

Leef gerust

CM-gezondheidsmagazine

NIEUW
CM-Tandplan

WAT KAN JE DOEN
BIJ EEN KRAMP
TIJDENS HET SPORTEN?

GETEST EN
GOEDGEKEURD:
MASSEMBRE

ADHD:
DE OPLUCHTING
VAN EEN ANTWOORD

René (64) begeleidt mensen met diabetes

**‘Kijk naar wat
nog wél kan’**

CM
CHRISTELIJKE
MUTUALITEIT

Vinger aan de polls

Digitale zorg wint aan populariteit. Voor sommige medische vragen hoef je niet altijd meer fysiek naar de huisarts: een online videoconsult kan een praktisch alternatief zijn. Maar hoe bekend is die manier van zorgverlening vandaag al bij Vlamingen?

Raadpleegde jij al een huisarts via een online videogesprek?



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:

80,5%

maakt bewust tijd om een halfuur per dag te bewegen.

LEEF - jaargang 9, nummer 3
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, Philip 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, Anneleen Verdictt
V.U. Bart De Ruysscher, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel **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.

14

Ardennenplezier voor het hele gezin



4

Door een andere bril bekeken



26

Wat gebeurt er als je op de knop van het personenalarm drukt?



24

Spreekuur: luizen



18

Dit zegt de wetenschap over sportkrampen



online

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

en verder...

- 8 DiaBuddy: René staat klaar met raad
- 25 Factcheck: werken peptiden echt?
- 28 Euro's geteld: tandzorg
- 29 Toen en nu: twee generaties, één job
- 30 Nieuws uit jouw regio
- 36 Leef gerust



nieuwsbrief

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

16

Leef gerust
bewust sportief

22

Valentin: 'Pas na mijn diagnose voelde ik: er is niets mis met mij'

Gerust

Wie kampt met gezondheidsproblemen of financiële problemen, kan beamen dat het geen plezier is om afhankelijk te zijn van de hulp van anderen, van geld van de sociale zekerheid of van een uitkering.

Mensen hebben vandaag jammer genoeg snel hun oordeel klaar over wie niet helemaal zelfredzaam is. 'Het is geen kwestie van niet kunnen, maar van niet willen', hoor je steeds vaker in discussies rond bijvoorbeeld langdurig zieken of mensen die werkloos zijn.



© Tom Palmaers

Iemand voor je klaarstaat als het misgaat, dat geeft rust.

Levenskwaliteit betekent op drie vragen een positief antwoord kunnen geven: 'Heeft wat ik doe zin of betekenis?', 'Wordt er écht naar me geluisterd?' en 'Zal er iemand voor me zorgen?'. Aan dat 'gerust leven' willen we als CM actief bijdragen.

Bovendien maakt 'gedragen worden' door anderen je sterker, niet kwetsbaarder. Het klinkt vreemd, maar toch is het zo. In de kern zijn mensen afhankelijke wezens. Ons leven krijgt pas echt zin in relatie tot anderen. Door hulp te krijgen, maar evengoed door hulp te geven. Daar word je net méér mens van, niet minder. Vraag het maar aan de meer dan 50.000 vrijwilligers in het netwerk van CM.

Luc Van Gorp,
VOORZITTER CM

//
**Mensen kiezen
er niet voor om
afhankelijk te zijn.**
//

De boodschap tussen de lijnen: 'Als ze maar een beetje beter hun best zouden doen, het zou wel lukken.' Ik ben van het tegendeel overtuigd. Mensen kiezen er niet voor om een beroep te doen op de hulp van anderen. Mensen kiezen er niet voor om afhankelijk te zijn. Ze komen terecht in een situatie waarin elk van ons kan belanden, soms van de ene dag op de andere. Daarom moet elk van ons altijd gerust kunnen leven. Weten dat er

Meer dan voordelen en dienstverlening **Dáár gaat je CM-lidgeld ook naartoe**

Vandaag heb je het misschien niet nodig. Maar wat als jij, je partner of een ouder plots aangepast vervoer nodig heeft? Of je kind gespecialiseerde hulp nodig heeft en op een lange wachtlijst belandt? Als sociaal ondernemer bouwt CM met een deel van de ledenbijdragen mee aan oplossingen voor precies die kwetsbare momenten.

Wie plots in een rolstoel zit, merkt snel hoe duur en moeilijk aangepast vervoer is. Daarom bouwt CM mee aan betaalbaar rolwagenvervoer met vrijwilligers en aan rolstoeltoegankelijke deelwagens. Zo kunnen mensen opnieuw op bezoek bij familie, naar de winkel of naar een afspraak. Ook ouders van jonge kinderen botsen soms op lange wachtlijsten voor gespecialiseerde hulp. Via warme wachtlijsten zorgt CM ervoor dat gezinnen al begeleiding en oefeningen krijgen vóór de therapie start. Zo gaat kostbare tijd niet verloren.

Ook nieuwe technologie kan helpen. Met de VR-beleving Into D'mentia ervaren zorgpersoneel, familie en vrijwilligers hoe het is om met dementie te leven. Dat helpt om mensen met dementie beter te begrijpen. Je CM-lidgeld geeft je dus niet alleen toegang tot voordelen en dienstverlening. Je helpt er ook oplossingen mee mogelijk maken waar anderen vandaag – en jij misschien morgen – op rekenen.



Ontdek wat jouw lidmaatschap nog meer mee mogelijk maakt
op www.cm.be/sociaal-ondernemer.

//

**Nu kan ik me echt
beter inbeelden wat
dementie met je doet**

//





Rouwen mag ook anders

Op 1 november laat Reveil meer dan 200 begraafplaatsen in Vlaanderen oplichten met muziek, verhalen en herinneringen. Rond zonsondergang brengen muzikanten en vertellers een zacht eerbetoon aan wie we missen. Het is een moment van samen zijn: warm, menselijk en troostend. Om te herinneren, steun te geven én te krijgen. Iedereen welkom op dit bijzonder moment van verbondenheid.



Ontdek alle locaties op www.reveil.org.



Pensioenlijn krijgt nieuw telefoonnummer

Sinds 1 september verdween het gratis nummer **1765** van de Pensioenlijn. Voortaan bereik je de pensioeninstellingen via **02 225 17 65**. De dienstverlening blijft dezelfde. Heb je vragen over je pensioen of je dossier? Dan kan je er steeds terecht op weekdays van 8.30 tot 12 uur. Voor de meeste mensen verandert er weinig: een oproep naar dit standaardnummer is meestal inbegrepen in het telefoonabonnement of wordt aangerekend als een lokaal gesprek. Wie liever online informatie zoekt, vindt veel antwoorden via www.mypension.be.



De Zorglijn één telefoontje voor al je zorgvragen

Heb je een zorgnood of ondersteun je als mantelzorger een naaste? Dan komen er vaak heel wat vragen op je af. De Zorglijn van CM is jouw eerste aanspreekpunt voor alle zorgvragen. Je krijgt er informatie, advies en begeleiding op maat, van thuiszorg en hulpmiddelen tot tegemoetkomingen en opvangmogelijkheden. Samen zoeken we naar de oplossing die het best bij jouw situatie past. Soms maakt één telefoontje het verschil.



Contacteer de Zorglijn via zorglijn@cm.be of op **02 204 32 34**.

4 feiten over antibiotica

- 1 Antibiotica bestrijden bacteriën, niet virussen. Ze helpen dus niet tegen griep, bronchitis, verkoudheid, COVID-19 of RSV.
- 2 Gebruik antibiotica zoals voorgeschreven. Sla geen dosis over.
- 3 Houd nooit restjes antibiotica bij voor een volgende keer, breng ze naar je apotheker.
4. Preventief antibiotica nemen helpt niet. Maatregelen zoals handen wassen, ruimtes ventileren en bij infectie een masker dragen, werken wel preventief.



www.praatoverantibiotica.be
www.antibioticguardian.com/dutch



//
Vrijwilligerswerk houdt me actief. Blijven leren op mijn leeftijd geeft me energie.
//

John (77), financieel vrijwilliger bij Wiegwijs

Op zoek naar een zinvol engagement?
Vind jouw vrijwilligersrol op
www.cm.be/vrijwilliger-bij-cm.



Wel in je vel met Doktr

Ongetwijfeld hoorde je al over de Doktr-app, om online een arts te raadplegen. Wist je dat je via Doktr ook met een erkende psycholoog kan videobellen op afspraak?

Of je nu wil werken aan stressbeheersing, een verlies te verwerken hebt of herstelt van een depressie. Je vindt een luisterend oor en waardevol advies bij het team psychologen met uiteenlopende expertises. Waar en wanneer het jou past.

Hoe gaat het in zijn werk?

- Je downloadt de Doktr-app en logt in met itsme®;

- Je vult een vragenlijst in om je noden beter te begrijpen en je maakt een afspraak;
- Je voert een gratis kennismakingsgesprek van 15 minuten met een psycholoog;
- Voel je een klik, dan plan je een uitgebreide videoconsultatie in.

Tip: vraag tijdens je gesprek een attest en dien het in via de Mijn CM-app of een CM-brievenbus. Zo kan je **tot 20 euro per sessie terugbetaald** krijgen.



www.doktr.be/online-psycholoog





Prijzlijst	
Eieren	€ 0,35 / stuk
6 → €2,10 - 10 → €3,5 - 12 → €4,2 - 30 → €10,5	
Verse melk/Karnemelk	€ 1,2 / liter
Pudding	€ 1 / potje
Chocomousse	€ 2 / potje
Speculoosmousse	€ 1,6 / potje
Rijstpap / Tiramisu	€ 1,6 / potje
Pannenkoeken	€ 4/6 stuks
Boter	€ 14 / kilo
	€ 3,5 / 250 gr
Yoghurt	€ 2 - € 2,5
	+ € 0,5 statiegeld per pot
Advokaat	€ 7 / 250 ml
	(€ 28 per liter)
Fruit yoghurt 160 ml	€ 1,5 + (0,6 statiegeld) = € 2,1
Biologische kaas jong	€ 18 / kg
Fenegriek / Kruiden	€ 19 / kg
Jong beleggen / Johannes	€ 21 / kg
Beleggen	€ 23 / kg
Overjarige kaas	€ 26 / kg

LEVEN MET DIABETES

De eerste 30 dagen met diabetes 'Wat mag ik nog wél?'

Wanneer René (64) koffie inschenkt, schuift hij automatisch een doosje zoetjes over tafel. Gewone suiker heeft hij niet meer in huis. 'Mijn vrienden weten ondertussen dat ze hun eigen suiker moeten mee-brengen', lacht hij. Twee jaar geleden kreeg René de diagnose diabetes type 2. Vandaag begeleidt hij als DiaBuddy mensen die net hetzelfde nieuws kregen.



Kathy Holbrouck



Lieven Van Assche

Die eerste weken na een diagnose zijn vaak verwarrend, emotioneel en overweldigend tegelijk.

'Je krijgt ineens zóveel informatie. Over voeding, medicatie, controles, mogelijke gevolgen ... Dat is echt veel om te verwerken.' Net daarom probeert René vandaag anderen gerust te stellen. Want in het begin denken veel mensen: oei, wat mag ik nu allemaal niet meer? 'Maar eigenlijk moet je jezelf afvragen: wat mag ik nog wél? En dat is veel meer dan je denkt.'

Week 1

'Plots ben je patiënt'

Bij René kwam de diagnose niet helemaal onverwacht. 'Je leeft je leven. Je gaat eens uit eten, eet een ijsje of een gebakje. Maar op een bepaald moment begon ik mij moe te voelen.' Een bloedonderzoek bij de huisarts toont verhoogde suikerwaarden. Niet veel later volgt een afspraak bij de endocrinoloog. Eerst probeert René met begeleiding zijn suikerwaarden onder controle te hou-

den: het prediabetestraject. Wanneer die verder stijgen, krijgt hij de diagnose diabetes type 2 en start een intensievere opvolging. Ook wel een zorgtraject genoemd.

'Toen besepte ik plots: oké, dit is dus iets waar ik rekening mee zal moeten houden.'

Die eerste periode herinnert hij zich nog goed. 'Je hoort ineens woorden als pancreas, glucosewaarden, complicaties ... Je leest over ogen, hartproblemen en voeten. Dan voel je wel dat diabetes geen ziekte is die je mag onderschatten. Maar in het begin dacht ik vooral: oei, wat mag ik nu allemaal niet meer?'

Wat mensen dan vaak nodig hebben

Die eerste onzekerheid herkent René vandaag nog altijd bij de mensen die hij begeleidt als DiaBuddy. 'Mensen krijgen die diagnose, moeten naar het ziekenhuis, krijgen een heleboel uitleg en weten niet goed meer wat ze ermee moeten aanvangen. Wij zijn geen artsen. Wij geven geen medische adviezen.

Maar we kunnen wel zeggen: kijk, zo heb ik het aangepakt.' Volgens René maakt net dat verschil.



DAG 2

De diagnose kwam niet geheel onverwacht, maar plots ben je patiënt. Dat komt binnen.

Sommigen proberen meteen alles perfect te doen. Té perfect zelfs. René merkt dat vooral bij mensen die voortdurend willen meten, controleren en verklaren. 'In het begin zoek je houvast. Dat snap ik heel goed. Maar je mag jezelf daar ook niet in verliezen.' Volgens René is geruststelling dan minstens even belangrijk als informatie. 'Diabetes vraagt aandacht, maar je moet ook nog kunnen leven. Mensen hebben soms gewoon iemand nodig die zegt: rustig, je leven is niet voorbij.'



