ontdekt hoe grenzen je beschermen, maar ook de relatie met de persoon voor wie je zorgt ten goede komen.

Praktisch

DUFFEL

LDC De Peerle, Stationsstraat 19
dinsdag 21 april van 19:30 tot 22 uur

RIJKEVORSEL

WZC Prinsenhof, Helhoekweg 18
donderdag 23 april van 14 tot 16 uur

SCHOTEN

LDC Cogelshof, Deuzeldlaan 49
maandag 27 april van 14 tot 16 uur

STABROEK

OC Schoem, August Huybrechtslaan 1
dinsdag 28 april van 10 tot 12 uur

- meer info en inschrijven:
www.samana.be

VERSCHILLENDE LOCATIES

Infosessie 'Omgaan met piekeren en slaapproblemen'

Piekeren en slapeloosheid zijn vaak het gevolg van stress en overbelasting. Deze vorming biedt inzichten, zelfreflectie en praktische oefeningen om je slaap- en leefkwaliteit te verbeteren.

Praktisch

WILLEBROEK

LDC De Wilg, Wilgenhof 2
dinsdag 5 mei van 14 tot 16 uur

OLEN

LDC Kommie Geire, Herentalseweg 1
dinsdag 12 mei van 14 tot 16 uur

MEER

LDC Meer, Mussenaekker 13
donderdag 28 mei van 14 tot 16 uur


- meer info en inschrijven:
www.samana.be



Welkom bij CM

 www.cm.be/contact

 02 204 32 10

 Elk document (behalve aangifte arbeidsongeschiktheid) mag in de CM-brievbus.

Rudi begeleidt de infosessie
Jouw rechten als patiënt

'Wie zijn rechten kent, staat sterker'



Philip Hoorne



Wim Moortgat

Rudi is al jarenlang patiënt. Het gevolg van een arbeidsongeval 23 jaar geleden. Hij is lid van verschillende patiëntenverenigingen zoals Reumanet en Pijnpunt, en belangenbehartiger bij Samana. In zijn hoedanigheid van lesgever voor de infosessie *Jouw rechten als patiënt* weet hij maar al te goed waarover hij spreekt.

De Wet op de Patiëntenrechten bestaat sinds 2002 en werd twee jaar geleden vernieuwd. 'Veel mensen weten niet wat hun rechten zijn', zegt Rudi. 'En als je die niet kent, dan weet je ook niet wat je moet doen als er iets misloopt.' Tijdens de infosessie krijgen deelnemers een helder overzicht. Welke rechten heb je? Hoe gebruik je ze het best? Waar kan je terecht met klachten of vragen?

De infosessie is er voor iedereen, CM-leden en niet-leden. 'Je hoeft geen patiënt te zijn om de sessie bij te wonen', benadrukt Rudi. 'Ook wie kerngezond is, kan vroeg of laat een patiënt zijn.'

Voor Rudi draait alles rond het krijgen van kwaliteitsvolle zorg. 'Je verwacht dat een arts zijn uiterste best doet', stelt hij. 'Als die je doorverwijst naar het ziekenhuis, een kinesist, een thuisverpleegkundige of een andere zorgverlener, dan verwacht je daar ook degelijke zorg.'

Wees voorbereid

Maar patiëntenrechten gaan niet enkel over verwachtingen. Ze gaan ook over durven spreken. 'En daar wringt vaak het schoentje', merkt

Rudi op. 'Mensen kijken op naar zorgverleners en zijn vaak bang om vragen te stellen.'

//
Je hebt het recht om je medisch dossier in te kijken.

//
Rudi Smits

Een advies dat hij in de sessie meegeeft is: bereid je consultatie voor. 'Ik neem een papiertje mee waarop staat wat ik moet vragen', vertelt Rudi. 'Steek geen ellenlange verhalen af, maar wees concreet en beknopt. Als je tijd op is, zal de dokter het gesprek afronden, en dan is de kans groot dat je buiten staat met nog een hoop onbeantwoorde vragen. Het is ook verstandig om je te laten vergezellen door een familielid of vertrouwenspersoon. Vier oren horen meer dan twee.'

Medisch dossier

Rudi hamert ook op het belang van

het persoonlijk medisch dossier. Dat dossier is als het ware je gezondheidspaspoort. Het medisch dossier is cruciaal als je van arts of ziekenhuis verandert, of als je een tweede opinie vraagt. Rudi is categoriek: 'Een zorgverlener is verplicht om op jouw vraag je medisch dossier over te maken aan een collega. Je hebt het recht om je eigen dossier in te kijken, het recht om te weten wat er met je lichaam gebeurt en wat erover wordt neergeschreven.'

De infosessie *Jouw rechten als patiënt* duurt anderhalf uur. Na de sessie is er ruimte voor het stellen van vragen. Voor wie dat liever niet doet terwijl iedereen het hoort, neemt Rudi graag de tijd om die achteraf onder vier ogen te beantwoorden.

De gratis infosessie vindt plaats op 23 april, van 14 tot 15.30 uur, in het CM-Gezondheidspunt Hasselt, Demersite, Herkenrodesingel 101, Hasselt.



www.cm.be/agenda



Vrijwilligers

OKRA en Voedselbank Limburg: samen tegen honger en verspilling

Wist je dat Voedselbank Limburg zowel voedselverspilling als honger bestrijdt? Met gratis geschenken overschotten bereiken ze ongeveer 17.000 Limburgers in kansarmoede.

Deze werking wordt voornamelijk op poten gezet door hardwerkende vrijwilligers die zich belangeloos inzetten voor minderbedeelde medemensen. Ook OKRA-vrijwilligers in Limburg vangen signalen van

financiële moeilijkheden op bij senioren. Praten over geld is nog vaak een taboe.

Je karretje heeft geen muntje nodig

Daarom twijfelde OKRA Limburg niet om mee in te stappen in de Kleingeldactie van Voedselbank Limburg bij Colruyt. De vrijwilligers van OKRA spreken er klanten aan en maken hen attent op een donatie van 2 euro aan de kassa. Met de slogan 'Je karretje heeft geen muntje nodig, de Voedselbank wel' droegen ze zo bij aan een warme solidariteitsactie.

In 2026 zet OKRA dit engagement verder. De actie loopt van 22 april tot 19 mei in alle Vlaamse Colruyt-winkels. Iedereen die wil helpen, al is het maar voor een uurtje, is welkom. Interesse?



Mail naar annicka.lintermans@okra.be

Samana-cursus

Van vermoeidheid naar meer energie

Word jij ook al een hele tijd geconfronteerd met ernstige vermoeidheid, fysieke en mentale uitputting? En heb je ook last van spier- en gewrichtspijnen?

