

leef

CM-gezondheidsmagazine



Leef
blijven
ontvangen?
Bekijk de
achterkant!

DIT WIST JE NOG NIET
OVER ZONNECRÈME

DE KRACHT VAN FERM OPPAS

IS FLUORIDE IN TANDPASTA
GEVAARLIJK?



CHRISTA (63) OVER GEHOORVERLIES

'Ik lachte mee
maar verstond niets'



Vinger aan de polls

Regelmatig bewegen is goed voor je lichaam en je hoofd. Toch is het in een druk leven niet altijd vanzelfsprekend om daar elke dag bewust tijd voor te maken. Een half uurtje per dag kan al een verschil maken. Doe jij dat bewust, of blijft het bij goede voornemens?

Bouw jij bewust tijd in om een half uur per dag te bewegen?



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

LEEF - jaargang 9, nummer 2
Verschijnt vier keer per jaar.
Redactie en vormgeving CM Charlotte Allefs, Herman Barthels, Astrid Boost, Cynthia Bulteel, Joeri Cludts, Teja De Prins, Bert De Wit, Davy D'Halluin, Ilina Ghijs, Ina Herman, Kathy Holbrouck, Phillip Hoorne, Cathelijne Jennes, Stephanie Lemmens, Louis Lermytte, Lindsey Mullie, Hanne Op de Beeck, Silke Roose, Rob Segers, Elien Steen, Helga Van Aken, Meike van de Beek, Natalie Van den Heule, Anette Van der Linden, Anneleen Verdickt
V.U. Bart De Ruyscher, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel, leef@cm.be
Uitgegeven door Visie in beweging vzw
Vormgeving Gevaert Graphics, www.gevaertgraphics.be
Coverfoto Lieven Van Assche Illustratie Flore Deman
De beschrijving van de CM-diensten en -voordelen heeft hier enkel informatieve waarde. Bij twijfel of betwisting gelden de statuten van het ziekenfonds: www.cm.be/statuten.

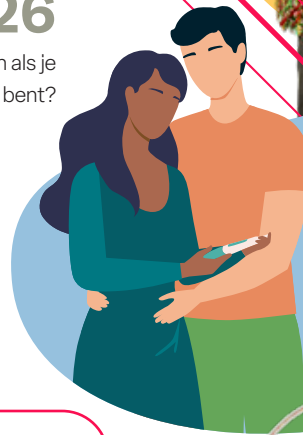
4

Kazoumoni's in wording



26

Wat moet je doen als je zwanger bent?



14

5 vragen over zonnecrème



22

Weg met wablief?



online

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

en verder...

- 16 Twee keer beugelpraat
- 24 Spreekuur: oorsuizen
- 28 Voordelig mobiel dankzij Goed
- 29 Van jobstudent naar educatief medewerker
- 30 Nieuws uit jouw regio

18

Dit zegt de wetenschap over incontinentie





podcast

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

25

Factcheck: is fluoride in tandpasta gevaarlijk?



36

Wil jij Leef blijven ontvangen?



nieuwsbrief

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

Geen oren naar?

Ik lijd al 20 jaar aan een zware vorm van tinnitus. Die werd vastgesteld op het moment dat radiomaker Michel Follet zijn boek uitbracht over zijn worstelingen met deze aandoening. Ik heb toen beslist dat het mijn leven niet zal bepalen. 'Als tinnitus aan één oor de enige kwaal is waarmee ik oud moet worden, neem ik het er graag bij', prentte ik mezelf in.

Ik probeerde wel heel wat behandelingen: van hyperbare zuurstoftherapie tot een hoorapparaat. Daar kon ik niet aan wennen. Ik was toen nog relatief jong, op een leeftijd dat het niet zo 'gewoon' was om een hoorapparaat te dragen. Vandaag kijk ik er anders naar.



© Tom Palmaers

Ik me weleens vrolijk om: ik versta links beter dan rechts.) Mijn vrouw en ik moeten altijd juist 'geschikt' naast elkaar gaan zitten, anders voeren we een dovemansgesprek.

In ruimtes met veel mensen hoor ik vandaag heel veel, maar versta ik nauwelijks iets. Soms pik ik in gesprekken compleet andere dingen op dan wat er gezegd wordt. Als het te onnozel is, dan heb ik ondertussen door dat ik het fout begrepen heb. De tijd is misschien nu echt wel gekomen. Want goed horen draagt bij tot levenskwaliteit. Wie minder hoort, loopt bijvoorbeeld een hoger risico op dementie. Ook al zijn gehoorproblemen onzichtbaar, horen doet je erbij horen.

Gelukkig kan je ze ook uitdoen, die hoorapparaten. Want één ding is zalig aan mijn soort gehoorverlies: je nestelt je op je 'goeie' oor in bed en de nacht is oorverdovend stil.

Luc Van Gorp,
VOORZITTER CM

“
Ook al zijn
gehoorproblemen
onzichtbaar,
horen doet je erbij
horen.
”

Ik denk opnieuw over een hoorapparaat na. In mijn woonplaats opende onlangs een nieuw hoorcentrum dat een bepaalde aantrekkingskracht op me uitoefent. Mijn vrouw kampt ondertussen ook met gehoorproblemen, maar aan het tegenovergestelde oor. (Ik hoor aan mijn linkse kant goed. Daar maak

'Na de cursus zijn ze helemaal mee met **de vibe van Kazou.'**





*Sam leidt nieuwe moni's
naar hun eerste zomer met Kazou*

'We spelen situaties na die we zelf hebben meegemaakt.'

'In 2013 volgde ik de basiscursus. Daarna werd ik moni, groepsleiding en vakantieverantwoordelijke. Deze zomer ga ik een week als vrijwilliger naar Massembre. Ik ben dus nog helemaal mee met hoe een Kazouvakantie eruitziet. Voor de animatorcursus maken we maanden op voorhand inhoudelijke cursusblokken. Tijdens die blokken spelen we situaties na die we zelf hebben meegemaakt. Een kind dat niet wil eten bijvoorbeeld. Hoe pak je zo iets aan?'

'Tijdens de cursus loopt er op dezelfde locatie een vakantie voor 9- tot 12-jarigen, en een JOMBA-vakantie voor jongeren met bijzondere aandacht. Omdat JOMBA voor veel 16-jarigen nieuw is, geven we daar eerst uitleg over. En dan spelen ze een spel met de aanwezige kinderen om te ervaren hoe het er echt aan toegaat. De cursus duurt een week. Bij het afscheid merk ik dat ze niet alleen veel geleerd hebben, maar ook helemaal mee zijn met de visie, waarden en vibe van Kazou.'