Week 2

'Mag ik nu nooit meer chocolade eten?'

Voor René draaiden de eerste weken vooral rond voeding. Wat eet je nog wel? Wat beter niet? En hoe streng moet je daarin zijn? 'Mijn endocrinologe zegt altijd: als je zin hebt in een chocolaatje, eet dan een chocolaatje. Maar ga geen halve kilo pralines halen.' Dat evenwicht zoeken blijkt moeilijker dan het klinkt. Zeker voor iemand die zichzelf lachend een bourgondiër noemt. 'Ik ben verslaafd aan chocolade', geeft hij toe. 'In het begin heb ik ook gedacht: ik ga nog één laatste keer zondigen. Maar dat bleef natuurlijk niet bij die ene keer.' Gaandeweg leerde hij dat jezelf alles ver-

bieden niet werkt. 'Ontzeg jezelf niks, of je houdt het niet vol.' Vandaag kiest René bewuster. Hij leerde etiketten lezen, alternatieven zoeken en ontdekken welke producten voor hem werken. In zijn keuken staan suikervrije chocoladepasta, confituur zonder toegevoegde suikers en andere alternatieven netjes naast elkaar opgesteld. 'Als ik echt zin heb in een rijsttaartje, dan ga ik dat halen', zegt hij. 'Alleen ga ik er nu bewuster mee om. Je moet ge-

//

**Vraag jezelf niet af
wat je niet meer mag.
Vraag jezelf af wat je
nog wél kan.**

//

René

DAG 11 Er zijn heel wat alternatieven en ik heb de smaak te pakken.

nieten van het leven, maar wel met mate.'

Wat mag ik nog eten?

Het is een van de vragen die René het vaakst hoort: veel mensen zijn bang dat ze hun favoriete gerechten moeten schrappen. Soms neemt hij hen mee naar zijn keuken. 'Dan toon ik wat ik zelf gebruik en hoe ik bepaalde keuzes maak. Dat maakt het vaak veel concreter dan algemene voedingsadviezen. En zo zien ze dat er echt nog veel mogelijk is.'

Toch worstelen veel mensen in het begin vooral met schuldgevoelens. 'Ze vragen zich af: wat heb ik fout gedaan? Maar vaak is het antwoord: niks', vertelt René. 'Soms heb je gewoon pech. Ik heb judo gedaan, karate, gesport ... En toch heb ik diabetes gekregen.'

Week 3

'Plots moet je van alles regelen'

Na de eerste schrik en de vragen over voeding volgt een nieuwe fase: de praktische kant. 'Je leert snel dat diabetes veel meer is dan je suiker controleren en een pilletje nemen', vertelt hij. Via infosessies van de Diabetes Liga leert hij meer over voeding, controles, terugbetalingen en de mogelijke gevolgen van diabetes. 'Toen besepte ik pas hoeveel impact die ziekte op je lichaam kan hebben. Je denkt eerst vooral aan suiker, maar er komt veel meer bij kijken.' Zo moeten mensen met diabetes hun rijbewijs laten ver-

nieuwen. 'Veel mensen weten dat niet eens', zegt René.

Ook praktisch verandert er heel wat. Er zijn medische controles, bloedonderzoeken en administratieve zaken waar hij vroeger nooit bij stilstond. 'Om de drie maanden laat ik bloed trekken', vertelt René. 'Dan weet ik of mijn waarden gestegen of gedaald zijn. Natuurlijk ben je telkens benieuwd naar de resultaten, maar het helpt ook om op te volgen of je goed bezig bent.'

Waar moet ik allemaal aan denken?

Dat is een vraag die René vaak hoort van mensen die net hun diagnose kregen. Niet iedereen weet welke stappen er volgen. Welke controles nodig zijn. Waar je betrouwbare informatie vindt. Of op welke ondersteuning je recht hebt.

'Mensen krijgen heel veel informatie tegelijk. Dan is het logisch dat ze niet alles onthouden.' Net daarom probeert hij mensen vooral wegwijs te maken. Niet door alles voor hen op te lossen, maar door mee te denken.

'Vaak lucht het al op

als iemand zegt: kijk, dit is normaal. Hier moet je aandacht voor hebben. En voor de rest komt het stap voor stap.'

Week 4

'Je vindt stilaan je weg'

Na enkele weken komt stilaan het besef dat diabetes niet het einde van je leven betekent. 'Je voelt op den duur zelf beter aan hoe je lichaam reageert', vertelt René. 'En je leert wat werkt, wanneer je beter even oplet en wanneer je gerust eens een extraatje kan eten.' Dat betekent niet dat diabetes verdwijnt uit je leven. Wel dat het een plaats krijgt. De onzekerheid verdwijnt en je krijgt vertrouwen in jezelf.

Wanneer René vandaag met vrienden op restaurant gaat, kijkt hij nog altijd bewust naar de menukaart. 'Je denkt na: wat heb ik gisteren gegeten? Wat ga ik morgen eten? Je bent daar wel mee bezig.' Toch weigert hij om diabetes zijn leven volledig te laten bepalen. 'Ik doe eigenlijk nog altijd alles wat ik vroeger deed. Alleen denk ik soms iets meer na. Ik ken mijn lichaam nu beter.'

En misschien vat net dat zijn boodschap het best samen: 'Diabetes is ernstig en je moet ermee leren omgaan. Maar het mag je leven niet bepalen. Dat is het belangrijkste dat ik geleerd heb.'



DAG 24 Ik kan echt genieten van een etentje, ik bekijk de menukaart wel anders.

De belangrijkste les

Die zoektocht naar een nieuw evenwicht herkent hij ook bij veel mensen die net hun diagnose kregen. Tegen de tijd dat ze bij hem terechtkomen, hebben ze vaak al heel wat informatie gekregen van artsen en zorgverleners. Toch blijven er praktische vragen en onzekerheden hangen. Vooral die herkenning blijkt belangrijk. Iemand die weet hoe het voelt om plots etiketten te lezen in de supermarkt, anders naar een restaurantmenu te kijken of zich af te vragen wat nog kan en wat niet. 'Mensen hebben nood aan iemand die begrijpt wat ze doormaken', zegt René. 'Iemand die zegt: rustig, het komt goed.'

Net de diagnose gekregen?

Diabetes Liga helpt je op weg. Activeer je **gratis proeflidmaatschap** en ontdek het aanbod. Via DiaBuddy kan je ervaringen uitwisselen en praktische vragen stellen aan iemand die zelf diabetes heeft.



www.diabetes.be/proeflid

Gezond op weg met diabetes type 2

Diabetes vraagt heel wat aanpassingen. Maar je hoeft dat niet alleen te doen. In het leefstijlprogramma van CM krijg je praktische tips en begeleiding rond voeding, beweging, stress en diabetes. Samen met experts én andere deelnemers werk je stap voor stap aan een gezonde leefstijl.



Meer info en inschrijven via www.cm.be/agenda.



Getest en goedgekeurd door Patrick

**Ongelofelijk.
Al vijf maanden
geen "Vader, zou
je dat wel doen?"**

Gerust leven en laten leven begint met zekerheid.
En die krijg je met een personenalarm van Gerust.
Eén druk op de knop en er is direct hulp.
24/7, dag en nacht.

Ontdek er alles over op gerustpersonenalarm.be



gerust
Personenalarm

Een initiatief van



MASSEMBRE

Ardennenplezier voor het hele gezin



Mijmeren bij het kampvuur.

Weekend! En we hebben geluk: er staat veel zon op de weerkaarten. Hoewel we echte zeeliefhebbers zijn, trekken we dit keer met het gezin richting de Ardennen. In Massembre, vlak bij de Franse grens, ontdekken we of deze plek ons diezelfde vakantiekiebels kan geven.

 Natalie Van den Heule

 Gianni Alessi

Bij aankomst krijgen we de sleutels van onze kamer in het gloednieuwe Lisière-verblijf. Lisière betekent bosrand en precies daar logeren we. We houden van de warme inrichting en de kids palmen direct het stapelbed in. Vanuit onze kamer hebben we een fantastisch uitzicht over de vallei met grazende runderen en schapen. Het geeft ons nog meer zin om op verkenning te gaan.

Waterpret en zijpaadjes

We trekken onze stapschoenen aan en gaan op pad. Het duurt niet lang voor we beseffen dat je hier makkelijk kan verdwalen. Het bos vol fluitende vogels en klaterende riviertjes lijkt ons voortdurend uit te nodigen om de kleinste zijpaadjes in te slaan. Je wil weten wat er nog komt. Het geklat wordt luider en we botsen op een hindernissenparcours

over water. Bij dit zonnige weer een instant hit bij onze tieners.

Tijd voor een mocktail op het terras naast de speeltuin.

We kijken wat mensen tot we plots onze tienerdochter op de katrol voorbij zien zoeven.

Dat we dat nog opnieuw mogen meemaken. Het zijn vast ook Ardennenkiebels.

Na een verkwikkende nacht en een stevig ontbijt brengt dag twee ons een wandeling met ezels over het domein. Onze tieners trekken de gemiddelde leeftijd van de ingeschreven kinderen flink omhoog. Even vragen we ons af of deze activiteit nog wel op maat van ons gezin is, maar die gedachte verdwijnt snel. De allerkleinsten zijn het meehobbelen op de rug van de ezels al snel beu terwijl onze kinderen

zichtbaar genieten van hun tijd met de meest rustige ezel van de bende.

BBQ with a view

Massembre ligt op amper 20 kilometer van Dinant dus we beslissen om daar de namiddag door te brengen. Met de receptie spreken we af dat we om 18 uur terug zullen zijn, want er wacht ons een bijzondere tweede nacht in een van de boomhutten in het bos. Onze bagage laten we achter in een aanhangwagentje bij de receptie. Die wordt tot bij de boomhut gebracht.

Onze slaapplek bevindt zich aan de andere kant van het bos, weg van alles. Op de picknicktafels staat alles wat we nodig hebben voor een heerlijke BBQ. Onze kinderen eten vegetarisch en het moet gezegd: voor de tweede



De wandeling met ezels is een hit.



Massembre = de mooiste vergezichten



Afkoelen bij het hindernissenparcours

dag op rij deed de chef zijn uiterste best voor hen. Veggies worst en groenteburger, dubbele check!

De boomhutten liggen op een heuvel en vanaf onze picknicktafel hebben we een fantastisch zicht op de vallei. Echt bijzonder om hier te mogen kokkerellen en genieten van al dat lekkers. Na het eten gaat de gemeenschappelijke vuurschaal aan. Het flakkeren van de vlammen tegen de avondhemel nodigt uit tot mijmeren. Op de achtergrond horen we hoe iemand van de andere gasten zachtjes op een gitaar begint te spelen. Onze zoon van 10, koning van de oneliners, spreekt de wijze woorden: 'Mama, ik ben hier in volle harmonie.'

Harmonie voor even

Van die harmonie is een uur later niets meer te merken wanneer de dochter een derde spin over haar dekbed ziet lopen. En zo lopen we in het holst van de nacht, bij het licht van een zaklantaarn, de heuvel weer af op zoek naar het comfort van het Lisière-gebouw. De tonen van Thors 'Een tocht door het donker' klinken nog een ganse nacht in m'n hoofd. Maar een onvergetelijke avond was het wel.

Omdat niemand op de hoogte is van onze nachtelijke tocht door het bos, staat het ontbijt boven op de heuvel op ons te wachten. Alleen al voor het uitzicht hebben we de wandeling omhoog ervoor over. De koffie smaakt heerlijk, de pistolets en koffiekoekjes zijn verrukkelijk. We pakken in, pikken nog een rommelmarkt mee in het nabijgelegen dorp en zetten opnieuw koers richting eigen huis. Genieten was het en misschien moeten we naast de zee toch ook wat vaker voor het zuiden van ons land kiezen.



Logeer jij straks ook in deze boomhut?

Ook Ardennenkriebels?

Massembre is een gezinsvriendelijk vakantiedomein en wandelparadijs op 20 kilometer van Dinant. Trek eropuit met begeleide wandelingen tijdens de herfst of ontdek in de winter het magische lichtparcours.

Als CM-lid geniet je van 3 = 2

Boek minstens 3 nachten in volpension en betaal er maar 2. Het aanbod geldt op basis van beschikbaarheid en voor verblijven tot en met 31 december 2026.



Boek je verblijf op www.massembre.be of scan de QR-code.



Leef gerust bewust sportief



Hanne Delport

'We zijn één grote familie'

'Ik speel waterpolo sinds mijn tiende, bijna al die tijd als doelvrouw. Waterpolo is een complete sport. Je moet goed kunnen zwemmen, veel kracht hebben en voortdurend alert zijn. Ik heb goede reflexen, wat uiteraard belangrijk is. Ik coach de speelsters als ze verdedigen en neem de ploeg mee op sleeptouw.

Waterpolo heeft me geleerd om anders naar winst en verlies te kijken. Als kind huilde ik na elke verloren wedstrijd. Nu kan ik relativeren. Wat deden het team en ik goed, en wat kan beter? Het allermooiste is de ploeggeest. Waterpolo Dames Leuven Aquatics is één grote familie: de speelsters, de staf, de ouders, de vrijwilligers ... iedereen telt mee. Mijn meest intense herinnering is het winnen van de Beker van België in 2024. Die trofee was een beloning voor de inzet van iedereen die bij het team betrokken is.'