Ieder van ons loopt het risico op uitputtingsklachten wanneer we langdurig en ernstig overbelast worden. In deze reeks krijg je informatie en inzicht over deze vicieuze cirkels en hoe je een aantal van die cirkels kan doorbreken. Je leert stap voor stap

enkele gedragsveranderingen in je leven in te bouwen.

Praktisch

- Start 21 april van 13.30 tot 16 uur
- OC De Buiting, Tessenderlosesteenweg 18 in Paal
- 60 euro, CM-leden: 28 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 14 euro



Schrijf je in via www.samana.be/vorming





Quality time

CM-korting van 25 euro op je Bokrijkabonnement

Met een abonnement beleef je in Bokrijk, maar ook in andere musea en pret- en dierenparken, leuke momenten met het gezin.

Met het abonnement bezoek je onbeperkt het Openluchtmuseum en heb je gratis toegang tot evenementen, enkele gratis parkeertickets en extraatjes in de horecazaken. En dat is nog niet alles. Je geniet ook van onbeperkte kortingen tot 50% bij meer dan 40 partners (pret- en dierenparken en musea in België en Nederland).

Gezins- of grootouderabonnement?

Het gezinsabonnement is geldig voor het hele inwonende gezin. Oma's en opa's kunnen met de kleinkinderen (tot 18 jaar) genieten van het grootouderabonnement.

Gezins- of grootouderabonnement met CM-korting: 70 euro i.p.v. 95 euro.

Individueel abonnement met CM-korting: 40 euro i.p.v. 47 euro.

Bestel je abonnement via reservaties.bokrijk.be, gebruik de kortingscode 26BOK6CMVDN3. Actie geldig t.e.m. 31 maart.

 Meer info via 011 265 300



OKRA informeert je

HASSELT • De talrijke opkomst bij de eerste infosessie van 2026 'Denk op tijd na over later' bevestigt dat het belangrijk is om mensen goed te blijven informeren.



Vrijwilligers in Limburg

PELT • Deze vrijwillige chauffeurs van Zorgend Vrijwilligerswerk klinken op hun mooie werk en genieten van elkaars gezelschap.



15.284 sokken voor mensen in armoede

HASSELT • In 2025 verzamelde CM 15.284 sokken en 532 hygiëneproducten voor mensen in armoede en daklozen in Limburg. Dankjewel iedereen!



LIMBURG

Workshop 'Ouderstreken en kinderpret' Vanaf 21 maart op meerdere locaties en data

De eerste levensjaren zijn een niet te onderschatten mijlpaal in de ontwikkeling van elk kind. In die periode is bewegen hun belangrijkste bezigheid. En wat is er leuker dan dat samen te doen?

Praktisch

Meerdere locaties en data in Limburg
• meer info en inschrijven:
www.cm.be/agenda

MAASMECHELEN

Infosessie 'Financiële tegemoetkomingen bij chronische ziekte en mantelzorg' 30 maart van 13.30 tot 15 uur

Wanneer een chronische ziekte of aandoening je leven treft, weet je vaak te laat waar je recht op hebt. Je krijgt een duidelijk overzicht van de wettelijke voorzieningen.

Praktisch

CC Maasmechelen,
Koninginnelaan 72
• inschrijven:
www.samana.be/vorming
• gratis

HEUSDEN-ZOLDER

Film en panelgesprek 'Les dames blanches' 31 maart vanaf 19 uur

Hoe wil jij ouder worden?

Deze documentaire toont hoe een Dominicaanse verzorger met intuïtie, warmte en creativiteit zorg biedt.

Praktisch

CC Muze, Marktplein 3
• meer info en inschrijven: www.beweging.net/lesdamesblanches
• prijs: 5 euro

GENK

Infosessie 'Ontdek het talent in jezelf: als ouder en mens' 21 april van 19 tot 21.30 uur

Ouderschap is een van de meest veeleisende 'jobs' die er zijn. Wat zijn jouw sterktes? Hoe zet je die in tijdens uitdagingen? De talenten-expert geeft je inzichten.

Praktisch

Casino Modern, André Dumontlaan 2
• inschrijven: www.cm.be/agenda
• prijs: 5 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 2 euro

HASSELT

Cursus 'Hoogsensitiviteit, vermoeidheid en zelfzorg' Start 23 april

van 13.30 tot 16.30 uur

Heb je een vermoeden dat je hoogsensitief bent? Je leert de schadelijke impact op je lichaam beperken door meer inzicht te krijgen in zelfzorg. Voor mensen met een chronische ziekte.

Praktisch

Demersite, Herkenrodesingel 101
• inschrijven:
www.samana.be/vorming
• prijs: 45 euro, CM-leden 21 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 10,50 euro

LANAKEN

Cursus 'Zwangerschapsyoga'

Start 23 april van 17 tot 18 uur

Zwangerschapsyoga leert je ontspannings- en ademhalingstechnieken tijdens je zwangerschap én bevalling. Het versterkt je spieren en vermindert de typische zwangerschapsklachten.

Praktisch

De Bron, Koning Albertlaan 112
• inschrijven: www.cm.be/agenda
• prijs: 80 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 30 euro





Alken

Workshop 'Gezond actief: voorkom vallen'

29 april van 11 tot 12.30 uur

Sterke spieren en een goed evenwicht maken de kans op een val kleiner én beperken de gevolgen als je toch valt. Je leert eenvoudige oefeningen en krijgt een gezonde lunch.

Praktisch

De Restel, Eduard Dompasstraat 75

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- Prijs: 15 euro

HOUTHALEN

Workshop 'De kracht van aanraken en bewegen bij dementie'

28 april van 19 tot 21 uur

Als mantelzorger krijg je inzichten in de impact van aanraking en je leert hoe beweging rust, veiligheid en verbondenheid kan brengen.

Praktisch

CM-gezondheidspunt,
Guldensporenlaan 9

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 20 euro, CM-leden 15 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 7 euro

ALKEN

Infosessie 'Goed wonen als je ouder wordt'

7 mei van 14 tot 15.30 uur

Wat als je gezondheid verandert of je woning niet meer aangepast is aan je noden? Veel mensen stellen die vragen uit, terwijl op tijd nadenken net meer gemoedsrust kan bieden.

Praktisch

De Restel, Eduard Dompasstraat 75

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- gratis

HASELT

Infosessie 'Darmen in connectie met je brein'

12 mei van 13.30 tot 16.30 uur

Waarom worden je darmen vaak 'het tweede brein' genoemd? Hoe beïnvloedt een verstoorde darmwerking je stemming, energie en cognitieve functies?