'Na de animatorcursus mogen deelnemers zich Kazoumoni noemen. Ze zijn klaar om op vakantie te vertrekken onder begeleiding van ervaren moni's. Na die stagevakantie ontvangen ze het attest van animator in het jeugdwerk van de Vlaamse Overheid.'



www.kazou.be






Terug-naar-werktrajecten wijzen de weg

Ben je arbeidsongeschikt, heb je nog mogelijkheden om te werken en wil je opnieuw aan de slag? Misschien ervaar je die stap als stresserend of ingewikkeld? Dat is begrijpelijk. Er bestaan opties om een terugkeer naar de werkvloer toegankelijk te maken, ook als je ziekte zwaar is. Zo zijn er terug-naar-werktrajecten die je kunnen helpen. Ze begeleiden je in je zoektocht naar aangepast werk, een ander werk of een opleiding. Daarbij wordt gekeken naar wat je wel nog kan en wil.

Je kan rechtstreeks, gemakkelijk en spontaan je ziekenfonds of de preventieadviseur of arbeidsarts van je werkgever contacteren. Of VDAB, FOREM of ACTIRIS als je langer dan een jaar arbeidsongeschikt bent.

 **Lees meer over terug-naar-werktrajecten op www.terugnaarwerktrajecten.be en www.cm.be/hulp-bij-terugkeer-naar-het-werk.**



Wil jij Leef blijven ontvangen?

Ga **vóór 30 juni 2026** naar **www.cm.be/leef-ontvangen** en herbevestig je keuze.

Dat kan ook via de QR-code achteraan in dit magazine of met de invulstrook. Zo weten we of je Leef graag blijft lezen.

Herbevestig je jouw keuze niet?

Dan ontvang je vanaf september het gezondheidsmagazine Leef niet meer op papier.



Nieuw in de Mijn CM-app

Je krijgt nu een persoonlijk overzicht van alle voordelen waarop jij recht hebt. Zo zie je meteen welke terugbetalingen je nog kan aanvragen en regel je dat in enkele klikken. Je vindt er ook korte activiteiten rond slaap, gezonde voeding en mentaal welzijn, artikels op jouw maat én een gezichtsscan die je stressniveau en hartslagvariabiliteit meet.

Bekijk het meteen in de Mijn CM-app.



Diabetes: onzichtbaar maar niet onbelangrijk

Diabetes is vaak onzichtbaar, vooral in een vroeg stadium. Het komt steeds vaker voor bij verschillende bevolkingsgroepen, niet alleen bij ouderen of mensen die zwaarlijvig zijn. Iedereen kan het dus krijgen.

Elke patiënt is uniek: er is zorg aangepast aan elke patiënt, aan elke fase van de ziekte en aan elk type diabetes. Die zorg wordt terugbetaald.

Lees meer op www.terugbetalingdiabetes.be. Heb je een vermoeden van diabetes of heb je vragen? Praat erover met je huisarts.



Meer dan een op drie mensen met diabetes weet niet dat hij/zij het heeft.

Onevenwichtige voeding is een risicofactor, ook als je jong bent.

Spreek erover met je dokter: hoe sneller diabetes behandeld wordt, hoe beter die onder controle blijft dankzij specifieke, terugbetaalde behandelingen.

www.terugbetalingdiabetes.be

RIZIV .be



één

IEMAND

Wie is jouw één iemand?


1 op de 5 jongeren worstelt met mentale problemen. Samen met CM vindt acteur Bram Sporen dat het tijd is om te babbelen. En die eerlijke babbels gieten we in de podcast *Eén iemand*.

‘Soms lijkt het alsof iedereen oké is, alsof iedereen weet wat die doet. Behalve jij ... en ik’, begint Bram. Als host gaat hij het gesprek aan met jongeren en sluit psychiater Dirk De Wachter iedere aflevering af met een levenswijsheid.

‘*Eén iemand* is een podcast over mentale gezondheid, voor en met jongeren. Eerlijke, intieme gesprekken dieper dan de oppervlakte: over druk, angst, onzekerheid, eenzaamheid en alles wat er écht speelt achter de schermen. Want soms hoeft je maar één iemand te hebben bij wie je eerlijk kan antwoorden op de vraag *Hoe gaat het met je?*’, vertelt Bram. ‘En ik ben graag jullie één iemand.’

 **Beluister de podcast op www.cm.be/eeniemand.**





ZORG DIE BLIJFT HANGEN

Oppassers van Ferm Oppas doen ferm veel meer dan opvang alleen

Wanneer een ziek kind de planning compleet door elkaar schudt, staat Ferm Oppas klaar met oppassers die rust en vertrouwen brengen.

Hilde Braeckman (64) is zo'n kracht. Met ervaring, warmte en goesting geeft ze gezinnen weer ademruimte. Voor mama Valerie De Clercq (35) voelt die hulp elke keer opnieuw als pure opluchting. Precies wat je nodig hebt op moeilijke dagen.

 Charlotte Allefs  James Arthur

Het begint vaak hetzelfde: een kind dat 's nachts onrustig slaapt,

een voorhoofd dat warmer aanvoelt dan normaal en een ochtend waarop alles plots kantelt. De planning kan de vuilnisbak in, maar de werkdag wacht niet.

Ergens tussen zorgen en moeten, tussen koorts en deadlines, staat er iemand aan de deur. Iemand met een zachte stem, een alerte blik en vooral: tijd. Iemand zoals Hilde.

'Oppassers van Ferm zijn geen babysitters', zegt ze. 'We komen op momenten waarop gezinnen het even niet meer alleen kunnen dragen. Net dan maken we het verschil.' Voor Hilde is dat al jaren vanzelfsprekend. Voor Valerie

voelt het elke keer opnieuw als een reddingsboei.