A man in a white t-shirt and dark shorts is captured in a dynamic pose on a tennis court at night. He is holding a tennis racket with his right arm extended, and his left arm is outstretched to the side. The court is illuminated by a bright, high-mounted light pole, creating a strong starburst effect. The background shows dark silhouettes of trees and a fence.

Vic Ravelingeen

'Je moet altijd het laatste punt scoren'

'Achtien jaar geleden volgde ik lessen bij Tennisclub Vichte. Waarom tennis? Ik was fan van Kim Clijsters. Tussen april en oktober speel ik één à twee keer per week. In de winter kan er niet gespeeld worden. Dan ga ik lopen om mijn conditie op peil te houden. Tennis vraagt tactisch inzicht en is fysiek zwaar. Elk punt moet je opbouwen en om te winnen moet je altijd het laatste punt scoren. Tijdens het spel focus ik alleen nog op de baan, de bal en de tegenstander. Mijn sterke punten? De bal dicht bij de lijnen plaatsen en mijn backhand. TC Vichte is een kleine club, maar net door die kleinschaligheid hangt er een warme sfeer. Na de wedstrijd ontmoet ik in het clubhuis spelers van alle leeftijden. Dit jaar viert de club, waar je ook padel kan spelen, haar vijftigjarig bestaan.'



Scoor je CM-voordeel Sportvereniging en -initiatie: www.cm.be/sportvereniging.

//
**Stretchen helpt
het snelst**
//



LAST VAN KRAMPEN?

Waarom je spieren plots protesteren

Een kuit die plots keihard samentrekt, wie heeft het nog nooit voorgehad? Krampen zijn onschuldig maar pijnlijk. In Sport'R, het sportmedisch centrum van AZ Delta in Roeselare, begeleidt en behandelt dr. Carl Verduyn sporters met blessures. Krampen hebben voor hem geen geheimen.

 Philip Hoorne  Flore Deman

Wat zijn krampen?

Dr. Carl Verduyn: 'Een kramp is een spier die samentrekt zonder dat je dat wil. Normaal krijgt een spier via de zenuwen een signaal om samen te trekken. Bij een kramp loopt die aansturing fout. Dat kan in principe in elke spier gebeuren, maar we zien het vooral in de kuit, voeten en benen. Dat is logisch, want die spieren worden bij veel activiteiten intensief gebruikt. Denk aan wandelen, lopen, voetballen of gewoon lang rechtstaan. In en rond de spieren zitten sensoren: enerzijds spierspoeltjes die samentrekking stimuleren en anderzijds Golgi-peesorganen die overmatige samentrekking afremmen.'

//
*Meestal zijn krampen
een combinatie
van factoren.*
//

Deze sensoren kan je vergelijken met een gas- en rempedaal. Ze meten constant hoeveel spanning er op een spier staat. Als dat evenwicht verstoord is, kan een spier in een kramp schieten.'

Wat zijn de oorzaken van krampen bij sporters?

'Vermoeidheid is een belangrijke oorzaak. Tijdens een lange of zware inspanning blijft het gaspedaal als het ware ingedrukt, terwijl de rem niet krachtig genoeg reageert. Dan krijg je een plotse samentrekking. De voetballer die in de tachtigste minuut met kramp in de kuit op het veld ligt, is daar een klassiek voorbeeld van. Daarnaast speelt vocht- en zoutverlies mee. Wie sport zweet. Zeker bij warm weer of bij lange inspanningen verlies je niet alleen vocht, maar ook zouten en elektrolyten. Elektrolyten zijn mineralen in het lichaam zoals natrium, kalium, calcium en magnesium. Die helpen om zenuwsignalen door te geven, spieren te laten samentrekken en de vochtbalans te regelen.'

Meestal zijn krampen een combinatie van factoren: vermoeidheid, warmte, zweten, onvoldoende training, zoutverlies en soms ook stijve of verkorte spieren.'

Waarom krijg je soms krampen als je niet sport?

'Veel mensen krijgen 's nachts krampen in de kuiten of voeten. Een spier kan tijdens de nacht lange tijd in een verkorte positie liggen. Hierdoor vermindert de spanning op de achillespees en zo ook de werking van het Golgi-peesorgaan. Dan werkt de remmende functie in de spier minder goed, waardoor ze makkelijker verkrampt. Ook lichte uitdroging kan meespelen, omdat je 's nachts niet drinkt.

“

Bij mensen die veelvuldig krampen krijgen moeten we nagaan of er geen achterliggende oorzaak is van factoren.

”

Daarnaast moeten we bij mensen die veelvuldig krampen krijgen, nagaan of er geen achterliggende oorzaak is. Diabetes, schildklierproblemen, nierproblemen of aandoeningen van de zenuwen kunnen een rol spelen. Ook slijtage in de rug kan zenuwen prikkelen of gedeeltelijk beschadigen, waardoor krampen sneller optreden. Medicatie kan net zo goed een oorzaak zijn. Bepaalde cholesterolverlagers zoals statines worden in verband gebracht met spierklachten. Plaspillen kunnen dan weer de vocht- en zoutbalans beïnvloeden.'

Wat kan je doen bij krampen?

'Stretchen helpt het snelst. Daarbij rek je de spier en de achillespees rustig op en houd je die even op lengte. Bij kuitkramp trek je de voorvoet naar je toe. Rek geleidelijk zonder forceren. Drinken helpt ook. Water is goed, maar bij een langere inspanning of warm weer kan een drank met elektrolyten nuttig zijn. Dan vul je niet alleen vocht aan, maar ook de zouten die je verliest. Verder is het belangrijk dat een sporter voldoende getraind is voor de inspanning die hij levert. Bouw je de inspanning rustig op? Zijn je spieren soepel genoeg? En drink je voldoende voor en tijdens het sporten? Bij nachtelijke krampen kan het helpen om voor het slapengaan lichtjes te stretchen.'

Helpen voedingssupplementen zoals magnesium tegen krampen?

'Magnesium kan helpen, maar het is geen wondermiddel. Nogmaals, het allerbelangrijkste is voldoende drinken, elektrolyten aanvullen, de spieren soepel houden en de conditie geleidelijk opbouwen. Bij aanhoudende of onverklaarbare krampen moet je ook denken aan medicatiegebruik, onderliggende aandoeningen, zenuwproblemen of een tekort aan vitamines zoals vitamine B12.'

Dr. Carl Verduyn is arts-specialist in de Fysische Geneeskunde en Revalidatie, met bijzondere expertise in sportgeneeskunde. Hij is werkzaam in AZ Delta Roeselare en het geaffilieerde sportcentrum Sport'R. Daarnaast is hij clubarts van Cercle Brugge. Zijn klinische expertise omvat de diagnose en behandeling van sportletsels, met een specifieke focus op musculoskeletale echografie en echogeleide interventies.

het doet goed om samen de dag fris te beginnen

-33%

korting voor
CM-leden

-41%

korting voor
CM-leden



douchezit met
armsteunen

TENA
ProSkin Pants
alle absorpties
en maten



**Blijven doen wat goed voelt. Daar helpt Goed bij.
Met advies en hulpmiddelen die je vooruithelpen.**



Bekijk het aanbod en maak meteen gebruik van jouw korting
op goed.be/promoties.

Of scan de QR-code. CM-leden genieten bovendien van
extra voordelen.

samen met



→ goed.be/promoties

goed
zorgwinkel

//
***Ik ben een overdenker,
eigenlijk een soort mentale
hyperactiviteit***

//

‘Pas na mijn diagnose voelde ik: Er is niets *mis* met mij’

Jarenlang wist Valentin niet waarom alles zoveel energie kostte. ‘Ik was altijd moe na school, kon geen prikkels filteren en miste voortdurend stukjes van gesprekken’, vertelt hij. Omdat hij verlegen en introvert is, bleef dat voor anderen lang onzichtbaar. Vorig jaar kwam hij eindelijk te weten dat hij ADHD heeft. Het einde van een jarenlange zoektocht.



Natalie Van den Heule



David Samyn

'Het was een lange weg', begint Valentin. 'Ik had moeite om gesprekken te volgen, prikkels te filteren en een volledige schooldag door te komen zonder mentaal leeg te zijn. Toch bleef ik doorgaan.' Op zijn zestiende kreeg Valentin ook diabetes. Dat maakte alles zwaarder. 'Plots moest ik nog meer inzetten op structuur en planning. Maar hoe hard ik ook probeerde, ik bleef vergeetachtig en verstrooid.' Valentin sliep vaak maar zes uur of minder, werd emotioneler en kreeg woede-uitbarstingen. Na het middelbaar belandde hij in een depressie.

Opluchting van korte duur

Hoewel hij ADHD al eens had overwogen, nam hij die gedachte niet ernstig. 'Tot ik voor CM een TikTok maakte over ADHD. Toen klikte er iets. Ik liet me testen en kreeg snel te horen dat ik ADHD heb. Dat was een opluchting, maar die was ook maar van korte duur', voegt hij eraan toe. 'Ik had het nu zwart op wit, maar in de praktijk veranderde er nog niets.'

Structuur en tijdsbesef blijven moeilijke punten. 'Dat is de basis van je leven. Langetermijndenken lukt niet goed, waardoor ik uitstel tot het laatste moment en dan in paniek raak. Dat vreet energie.' Toch ziet Valentin ook een andere kant. In zijn creatieve studierichting helpt zijn chaotische brein soms net. 'Bij out-of-the-box opdrachten is het handig. Mijn gedachten springen van de hak op de tak. Ik ben een overdenker, eigenlijk een soort mentale hyperactiviteit.'

Uitputtende schooldagen

School ervaart hij als erg uitputtend. 'Zonder medicatie is het bijna niet vol te houden. In het middelbaar was stilzitten en opletten een *recipe for disaster*.'

'Ook nu mis ik soms uitleg of maak ik slordigheidsfouten. Een examen nalezen heb ik nog nooit gedaan. Twee à drie uur concentratie vasthouden lukt gewoon niet.' Soms dwaalt hij weg, tekent hij, terwijl de tijd verder loopt. 'Achteraf voel ik me schuldig, maar op dat moment is het een noodkreet van mijn brein.'

“

Ik wil niet als lui of ongemotiveerd gezien worden.

”

'Weet je wat moeilijk is?' vraagt Valentin. 'Het onbegrip. Ik heb vaak moeten horen dat ik meer mijn best moest doen. In het vijfde middelbaar noemde een leerkracht mij zelfs een toerist. In werkelijkheid was ik gewoon uitgeput.' In het hoger onderwijs ontdekte hij hoe korte, actieve

pauzes helpen. 'Pingpong of darts tijdens de pauze: voor mensen met ADHD is dat echt een paradijs.'

Geen excuus

Valentin wil vooral niemand tot last zijn. 'Als ik iets vergeet of te laat ben, ben ik daar kapot van. Ik wil niet als lui of ongemotiveerd gezien worden. Ik wil het nooit als excuus gebruiken, maar dat maakt het voor mezelf vaak moeilijker.'

Sinds zijn diagnose leert hij stap voor stap omgaan met zijn grenzen. 'Ik gebruik hulpmiddelen die mijn brein rust geven, in plaats van te vechten tegen hoe ik ben. Op de trein draag ik *noise-cancelling* oordopjes, thuis kies ik voor warm licht. Ook sociaal grenzen aangeven is belangrijk. Als ik overal ja op zeg, is mijn batterij snel leeg.'

Wat hij graag eerder had geweten? 'Dat ADHD veel meer is dan druk zijn of niet opletten. Het is interne chaos, en het beïnvloedt bijna alles. Medicatie is geen wondermiddel', benadrukt Valentin. 'Het helpt, maar therapie heeft mij ook veel gebracht.'

Twijfel je of je ADHD hebt en wil je je laten testen? CM geeft kinderen en jongeren tot 18 jaar een terugbetaling van 35 % van de kostprijs voor een psychodiagnostisch testonderzoek met een maximum van 350 euro per jaar. Heb je recht op **verhoogde tegemoetkoming**, dan krijg je 50 % terug met een maximum van 500 euro per jaar.



Info en voorwaarden: www.cm.be/psychodiagnostiek

LUIZEN

Je krijgt er de kriebels van

Je kind krabt voortdurend aan z'n hoofd en plots zie je een klein beestje tussen de haren. Hoofdluizen zijn vervelend, maar niet gevaarlijk. Ze komen vaak voor bij kinderen, zeker als ze naar school of naar de opvang gaan. Met de juiste aanpak ben je er meestal snel vanaf.



Wat zijn hoofdluizen?

Hoofdluizen zijn kleine insecten die tussen de haren leven. Ze voeden zich met bloed uit de hoofdhuid. Daardoor kan jeuk ontstaan, al heeft niet iedereen daar last van. Ze leggen eitjes, ook wel neten genoemd. Die kleven stevig vast aan de haren, dicht bij de hoofdhuid. Na ongeveer een week komen daar nieuwe luizen uit. Luizen voelen zich het prettigst op een warme huid met haren, zoals achter de oren of in de nek.

Wat is de oorzaak van luizen?

Luizen kunnen niet springen of vliegen. Je krijgt ze door rechtstreeks haarcontact met iemand die luizen heeft. Ze worden maar zelden doorgegeven via mutsen, sjaals of jassen. Zo verspreiden luizen zich gemakkelijk op school, in de kinderopvang of tijdens het spelen. Luizen hebben niets te maken met een slechte hygiëne. Ook als je je haren wast, kan je ze krijgen.

Wat kan je doen als je luizen hebt?