Praktisch

Demersite, Herkenrodesingel 101

- inschrijven: www.samana.be/vorming
- prijs: 5 euro, CM-leden 3 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 2 euro

LIMBURG

Infosessie 'Warm vrijwilligerswerk in je buurt' Meerdere locaties en data

Wil je je vrije tijd op een betekenisvolle manier invullen? Zorgend Vrijwilligerswerk bij CM bezorgt je de voldoening van iets doen voor een ander en tegelijk nieuwe contacten. Een vrijwilliger vertelt je wat het precies inhoudt.

Praktisch

Meerdere locaties en data in Limburg

- meer info en inschrijven: www.cm.be/agenda



Welkom bij CM

www.cm.be/contact


02 204 32 10


Elk document (behalve aangifte arbeidsongeschiktheid) mag in de CM-brievenbus.



Al jaren vrijwilligers voor CM-Mobiel

Antoine en Rita brengen je naar de dokter

 Charlotte Allefs

 James Arthur

**Hoe je in het ziekenhuis moet geraken als je zelf niet kan rijden?
Met CM-Mobiel natuurlijk! Onze vrijwilligers brengen je stipt op tijd naar je afspraak. Met bijna 26 jaar op de teller bij Antoine De Roeck en 15 jaar bij Rita De Winter hebben de straten van Ninove en omstreken geen geheimen meer voor hen.**

Antoine is een van de vaste vrijwilligers voor CM-Mobiel. Zijn eerste rit was bijna 26 jaar geleden. ‘Ik schrijf alles op in dit schriftje’, vertelt hij. ‘Mijn eerste rit was op 10 januari 2000, ik heb nu 455 passagiers naar hun afspraak gebracht.’

Waarom hij vrijwilliger werd? ‘Toen mijn echtgenote overleed, stond ik er alleen voor met mijn dochter van vier. Ik moest noodgedwongen stoppen met werken omdat de lange dagen niet te combineren waren met de zorg voor haar.’ Maar Antoine wilde niet stilzitten terwijl zijn dochter op school was. ‘Ik wilde die tijd zinvol invullen. Ik hoorde dat CM op zoek was naar vrijwilligers voor CM-Mobiel in Ninove.’

Een therapeutisch ritje

Ook Rita stapte 15 jaar geleden in als vrijwilliger. ‘Ik wilde ook niet blijven stilzitten toen ik met pensioen ging en mensen helpen zit in mij’, zegt ze. ‘Als chauffeur breng je iemand niet alleen van punt A naar punt B. Je luistert ook naar wat iemand bezighoudt. Als je dezelfde persoon vaker ziet, bouw je een vertrouwensband op. Sommigen vragen zelfs of ik mee op consultatie wil.’ Dat doen Antoine en Rita

bewust niet. ‘Wat de dokter zegt, gaat ons niet aan’, zegt Antoine.

Wat in de auto verteld wordt, blijft vertrouwelijk. ‘Sommigen vertellen hun hele leven of willen na een doktersafspraak hun hart luchten. Ik luister, maar ik neem het niet mee naar huis’, vertelt Antoine. ‘En andere mensen zijn dan weer heel stil’, vult Rita aan. ‘We respecteren altijd wat iemand wil.’

“
Wat in de auto
verteld wordt,
blijft vertrouwelijk.”

“

Antoine De Roeck

Samen sterk

‘Het is goed dat we elkaar hebben’, zegt Rita. ‘Sommige passagiers zitten in een moeilijke situatie. Dan is het fijn dat je na een zware rit even kan ventileren, zonder vertrouwelijke informatie te delen natuurlijk.’

Of ze andere vrijwilligers ontmoeten? ‘Af en toe wel’, vertelt Antoine. ‘Onlangs was er nog het Intersocweekend voor vrijwilligers. We zijn daar goed verwend. Het is fijn om ervaringen uit te wisselen.’

Bloemen en champagne

Van alle passagiers is een uroloog misschien wel de meest bijzondere. ‘Door een ongeval op vakantie kon hij tijdelijk niet zelf rijden. Wij zorgden ervoor dat hij toch in het ziekenhuis geraakt’, vertelt Antoine. ‘Hij was ons zo dankbaar dat hij op een dag met een boeket bloemen en een fles champagne voor de deur stond’, vult Rita aan. Soms komen ze hem nog tegen in het ziekenhuis. ‘Hij vraagt altijd hoe het met ons gaat.’

Die warme ontmoetingen geven Antoine en Rita de energie om door te gaan. ‘We blijven dit doen zolang het lukt’, besluit Antoine.



**Wil jij ook vrijwilliger worden bij CM-Mobiel?
Bekijk onze vacatures op
www.cm.be/vrijwilligers**



Tijd voor wat echt telt

Orde in je administratie

Leven met een chronische ziekte brengt heel wat uitdagingen met zich mee. Eén daarvan? Het bijhouden van je administratie: medische documenten, afspraken, facturen ... Soms lijkt het een berg waar je niet overheen raakt.

Met de juiste aanpak kan het wel. In een tweedelige cursus leer je hoe je overzicht brengt in je administratie, je spullen en je agenda. Je krijgt praktische tips, haalbare stappen en handige weetjes die zorgen voor structuur in je papierwerk en rust in

je hoofd. Een goede administratie geeft je niet alleen houvast, maar kan ook helpen als je (opnieuw) aan het werk gaat.

Wat mag je verwachten?

- **Sessie 1:** Wat hoort bij administratie? Hoe verzamel en bewaar je documenten? Hoe hou je overzicht?
- **Sessie 2:** Klassemment, bewaartermijnen, timemanagement en uitstelgedrag. Ook digitale foto's ordenen komt aan bod.

Sint-Niklaas

- 27 april en 11 mei, telkens van 13.30 tot 16.30 uur
- CM-Gezondheidspunt Sint-Niklaas, De Castrodreef 1
- prijs: 30 euro, CM-leden 14 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 7 euro



Schrijf je in:
www.samana.be/vorming

Sterker in je schoenen

Ken jij jouw rechten als patiënt?

Als patiënt heb je meer te zeggen dan je denkt. Je rechten beschermen je en geven je een stem in je zorgtraject.

Sinds 2002 zijn deze rechten vastgelegd in de Wet op de Patiëntenrechten. In 2024 kreeg die wet een stevige update, zodat ze beter aansluit bij de moderne gezondheidszorg en de veranderende relatie tussen jou en je zorgverlener.

Maar wat betekenen die rechten nu concreet voor jou? Tijdens een infosessie in Sint-Niklaas krijg je heldere uitleg en praktische tips om sterker in je schoenen te staan als patiënt.