Een hart voor zorg, altijd al

Bij Hilde zit zorg niet alleen in haar handen, maar ook in haar reflexen. In de manier waarop ze kijkt, luistert en aanvoelt. 'Het is mijn eerste liefde', zegt ze. Hilde is kinderverzorgster, ze werkte in een mini-crèche en maakte later een zijspgong als graficus. 'Na vijf jaar werd de werkdruk en het halen van deadlines zwaar. Daarom wilde ik terug naar mijn eerste liefde: zorgen voor kinderen.' Hilde ging op zoek naar een baan die bij haar past. 'Ik voelde me lichamelijk en mentaal

niet meer goed genoeg om in een crèche te werken. Je staat daar alleen voor veel kinderen, dat is intens. Maar werken met kinderen in een kleine groep, dat wilde ik wel doen.' Zo kwam ze bij Ferm Oppas terecht. 'Na het sollicitatiegesprek had ik meteen een goed gevoel. Het voelde als een warm nest.'

Zorg met kennis en vertrouwen

De kinderen die Hilde opvangt, zijn ziek. 'De kinderen hebben vaak koorts, oorpijn of een ander ziektebeeld en ze hebben een slechte nacht achter de rug.' Dat vraagt ervaring, zachtheid en nabijheid. 'Je observeert en voelt



08.20 Goedemorgen, Hilde. Jinte is al wakker. Het gaat al wat beter vandaag.



08.45 We overlopen samen de belangrijkste info. Zo start de dag met een gerust gevoel.

//
Na het
sollicitatiegesprek
had ik meteen een
goed gevoel.
Het voelde als een
warm nest.

aan wat een kind nodig heeft. Een ziek kind zegt niet altijd wat er scheelt. Je moet tussen de regels van het gedrag lezen.'

Minstens even belangrijk is het vertrouwen van de ouders. 'Ze laten je binnen op een moment waarop ze zelf gespannen zijn. Dat vertrouwen moet je verdienen.' Hilde heeft daar een duidelijke aanpak voor. 'Ik kom altijd tien minuten vroeger. De ochtend is vaak chaos: een ziek kind, misschien nog broertjes of zusjes die naar school moeten en jezelf klaarmaken voor het werk. Zeker met weinig slaap is dat niet evident. Als ik op tijd ben, neemt dat al stress weg.'

//
Hilde

'Dan overlopen we samen een lijst: hoe heeft het kindje geslapen, neemt het medicatie, wat eet het? Die informatie is een belangrijke stap. Als alles duidelijk is, vertrekken ouders met een geruster gevoel naar hun werk.' Wanneer de deur dichtvalt, neemt Hilde het over. 'Dan begint de zorg echt. Je observeert: kan het kind spelen of heeft het nog rust nodig?'

Heeft het honger?' Ze zorgt voor alles wat met het kind te maken heeft. 'Ik maak eten en ruim daarna de keuken op. Maar we nemen geen huishoudelijke taken zoals schoonmaken op.'

**Loslaten met
een gerust gevoel**

Dat een vreemde in huis spannend is, weet Valerie maar al te goed. 'Je geeft je kind toch uit handen', zegt ze. Valerie is mama van Jinte (2,5). Zij en haar partner werken allebei voltijds. 'Onze ouders werken ook nog, dus opvang op het laatste moment is niet altijd evident. Dan is het heel waardevol dat er mensen zoals Hilde zijn.'



11.45 Tijd voor het middageten. En ja hoor, de eetlust is terug.



14.12 Even de temperatuur meten. Kleine check, grote geruststelling.

“
Een oppasser
maakt moeilijke
dagen draaglijk.
Voor mij,
mijn partner
en voor Jinte.”

“
Valerie

‘Je weet dat het professionals zijn en dat je op hen kan rekenen. Maar het blijft spannend. Tot ze binnenkomen. Als ik zie hoe ze met Jinte omgaan, groeit het vertrouwen en kan ik met een gerust hart gaan werken.’ Doorheen de dag krijgt Valerie updates. ‘Dat vind ik fijn. Maar als iemand vraagt of Jinte een yoghurtje mag eten, denk ik: doe maar. Ik vertrouw de oppasser volledig.’

Hilde merkt dat dat voor elke ouder anders is. ‘Daarom stuur ik ook updates. Ik zorg die dag voor het meest waardevolle in hun leven. Dan is het logisch dat ouders gerustgesteld willen worden. Ze mogen me altijd bellen of een bericht sturen.’

Soms komt dezelfde oppasser meerdere dagen na elkaar. ‘Dat voelt nog vertrouwd’, zegt Valerie. ‘En als ik thuiskom en zie dat alles goed gaat, ben ik gewoon heel blij dat Ferm Oppas bestaat.’

**Kleine momenten,
groot verschil**

‘Die werkdagen als Jinte ziek is, zijn zwaar. Je hebt een korte nacht

achter de rug en maakt je toch wat zorgen over je kindje’, zegt Valerie. ‘Maar als ik zie dat Jinte samen met de oppasser een tekening heeft gemaakt en haar gezicht zie stralen, ben ik zo dankbaar. Een oppasser maakt die moeilijke dagen draaglijk. Voor mij, mijn partner en voor Jinte. Ik weet echt niet wat we zonder hen zouden doen.’

Ook voor Hilde zijn die momenten bijzonder. ‘Ik herinner me een jongetje dat zich doorheen de dag steeds beter voelde. Het was een warme zomerdag en hij mocht in een zwembadje in de tuin spelen. Daar stond hij, kletsnat en dolgelukkig.’ Ze glimlacht: ‘Ik stuurde meteen een berichtje naar de mama. Dat maakt haar dag ook beter.’ ‘Die dankbaarheid gaat nooit. Een dankjewel of een knuffel op het einde van de dag blijft speciaal.’

Geen dag hetzelfde

‘Wat ik zo leuk vind aan de job, is de afwisseling’, zegt Hilde. ‘Elk kind en elk gezin is anders.’ Flexibiliteit is belangrijk. ‘We krijgen onze planning vaak kort op voorhand. Soms zijn het lange dagen: van ’s ochtends vroeg tot de ouder weer thuis is. Daar moet je goed mee om kunnen gaan, maar net die flexibiliteit zorgt voor afwisseling in je werk.’ En het werk volgt de seizoenen. ‘In de winter zijn er meer zieke kinderen. Dan zijn de dagen langer. In de zomer is het rustiger, maar dat vind ik niet erg: meer tijd om van de zon te genieten in mijn tuin!’