Kam het haar twee weken met een luizenkam. Maak het haar eerst nat en gebruik wat conditioner, zo glijdt de kam makkelijker door het haar. Kam vanaf de hoofdhuid tot aan de haarpunten. Maak de kam na elke behandeling goed schoon met water en zeep. Herhaal dit om de drie of vier dagen tot je geen enkele luis meer vindt.

Controleer ook de rest van het gezin. Heeft iemand anders ook luizen of neten? Behandel die persoon dan op hetzelfde moment. Meld het ook aan de school of kinderopvang. Zo kunnen andere ouders hun kind controleren en voorkom je dat de luizen blijven rondgaan.

Een antiluisenmiddel is meestal niet nodig. Geen enkel product voorkomt luizen en sommige middelen kunnen nevenwerkingen geven of zijn niet geschikt voor jonge kinderen, zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven.

Moet je naar de dokter met luizen?

In de meeste gevallen moet je niet naar de huisarts. Luizen zijn vervelend, maar ze maken je kind niet ziek. Zijn de luizen na twee weken niet weg? Vraag dan advies aan je apotheker of huisarts.

Werken peptiden echt voor spieropbouw en huidverjonging?

Misschien zag je het al passeren: peptiden als 'wondermiddel'. Ze duiken steeds vaker op, online en in de media. Maar werken ze ook echt?

Wat wordt er gezegd?

Peptiden zijn stukjes van eiwitten. Ze zitten van nature in je lichaam en in voeding, maar sommige worden ook in labo's gemaakt en verkocht als supplement, crème of injectie. Op sociale media worden peptiden voorgesteld als een snelle oplossing: voor sneller herstel, meer spieropbouw en een strakkere huid. De beloftes zijn groot, maar komen vaak uit persoonlijke ervaringen.

Wat blijkt uit onderzoek?

Er is geen bewijs dat deze peptiden werken voor spieropbouw, huidverjonging of herstel.

Verkopers verwijzen soms naar 'honderden studies'. Maar dat zijn meestal onderzoeken op cellen of bij dieren. Dat zegt niets over hoe het werkt bij mensen. Wat bij dieren werkt, werkt niet automatisch bij mensen. Er is ook een risico. Koop je peptiden online, dan weet je vaak niet wat erin zit. De kwaliteit en veiligheid zijn niet altijd gecontroleerd. Daardoor kunnen ook onverwachte bijwerkingen optreden.

Wat kan jij doen?

- Blijf kritisch bij grote beloftes.
 - Check waar de info vandaan komt.
 - Wees voorzichtig met producten die online verkocht worden.
 - Bespreek vragen met je arts of apotheker.
- Kies voor wat wél bewezen is: voldoende slaap, evenwichtige voeding, beweging en goede medische begeleiding.

Klopt het of niet?

Peptiden hebben geen bewezen werking voor spieropbouw, huidverjonging of herstel. Er is weinig goed onderzoek bij mensen. Veel claims zijn gebaseerd op dieronderzoek of persoonlijke ervaringen.

Nee

Wat als je op het personenalarm drukt?

Ook als je slecht ter been bent of makkelijk onwel wordt, wil je zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen en je veilig voelen. Met het personenalarm van Gerust Zorgcentrale is hulp binnen handbereik, 24 uur op 24 en 7 dagen op 7. Maar hoe werkt dat juist?



1

Je hebt hulp nodig

Een ongeluk is sneller gebeurd dan je denkt. Oeps, even niet goed opgelet en je struikelt. Zelf rechtstaan lukt niet en er is niemand in de buurt. Wat nu gedaan? Gelukkig heb je een personenalarm en kan je op de knop van de zender drukken. Die draag je altijd bij je, om je hals of pols. Het personenalarm stuurt een noodsignaal naar de zorgcentrale van Gerust.

Er zijn twee soorten personenalarmen: een voor thuis en een voor thuis en buitenshuis. Met die laatste kan je ook als je op stap bent een alarmsignaal versturen.



2

Je spreekt met Gerust Zorgcentrale

Jouw druk op de knop verbindt je met een zorgmedewerker van Gerust Zorgcentrale. Die krijgt meteen je dossier te zien en weet dus wie jij bent. Meer nog, bij het personenalarm *thuis en buitenshuis* ziet die ook waar je gevallen bent.

Je legt uit waarvoor je hulp nodig hebt. De zorgmedewerker stelt je enkele vragen om de situatie correct in te schatten. Als je geen reactie geeft of je kan niet uitleggen wat er gebeurd is, zal de zorgmedewerker altijd onmiddellijk hulp inschakelen.

3



Gerust Zorgcentrale schakelt hulp in

De zorgmedewerker belt een van de drie contactpersonen die je hebt opgegeven. Neemt die persoon niet op of kan die binnen de dertig minuten niet bij jou zijn? Dan wordt de volgende contactpersoon gebeld. Heb je minder dan drie contactpersonen? Met de formule *professionele hulpverlening* stuurt Gerust een verpleegkundige ter plaatse als je thuis hulp nodig hebt.

Heb je dringend medische hulp nodig? Dan contacteert de zorgmedewerker de hulpdiensten. Gerust Zorgcentrale informeert de contactpersonen zo snel mogelijk.

Terwijl hulp onderweg is, is er om de vijftien minuten contact met de Zorgcentrale om je toestand op te volgen.



4

Je hulp komt aan

Je reddende engel zorgt eerst voor jou en maakt dan contact met de Zorgcentrale via het toestel. Samen bespreken ze de situatie en de zorgmedewerker geeft eventueel advies. Daarna wordt het alarm afgesloten en opgeslagen in je dossier.



Wil je zelf een personenalarm huren?

Ga naar www.gerustzorgcentrale.be of bel naar 0800 8 55 22.

Heb je recht op de verhoogde tegemoetkoming? Dan geeft CM elke maand korting op de huurprijs bij Gerust. Daarnaast krijg je een korting van 20 euro op de eerste installatiekosten.

Hoeveel krijgt een gezin terug voor tandzorg?

Een beugel, een tandimplantaat en twee controles. Dat kan flink doorbijten in het gezinsbudget. Dankzij onder meer de nieuwe tandverzekering CM-Tandplan zijn er verschillende terugbetalingen.

Ons fictieve gezin

Mama is 40 jaar, papa 42 en hun dochter 12. CM-Tandplan is nieuw, maar in dit voorbeeld stellen we een situatie voor van een gezin dat al 10 jaar aangesloten is.

De dochter krijgt een beugel. Na de wettelijke terugbetaling blijven er genoeg kosten over om de hoogste terugbetalingen te krijgen. Ook heeft papa een tandimplantaat nodig. Mama en papa betalen elk 4 euro remgeld en 36 euro supplement voor hun jaarlijkse controle.

Hoeveel krijgt het gezin terug?

1. Via de wettelijke ziekteverzekering

De wettelijke ziekteverzekering betaalt eerst een deel van de beugel en de controles terug. Hoeveel precies? Dat hangt af van de behandeling en de tarieven van de zorgverlener. We nemen die bedragen niet mee in onze berekening.

2. Via de CM-voordelen

- tot 1.500 euro via het CM-voordeel orthodontie voor de beugel;
- tot 1.050 euro via het CM-voordeel voor papa's tandimplantaat.

3. Via CM-Tandplan

- **1.800 euro voor de beugel:** 60 % van de kosten, tot het maximumbedrag;
- **1.800 euro voor papa's tandimplantaat:** tot 80 % van de kosten die hij zelf betaalt;

- **80 euro voor de twee jaarlijkse mondonderzoeken:** CM-Tandplan betaalt voor beiden het remgeld van 4 euro terug. Ook het supplement van 36 euro per persoon wordt terugbetaald.

Boven op de wettelijke terugbetaling krijgt het gezin dus:

- tot 3.300 euro voor de beugel;
 - tot 2.850 euro voor het tandimplantaat;
 - tot 80 euro voor de controles.
- Dat is samen maximaal **6.230 euro**.

In 2026 betaalt het gezin in totaal 381,72 euro voor CM-Tandplan. Dat is 31,81 euro per maand.

Twijfel je of je recht hebt op een terugbetaling? Bekijk de voorwaarden en bereken je premie op www.cm.be/cm-tandplan.

CM Vlaanderen (120), ingeschreven in het register van verzekeringstussenpersonen onder het nummer 1016c (ondernemingsnummer 874.853.490), en optredend als verzekeringsagent voor de MOB Verzekeringen CM-Vlaanderen, een verzekeringsonderneming toegelaten onder codenummer 150/01 om de tak 2 'ziekte' en tak 18 'hulpverlening' te beoefenen. Ondernemingsnummer 851.601.503. Aanbod onder voorwaarden. De algemene voorwaarden lees je op www.cm.be/verzekeringen-algemene-voorwaarden-2026.

TOEN EN NU

Twee generaties, één job

Ze schelen veertig jaar in leeftijd, maar werken vandaag in hetzelfde team. Danny Boons is 63 en draait al sinds 1989 mee bij CM. Elisa is 23 en startte nog maar pas als maatschappelijk werker. Hun verhalen tonen hoe het werk veranderd is, maar tegelijk verrassend hetzelfde bleef.

 Natalie Van den Heule

 Frederik Beyens

Toen Danny begon stond hij na amper drie dagen al alleen op spreekuur. 'Opleidingen zoals we die vandaag kennen, bestonden amper. Je leerde vooral al doende, met collega's in de buurt.'

Die nabijheid is vandaag anders georganiseerd, maar niet verdwenen. Elisa: 'Ik voel dat ik mag groeien in mijn werk, geen vraag is te veel voor mijn collega's en ik hoef niet alles meteen te kunnen. Dat is fijn.'

Digitalisering

Waar Danny begon met papieren dossiers en kaften vol formulieren, werkt Elisa vandaag in een volledig digitale omgeving. 'We zijn opgegroeid met technologie, logisch dat we die ook meer gebruiken. Maar we letten er heel erg op dat al die technologie het contact niet gaat vervangen. Een huisbezoek, een gesprek aan het loket, even tijd maken voor iemand zonder afspraak, dat blijven cruciale momenten. Want daar zie en voel je wat er écht speelt.'

Grenzen stellen

Een van de grootste verschillen tussen vroeger en nu zit in hoe

medewerkers omgaan met hun grenzen. Danny geeft toe dat hij daar in het begin moeite mee had. 'Ik wilde alles oplossen, nam veel op mij en liep op een bepaald moment vast. Vandaag weet ik hoe belangrijk het is om af te bakenen wat mijn rol is als maatschappelijk werker en wat niet.'

Voor Elisa is dat van bij de start vanzelfsprekender. 'Tijdens mijn opleiding is heel hard benadrukt hoe belangrijk het is om goed voor jezelf te zorgen, om grenzen

aan te geven. Ik durf sneller te zeggen dat iets mijn taak niet is. Als iemand duidelijk dronken is, geef ik aan dat ik het gesprek later verderzet.'

Twee generaties, één doel

Tijdens het hele gesprek valt een leuke wisselwerking op tussen deze collega's. De ervaring van Danny brengt rust, overzicht en nuance. De nieuwe energie van Elisa brengt frisse inzichten, duidelijke grenzen en aandacht voor zelfzorg.



Wil jij ook werken bij een organisatie waar mensen en engagement centraal staan? Ontdek alle vacatures op www.cm.be/jobs.

Geert leeft gerust zonder handrem

Geert Swinnen (58): 'Jarenlang dacht ik dat MS mijn leven niet zou veranderen. Tot ik in een rolstoel terechtkwam. Via rolstoelbadminton ontdekte ik dat er nog altijd ongelooflijk veel mogelijk is. Sport werd mijn uitlaatklep. Ik leerde nieuwe mensen kennen, werd Belgisch kampioen dubbel en bleef vooral genieten van het leven. De après-badminton is intussen bijna even belangrijk als de training zelf.'

'Stilzitten? Nope, niets voor mij. Ik vind het fijn als ik anderen mee in beweging krijg. Daarom zamelde ik al geld in voor sportrolstoelen.'

Leef gerust





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

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

Goedele vocht tegen onbegrip

'Ik heb ook maar één leven'



Natalie Van den Heule



Mine Dalemans

Wanneer ik Goedele (49) bel, is ze net op weg naar een optreden van Pommeliën Thijs. Maar een concert meepikken is voor Goedele niet vanzelfsprekend. Vaak moet ze dagen op voorhand energie sparen en nadien bekomen van de inspanning. Toch weigert ze haar dagen te laten bepalen door haar ziekte. 'Ik heb ook maar één leven.'

Als Goedele zichzelf moet omschrijven, begint ze niet bij haar aandoening. Ze spreekt liever over wat haar energie geeft: mensen samenbrengen, koken, zorgen voor anderen en warmte delen. 'Ik word gelukkig als ik mag geven en als mensen dat willen ontvangen', vertelt ze. Die ingesteldheid zit zo diep dat ze zelfs een tattoo liet zetten met de woorden: 'Laat me/lief zijn.'

Het kind dat altijd iets brak

Al van jongs af aan leek Goedele pech te hebben. Ze viel vaak en brak opvallend gemakkelijk boten. Ondertussen schat ze dat ze bijna dertig breuken opliep. Omdat ze telkens weer rechtkrabbelde, stond niemand stil bij een mogelijke medische oorzaak. Ook Goedele zelf niet. Ze leerde vooral doorzetten. 'Ik heb een heel hoge pijngrens ontwikkeld.'