Sint-Niklaas

- 23 april om 14 uur
- CM-Gezondheidspunt Sint-Niklaas, De Castrodreef 1
- Gratis



Schrijf je in via www.cm.be/agenda



Online infosessie

Leven met endometriose

Heb je last van hevige menstruatiepijn, buikklachten of andere symptomen die je leven beïnvloeden? Misschien denk je aan endometriose of adeno-myose, of wil je er gewoon meer over weten.

Tijdens de online infosessie *Leven met endometriose? Tijd voor antwoorden*, krijg je een duidelijke uitleg over de aandoening, de diagnose en de impact op je dagelijks leven, werk en relaties. Ook behandelingsmogelijkheden en kindwens komen aan bod. De sessie is bedoeld voor iedereen met een diagnose, een vermoeden of interesse.

Online

- 21 april van 19 tot 21 uur
- prijs: 5 euro, CM-leden 3 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 2 euro



Schrijf je in: www.samana.be/uorming



Teamdriedaagse

MASSEMBRE • Samen nadenken over de Kazou-plannen voor 2026 en natuurlijk tijd maken voor ontspanning en plezier.



Gezondheid in actie

DENDERMONDE • Buurtbewoners gingen aan de slag met ideeën, activiteiten en nieuwe manieren om naar gezondheid te kijken.



Samen in balans

DENDERMONDE • Gezonde Buurt en Keertij ontwikkelden gesprekskaarten die helpen om spanningen bij prille ouders bespreekbaar te maken.



GENT

Infosessie 'Hoogsensitiviteit, hoe ga ja ermee om?' 2 april om 13.30 uur

Als hoogsensitief persoon ben je meer dan gemiddeld gevoelig voor prikkels en indrukken van de buitenwereld. In deze infosessie krijg je heldere inzichten en praktische tips om overprikkeling te verminderen en meer evenwicht te vinden.

Praktisch

CM-Gezondheidspunt Gent,
Martelaarslaan 17

- inschrijven:
www.samana.be/vorming
- prijs: 5 euro, CM-leden 3 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 2 euro

DEINZE

Workshop 'Handmassage: een moment voor jezelf als mantelzorgers' 7 april om 14 uur

Verwen je handen en jezelf met een ontspannende handmassage. Iedereen kan het leren en thuis verder genieten van deze eenvoudige techniek.

Praktisch

- LDC De Rekkelinge, D. Delcroixstraat 1
- inschrijven: samana.be/vorming
 - gratis

CAVERE

Workshop 'Babymassage' 22 april om 10 uur

Qualitytime met je kleintje én goed voor de ontwikkeling. Je leert op een speelse en creatieve manier je baby masseren.

Praktisch

Huis van het Kind, Markt 1

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- gratis

EKLO

Cursus 'Word jezelf beter gewaar met Qi Gong' Start op 24 april om 13.30 uur

Qi gong is een zachte bewegingsvorm die helpt je energie beter te voelen, doseren en versterken. Met rustige bewegingen, ademhaling en ontspanning werk je aan meer balans in je dagelijks leven. Deze vijfdelige cursus start op 24 april en loopt verder in mei en juni.

Praktisch

- CM-Gezondheidspunt Eeklo,
Garenstraat 46
- inschrijven:
www.samana.be/vorming
 - prijs: 75 euro, CM-leden 35 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 17,50 euro

DESTELBERGEN

Workshop 'Grenzen stellen zonder schuldgevoel' 28 april om 14 uur

Grenzen stellen als mantelzorgers is niet gemakkelijk, maar wel noodzakelijk om zelf niet uitgeput te raken. Deze workshop leert hoe je dat op een respectvolle en assertieve manier kan doen.

Praktisch

LDC De Reinaert, Kerkham 3

- inschrijven:
www.samana.be/vorming
- gratis

LOCHRISTI

Workshop 'Voorkom vallen'

22 april om 11 uur

Ontdek hoe beweging en voeding helpen om vallen te voorkomen. Leer eenvoudige oefeningen en geniet van een gezonde lunch voor sterke spieren en botten.

Praktisch

LDC Fazantenhof, Bosdreef 5

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 20 euro, CM-leden 15 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 7 euro





Gent

Cursus 'Boost je zelfvertrouwen'

Start op 11 mei om 13.30 uur

In deze cursus van 4 sessies werk je stap voor stap aan zelfvertrouwen en zelfbeeld bij een chronische aandoening. Ontdek praktische oefeningen en inzichten om je kracht en veerkracht opnieuw te omarmen.

Praktisch

CM-Gezondheidspunt Gent, Martelaarslaan 17

- inschrijven: www.samana.be/vorming
- prijs: 60 euro, CM-leden 28 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 14 euro

MELLE

Workshop 'Babymassage'

8 mei om 10 uur

Qualitytime met je kleintje én goed voor de ontwikkeling. Je leert op een speelse en creatieve manier je baby masseren.

Praktisch

CM-Gezondheidspunt Merelbeke – Melle, Hundelgemsesteenweg 690

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- gratis

EVERGEM

Workshop 'Ouderstreken en kinderpret'

9 mei om 9 uur

Kom samen bewegen, spelen en ontspannen. Tijdens deze (groot)ouder-(klein)kindsessie (2-4 jaar) ontdek je een mix van actie, dans, muziek en tips om thuis verder te zetten.

Praktisch

Huis van Jef, Guldensporenlaan 32

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 7 euro, CM-leden 5 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 2 euro

OUDENAARDE

Infosessie 'Ontdek het talent in jezelf – als ouder en mens'

21 mei om 19.30 uur

Ontdek jouw natuurlijke talenten en hoe je ze inzet in de uitdagingen van het ouderschap. Talentenexpert Luk Dewulf geeft inzichten die zorgen voor meer vertrouwen, rust en verbinding, thuis en daarbuiten.

Praktisch

Aula Bernardusscholen, Meinaert 3

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 7 euro, CM-leden 5 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 2 euro

EEKLO

Vorming 'Omgaan met piekeren en slaapproblemen'

28 mei om 14 uur

Als mantelzorgverzorger ervaar je hoe stress en voortdurende alertheid kunnen leiden tot piekeren en slapeloze nachten en hoe dit een vicieuze cirkel kan vormen. Met oefeningen en inzichten werk je aan meer rust en betere slaap.

Praktisch

CM-Gezondheidspunt Eeklo, Garenstraat 46

- inschrijven: www.samana.be/vorming
- prijs: 5 euro, CM-leden 3 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 2 euro



Welkom bij CM

www.cm.be/contact

02 204 32 10

Elk document (behalve aangifte arbeidsongeschiktheid) mag in de CM-brievenbus.