17.15 Daar is mama weer. Jinte en Hilde hebben er een toffe dag opzitten.

Valerie laat de zorg voor Jinte niet zomaar aan iemand over. Ze kiest bewust voor Ferm Oppas. 'Ik weet dat ze heel professioneel zijn. Ze weten wat ze doen.' Dat bevestigt Hilde. 'Mijn collega's hebben een achtergrond in de zorg of ervaring met kinderen. Je wordt ook niet zomaar oppasser.'

Hilde begeleidt zelf nieuwe collega's. 'Ik loop met hen mee en observeer hoe zo'n dag verloopt. Dat lijkt streng, maar we dragen een grote verantwoordelijkheid. Met mijn advies kunnen collega's zelfstandig aan de slag, maar

ze staan er nooit alleen voor. Ze mogen mij altijd bellen als ze over iets twifelen of extra advies nodig hebben. Ik help hen graag.' Hilde voegt er nog aan toe: 'Dit werk geeft mij zoveel voldoening.

Je voelt elke dag dat je echt iets betekent voor een gezin. Dat is onbetaalbaar. Voor wie graag met kinderen werkt, maar liever kleinschalig en persoonlijk, is dit echt een mooie job.'

Oppasdienst van Ferm

Ferm Oppas biedt opvang voor zieke kinderen in hun vertrouwde thuisomgeving. Zo kunnen ouders met een gerust hart gaan werken.

Meer info? Ga naar www.cm.be/thuisoppas-zieke-kinderen.

Werken als oppasser, iets voor jou? Werk je graag met kinderen en wil je écht het verschil maken voor gezinnen?

Ga naar www.samenferm.be/jobs en ontdek hoe je oppasser kan worden bij Ferm Oppas.

Praten werkt.

CM betaalt tot 20 sessies per jaar terug.



Wat kan CM voor jouw mentaal welzijn betekenen? Ontdek het via www.cm.be/mentaalwelzijn

CM. Jouw gezondheidsfonds.



5 vragen over zonbescherming

De zon doet deugd, maar kan ook schade veroorzaken. Hoe bescherm je je huid op de juiste manier? Huidtherapeute Evi Slenders werkt bij SkinVision aan digitale opvolging voor mensen met huidkanker. Ze heeft jaren ervaring in het beoordelen van huidlekken en het geven van advies over zonbescherming. We stellen haar 5 vragen.

 Charlotte Allefs

1

Wat is SPF?

‘SPF staat voor *sun protection factor*. Die geeft aan hoe goed een product beschermt tegen UVB-stralen, de stralen die je huid doen verbranden. Die bescherming werkt alleen als je voldoende smeert. In de praktijk gebruiken mensen vaak te weinig en is de bescherming dus lager.’

‘Hoe hoger de SPF, hoe meer UVB-straling wordt tegengehouden. SPF 30 filtert ongeveer 97 procent, SPF 50 ongeveer 98. Dat verschil lijkt klein, maar SPF 30 laat wel ongeveer anderhalf keer zoveel UV-straling door als SPF 50.

Mijn advies: gebruik minstens SPF 30, maar het liefst SPF 50 voor de hoogste bescherming.’

‘Let wel: SPF zegt niets over bescherming tegen UVA-stralen. Die dringen dieper in de huid en zorgen voor huidveroudering en pigmentvlekken, maar verhogen ook het risico op huidkanker. Kies daarom altijd een product dat ook tegen UVA beschermt. Dat herken je aan PA met plusjes op de flacon.’

2

Is er een verschil tussen zonbescherming voor kinderen en volwassenen?

‘Ja, het verschil zit in de ingrediënten van de zonnecrème. Producten voor kinderen bevatten vaker minerale filters. Die geven minder kans op huidirritatie.’
‘De huid van baby’s en kinderen is gevoeliger. Producten voor volwassenen kunnen alcohol en parfum bevatten, wat de huid kan irriteren. Een zonneproduct voor kinderen is dus veilig voor iedereen. Maar omgekeerd is dat niet altijd zo.’



3

Is de SPF in dagcrème of make-up voldoende beschermend?

‘Het is goed dat er SPF in dagcrèmes en make-up zit, want dat verhoogt het bewustzijn. Maar de bescherming is meestal onvoldoende. De factor is vaak relatief laag en je gebruikt er te weinig van. En je brengt het niet opnieuw aan doorheen de dag.’

‘Mijn advies: gebruik een apart zonneproduct. Breng dat aan na je dagcrème. Zo ben je beter beschermd.’

4

Hoe kies je de juiste zonbescherming voor je huid?

‘Het beste product is het product dat je graag gebruikt. Alleen dan ga je voldoende smeren en regelmatig opnieuw aanbrengen. Kies dus een textuur die je fijn vindt. Hoe vind je zo'n product? Probeer staaltjes uit de winkel of apotheek of kijk eens wat er bij familie of vrienden in de kast staat.’

‘Let ook op de beschermingsfactor. Zoals ik al zei: gebruik minstens SPF 30 en bij voorkeur SPF 50. Kies daarnaast altijd een product dat ook beschermt tegen UVA-stralen.’

‘Gebruik ook genoeg. Je moet bijna zo dik smeren als pindakaas op een boterham. Voor je gezicht is dat ongeveer 2 ml, voor je hele lichaam zo'n 30 ml. Wil je weten hoeveel 2 ml is? Strek je wijs- en middelvinger en breng over de lengte van beide vingers een streepje zonnecrème aan. Dat is meer dan de meeste mensen denken. In de praktijk smeren we te weinig. Daardoor haal je niet de bescherming die op de verpakking staat. Kies daarom liever een zo hoog mogelijke. Als je voldoende smeert, merk je dat je flacon snel leeg is.’

‘Het is ook niet zo dat je de hele dag beschermd bent als je je 's ochtends insmeert. De vuistregel is: smeer je om de 2 uur opnieuw in. Ook als je hebt gezwommen of gezweet, moet je opnieuw smeren.’

5

Moet je alleen smeren als de zon schijnt?

‘Ook bij bewolkt weer bereiken UVA-stralen je huid. Die dringen door het wolkendek en kunnen je huid beschadigen zonder dat je het merkt. De UV-index zegt vooral iets over de kracht van de zon en het risico op verbranding. Smeer je dus zeker in vanaf UV-index 3, maar ook bij een lagere waarde als je lang buiten bent. Die index vind je in je weerapp. Maak er een gewoonte van om je regelmatig in te smeren, zelfs in de winter.’