Pas na jarenlang onderzoeken, ontdekten artsen dat ze lijdt aan het Syndroom van Rathbun. Daardoor breekt ze sneller iets en duurt het herstel veel langer dan bij andere mensen. De aandoening is zo zeldzaam dat weinig mensen er ooit van gehoord hebben. Jarenlang werd haar kwetsbaarheid gezien als onhandigheid of pech, terwijl er wel degelijk een medische oorzaak was.

Nuttig zijn geeft energie

Wie denkt dat Goedele haar dagen sinds de diagnose vooral rustend doorbrengt, heeft het mis. Ondanks haar ziekte zet ze zich op allerlei manieren in voor anderen.

In haar buurtwerking helpt ze mee in een soepclub, waar mensen zonder voorwaarden welkom zijn voor een kom soep en een babbel. Ze vangt moederloze kittens op en engageert zich als vrijwilliger op festivals. Het zorgen voor anderen geeft haar voldoening. Maar al dat engagement vraagt veel energie. Soms meer dan haar lichaam aankan. 'Mijn lichaam kan het niet altijd, maar mentaal heb ik het nodig om me nuttig te voelen.'

Toen alles stilviel

Omdat ze sociaal en spraakzaam bleef, dachten veel mensen dat het wel meeviel. Ze hoorde geregeld opmerkingen over doorzetten, positief denken of de juiste mindset hebben. Dus zette ze door terwijl haar lichaam vocht tegen grenzen die steeds duidelijker werden. Uiteindelijk ging het helemaal mis en belandde ze in een burn-out. Dat werd een kantelpunt. Na jaren van ontkennen en minimaliseren leerde ze luisteren naar de signalen van haar lichaam.

Opnieuw vertrouwen

Alsof het lot ermee gemoeid was, leerde ze toen ook Samana kennen. Eerst stond ze wat sceptisch tegenover lotgenotencontact. Ze dacht dat het niets voor haar zou zijn. Maar via cursussen en ontmoetingen leerde ze mensen kennen die haar ervaringen herkenden zonder dat ze alles moest uitleggen. 'Nu durf ik zeggen: ja, ik ben ziek.'

Mijn eigen familie

Lange tijd vocht Goedele tegen het onbegrip dat ze soms voelde binnen haar familie. Vandaag kijkt ze daar anders naar. Dat betekent niet dat alles opgelost is. Sommige pijnpunten blijven bestaan. Maar ze verwacht niet langer dat iedereen haar volledig zal begrijpen. Ze richt haar aandacht nu op de mensen die er wel voor haar zijn: haar partner, haar vrienden, haar zorgverleners, de mensen van de soepclub. 'Ik heb mijn eigen familie gecreëerd.'



Ook dit najaar organiseert Samana de cursus 'Communicatie: De sleutel naar meer begrip'. Vanaf 12 november, 4 sessies lang in Mechelen. Inschrijven kan via www.samana.be/vorming.



WARME BABEL & KOFFIE

Welkom bij Koffie Connect

Heb je nood aan een gezellige babbel met een lekker warm koffietje erbij? Of zit je vast met een vraag? De vrijwilligers van Koffie Connect ontvangen je met open armen. Een afspraak maken is niet nodig.

Koffie Connect is een nieuw ontmoetingspunt in enkele CM-Gezondheidspunten in

Vlaanderen. Het is een warme plek om je buurtgenoten te ontmoeten of om nieuwe mensen

te leren kennen. Vrijwilligers staan klaar met koffie, koekjes en een luisterend oor.

Je kan er hulp krijgen bij brieven, formulieren, de CM-website of de Mijn CM-app. Heb je een inhoudelijke vraag over je dossier? Dan helpen onze consulenten je graag verder in het CM-punt.

Maak jij mee het verschil?

Als Koffie Connect-vrijwilliger kan je je buurtbewoners op weg helpen met hun vragen. Je kiest zelf welke rol je wil vervullen. We zoeken nog Digitale duizendpotten, Administratieve avonturiers, Verwarmende verwelkomers en Vlotte verwijzers.



Meer informatie over
Koffie Connect via
www.cm.be/koffie-connect

VAKANTIEVRIJWILLIGERS SAMANA

Zet je eerste stap als vakantievrijwilliger

Wil je mee het verschil maken tijdens een Samana-vakantie? Kom dan naar de gratis introductiedag in Zandhoven.

Tijdens deze dag ontdek je hoe Samana-vakanties georganiseerd worden en welke rol vrijwilligers daarin spelen. Door een mix van theorie en praktijk krijg je alle basisinformatie mee om goed voorbereid te starten. Je volgt workshops over verzorging op vakantie, verplaatsingstechnieken en het gebruik van een rolstoel. Ervaren vrijwilligers beantwoorden

je vragen en delen waardevolle praktijkervaringen. Je hoeft slechts één introductiedag te volgen en kiest zelf de locatie die het best bij je past.

Deelname is gratis en schept geen verdere verplichtingen. De introdag gaat door op dinsdag 13 oktober 2026 van 10 tot 16 uur.



Schrijf je in via www.samana.be/infosessie-vakantievrijwilligers



Leef gerust met de tandverzekering van CM

Krijg als lid met CM-Tandplan tot **€ 2.850** terug voor tandimplantaten en -prothesen.



Ontdek CM-Tandplan op
www.cm.be/cm-tandplan

CM Vlaanderen (120), ingeschreven in het register van verzekeringstussenpersonen onder het nummer 1016c (ondernemingsnummer 874.853.490), en optredend als verzekeringsagent voor de MOB Verzekeringen CM-Vlaanderen, een verzekeringsonderneming toegelaten onder codenummer 150/01 om de tak 2 'ziekte' en tak 18 'hulpverlening' te beoefenen. Ondernemingsnummer 851.601.503. Aanbod onder voorwaarden. De algemene voorwaarden lees je op www.cm.be/verzekeringen-algemene-voorwaarden-2026.





MERKSEM

Workshop

'Ouderstreken en kinderpret'

24 oktober van 10 tot 10.45 uur

Een speelse ouder-kindsessie voor kinderen van 2 tot 4 jaar met beweging, muziek en ontdekking, waarbij samen plezier maken en verbondenheid centraal staan.

Praktisch

Huis van het Kind Merksem,
Jaak de Boeckstraat 71

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 5 euro, 2 euro voor personen met verhoogde tegemoetkoming of arbeidsongeschiktheid

HERENTALS

Infosessie

'Ontdek jouw talent als ouder'

5 november van 19 tot 20.30 uur

Talentenexpert Luk Dewulf helpt je jouw sterktes als ouder ontdekken en geeft inzichten die zorgen voor meer vertrouwen, rust en verbinding in het gezin.

Praktisch

Kunstencampus, Molenvest 21

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 5 euro, 2 euro voor personen met verhoogde tegemoetkoming of arbeidsongeschiktheid

HERSELT

Infosessie 'Jouw rechten als patiënt: weet waar je staat!'

18 november van 14 tot 15.30 uur

Ontdek welke rechten je als patiënt hebt en hoe je die kan gebruiken om sterker en beter geïnformeerd te zijn in de praktijk.

Praktisch

LDC De Kapel,
Wolfsdonksesteenweg 204

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

GEEL

Workshop

'De kracht van aanraken en bewegen bij dementie'

22 oktober van 14 tot 16 uur

Ontdek hoe zachte aanraking en eenvoudige beweging rust, veiligheid en verbondenheid kunnen brengen bij mensen met dementie.

Praktisch

LDC Klein Veldekens, Groenhuis 55

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

HEIST-OP-DEN-BERG

Infosessie 'Omgaan met piekeren en slaapproblemen'

22 oktober van 19.30 tot 22 uur

Krijg inzicht in de wisselwerking tussen stress, piekeren en slecht slapen en ontdek praktische oefeningen die je veerkracht als mantelzorger versterken.

Praktisch

LDC De Pit, Boonmarkt 27

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

GEEL

Workshop 'Kintsugi: Scherven met een gouden rand'

26 oktober van 13.30 tot 16.30 uur

Ontdek hoe je via de Japanse kunst van Kintsugi op een creatieve manier kan omgaan met de barsten en veranderingen die een chronische ziekte met zich meebrengt.

Praktisch

LDC Klein Veldekens, Groenhuis 55

- inschrijven:
www.samana.be/vorming
- prijs: 15 euro voor niet-leden, 13 euro voor CM-leden, 12 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming



BRASSCHAAT

Cursus 'Gezond op weg met diabetes type 2'**21 oktober van 13.30 tot 16.30 uur (start van 10 sessies)**

In dit leefstijlprogramma werk je in groep aan gezonde voeding, beweging, mentaal welbevinden en veerkracht om beter met diabetes type 2 om te gaan.

Praktisch

CM-Gezondheidspunt Brasschaat, Bredabaan 375

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 450 euro voor niet-leden, 150 euro voor CM-leden, 90 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming

ZANDHOVEN

Infosessie**'Je spijsvertering versterken'****19 oktober van 13.30 tot 16 uur**

Ontdek hoe je je spijsvertering kan ondersteunen en klachten zoals een opgeblazen gevoel, windrigheid en zure oprispingen kan verminderen.

Praktisch

Evenementenhal De Populier,
Populierenhoeve 22

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

ANTWERPEN

Nieuwjaarsconcert**25 januari om 13.30 uur**

Het Nieuwjaarsconcert van OKRA Antwerpen krijgt in 2027 een verrassend nieuw elan. Virtuoze solisten, stijlvolle dansers en een orkest nemen je mee naar de sfeer van de belle époque.

Praktisch

Koningin Elisabethzaal Antwerpen

- inschrijven: provincie-antwerpen@okra.be of 02 246 67 05
- prijs: 35 euro voor OKRA-leden, 45 euro voor niet-leden

**Welkom bij CM**

- www.cm.be/contact
- 02 204 32 10
- Elk document (behalve aangifte arbeidsongeschiktheid) mag in de CM-brievenbus.



Kleine gift, grote hulp

**Steek jij ook
een tandje bij?**



Kathy Holbrouck



Mine Dalemans

Een tandenborstel en tandpasta. Voor jou misschien heel gewone spullen, maar niet voor iedereen. Daarom zamelt CM ze in voor mensen in armoede. Ook jij kan helpen.

Je staat op, neemt je tandenborstel en doet er wat tandpasta op. Twee minuten poetsen en klaar. Voor de meeste mensen is dat zo vanzelfsprekend dat ze er niet eens bij stilstaan.

Maar wat als je elke euro moet omdraaien en je tandpasta is op? Dan koop je misschien niet meteen een nieuwe tube. Is je tandenborstel versleten? Dan gebruik je hem toch nog wat langer. 'Als je moet kiezen tussen eten kopen of een nieuwe tandenborstel, dan moet er eerst en vooral eten op tafel komen', zegt Benjamin Vandervoort, directeur Netwerk bij CM.

Limburgers helpen Limburgers

Vorig jaar bewezen jullie al dat vele kleine giften samen een groot verschil maken. CM zamelde toen sokken in voor mensen in armoede. Het resultaat? Meer dan 15.000 paar.

Dit jaar zijn tandenborstels en tandpasta aan de beurt. Want niet goed voor je mond kunnen zorgen, kan uiteindelijk leiden tot pijn en andere problemen. En ook een bezoek aan de tandarts wordt soms uitgesteld. 'Mensen in armoede stellen zorg soms uit omdat ze bang zijn voor de rekening', vertelt Benjamin. 'Soms blijven ze zelfs rondlopen met pijn.'

Meer dan een tandenborstel

Met tandenborstels en tandpasta alleen ben je er niet. Als gezondheidsfonds wil CM ook helpen om problemen met mond en tanden te voorkomen. Daarom worden vrijwilligers van Sint-Vincentius opgeleid tot mond-zorgcoach. Ze geven mensen eenvoudige tips om goed voor hun mond te zorgen. 'Zo helpen we niet alleen vandaag, maar ook op langere termijn', zegt Davy.

Ook bij de verdeling spelen de partners een belangrijke rol. Via de Voedselbank, Sint-Vincentius en andere armoedeverenigingen komen de ingezamelde spullen terecht bij wie ze nodig heeft.

Jouw tandenborstel telt

Eén tandenborstel lijkt misschien weinig. Maar die 15.000 paar ingezamelde sokken bewezen vorig jaar wat Limburgers samen kunnen bereiken. 'Je kan in je eentje armoede niet oplossen', zegt Benjamin. 'Maar als veel mensen iets kleins doen, maken we samen een verschil.'

Doe jij ook mee? Neem bij je volgende winkelbezoek een extra tandenborstel of tube tandpasta mee. Van 17 oktober tot en met 1 december kan je ongeopende exemplaren binnenbrengen in elk CM-punt in Limburg.



Meer info:
www.cm.be/een-tandje-bij

'Ik stel de tandarts uit tot de pijn te erg wordt'

Davy Dupon werkt bij Sint-Vincentius mee aan de actie. Hij vroeg mensen in armoede wat mondzorg voor hen betekent.

'Ik heb vaak tandpijn, maar een bezoek aan de tandarts kost geld dat ik niet heb. Mijn geld gaat vooral naar de huur. Daarom stel ik de tandarts uit, tot de pijn echt niet meer te houden is.'

Ook iemand anders botst op de hoge kosten: 'Toen ik uiteindelijk naar de tandarts ging, bleken meerdere tanden slecht. Er moest veel gebeuren. Dat kan ik niet betalen. Daarom ben ik niet meer teruggegaan.'