Rudi begeleidt de infosessie
Jouw rechten als patiënt

'Wie zijn rechten kent, staat sterker'



Philip Hoorne



Wim Moortgat

Rudi is al jarenlang patiënt. Het gevolg van een arbeidsongeval 23 jaar geleden. Hij is lid van verschillende patiëntenverenigingen zoals Reumanet en Pijnpunt, en belangenbehartiger bij Samana. In zijn hoedanigheid van lesgever voor de infosessie *Jouw rechten als patiënt* weet hij maar al te goed waarover hij spreekt.

De Wet op de Patiëntenrechten bestaat sinds 2002 en werd twee jaar geleden vernieuwd. 'Veel mensen weten niet wat hun rechten zijn', zegt Rudi. 'En als je die niet kent, dan weet je ook niet wat je moet doen als er iets misloopt.' Tijdens de infosessie krijgen deelnemers een helder overzicht. Welke rechten heb je? Hoe gebruik je ze het best? Waar kan je terecht met klachten of vragen?

De infosessie is er voor iedereen, CM-leden en niet-leden. 'Je hoeft geen patiënt te zijn om de sessie bij te wonen', benadrukt Rudi. 'Ook wie kerngezond is, kan vroeg of laat een patiënt zijn.'

Voor Rudi draait alles rond het krijgen van kwaliteitsvolle zorg. 'Je verwacht dat een arts zijn uiterste best doet', stelt hij. 'Als die je doorverwijst naar het ziekenhuis, een kinesist, een thuisverpleegkundige of een andere zorgverlener, dan verwacht je daar ook degelijke zorg.'

Wees voorbereid

Maar patiëntenrechten gaan niet enkel over verwachtingen. Ze gaan ook over durven spreken. 'En daar wringt vaak het schoentje', merkt

Rudi op. 'Mensen kijken op naar zorgverleners en zijn vaak bang om vragen te stellen.'

//
Je hebt het recht om je medisch dossier in te kijken.

//
Rudi Smits

Een advies dat hij in de sessie meegeeft is: bereid je consultatie voor. 'Ik neem een papiertje mee waarop staat wat ik moet vragen', vertelt Rudi. 'Steek geen ellenlange verhalen af, maar wees concreet en beknopt. Als je tijd op is, zal de dokter het gesprek afronden, en dan is de kans groot dat je buiten staat met nog een hoop onbeantwoorde vragen. Het is ook verstandig om je te laten vergezellen door een familielid of vertrouwenspersoon. Vier oren horen meer dan twee.'

Medisch dossier

Rudi hamert ook op het belang van

het persoonlijk medisch dossier. Dat dossier is als het ware je gezondheidspaspoort. Het medisch dossier is cruciaal als je van arts of ziekenhuis verandert, of als je een tweede opinie vraagt. Rudi is categoriek: 'Een zorgverlener is verplicht om op jouw vraag je medisch dossier over te maken aan een collega. Je hebt het recht om je eigen dossier in te kijken, het recht om te weten wat er met je lichaam gebeurt en wat erover wordt neergeschreven.'

De infosessie *Jouw rechten als patiënt* duurt anderhalf uur. Na de sessie is er ruimte voor het stellen van vragen. Voor wie dat liever niet doet terwijl iedereen het hoort, neemt Rudi graag de tijd om die achteraf onder vier ogen te beantwoorden.

De gratis infosessie vindt plaats op 21 april in Kessel-Lo, Platte Lostraat 541 en start om 19.30 uur.



www.cm.be/agenda



Zorg Nabij

Samen aan tafel rond zorg en welzijn

Op zaterdag 30 mei ben je welkom op Zorg Nabij in Tielt-Winge. Tijdens deze gratis voormiddag maak je op een laagdrempelige manier kennis met lokale organisaties rond zorg en welzijn.



gezondheidenparticipatie.vlaamsbrabantbrussel@cm.be
www.facebook.com/groups/gezondebuurtzonedemerland

Zorg Nabij start met een gezond ontbijt in school De Met. Dat ontbijt is een eerste moment van ontmoeting, waar je in gesprek gaat met andere deelnemers en lokale organisaties. Zo leer je hen kennen in een warme en ontspannen sfeer.

Inspiratie en uitwisseling

Na het ontbijt kan je deelnemen aan activiteiten rond geestelijke gezondheid, mantelzorg, vroegtijdige zorgplanning, kinderen en opvoeding. Voor professionals is er een netwerkmoment.

Zorg Nabij wordt georganiseerd door de Participatieraad van Demerland, Samana, Herstelacademie Demerland, Paleis Eigenwijs en Beweging.net.

- Wanneer? Zaterdag 30 mei van 9 tot 12.30 uur
- Waar? De Met, Tiensesteenweg 2, Tielt-Winge

Zin in een babbel?

Samana Ottenburg komt bij je langs

Goed nieuws voor Ottenburg: Samana start er een nieuwe huisbezoekgroep. Vrijwilligers uit de buurt brengen een bezoek aan mensen die te maken hebben met ziekte, een zorgnood, eenzaamheid of die mantelzorger zijn. Voor een fijne babbel en een warm moment.

Ook zin in een bezoek?

Een groep enthousiaste vrijwilligers staat klaar om langs te komen. Ze

luisteren, maken tijd en zorgen voor menselijk contact. Hoe het bezoek eruitziet, beslissen jullie samen.

Ook in de buurt

De huisbezoekgroep start in Ottenburg en kan ook mensen in Sint-Agatha-Rode bereiken. Woon je in Huldenberg, Loonbeek, Neerijse of onder een andere kerktoeren?



www.samana.be,
katrien.demaerschalk@samana.be, 0476 55 05 00

Ook daar zijn Samana-groepen actief, voor deelnemers én vrijwilligers.

Al 75 jaar nabij

Samana organiseert al 75 jaar huisbezoeken en ontmoetingsmomenten. Met dit nieuwe initiatief wil Samana ook in Ottenburg mensen samenbrengen en laten voelen dat ze er niet alleen voor staan.



Gezocht: vrijwilligers

Samen maken we de Snoezelboerderij

De Snoezelboerderij in Dilbeek zoekt vrijwilligers die meewerken aan een warme plek waar mensen en natuur samen tot rust komen. Wie zin heeft om buiten bezig te zijn en anderen te ontmoeten, is welkom.

Iedereen telt mee

De Snoezelboerderij is een kleinschalige en warme zorghoeve op het domein van Klim vzw. Een plek waar iedereen op zijn eigen manier mag bijdragen. Tussen geiten, schapen, paarden en kippen bouwen we een inclusieve buurtwerking.

Wat kan jij betekenen?