Hou je huid zelf mee in de gaten

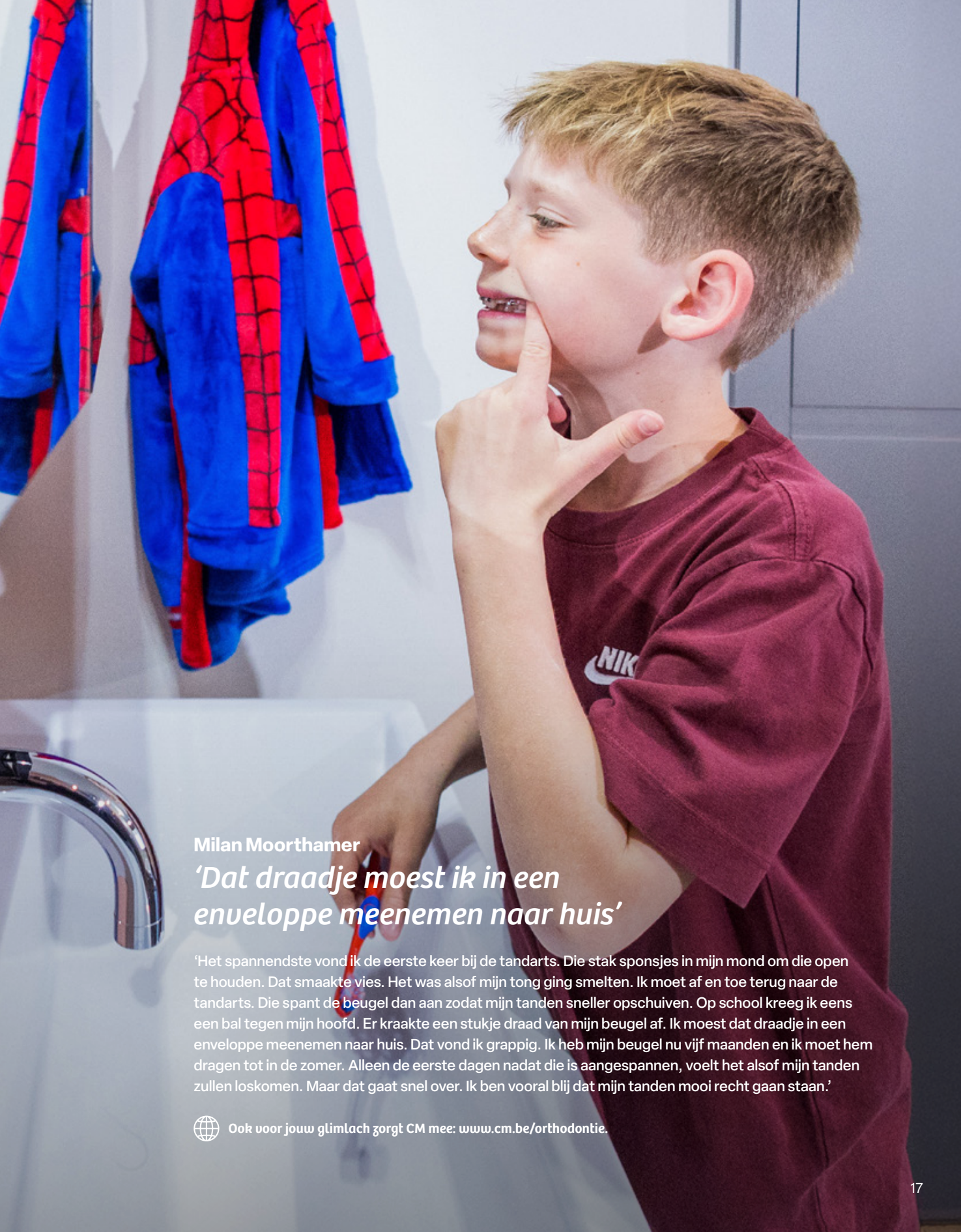
Met de **SkinVision-app** volg je verdachte plekje's snel en eenvoudig op. Als CM-lid betaal je 20 euro voor een jaarabonnement in plaats van 49,99 euro. Je krijgt ook tot **20 euro per jaar terugbetaald** voor medische apps. Lees er meer over op www.cm.be/medische-apps. Medische apps vervangen nooit de reguliere zorg. Heb je vragen over je gezondheid? Raadpleeg dan een arts.

Als lachen even anders voelt

Benthe Van Kerckhove

'Lachen doe ik meestal niet met mijn tanden bloot'

'Ik heb pas sinds kort een beugel. Vroeger was daar thuis geen budget voor. En eerlijk, ik dacht daar ook niet over na. Tot het echt nodig bleek, voor mijn beet. Mijn kaakspieren moesten veel te hard werken. Ze kraakten of blokkeerden soms. Er zijn zeven tanden getrokken zodat mijn gebit zich nu helemaal correct kan vormen. Ik heb nog een melktand die plaats moet maken voor een blijvende tand. In het begin deed de beugel pijn. Mijn lippen lagen open, mijn wangen schuurden tegen de blokjes en bij het poetsen bleven de haartjes van mijn tandenborstel achter de beugel haken. Broodjes mag ik niet eten, een appel moet ik in stukken snijden en kleverig snoep is absoluut verboden. Lachen doe ik meestal niet met mijn tanden bloot. Maar na mijn beugeljaren zal ik dat breeduit lachen ruimschoots inhalen.'



Milan Moorthamer

'Dat draadje moest ik in een enveloppe meenemen naar huis'

'Het spannendste vond ik de eerste keer bij de tandarts. Die stak sponsjes in mijn mond om die open te houden. Dat smaakte vies. Het was alsof mijn tong ging smelten. Ik moet af en toe terug naar de tandarts. Die spant de beugel dan aan zodat mijn tanden sneller opschuiven. Op school kreeg ik eens een bal tegen mijn hoofd. Er kraakte een stukje draad van mijn beugel af. Ik moest dat draadje in een enveloppe meenemen naar huis. Dat vond ik grappig. Ik heb mijn beugel nu vijf maanden en ik moet hem dragen tot in de zomer. Alleen de eerste dagen nadat die is aangespannen, voelt het alsof mijn tanden zullen loskomen. Maar dat gaat snel over. Ik ben vooral blij dat mijn tanden mooi recht gaan staan.'



Ook voor jouw glimlach zorgt CM mee: www.cm.be/orthodontie.