WARME BABBEL & KOFFIE

Welkom bij Koffie Connect

Heb je nood aan een gezellige babbel met een lekker warm koffietje erbij? Of zit je vast met een vraag? De vrijwilligers van Koffie Connect ontvangen je met open armen. Een afspraak maken is niet nodig.

Koffie Connect is een nieuw ontmoetingspunt in enkele CM-Gezondheidspunten in

Vlaanderen. Het is een warme plek om je buurtgenoten te ontmoeten of om nieuwe mensen

te leren kennen. Vrijwilligers staan klaar met koffie, koekjes en een luisterend oor.

Je kan er hulp krijgen bij brieven, formulieren, de CM-website of de Mijn CM-app. Heb je een inhoudelijke vraag over je dossier? Dan helpen onze consulenten je graag verder in het CM-punt.

Maak jij mee het verschil?

Als Koffie Connect-vrijwilliger kan je je buurtbewoners op weg helpen met hun vragen. Je kiest zelf welke rol je wil vervullen. We zoeken nog Digitale duizendpooten, Administratieve avonturiers, Verwarmende verwelkomers en Vlotte verwijzers.



Meer informatie over
Koffie Connect via
www.cm.be/koffie-connect

VAKANTIEVRIJWILLIGERS SAMANA

Zet je eerste stap als vakantievrijwilliger

Wil je mee het verschil maken tijdens een Samana-vakantie? Kom dan naar de gratis introductiedag in Hasselt.

Tijdens deze dag ontdek je hoe Samana-vakanties georganiseerd worden en welke rol vrijwilligers daarin spelen. Door een mix van theorie en praktijk krijg je alle basisinformatie mee om goed voorbereid te starten. Je volgt workshops over verzorging op vakantie, verplaatsingstechnieken en het gebruik van een rolstoel. Ervaren vrijwilligers beantwoor-

den je vragen en delen waardevolle praktijkervaringen. Je hoeft slechts één introductiedag te volgen en kiest zelf de locatie die het best bij je past.

Deelname is gratis en schept geen verdere verplichtingen. De introdag gaat door op woensdag 18 november 2026 van 9.30 tot 16.30 uur.



Schrijf je in via www.samana.be/infosessie-vakantievrijwilligers



Leef gerust met de tandverzekering van CM

Krijg als lid met CM-Tandplan tot **€ 2.850** terug voor tandimplantaten en -prothesen.



Ontdek CM-Tandplan op
www.cm.be/cm-tandplan

CM Vlaanderen (120), ingeschreven in het register van verzekeringstussenpersonen onder het nummer 1016c (ondernemingsnummer 874.853.490), en optredend als verzekeringsagent voor de MOB Verzekeringen CM-Vlaanderen, een verzekeringsonderneming toegelaten onder codenummer 150/01 om de tak 2 'ziekte' en tak 18 'hulpverlening' te beoefenen. Ondernemingsnummer 851.601.503. Aanbod onder voorwaarden. De algemene voorwaarden lees je op www.cm.be/verzekeringen-algemene-voorwaarden-2026.





HASSELT

Workshop

'Ouderstreken en kinderpret'

18 november van 15 tot 16 uur

Een speelse ouder-kindsessie voor kinderen van 2 tot 4 jaar met beweging, muziek en ontdekking, waarbij samen plezier maken en verbondenheid centraal staan.

Praktisch

CM-Gezondheidspunt Hasselt
Demersite, Herkenrodesingel 101
• inschrijven: www.cm.be/agenda
• prijs: 7 euro voor niet-leden, 5 euro voor CM-leden, 2 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming.

LEOPOLDSBURG

Cursus 'Zwangerschapsyoga'

4 november van 9.30 tot 10.30 uur

(start van 6 sessies)

Je leert ademhalings- en ontspanningstechnieken die ondersteunen tijdens de zwangerschap en bevalling en typische zwangerschapsklachten helpen verminderen.

Praktisch

Sporthal 't Geleeg, Caimolaan 130
• inschrijven: www.cm.be/agenda
• prijs: 80 euro, 30 euro voor personen met verhoogde tegemoetkoming

HASSELT

Workshop 'Zelfverdediging'

21 oktober van 9 tot 12 uur

Je leert met eenvoudige technieken agressieve handelingen af te weren en een aanvaller te immobiliseren, zonder veel kracht te gebruiken.

Praktisch

CM-Gezondheidspunt Hasselt
Demersite, Herkenrodesingel
• 101 - inschrijven: www.cm.be/agenda
• prijs: 20 euro voor niet-leden, 15 euro voor CM-leden, 7 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming.

PELT

Cursus 'Hartcoherentie, adem je stress weg'

29 oktober van 13.30 tot 16 uur

(start van 3 sessies)

Met eenvoudige ademhalingsoefeningen leer je stress verminderen, je veerkracht versterken en meer balans brengen in je lichaam en geest.

Praktisch

CM-Gezondheidspunt,
Leopoldlaan 32
• inschrijven: www.samana.be/vorming
• prijs: 45 euro voor niet-leden, 21 euro voor CM-leden, 10,50 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming

HASSELT

Infosessie

'Zelfzorg voor mantelzorgers'

25 november van 19 tot 21 uur

Je krijgt inzicht in het belang van zelfzorg en ontdekt praktische tips om de balans tussen draagkracht en draaglast beter te bewaren.

Praktisch

CM-Gezondheidspunt Hasselt
Demersite, Herkenrodesingel 101
• inschrijven: www.samana.be/vorming
• prijs: 5 euro voor niet-leden, 3 euro voor CM-leden, 2 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming

WELLEN

Infosessie 'Omgaan met piekeren en slaapproblemen'

13 oktober van 14 tot 16 uur

Je krijgt inzicht in de link tussen stress, piekeren en slapeloosheid en ontdekt praktische oefeningen om je slaap- en leefkwaliteit te verbeteren.

Praktisch

LDC Den Dries, Dorpsstraat 26
• inschrijven: www.samana.be/vorming
• gratis



HASSELT**Infosessie 'Pensioen in zicht'****15 oktober van 19.30 tot 21.30 uur (start van 5 sessies)**

Ga goed voorbereid en met vertrouwen je pensioen tegemoet. Tijdens deze combinatie van een live infosessie en inspirerende webinars krijg je heldere uitleg over pensioenwetgeving, gezonde voeding, beweging, zorgvolmacht en het vinden van evenwicht tussen verschillende zorgrollen.

Praktisch

CM-Gezondheidspunt Hasselt Demersite, Herkenrodesingel 101

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 35 euro voor niet-leden, 28 euro voor CM-leden, 14 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming

HASSELT
Infosessie 'Swipe, scroll, like: media kritisch bekeken – over fake news'
24 november om 19 uur

Overspoeld door (sociale) media? Negatieve emoties, angst, polarisatie lijken nooit ver weg. Hoe blijf je kritisch zonder je volledig af te sluiten?

Praktisch

Demersite CM,
Herkenrodesingel 101

- inschrijven: academie.okra@limburg@gmail.com
- prijs: 10 euro voor OKRA-leden, 12 euro voor niet-leden

HOUTHALEN-HELCHTEREN
Infosessie 'Goed wonen als je ouder wordt'
3 december 2026 van 14 tot 15.30 uur

Ontdek welke woon- en zorgoplossingen mogelijk zijn als je zorgbehoevend wordt en welke ondersteuning of tussenkomsten daarbij bestaan.

Praktisch

CM-Gezondheidspunt Houthalen-Helchteren, Guldensporenlaan 9

- 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-brievenbus.

Wie beslist er later voor jou?

Denk op tijd na over een zorgvolmacht



Charlotte Allefs



James Arthur

Wie beslist er over je geld, woning of zorg als je dat zelf niet meer kan?

Met een zorgvolmacht kies je die persoon vooraf zelf. Plaatsvervangend vrederechter Dieter Vanoutrive legt uit waar je op moet letten.

Wat is een zorgvolmacht?

In een zorgvolmacht duid je iemand aan die in jouw plaats beslissingen mag nemen als je wilsonbekwaam wordt. Dat kan gebeuren door dementie, ziekte of een ongeval.

'Je kan die persoon bijvoorbeeld de bevoegdheid geven om je geld te beheren, je woning te verkopen of te beslissen of je naar een woonzorgcentrum moet', legt Dieter uit. 'Je legt dat vast op een moment waarop je nog volledig wilsbekwaam bent.'

Wie kies je als zorgvolmachthouder?

Je kiest zelf wie die verantwoordelijkheid krijgt. Dat kan je partner, een kind, familielid of vriend zijn.

Volgens Dieter is die keuze misschien wel het belangrijkste onderdeel van een zorgvolmacht. 'Je geeft die persoon eigenlijk een blanco cheque. Je moet iemand niet voor honderd procent, maar voor duizend procent vertrouwen', zegt hij. 'Zolang je wilsbekwaam bent, kan je je zorgvolmacht gelukkig altijd aanpassen of intrekken.'

Wat zijn de voordelen?

Zonder zorgvolmacht stelt de vrederechter meestal een bewindvoerder aan als je je zaken niet meer zelf kan regelen. Die

bewindvoerder beheert je geld en neemt bepaalde beslissingen voor jou. Dat brengt extra administratie, kosten en gerechtelijke opvolging met zich mee.

Met een zorgvolmacht kan je die tussenkomst vaak vermijden. Je kiest zelf wie jouw belangen behartigt en kan vooraf aangeven wat jij belangrijk vindt. 'Dat is een groot verschil met een bewindvoering', zegt Dieter. 'Op het moment dat iemand onder bewind wordt geplaatst, zijn de wensen van die persoon vaak niet meer bekend.'

Voor partners kan een zorgvolmacht bijzonder praktisch zijn. Als een van beide partners plots niet meer zelf kan beslissen, kan de andere de dagelijkse zaken blijven regelen. 'Ben je getrouwd en deel je al die jaren lief en

leed? Geef elkaar dan een zorgvolmacht', adviseert Dieter. 'Zo vermijd je dat je als partner een boekhouding moet bijhouden en verantwoording moet afleggen bij de vrederechter.'

Waar moet je op letten?

Een zorgvolmacht geeft veel vrijheid, maar biedt minder juridische bescherming dan een bewindvoering. Er is bijvoorbeeld geen automatische controle op de persoon die jouw zaken beheert. Daarom is het belangrijk om niet alleen te kijken naar wie iemand vandaag is. 'Misschien vertrouw je vandaag je favoriete neef blindelings', zegt Dieter. 'Maar wat als zijn financiële situatie verandert of hij andere prioriteiten krijgt? Vraag jezelf dan af of je hem nog altijd dezelfde verantwoordelijkheid zou geven.'

Zorgvolmacht: een slimme keuze voor later

Krijg inzicht in de mogelijkheden en aandachtspunten van een zorgvolmacht en leg tijdig je keuzes vast voor de toekomst.

Praktisch

Waar? De Wattenfabriek in Herzele

Wanneer? 17 november van 19 tot 20.30 uur.



Wil je meer info? Ga naar www.cm.be/agenda.



ONTMOET CM ALS WERKGEVER

Kom langs bij Maison Rekruté in Gent

Bij CM zoeken we altijd naar originele manieren om CM als werkgever beter te leren kennen. Daarom openen we vanaf 20 oktober een hele week Maison Rekruté in Gent. Kom jij ook een kijkje nemen?

Herinner je je Restaurant Rekruté of Rekruté on Tour nog? Tijdens deze evenementen leerde je de diverse jobs van CM beter kennen. Bij CM kijken we anders naar solliciteren. Eerst maak je kennis met ons als werkgever, daarna pas met de vacatures.

Ook bij Maison Rekruté is dat niet anders. In de week van 20 oktober ontvangen we je met open armen in ons eigen huis. Je ontdekt er achter elke deur een job met impact en nieuwe kansen. En verrassing, elke dag is er een leuke activiteit om te ontdekken hoe divers CM écht is.

Kortrijksesteenweg 206, Gent.

Ontdek het volledige programma via www.cm.be/maison-rekrute.



VRJWILLIGERS GEZOCHT

Schenk jij koffie én een luisterend oor?

Hou je van een gezellige babbel en help je graag iemand verder? Dan is Koffie Connect misschien iets voor jou. CM zoekt vrijwilligers in Dendermonde, Gent, Geraardsbergen en Zottegem.

Koffie Connect wordt een warme plek waar mensen uit de buurt elkaar ontmoeten. Ze komen langs voor een babbel, maar ook voor wat hulp. Of ze hebben een vraag over een brief, een formulier, de CM-website of de Mijn CM-app.

Als vrijwilliger luister je, ontvang je mensen en help je waar je kan. Je hoeft daarvoor geen expert te zijn. Ben je graag bij mensen en help je anderen graag? Dan ben je van harte welkom.

CM zorgt voor een goede start en helpt je als je vragen hebt. Je staat er dus nooit alleen voor.



Iets voor jou? Ontdek Koffie Connect op www.cm.be/koffie-connect.



Leef gerust met de tandverzekering van CM

Krijg als lid met CM-Tandplan tot **€ 2.850** terug voor tandimplantaten en -prothesen.