We zoeken mensen die graag bouwen (zoals moestuinbakken, weggeefbibliotheek of blotevoetenpad) en mensen die graag in de tuin werken: zaaien, planten, onderhouden en oogsten. Ook wie graag meedenkt, pauzes mee vormgeeft of nieuwkomers verwelkomt, kan zijn talent inzetten. Ervaring is niet nodig.

Praktisch

Je kan elke donderdag meedoen van 13.30 tot 16.30 uur (tot de zomer). Je kiest zelf hoe vaak je komt. In ruil krijg je begeleiding, fijne ontmoetingen, een groene omgeving en veel dank.

 snoezelboerderij@klim-uzw.be



Klappen & Tjappen

BRUSSEL • Gezonde Buurt, Atelier TKT, JAC en andere partners organiseerden verschillende workshops zodat jongeren konden bouwen aan meer veerkracht.



Hoorbus

LANDEN • Tijdens de herfstwandeling van de Leeuwerik kon je dankzij Gezonde Buurt je gehoor laten screenen op de Hoorbus van Audika.



Wandelplezier

ZEMST • Elke maand doen de wandelaars van Samana uit Groot Zemst een rustige wandeling van maximaal 5 kilometer. Iedereen is welkom.



MALDEREN

Workshop 'Zelfverdediging' 1 april van 13.30 tot 16.30 uur

Je leert met eenvoudige technieken agressieve handelingen af te weren en een aanval te immobiliseren. De technieken vragen weinig kracht en zijn heel effectief.

Praktisch

Sporthal Verma, Opdorpstraat 2

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 20 euro, CM-leden 15 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 7 euro

TIENEN

Infosessie 'Stress en leven met een chronische ziekte'

21 april van 14 tot 16.30 uur

Krijg inzicht in de wisselwerking tussen stress en je zenuwstelsel en hoe dit jouw klachten kan versterken. Je leert praktische technieken die je helpen om je lichaam en geest te kalmeren.

Praktisch

CC De Kruisboog, Sint-Jorisplein 20

- inschrijven: www.samana.be/vorming, aanbod@samana.be of 02 246 64 64
- prijs: 5 euro voor niet-leden, 3 euro voor CM-leden, 2 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming

HOEILAART

Workshop 'Bosbaden' 25 april van 14 tot 16 uur

Trek in stilte het bos in en maak op een andere manier kennis met het bos. Je doet oefeningen die je zintuigen prikkelen. Daardoor registreer je meer wat je ziet, hoort, voelt, proeft en ruikt. De wandeling is maximaal 2,5 km.

Praktisch

Bosmuseum Onthaalpoort
Groenendaal, Duboislaan 2

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 20 euro, CM-leden 15 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 7 euro

DILBEEK

Workshop 'Gezond actief: voorkom vallen' 21 april van 11 tot 12.30 uur

Sterke spieren en een goed evenwicht maken de kans op een val kleiner én beperken de gevolgen als je toch valt. Je leert eenvoudige oefeningen en krijgt een gezonde lunch.

Praktisch

LDC In Kompanie, Itterbeeksebaan 208

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 20 euro, CM-leden, OKRA Sport+ leden en LDC-bezoekers 15 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 7 euro

KESSEL-LO

Infosessie 'Omgaan met piekergedachten'

27 april van 13.30 tot 16.30 uur

Ontdek hoe cognitieve psychologie denkfouten aanpakt en hoe je negatieve gedachten kan ombuigen. Je krijgt praktische tips om piekergedrag te herkennen en verminderen.

Praktisch

CM Vlaams-Brabant en Brussel,
Platte Lostraat 541

- inschrijven: www.samana.be/vorming, aanbod@samana.be of 02 246 64 64
- prijs: 5 euro voor niet-leden, 3 euro voor CM-leden, 2 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming

HEVERLEE

Workshop 'Ouderstrekken en kinderpret'

22 april van 15 tot 16 uur

Kom samen bewegen, spelen en ontspannen. Tijdens deze (groot) ouder-(klein)kindsessie (2-4 jaar) ontdek je een mix van actie, dans, muziek en tips om thuis verder te zetten.

Praktisch

Sporthal Heverlee, Hertogstraat 182

- Inschrijven: cm.be/agenda
- Prijs: 7 euro, CM-leden 5 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 2 euro





Neerwinden

Workshop 'De kracht van aanraken en bewegen bij dementie'

28 april van 19.30 tot 21.30 uur

Als mantelzorger krijg je inzichten in de impact van aanraking en je leert hoe beweging rust, veiligheid en verbondenheid kan brengen.

Praktisch

Yurt Hoeve Keiberg, Keibergstraat 2

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 20 euro, CM-leden 15 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 7 euro

KESSEL-LO

Cursus 'De verborgen kunstenaar'
Start op 5 mei, telkens van 13.30 tot 16.30 uur

In 5 sessies leer je technieken en basiskennis uit de schilderkunst. Je ontdekt je eigen kunnen en unieke stijl door opdrachten te doen en eigen onderwerpen te kiezen.

Praktisch

CM Vlaams-Brabant en Brussel, Platte Lostraat 541

- inschrijven: www.samana.be/vorming, aanbod@samana.be of 02 246 64 64
- prijs: 85 euro voor niet-leden, 45 euro voor CM-leden, 27,50 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming

BELLINGEN

Cursus 'Hartcoherentie'
Start op 28 april, telkens van 19.30 tot 21.30 uur

In vier sessies van 2 uur ontdek je wat stress doet met je brein en lichaam. Je leert hartcoherentie kennen en hoe je met je ademhaling opnieuw rust brengt in je lichaam en geest.

Praktisch

Zaaltje naast de Bib van Bellingen, Trapstraat 5

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 120 euro, CM-leden 100 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 50 euro

RILLAAR

Infosessie 'Terug aan de slag na een langdurige ziekte?'
23 april van 19.30 tot 21.30 uur

Een loopbaanconsulent en bijblijf-coach van ACV en een terug-naar-werk-coördinator van CM maken je wegwijs in de ondersteuningsmogelijkheden bij je terugkeer naar werk.

Praktisch

Kortakkerzaal, Kortakker 11, Rillaar

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- gratis



Welkom bij CM

🌐 www.cm.be/contact

☎ 02 204 32 10

✉ Elk document (behalve aangifte arbeidsongeschiktheid) mag in de CM-brievbus.

Rudi begeleidt de infosessie
Jouw rechten als patiënt

'Wie zijn rechten kent, staat sterker'



Philip Hoorne



Wim Moortgat

Rudi is al jarenlang patiënt. Het gevolg van een arbeidsongeval 23 jaar geleden. Hij is lid van verschillende patiëntenverenigingen zoals Reumanet en Pijnpunt, en belangenbehartiger bij Samana. In zijn hoedanigheid van lesgever voor de infosessie *Jouw rechten als patiënt* weet hij maar al te goed waarover hij spreekt.