'De moeilijkste stap
is **erover praten.**'





LAST VAN INCONTINENTIE?

Goed helpt je opnieuw vrij te bewegen

Niemand praat er graag over, maar incontinentie komt vaker voor dan we denken. Ines Lootens, productadviseur incontinentiezorg in de Goed zorgwinkel, begeleidt dagelijks mensen die ermee te maken krijgen. 'De impact op het dagelijks leven is groot. Gelukkig is er bijna altijd een oplossing om weer vrijuit te leven en bewegen.'



Astrid Boost



Flore Deman

Incontinentie uitgelegd

'Incontinentie is het ongewild verlies van urine of stoelgang, of het nu om enkele druppels gaat of om een volledige blaasinhoud', legt Ines uit.

'De oorzaken variëren per persoon en per type incontinentie. Een belangrijke factor is de levensstijl: roken verzwakt de blaaswand en veroorzaakt hoesten waardoor je extra druk op de blaas zet.

Alcohol en prikkelende dranken, soms zelfs bepaalde zuivelproducten, kunnen de blaas stimuleren.'

'Bij vrouwen komt verlies vaak geleidelijk, bijvoorbeeld bij hormonale veranderingen of na een zwangerschap of bevalling waarbij de bekkenbodem verzwakt raakt. Mannen krijgen er vaker plots mee te maken, bijvoorbeeld na een prostaatoperatie. Ook ziekten die de spieren aantasten, zoals ALS, kunnen incontinentie veroorzaken.'

Verskillende vormen

'Stressincontinentie is de meest voorkomende vorm: urineverlies door druk op de blaas bij het

hoesten, lachen of tillen. Bij aandrangincontinentie krijg je plots een hevige plasdrang zonder voorafgaande signalen. Deze vormen komen iets vaker voor bij vrouwen. Overloop- of druppelincontinentie zien we dan weer vaker bij mannen. De blaas loopt nooit volledig leeg en blijft nadruppelen, vaak door een vergrote prostaat.'

'Bij stoelgangincontinentie verlies je geen urine maar ontlasting. Deze vorm is complexer en vraagt specifiek advies. En dan is er nog functionele incontinentie waarbij iemand de signalen wel voelt maar niet tijdig op het toilet geraakt door mobiliteitsproblemen.'

Wat kan je zelf doen?

'De bekkenbodemspieren trainen is belangrijk voor zowel mannen als vrouwen. Een bekkenbodemesist kan je hierbij begeleiden. Ook eenvoudige leefstijlaanpassingen helpen: voldoende bewegen, stoppen met roken en minder alcohol en prikkelende dranken zoals koffie en frisdrank. Drink voldoende

water, minstens anderhalve liter per dag. Te weinig drinken prikkelt de blaas net meer. Let ook op je toilethouding: met de voeten op de grond en neem je tijd om de blaas volledig te ledigen.'

Schaamte

Het grote misverstand over incontinentie is dat het er nu eenmaal bij hoort als je ouder wordt. 'Dat klopt niet', zegt Ines. 'Er is bijna altijd iets aan te doen. De moeilijkste stap is erover praten. Er hangt veel schaamte rond incontinentie en de impact op het sociaal leven is groot. Uit angst dat anderen het zouden merken, blijven mensen vaker thuis. Daarom kiezen we bij Goed alleen voor urineverband dat aan alle criteria voldoet: het neemt snel vocht op, voelt droog aan, is discreet en neutraliseert geurtjes.'

'Voor veel mensen is de stap zetten naar een hulpverlener groot. Ze komen vaak eerst naar de Goed zorgwinkel, zonder een arts te raadplegen. Wij stellen geen diagnose en geven geen medicatieadvies, maar we zijn wel productspecialisten. We hebben grondige kennis van alle materialen en kunnen goed inschatten welk hulpmiddel iemand nodig heeft.'

Discreet advies op maat

'In de Goed zorgwinkel is er een discrete plek waar we in gesprek gaan met de klant. We stellen gerichte vragen zoals wanneer ze last hebben van verlies, hoeveel en of ze zichzelf kunnen verschonen of hulp nodig hebben van iemand anders. Die informatie hebben we nodig om te weten welk product de klant nodig heeft.'

'Inlegverbanden worden het meest gebruikt en bestaan zowel voor vrouwen als voor mannen. Voor wie meer zekerheid wil, raden we de optrekbroekjes aan. Bij zware incontinentie of

wanneer iemand niet zelfstandig naar het toilet kan, zijn luiers met plakkers of buikgordels een betere oplossing.'

Een wereld van verschil

'Het juiste materiaal maakt echt het verschil', merkt Ines op. 'Klanten vertellen me nadien dat ze opnieuw zonder stress durven deelnemen aan sociale activiteiten. We bouwen een vertrouwensrelatie op: bij het eerste bezoek krijgt de klant een welkomspakket met gratis stalen en een kaartje met onze naam. Zo kunnen ze altijd bij dezelfde medewerker terecht bij vragen.'

Je bent niet alleen

Afsluiten doet Ines met een belangrijke boodschap: 'Incontinentie kan op elke leeftijd voorkomen en je bent zeker niet alleen. Wacht niet te lang om een hulpverlener te raadplegen. Hoe sneller je het probleem aanpakt, hoe beter.'



Wist je dat ...

Het volledige assortiment incontinentiemateriaal is ook terug te vinden in de webshop van Goed:
www.goed.be/inco



Hulp nodig?
Welkom op de Goed-adviesdagen!
Check www.goed.be/adviesdagen
voor alle praktische info



goed doet goed

-20%
op alle TEMPUR®
hoofdkussens en
matrassen

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

HOE GEHOORVERLIES JE BUITENSLUIT

'Wablief?' tot je het opgeeft

Je zit met vrienden op restaurant. Iedereen lacht. Jij lacht mee, al heb je geen idee waarom. Dan bestel je een glas water. De ober stelt een vraag. Je knikt want nog eens 'Wablief?' voelt gênant. Resultaat: bruiswater in plaats van plat. Christa (63) maakte het vaak mee, maar dat was haar 'normaal'. Tot ze besepte hoe eenzaam het eigenlijk is.