Ontdek CM-Tandplan op www.cm.be/cm-tandplan

CM Vlaanderen (120), ingeschreven in het register van verzekeringstussenpersonen onder het nummer 1016c (ondernemingsnummer 874.853.490), en optredend als verzekeringsagent voor de MOB Verzekeringen CM-Vlaanderen, een verzekeringsonderneming toegelaten onder codenummer 150/01 om de tak 2 'ziekte' en tak 18 'hulpverlening' te beoefenen. Ondernemingsnummer 851.601.503. Aanbod onder voorwaarden. De algemene voorwaarden lees je op www.cm.be/verzekeringen-algemene-voorwaarden-2026.





STEKENE

Cursus 'Zwangerschapsyoga' 13 november van 19 tot 20.15 uur (start van 6 sessies)

Je leert ademhalings- en ontspanningstechnieken die helpen tijdens de zwangerschap en bevalling en krijgt oefeningen om je lichaam soepel en sterk te houden.

Praktisch

Sportcentrum De Sportstek,
Van Nature, Actiefaan 1
• inschrijven: www.cm.be/agenda
• prijs: 150 euro voor niet-leden, 80 euro voor CM-leden, 30 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming

EEKLO

Workshop 'Gezond actief: voorkom vallen'

25 november van 11 tot 13 uur

Ontdek hoe beweging en voeding helpen om je spieren, botten en evenwicht te versterken en zo het risico op vallen te verkleinen.

Praktisch

LDC Zonneheem,
Schietspoelstraat 9
• inschrijven: www.cm.be/agenda
• prijs: 20 euro voor niet-leden, 15 euro voor CM-leden en OKRA SPORT+ leden, 7 euro voor personen met verhoogde tegemoetkoming of arbeidsongeschiktheid

WETTEREN

Infosessie 'Goed wonen als je ouder wordt'

30 november van 14 tot 15.30 uur

Ontdek welke woon- en zorgoplossingen mogelijk zijn als je zorgbehoevend wordt en welke ondersteuning of tussenkomsten daarbij bestaan.

Praktisch

LDC De Koffiebranderij,
Molenstraat 50
• inschrijven: www.cm.be/agenda
• gratis

BEVEREN-KRUIBEKE- ZWIJNDRECHT

Cursus 'Hoe train ik mijn 'core'?'

13 oktober van 16 tot 17.15 uur (start van 4 sessies)

Je leert je dieperliggende buik-, rug- en bekkenbodemspieren versterken voor meer stabiliteit, een betere houding en een rustigere ademhaling.

Praktisch

Sporthal de Dulpop, Beekdam 2
• inschrijven: www.cm.be/agenda
• prijs: 60 euro voor niet-leden, 50 euro voor CM-leden, 25 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming

GENT

Infosessie 'Darmen in connectie met je brein'

9 november van 14 tot 16.30 uur

Ontdek hoe je darmstelsel invloed heeft op je energie, stemming en weerstand en krijg praktische tips voor meer balans tussen je darmen en brein.

Praktisch

CM-Gezondheidspunt Gent,
Martelaarslaan 17
• inschrijven: www.samana.be/
vorming
• prijs: 5 euro voor niet-leden, 3 euro voor CM-leden, 2 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming

UDENNAARDE

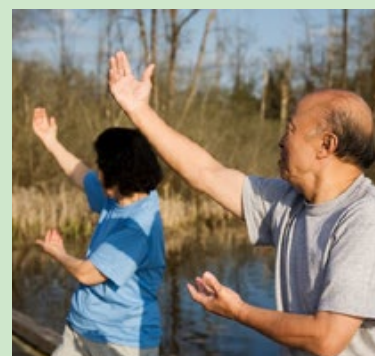
Cursus 'Word jezelf beter gewaar met Qi gong'

15 oktober van 13.30 tot 16 uur (start van 5 sessies)

Met zachte bewegingen, ademhalingsoefeningen en meditatie leer je je energie beter doseren en werk je aan meer balans tussen lichaam en geest.

Praktisch

CM-Gezondheidspunt Oudenaarde,
Sint-Jozefsplein 7
• inschrijven: www.samana.be/
vorming
• prijs: 75 euro voor niet-leden, 35 euro voor CM-leden, 17,50 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming



MALDEGEM

Workshop 'Ouderstreken en kinderpret'**21 oktober van 15.30 tot 16.30 uur**

Een speelse ouder-kindsessie voor kinderen van 2 tot 4 jaar met beweging, muziek en ontdekking, waarbij samen plezier maken en verbondenheid centraal staan.

Praktisch

Huis van het Kind, LDC Oud St. Jozef, Mevrouw Courtmanslaan 92

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

AALST

Cursus 'Hartcoherentie, ademje stressweg'**13 oktober van 13.30 tot 16 uur (start van 3 sessies)**

Met eenvoudige ademhalingsoefeningen leer je stress verminderen, je veerkracht versterken en meer balans brengen in lichaam en geest.

Praktisch

LDC De Maretak, Albrechtlaan 119

- inschrijven: www.samana.be/vorming
- prijs: 45 euro voor niet-leden, 21 euro voor CM-leden, 10,50 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming

GREMBERGEN

Infosessie 'Laatje niet vangen'**21 oktober om 10 uur**

Weet jij hoe je veilig surft? Gebruik jij sterke wachtwoorden? Wat als je een phishingbericht ontvangt? Deze interactieve vorming helpt je om niet in de val van online oplichters te trappen.

Praktisch

Zaal Gildenhuis, Hamsesteenweg 2

- inschrijven: oostvlaanderen@okra.be of 02 246 67 03 (tot 14 oktober)
- prijs: gratis

**Welkom bij CM**

- www.cm.be/contact
- 02 204 32 10
- Elk document (behalve aangifte arbeidsongeschiktheid) mag in de CM-brievenbus.



Preventie van borstkanker

Mandarijnen, clementines en beha's

 Charlotte Allefs  Compagnie Gagarine



In Zoutleeuw zetten lokale partners samen in op kankerpreventie. Met gesprekken aan de supermarkt, infoavonden en opvallende acties brengen Gezonde Buurt, de stad, huisartsen en vrijwilligers van Gezonde Buurt, Ferm en Femma borstkankerscreening dichterbij de mensen.

'We verkopen niets vandaag, we geven iets weg', lacht Femma-vrijwilliger Bea Maris terwijl ze mandarijnen en clementines uitdeelt aan voorbijgangers. Op tafel liggen flyers over borstkankeropsporing. De boodschap is eenvoudig: denk aan je gezondheid en laat je op tijd onderzoeken.

Alleen een brief bereikt niet iedereen

Vrouwen vanaf 50 jaar krijgen om de twee jaar een uitnodiging voor een mammografie. Toch gaat niet iedereen daarop in. Vooral kwetsbare groepen zijn soms moeilijk te bereiken. 'Veel organisaties doen inspanningen rond preventie, maar vaak werkt iedereen apart', vertelt Annemie Steutelings van Gezonde Buurt. 'Terwijl samenwerking net de grote kracht van dit project is. Iedereen bracht iets mee. Apart waren we nooit zo ver geraakt.'

Daarom trokken de partners naar de plekken waar mensen al komen: de supermarkt, de huisarts en lokale activiteiten. 'Preventie werkt beter als je dicht bij mensen staat', zegt Annemie. 'Door erover te praten, neem je onzekerheden weg en verlaag je de drempel om een onderzoek te laten doen.'

Mandarijnen en beha's

De campagne viel op. RZ Tienen en Huisartsenkring Zuidoost Hageland kwamen met het idee om mandarijnen en clementines te gebruiken als symbool voor borstonderzoek. Het ene stuk fruit heeft pitjes, het andere niet, maar aan de buitenkant zie je geen verschil. Een lokaal fruitbedrijf schonk fruit om uit te delen tijdens de acties. 'Dat maakte de boodschap tastbaar', vertelt Annemie. 'We wilden het onderwerp minder zwaar en minder afstandelijk maken.'

Ook tijdens een infoavond over de menopauze kreeg preventie een plaats. Een lange slinger van tweedehands beha's trok er de aandacht. 'We wilden op een speelse manier het gesprek openen. Veel mensen hebben schrik voor onderzoeken of stellen ze uit. Door erover te praten, maak je het onderwerp bespreekbaar.'

Vrijwilligers maken het verschil

Vrijwilliger Bea ging tijdens de actie met tientallen vrouwen in gesprek. 'Sommigen vertelden spontaan hun eigen verhaal of dat van een familielid', zegt ze. 'Dat waren vaak heel open en soms emotionele gesprekken.'

Ze merkte ook dat er nog veel vragen leven. 'Sommige vrouwen dachten bijvoorbeeld dat ze verplicht naar de mammobiel moesten gaan voor hun onderzoek. Anderen waren bang voor slecht nieuws.'

“

Samenwerking is de kracht van dit project. Apart waren we nooit zo ver geraakt.

”

Annemie Steutelings

Volgens Annemie toont het project vooral hoe belangrijk lokale samenwerking is voor preventie. 'Een affiche alleen verandert weinig', zegt ze. 'Maar als mensen dezelfde boodschap tegenkomen bij de huisarts, in de supermarkt, in de sporthal en via vrijwilligers uit hun eigen buurt, dan begint het echt te leven. Dit project toont vooral dat je samen meer bereikt', besluit ze.



www.cm.be/gezonde-buurt



WARME BABEL & KOFFIE

Welkom bij Koffie Connect

Heb je nood aan een gezellige babbel met een lekker warm koffietje erbij? Of zit je vast met een vraag? De vrijwilligers van Koffie Connect ontvangen je met open armen. Een afspraak maken is niet nodig.

Koffie Connect is een nieuw ontmoetingspunt in enkele CM-Gezondheidspunten in

Vlaanderen. Het is een warme plek om je buurtgenoten te ontmoeten of om nieuwe mensen

te leren kennen. Vrijwilligers staan klaar met koffie, koekjes en een luisterend oor.

Je kan er hulp krijgen bij brieven, formulieren, de CM-website of de Mijn CM-app. Heb je een inhoudelijke vraag over je dossier? Dan helpen onze consulenten je graag verder in het CM-punt.

Maak jij mee het verschil?

Als Koffie Connect-vrijwilliger kan je je buurtbewoners op weg helpen met hun vragen. Je kiest zelf welke rol je wil vervullen. We zoeken nog Digitale duizendpooten, Administratieve avonturiers, Verwarmende verwelkomers en Vlotte verwijzers.



Meer over Koffie Connect via www.cm.be/koffie-connect

VAKANTIEVRIJWILLIGERS SAMANA

Zet je eerste stap als vakantievrijwilliger

Wil je mee het verschil maken tijdens een Samana-vakantie? Kom dan naar de gratis introductiedag in Leuven.

Tijdens deze dag ontdek je hoe Samana-vakanties georganiseerd worden en welke rol vrijwilligers daarin spelen. Door een mix van theorie en praktijk krijg je alle basisinformatie mee om goed voorbereid te starten. Je volgt workshops over verzorging op vakantie, verplaatsingstechnieken en het gebruik van een rolstoel. Ervaren vrijwilligers beantwoor-

den je vragen en delen waardevolle praktijkervaringen. Je hoeft slechts één introductiedag te volgen en kiest zelf de locatie die het best bij je past.

Deelname is gratis en schept geen verdere verplichtingen. De introdag gaat door op zaterdag 14 november 2026 van 9.30 tot 16.30 uur.



Schrijf je in via www.samana.be/infosessie-vakantievrijwilligers



Leef gerust met de tandverzekering van CM

Krijg als lid met CM-Tandplan tot **€ 2.850** terug voor tandimplantaten en -prothesen.



Ontdek CM-Tandplan op
www.cm.be/cm-tandplan

CM Vlaanderen (120), ingeschreven in het register van verzekeringstussenpersonen onder het nummer 1016c (ondernemingsnummer 874.853.490), en optredend als verzekeringsagent voor de MOB Verzekeringen CM-Vlaanderen, een verzekeringsonderneming toegelaten onder codenummer 150/01 om de tak 2 'ziekte' en tak 18 'hulpverlening' te beoefenen. Ondernemingsnummer 851.601.503. Aanbod onder voorwaarden. De algemene voorwaarden lees je op www.cm.be/verzekeringen-algemene-voorwaarden-2026.





BRUSSEL

Gezondheidscheck

Elke dinsdag en donderdag tussen 9 en 12 uur

Via een meettoestel krijg je snel inzicht in je stressniveau, conditie, lichaamssamenstelling en algemene gezondheid. Je krijgt meteen praktische tips mee om verder aan je gezondheid te werken.

Praktisch

CM-Gezondheidspunt Brussel, Lakensestraat 5

- geen afspraak nodig
- gratis

BEKKEVOORT

Cursus 'Zwangerschapsyoga'

22 oktober van 19.30 tot 20.30 uur (start van 6 sessies)

Je leert ademhalings- en ontspanningstechnieken die helpen tijdens de zwangerschap en bevalling en krijgt oefeningen om je lichaam soepel en sterk te houden.

Praktisch

GBS de Verre Kijker, Staatsbaan 181

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 150 euro voor niet-leden, 80 euro voor CM-leden, 30 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming

KESSEL-LO

Workshop

'Ouderstreken en kinderpret' 4 november van 15 tot 16 uur

Een speelse ouder-kindsessie voor kinderen van 2 tot 4 jaar met beweging, muziek en ontdekking, waarbij samen plezier maken en verbondenheid centraal staan.

Praktisch

CM Vlaams-Brabant & Brussel, Platte Lo-straat 541

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

HALLE

Workshop 'Meer rust in je brein'

1 december van 19.30 tot 21.30 uur

Ontdek hoe stress je aandacht beïnvloedt en krijg praktische technieken om beter om te gaan met je energie, focus en tijd.