De Wet op de Patiëntenrechten bestaat sinds 2002 en werd twee jaar geleden vernieuwd. 'Veel mensen weten niet wat hun rechten zijn', zegt Rudi. 'En als je die niet kent, dan weet je ook niet wat je moet doen als er iets misloopt.' Tijdens de infosessie krijgen deelnemers een helder overzicht. Welke rechten heb je? Hoe gebruik je ze het best? Waar kan je terecht met klachten of vragen?

De infosessie is er voor iedereen, CM-leden en niet-leden. 'Je hoeft geen patiënt te zijn om de sessie bij te wonen', benadrukt Rudi. 'Ook wie kerngezond is, kan vroeg of laat een patiënt zijn.'

Voor Rudi draait alles rond het krijgen van kwaliteitsvolle zorg. 'Je verwacht dat een arts zijn uiterste best doet', stelt hij. 'Als die je doorverwijst naar het ziekenhuis, een kinesist, een thuisverpleegkundige of een andere zorgverlener, dan verwacht je daar ook degelijke zorg.'

Wees voorbereid

Maar patiëntenrechten gaan niet enkel over verwachtingen. Ze gaan ook over durven spreken. 'En daar wringt vaak het schoentje', merkt

Rudi op. 'Mensen kijken op naar zorgverleners en zijn vaak bang om vragen te stellen.'

//
Je hebt het recht om je medisch dossier in te kijken.

//
Rudi Smits

Een advies dat hij in de sessie meegeeft is: bereid je consultatie voor. 'Ik neem een papiertje mee waarop staat wat ik moet vragen', vertelt Rudi. 'Steek geen ellenlange verhalen af, maar wees concreet en beknopt. Als je tijd op is, zal de dokter het gesprek afronden, en dan is de kans groot dat je buiten staat met nog een hoop onbeantwoorde vragen. Het is ook verstandig om je te laten vergezellen door een familielid of vertrouwenspersoon. Vier oren horen meer dan twee.'

Medisch dossier

Rudi hamert ook op het belang van

het persoonlijk medisch dossier. Dat dossier is als het ware je gezondheidspaspoort. Het medisch dossier is cruciaal als je van arts of ziekenhuis verandert, of als je een tweede opinie vraagt. Rudi is categoriek: 'Een zorgverlener is verplicht om op jouw vraag je medisch dossier over te maken aan een collega. Je hebt het recht om je eigen dossier in te kijken, het recht om te weten wat er met je lichaam gebeurt en wat erover wordt neergeschreven.'

De infosessie *Jouw rechten als patiënt* duurt anderhalf uur. Na de sessie is er ruimte voor het stellen van vragen. Voor wie dat liever niet doet terwijl iedereen het hoort, neemt Rudi graag de tijd om die achteraf onder vier ogen te beantwoorden.

De gratis infosessie vindt plaats op 20 april, van 14 tot 15.30 uur, in het CM-Gezondheidspunt, Beneluxpark 22, Kortrijk.



www.cm.be/agenda



Introdag voor nieuwe vakantie vrijwilligers

Help jij binnenkort ook mee op Samana-vakantie?

Wist je dat mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers bij Samana terecht kunnen voor individuele vakanties en groepsreizen aangepast aan hun noden en wensen?

Om die vakanties mogelijk te maken, zoeken we altijd nieuwe

vrijwilligers. Wil jij bijdragen aan een onvergetelijke ervaring voor de deelnemers? Sluit je aan bij het enthousiaste team.

Natuurlijk wil je eerst weten wat er van je verwacht wordt. Daarom kan je deelnemen aan een introductiedag voor nieuwe vrijwilligers.

Tijdens deze dag ontdek je in de voormiddag alles over Samana, de vakantiewerking en de taken van een vrijwilliger. Daarna eten we samen een broodje. In de namiddag ga je zelf aan de slag in workshops over de basis van verzorgings- en verplaatsingstechnieken. Je krijgt ook de kans om vragen te stellen aan ervaren vrijwilligers. Verwacht je dus aan een dag vol informatie en fijne ontmoetingen.

- **Wanneer:** zaterdag 25 april van 9.30 tot 16.30 uur
- **Waar:** CM-Gezondheidspunt, Beneluxpark 22, 8500 Kortrijk
- **Prijs:** gratis (broodjes over de middag inbegrepen)
- **Inschrijven (verplicht):** 02 246 64 64 of vakanties@samana.be

Goed om te weten: de introdag is volledig vrijblijvend. Pas daarna beslis je of je wil inschrijven als vakantie vrijwilliger. Kom dus zeker eens luisteren!

Reeks van 6 lessen

Zwangerschapsyoga

Zwangerschapsyoga helpt je voor te bereiden op de komst van je baby.

Je leert ontspannings- en ademhalingstechnieken die je kan gebruiken tijdens je zwangerschap én bij de bevalling.

De oefeningen versterken en versoepelen je spieren, verbeteren je houding en helpen typische zwangerschapsklachten te verminderen. Je maakt bewust tijd voor jezelf en je baby, en komt fysiek

en mentaal tot rust. De reeks bestaat uit zes lessen.

De laatste les volg je samen met je geboortepartner. Jullie ontdekken samen enkele verbindende en ontspannende yogahoudingen. Je kan deelnemen aan zwangerschapsyoga vanaf ongeveer 14 weken zwangerschap tot aan de bevalling.

Heb je twijfels of klachten? Vraag dan advies aan je vroedvrouw of arts.

- **Data:** zaterdag 25 april, 2, 9, 16, 23 en 30 mei telkens van 10 tot 11 uur
- **Locatie:** BKO De Zonnebloem, Pol Gernaeystraat 2, 8470 Gistel
- **Prijs voor de reeks:** 150 euro, CM-leden 80 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 30 euro.

 **Inschrijven via**
www.cm.be/agenda



Cantine Mobile

jong en oud verenigen rond een maaltijd

In Burundi is een warme maaltijd niet vanzelfsprekend voor iedereen. Cantine Mobile is een lokaal project dat drie keer per week bijna vierhonderd ouderen en kinderen samenbrengt voor een maaltijd van warme pap.

Vrijwilligers, vooral jonge vrouwen, koken, delen eten uit en brengen mensen met elkaar in contact. Zo groeit een sterk netwerk waarin generaties elkaar helpen. Het project werkt tegelijk aan meer financiële onafhankelijkheid en zelfstandigheid door zelf gewassen te telen en een graanmolen of motorfiets te verhuren.