Kathy Holbrouck



Lieven Van Assche

Te lang gewacht

‘Toen mijn zoon net geboren was, merkte ik al dat mijn gehoor niet goed was. Hij lag te wenen in een andere kamer en ik had dat niet door. Ik ging snel naar de oorarts, maar omdat ik begin dertig was, werd mijn gehoorverlies niet echt serieus genomen. Het idee was toen nog dat hoorapparaten iets voor oude mensen waren.’ Ze besloot te wachten.

“

Christa was er nog niet klaar voor, maar de hoorapparaten misschien ook niet.

”

‘Twintig jaar later, rond mijn vijftig, ging ik naar een hoorcentrum.’ Een maand hoorapparaten op proef, maar na een paar dagen lagen de apparaatjes al op de kast. ‘Ze zaten niet goed in mijn oor, ze galmden en je zag ze heel goed zitten.’

‘Ik vond mezelf ook nog steeds te jong, dus ik paste me gewoon aan. Ik ging strategisch zitten, met mijn betere oor naar de mensen. Ook bij theatervoorstellingen koos ik telkens voor de eerste rij.’ En op restaurant gaan? ‘Dat begon ik te mijden. Ik verstond toch niks.’

Niet alleen, wel eenzaam

‘Waar ik niet bij stilstond, is hoe ik sociale situaties steeds meer meed. Ik werd een echte huismis. Soms ontstonden er zelfs misverstanden omdat ik iets verkeerd had begrepen. Dan voel je je echt

schuldig.’ De impact werd jaar na jaar groter: op sociaal vlak, op haar werk én in haar gezinsleven. ‘Een paar keer per week haal ik mijn kleinzoon op na school. Dan vertelt hij enthousiast over zijn dag. Eén keer vertelde hij een uur later alles aan zijn mama en reageerde ik verrast. Waarop hij terecht zei: *Maar meme, ik heb dat daarnet ook gezegd.*’ Ze lacht: ‘Betrap!’

Weg met ‘Wablief?’

Vorig jaar gaf Christa de hoorapparaten een tweede kans. Gaat er echt een nieuwe wereld open? ‘Ja, dat is écht het geval’, benadrukt Christa. ‘Het geluid van de hoorapparaten werd geleidelijk aangepast tot ik weer 100 % kon horen. Zelfs na de eerste aanpassing merkte ik al een enorm verschil.’ Het effect was groter dan verwacht. ‘Ik spreek nu weer spontaan mensen aan. Ik weet dat ik gesprekken kan voeren zonder het eeuwige *wablief?* en dat heeft alles veranderd.’

Slimmer en discreter

De hoorapparaten zijn tegenwoordig ook helemaal anders. De technologie is er met sprongen op vooruitgegaan en dat merk je. ‘Als



Kleine toestellen, groot verschil

Charlotte, audiologe bij Audika hoorcentrum, herkent de drempels die Christa omschrijft maar al te goed. ‘Veel mensen denken bij hoorapparaten nog aan iets groots of opvallends, maar vandaag zijn ze bijna onzichtbaar. Ze zijn discreet, afgestemd op jouw behoeften en ondersteunen je natuurlijke manier van horen dankzij slimme technologie.’

ik gebeld word, hoor ik het rechtstreeks in mijn hoorapparaat en kan ik zo opnemen. Gedaan met mijn gsm die op luidspreker staat, op maximum volume.’ En dat is niet alles. ‘Ik hoor het zelfs als ik een berichtje of mail binnenkrijg. Al zet ik die functie soms uit. Nu ik echt in het moment aanwezig kan zijn, geniet ik er des te meer van.’

CM-voordelen op een rij

- De ziekteverzekering betaalt een deel van de kosten van een hoorapparaat terug.
- Met CM-MediKo Plan krijg je tot 1.200 euro extra terugbetaald.
- Als CM-lid krijg je bij een Audika hoorcentrum bovendien 10 % korting op het deel dat je zelf nog betaalt.



www.cm.be/hoorapparaten

OORSUIZEN

Wanneer je dingen hoort die anderen niet horen

Oorsuizen is een erg vervelende aandoening waar vaak geen behandeling voor is. Er bestaan wel een aantal trucjes of manieren om er beter mee om te leren gaan.



ELISE RUMMENS (44) PREVENTIE-ARTS CM

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

 www.cm.be/dehuisdokter

Wat is het?

Bij oorsuizen of tinnitus hoor je een geluid dat extern niet aanwezig is. Iemand anders kan het dus niet horen. Soms is het geluid afkomstig vanuit één of beide oren, soms vanuit andere plaatsen in je hoofd. Soms is er helemaal geen geluid aanwezig. Dat geluid kan hoog of laag zijn, stil of luid, tijdelijk of permanent. Het is een vervelende aandoening waar je erg moe en ongelukkig van kan worden. Het gaat soms samen met gehoorverlies of duizeligheid.

Wat is de oorzaak?

Hoe oorsuizen juist werkt, is nog niet helemaal duidelijk. We denken dat beschadigde zenuwcellen in het binnenoor foutieve signalen naar de hersenen sturen waardoor je een geluid hoort dat er in werkelijkheid niet is. Je kan oorsuizingen krijgen na een lawaaitrauma. Te luid geluid beschadigt je oren bij langdurige blootstelling, net als plots en erg luid geluid zoals een gewerschot of een fluitje naast je oor. Soms weet je niet waar het suizen vandaan komt of is er een onderliggend probleem dat zo aan de oppervlakte komt.

Wat kan je zelf doen?

Oorsuizen voorkomen is heel belangrijk, want vaak is er geen behandeling. Bescherm je oren dus goed, bijvoorbeeld door oordopjes te dragen bij lawaai, zoals tijdens een concert. Heb je toch oorsuizen? Zoek activiteiten en trucjes waarbij je minder last ervaart. Misschien let je er minder op als je ontspant, of juist als je geconcentreerd werkt. Draag je een hoorapparaat? Stel het dan sterker in. Door achtergrondgeluiden te versterken valt het suizen soms minder op. Er bestaan ook hoorapparaatjes die zelf geluid produceren. Zo kan het gesuis naar de achtergrond verdwijnen, waardoor het minder vervelend is. Ervaar je veel hinder van je oorsuizen? Praat er dan over met een psycholoog of met lotgenoten.

Wanneer moet je naar de dokter?

Ga langs bij je huisarts als het oorsuizen plots optreedt of gepaard gaat met gehoorverlies en duizeligheid. Ga ook als je het mentaal zwaar hebt door het oorsuizen.