Praktisch

CM-Gezondheidspunt Halle, Ninoofsesteenweg 17

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

KESSEL-LO

Cursus 'De verborgen schrijver'

16 oktober van 13.30 tot 16.30 uur (start van 5 sessies)

Ontdek je eigen schrijfstijl, krijg feedback op je teksten en gebruik schrijven als een creatieve manier om ervaringen en gevoelens een plaats te geven.

Praktisch

CM Vlaams-Brabant & Brussel, Platte Lo-straat 541

- inschrijven: www.samana.be/ vorming, aanbod@samana.be of 02 246 64 64
- prijs: 75 euro voor niet-leden, 35 euro voor CM-leden, 17,50 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming

DILBEEK

Cursus 'Word jezelf beter gewaar met Qi Gong'

13 november van 13.30 tot 16 uur (start van 5 sessies)

Met zachte bewegingen, ademhaling en meditatie leer je beter omgaan met je energie, grenzen en conditie en werk je aan meer balans tussen lichaam en geest.

Praktisch

CC Westrand, Kamerijklaan 46

- inschrijven: www.samana.be/ vorming, aanbod@samana.be of 02 246 64 64
- prijs: 75 euro voor niet-leden, 35 euro voor CM-leden, 17,50 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming



AFFLIGEM

Infosessie 'Zorgvolmacht: een slimme keuze voor later'

15 oktober van 18 tot 19.30 uur

Je krijgt inzicht in de mogelijkheden, voorwaarden en aandachtspunten van een zorgvolmacht, zodat je tijdig keuzes voor de toekomst kan vastleggen.

Praktisch

Gemeentelijke Feestzaal Dr. Tistaert, Bellestraat 99

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

TIENEN

Infosessie

'Vroegtijdige zorgplanning'

3 november van 19.30 tot

21.30 uur

Ontdek hoe je je wensen rond zorg en behandeling kan bespreken en vastleggen, zodat naasten en zorgverleners weten wat voor jou belangrijk is.

Praktisch

De Kruisboog, Sint-Jorisplein 20

- inschrijven: www.samana.be/ vorming, mantelzorg@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

KESSEL-LO

Lezing 'Het Verenigd Koninkrijk na de Brexit'

24 november om 14 uur

Op 31 januari 2020 verliet het UK de Europese Unie.

Maar gaat alles nu zo veel beter aan de overkant van het Kanaal?

Professor Lieven Buysse licht toe.

Praktisch

CM Vlaams-Brabant & Brussel, Platte Lostraat 541

- inschrijven: niet nodig, meer info via oostbrabant@okra.be of 02 246 67 14
- prijs: 8 euro voor OKRA-leden, 10 euro voor niet-leden



Welkom bij CM

 www.cm.be/contact

 02 204 32 10

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

Sterk omringd als ouder

Over de kracht van een goed netwerk



Philip Hoorne



Maarten Muller

Op dinsdag 20 oktober is pedagoge en auteur Lynn Geerinck te gast op de CM-netwerkavond *Sterk omringd als ouder* in Roeselare.

Zij onderzoekt al jaren waarom zoveel gezinnen het gevoel hebben er alleen voor te staan en hoe ze hun netwerk kunnen versterken.

'We leven in een samenleving waarin elk kerngezin zichzelf probeert staande te houden', zegt Lynn Geerinck. 'Formele en informele netwerken staan onder druk. De kinderopvang en het onderwijs kampen met een personeelstekort. Grootouders werken dikwijls nog en zorgen soms voor hun eigen ouders. Het isolement van ouders heb ik een naam gegeven: village-armoede, gebaseerd op het gezegde *it takes a village to raise a child*, wat betekent dat een kind tijdens het opgroeien nood heeft aan meer mensen om zich heen dan alleen maar de ouders.'

Terug naar het dorp

Voor haar boek *Goed Omringd* onderzocht Lynn hoe gezinnen vandaag leven. De reacties stroomden binnen. Ouders waren opgelucht dat ze niet als enigen een gebrek aan verbondenheid ervaren. Daarom richtte ze Village Dates op, een initiatief dat ouders in dezelfde buurt met elkaar in contact brengt.

'Ouders worden via villagedates.be gekoppeld aan een lokale whatsappgroep', legt Lynn uit. 'Er zijn in Vlaanderen ongeveer tweehonderd groepen, goed voor bijna vierduizend deelnemers. Ouders spreken af in de speeltuin, lenen spullen aan elkaar uit, delen ervaringen enzovoort.'

Kennis vs. wijsheid

'Mensen houden er een vriendenkring aan over. Dat vind ik heel mooi', glundert Lynn. 'Kennis en informatie vind je overal, het internet bulkt ervan. Maar wijsheid vind je in ontmoeting met anderen. En niet alleen wijsheid. De zorg voor jonge kinderen is erg overprikkelend. In contact met anderen komt je zenuwstelsel tot rust.'

'De slinger is te ver doorgeslagen richting individualisme', aldus Lynn. 'De verantwoordelijkheid

daarvoor ligt niet alleen bij de gezinnen. Het beleid kan helpen door ontmoeting mogelijk te maken via buurtprojecten, co-housing of gemeenschappelijke ontmoetingsplekken.'

Tijdens haar lezingen merkt Lynn dat grootouders, ook zij die nog werken, een belangrijke rol spelen in heel wat gezinnen. Die vaststelling vormde de basis voor haar nieuwste boek *Hotel oma & opa*, waarin ze de relatie tussen ouders en grootouders onderzoekt.

Schrijf je nu in voor het netwerkevent 'Sterk omringd als ouder'

Hoe bouw je een sterk netwerk rond je gezin? Pedagoge en auteur Lynn Geerinck leidt het thema in en neemt met Elien Vyncke (domeinadviseur Wiegwijs) en Nel Decancq (coördinator kraam- en thuiszorg Familiehulp) deel aan een panelgesprek over ondersteuning voor gezinnen. De avond eindigt met een oudercafé met standenmarkt waarbij je in gesprek kan gaan met andere ouders en professionals.

Praktisch

Dinsdag 20 oktober om 19 uur (onthaal vanaf 18.30 uur)
ARhus, De Munt 8, Roeselare - Gratis deelname
Inschrijven is verplicht en kan tot 17 oktober via www.cm.be/agenda.



Wil je er graag bij zijn, maar heb je nog geen babysit?
Neem een kijkje op www.gezinsbond.be/kinderoppasdienst.



WARME BABBEL & KOFFIE

Welkom bij Koffie Connect

Heb je nood aan een gezellige babbel met een lekker warm koffietje erbij? Of zit je vast met een vraag? De vrijwilligers van Koffie Connect ontvangen je met open armen. Een afspraak maken is niet nodig.

Koffie Connect is een nieuw ontmoetingspunt in enkele CM-Gezondheidspunten in

Vlaanderen. Het is een warme plek om je buurtgenoten te ontmoeten of om nieuwe mensen

te leren kennen. Vrijwilligers staan klaar met koffie, koekjes en een luisterend oor.

Je kan er hulp krijgen bij brieven, formulieren, de CM-website of de Mijn CM-app. Heb je een inhoudelijke vraag over je dossier? Dan helpen onze consulenten je graag verder in het CM-punt.

Maak jij mee het verschil?

Als Koffie Connect-vrijwilliger kan je je buurtbewoners op weg helpen met hun vragen. Je kiest zelf welke rol je wil vervullen. We zoeken nog Digitale duizendpoten, Administratieve avonturiers, Verwarmende verwelkomers en Vlotte verwijzers.



Meer over Koffie Connect via www.cm.be/koffie-connect

VAKANTIEVRIJWILLIGERS SAMANA

Zet je eerste stap als vakantievrijwilliger

Wil je mee het verschil maken tijdens een Samana-vakantie? Kom dan naar de gratis introductiedag in Kortrijk.

Tijdens deze dag ontdek je hoe Samana-vakanties georganiseerd worden en welke rol vrijwilligers daarin spelen. Door een mix van theorie en praktijk krijg je alle basisinformatie mee om goed voorbereid te starten. Je volgt workshops over verzorging op vakantie, verplaatsingstechnieken en het gebruik van een rolstoel. Ervaren vrijwilligers beantwoor-

den je vragen en delen waardevolle praktijkervaringen. Je hoeft slechts één introductiedag te volgen en kiest zelf de locatie die het best bij je past.

Deelname is gratis en schept geen verdere verplichtingen. De introdag gaat door op vrijdag 20 november 2026 van 9.30 tot 16 uur.



Schrijf je in via www.samana.be/infosessie-vakantievrijwilligers



Leef gerust met de tandverzekering van CM

Krijg als lid met CM-Tandplan tot **€ 2.850** terug voor tandimplantaten en -prothesen.



Ontdek CM-Tandplan op www.cm.be/cm-tandplan

CM Vlaanderen (120), ingeschreven in het register van verzekeringstussenpersonen onder het nummer 1016c (ondernemingsnummer 874.853.490), en optredend als verzekeringsagent voor de MOB Verzekeringen CM-Vlaanderen, een verzekeringsonderneming toegelaten onder codenummer 150/01 om de tak 2 'ziekte' en tak 18 'hulpverlening' te beoefenen. Ondernemingsnummer 851.601.503. Aanbod onder voorwaarden. De algemene voorwaarden lees je op www.cm.be/verzekeringen-algemene-voorwaarden-2026.





MOORSLEDE

Infosessie 'Zorgvolmacht: een slimme keuze voor later'
26 oktober van 19.30 tot 21.30 uur

Ontdek wat een zorgvolmacht is, welke mogelijkheden en aandachtspunten er zijn en hoe je dit document kan gebruiken om toekomstige keuzes vast te leggen.

Praktisch

WZC Maria Middelaars,
Pater Lievensstraat 20

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

MESEN

Workshop 'Zelfverdediging'
28 oktober van 13.30 tot 16.30 uur

Je leert met eenvoudige technieken agressieve handelingen af te weren en een aanvallende te immobiliseren, zonder veel kracht te gebruiken.

Praktisch

OC 't Oud Schooltje,
Korte Mooiestraat 7

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

ROESELARE

Workshop 'De kracht van aanraken en bewegen bij dementie'
19 november van 14 tot 16 uur

Ontdek hoe aanraking en beweging kunnen bijdragen aan rust, veiligheid en verbondenheid bij mensen met dementie, met praktische oefeningen voor thuis.

Praktisch

Inloophuis Dementie,
Beverseardeweg 29

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

NIEUWPOORT

Academie 'Bang van Artificiële intelligentie'
30 november om 14 uur

Nieuwsgierig, maar twijfels over AI? Ontdek wat het is, waar je het al tegenkomt en wat de kansen en valkuilen zijn.

Praktisch

- CM 't Schorrehof, Marktplaan 16
- inschrijven: oostende@okra.be
- prijs: 5 euro

ROESELARE

Infosessie
'Je spijsvertering versterken'
22 oktober van 13.30 tot 16.00 uur

Ontdek hoe een goed werkende spijsvertering bijdraagt aan je gezondheid en hoe je die zelf kan ondersteunen bij chronische gezondheidsklachten.

Praktisch

CM-Gezondheidspunt,
Mandellaan 79

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

BRUGGE

Workshop 'Kintsugi: Scherven met een gouden rand'

20 oktober van 13.30 tot 16.30 uur

Ontdek hoe je via de Japanse kunst van Kintsugi op een creatieve manier kan stilstaan bij tegenslagen en nieuwe betekenis kan geven aan je verhaal.

Praktisch

Hof Van Watervliet, Oude Burg 27

- inschrijven: www.samana.be/vorming
- prijs: 15 euro voor niet-leden, 13 euro voor CM-leden, 12 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming



WAREGEM

Cursus 'Pensioen in zicht'

15 oktober 2026 van 18.30 tot 20.30 uur (start van 5 sessies)

Ga goed voorbereid en met vertrouwen je pensioen tegemoet. Tijdens deze combinatie van een live infosessie en inspirerende webinars krijg je heldere uitleg over pensioenwetgeving, gezonde voeding, beweging, zorgvolmacht en het vinden van evenwicht tussen verschillende zorgrollen.

Praktisch

Stadhuis Waregem, Gemeenteplein 2

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 28 euro, 14 euro voor personen met verhoogde tegemoetkoming of arbeidsongeschiktheid

OOSTENDE

Cursus 'De verborgenschrijver'
9 november van 13.30 tot 16.30 uur
(start van 5 sessies)

Ontdek je eigen schrijfstijl en gebruik schrijven als een creatieve manier om ervaringen, gevoelens en verhalen een plaats te geven.

Praktisch

CM-Gezondheidspunt,
 Nieuwpoortsesteenweg 61

- inschrijven:
www.samana.be/vorming
- prijs: 75 euro voor niet-leden,
 35 euro voor CM-leden,
 17,50 euro voor CM-leden met
 verhoogde tegemoetkoming

IZEGEM & TIELT

Infosessie 'Jouw ziekenfonds,
hoe begin je eraan?'
10 of 17 november
van 13.30 tot 16.30 uur

Een CM-medewerker legt je helder uit wat een ziekenfonds doet, geeft duidelijke uitleg over terugbetalingen en helpt bij het begrijpen en invullen van brieven en documenten.

Praktisch

- 10 november: CM-Gezondheidspunt Izegem, Dirk Martenslaan 11
- 17 november: CM-Gezondheidspunt Tielt, Ruiseleedsesteenweg 9
- 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-brievenbus.