OKRA West-Vlaanderen ondersteunt Cantine Mobile via de ngo WSM. Ze wisselen kennis uit, organiseren bezoeken in beide richtingen en zamelen geld in. Vrijwilligers uit België ondervinden hoe belangrijk aandacht, zorg en samen eten is in een land waar veel ouderen zonder pensioen leven. De samenwerking toont hoe lokale en internationale solidariteit elkaar versterken.

Elke gift is welkom op rekeningnummer BE41 8900 1404 3510 van WSM met als mededeling Cantine Mobile Burundi – LEEF.

 www.wsm.be



Deelwagengroep

IZEGEM • Dankzij CM Gezonde Buurt en heel wat partners kan je vanaf nu ook een deelwagengroep reserveren en huren als je in een rolstoel zit.



Is je pensioen in zicht?

KORTRIJK • In oktober vorig jaar vond de cursus Pensioen in zicht plaats. De mix van fysieke sessies en webinars was een schot in de roos!



Zangtalent streekpuntteam

WINGENE • Bijna 300 bestuursleden raadden mee tijdens The Masked Singer. Tegelijk ontdekten ze de accenten uit het OKRA-programma voor 2026.



TIELT

Infosessie 'Positief lichaamsbeeld bij jonge kinderen'

Dinsdag 24 maart van 20 tot 21.30 uur

Wist je dat kinderen vanaf 4 jaar al bezig zijn met hoe ze eruitzien? Een positief lichaamsbeeld is belangrijk voor het zelfvertrouwen van je kind. Wat jij als ouder zegt en doet, maakt een groot verschil.

Praktisch

CC Gildehof, Sint-Michielstraat 9/11-25

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 7 euro, CM-leden 5 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 2 euro

RUDDERVOORDE

Interactieve infosessie 'Ontdek het talent in jezelf als ouder en mens'

Woensdag 25 maart van 19.30 tot 21 uur

Ouderschap is een van de meest veeleisende 'jobs' die er zijn. Talentenexpert Luk Dewulf helpt je ontdekken waar jouw natuurlijke kracht zit en hoe je die kan inzetten in de uitdagingen van elke dag.

Praktisch

Ridefort, Sportstraat 2

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 7 euro, CM-leden 5 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 2 euro

WINGENE

Workshop 'Bosbaden' Donderdag 30 april van 9.30 tot 12.30 uur

Tijdens deze workshop trek je in stilte het bos in en maak je op een andere manier kennis met het bos. Je doet gerichte oefeningen die je zintuigen prikkelen. Daardoor registreer je meer wat je ziet, hoort, voelt, proeft en ruikt. De wandeling bedraagt maximum 5 km.

Praktisch

Rode Kruisopvangcentrum, Boskapeldreef 6

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 15 euro, personen met verhoogde tegemoetkoming 7 euro

VERSCHILLENDE LOCATIES

Infosessie 'Warm vrijwilligerswerk in je buurt'

Wil je je vrije tijd op een betekenisvolle manier invullen? Zorgend Vrijwilligerswerk bij CM bezorgt je de voldoening van iets doen voor een ander en tegelijk nieuwe contacten. Een vrijwilliger vertelt je wat het precies inhoudt.

Praktisch

Kortrijk: CM-Gezondheidspunt, Mandellalaan 79

Dinsdag 24 maart van 10 tot 11.30 uur

Izegem: CM-Gezondheidspunt, Dirk Martenslaan 11

Woensdag 25 maart van 10 tot 11.30 uur

Nieuwpoort: CM-Gezondheidspunt, Marktplein 16

Vrijdag 27 maart van 10 tot 11.30 uur

Roeselare: CM-Gezondheidspunt, Beversesteenweg 35

Dinsdag 31 maart van 10 tot 11.30 uur

Wervik: Pionier, Gosserieslaan 4

Dinsdag 31 maart van 14 tot 15.30 uur

Oostkamp: CM-Gezondheidspunt, Kortrijksestraat 66

Donderdag 2 april van 10 tot 12 uur

Online (webinar): 3 mogelijke momenten

Dinsdag 28 april van 15 tot 16.30 uur

Dinsdag 28 april van 19 tot 20.30 uur

Woensdag 29 april van 19.30 tot 21 uur

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: gratis





Verskillende locaties

Workshop 'Ouderstreken en kinderpret'

Deze ouder-kindsessie is een mix van actie, dans, muziek en ontspanning. Je krijgt speel- en beweegtips voor (groot)ouders en (klein)kinderen tussen 2 en 4 jaar. Het themaverhaal is 'Op safari'.

Praktisch

Assebroek: Huis van het Kind, Weidestraat 81

Woensdag 22 april van 14 tot 15 uur

Diksmuide: CC Kruispunt, Maria Doolaeghestraat 2

Woensdag 13 mei van 14 tot 15 uur

Oostkamp: CM-Gezondheidspunt, Kortrijksestraat 66

Woensdag 20 mei van 14 tot 15 uur

Roeselare: CM-Gezondheidspunt, Mandellaan 79

Woensdag 3 juni van 14 tot 15 uur

Kortrijk: CM-Gezondheidspunt, Beneluxpark 22

Woensdag 3 juni van 16 tot 17 uur

- Inschrijven: www.cm.be/agenda

- Prijs: 7 euro, CM-leden 5 euro,

- CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 2 euro

WAREGEM

Workshop 'Babymassage'

Maandag 18 mei van 10 tot 11 uur

Babymassage biedt meer dan troost of ontspanning aan je kindje. Het bevordert ook de motorische en emotionele ontwikkeling. Leer het zelf via enkele eenvoudige technieken.

Praktisch

Kids & Zoo, Keizerstraat 16

- inschrijven: www.cm.be/agenda

- prijs: gratis

staan. Toch is het soms nodig om bewust 'nee' te zeggen om zelf niet uitgeput te raken. Deze workshop leert hoe je dat op een respectvolle en assertieve manier kan doen, zonder schuldgevoel.

Praktisch

Oostkamp: CM-Gezondheidspunt,

Kortrijksestraat 66

Donderdag 2 april van 14 tot 16 uur

Waregem: CM-Gezondheidspunt,

Zuiderlaan 7

Dinsdag 21 april van 19 tot 21 uur

- inschrijven:

- www.samana.be/vorming

- prijs: 5 euro, CM-leden 3 euro,

- CM-leden met verhoogde

- tegemoetkoming 2 euro

VERSCHILLENDE LOCATIES

Workshop 'Grenzen stellen zonder schuldgevoel'

Als je zorgt voor iemand voelt het vaak vanzelfsprekend om steeds klaar te



Welkom bij CM

www.cm.be/contact

02 204 32 10

Elk document (behalve aangifte arbeidsongeschiktheid) mag in de CM-brievbus.