Bescherm je oren!

Op je oren letten is langer en intenser van muziek genieten. Daarom deelt CM elk jaar gratis oordopjes uit op evenementen. Ontdek waar via www.cm.be/festivals.

Is fluoride in tandpasta gevaarlijk?

Waar komt deze bewering vandaan?

Op TikTok beweren influencers dat fluoride in tandpasta giftig is. Het zou schadelijk zijn voor je botten, tanden, zenuwen en hersenen. Daarbij worden allerlei zaken door elkaar gehaald. Zo lijkt het alsof iedereen fluorose kan krijgen door gewoon zijn tanden te poetsen.

Maar, fluorose is vooral een probleem bij kinderen die langdurig te veel fluoride binnenkrijgen. Ook wordt er gezegd dat zelfs een klein beetje fluor al gevaarlijk is en de gevolgen van fluorrijk drinkwater worden zomaar toegepast op tandpasta.

Hoe moet je dit nieuws interpreteren?

Fluorose ziet eruit als witte vlekjes of lijntjes op de tanden. Het ontstaat wanneer jonge kinderen herhaaldelijk te veel fluoride binnenkrijgen tijdens de ontwikkeling van het tandglazuur. Dat gebeurt vooral door regelmatig tandpasta in te slikken over een lange periode. Je krijgt het niet door gewoon je tanden te poetsen. Een acute fluoridevergiftiging is nog iets anders. Dan gaat het om een enorme dosis op korte tijd. Bij normaal poetsen is er daar zeker geen sprake van.

Tandpasta met fluoride beschermt je tanden: het vermindert gaatjes met ongeveer 20 tot 30 %.

Fluoride in tandpasta is veilig en beschermt je tanden tegen gaatjes. Fluorose komt vooral voor bij kinderen die langdurig tandpasta inslikken en blijft meestal beperkt tot witte vlekjes. Voor een fluoridevergiftiging moet je al meerdere tubes tandpasta inslikken. Wie overschakelt op fluoridevrije tandpasta, loopt meer risico op gaatjes.

Zo zit dat!

Zwanger?

Zwanger zijn is bijzonder, maar je moet ook aan heel veel denken.

1

Meld je zwangerschap

Geef je zwangerschap door via de Mijn CM-app. Wanneer breng je wat in orde? CM stuurt je op tijd een melding. Schrijf je meteen in op het Groeinieuws en volg de ontwikkeling van je kindje op de voet.

TIP!

Neem je nog geen foliumzuur? Dan start je daar best zo snel mogelijk mee. Via het CM-Groeibudget krijg je een cadeaubon van 30 euro voor de aankoop van foliumzuur.

2

Verwittig je werkgever

Bezorg je werkgever een doktersattest met je vermoedelijke bevalingsdatum. Na je melding ben je extra beschermd op het werk. Is je job niet veilig? Dan moet je soms meteen stoppen met werken. Vraag werkverwijdering aan in de Mijn CM-app.

TIP!

Vanaf 12 weken zwangerschap kan je kiezen voor een NIP-test om aangeboren afwijkingen op te sporen. CM betaalt deze test terug.

3

Vraag kraamzorg aan

Kraamzorg helpt je in de laatste weken van je zwangerschap of na de geboorte. Er zijn vaak wachttijden, dus vraag dit nu al aan bij een erkende dienst voor gezinszorg. CM betaalt tot 300 euro kraamzorg terug. Je vraagt de terugbetaling aan in de Mijn CM-app.



4

Vraag je moederschapsrust aan

Vanaf week 34 kan je je moederschapsrust opnemen.

Je **moederschapsrust** aanvragen kan eenvoudig via de Mijn CM-app.



5

Bezorg het inlichtingenblad

Nadat je je moederschapsrust hebt aangevraagd bij CM, ontvang je het inlichtingenblad. Vul dit zo snel mogelijk in via de link die je ontving. Hoe sneller CM je gegevens heeft, hoe sneller je uitkering volgt.



6

Geef de geboorte aan

Proficiat met je baby! Doe eerst aangifte van de geboorte bij de burgerlijke stand van de gemeente. Daarna kan je je kindje inschrijven bij CM. Laad een foto of scan van het geboortecertificaat op in de Mijn CM-app.



TIP!

In de Mijn CM-app kies je meteen ook je geboortegeschenk. Kies je voor de premie of voor een buggy en een autostoel? Ontdek er meer over op www.cm.be/groeibudget.



Terug aan het werk?

Ga je terug aan werk op het einde van je moederschapsrust, dan hoeft je niets te doen. Wil je weer starten vóór het einde van je moederschapsrust? Bezorg CM dan een bewijs van arbeidshervatting in de Mijn CM-app.



Voordelig mobiel dankzij Goed

Als CM-lid krijg je bij Goed zorgwinkel aanzienlijke kortingen op de aankoop van mobiliteits- en andere hulpmiddelen. Wil je niet kopen, maar huren? Ook in de uitleendienst geniet je van voordelige tarieven.

Kopen met 25 % korting

Als CM-lid krijg je permanent 25 % korting op heel wat thuiszorghulpmiddelen. Voor mobiliteitshulpmiddelen gaat het concreet over drempelbruggen, wandelstokken, oprijssystemen, krukken en drie- en vierpikkels. Zo kan je jezelf zo lang mogelijk zelfstandig verplaatsen. Vaak is deze korting combineerbaar met promotionele acties.

CM-leden kopen altijd voordelig

Voordelig huren

In de uitleendienst van Goed kan je terecht voor een groot assortiment aan hulpmiddelen die je tijdelijk wil gebruiken. Moet je revalideren na een ongeval of heelkundige ingreep? Dan zijn krukken, een loophulp of een rollator vaak onmisbaar. Wil je tijdelijk een hulpmiddel huren om zelfstandiger en stabiel op stap te gaan?

Ook dan kan je terecht in de uitleendienst. Alle informatie vind je op **goed.be/uitleendienst**.

Als CM-lid geniet je van een voordelig huurtarief. Grote hulpmiddelen worden aan huis geleverd, gemonteerd en terug opgehaald. Een doktersattest is niet nodig.

CM-leden huren voordelig

Promoties op mobiliteitshulpmiddelen tot 30 juni 2026

Een hoes, bekerhouder, verlichting of andere toebehoren

20 % korting op accessoires om je loophulp een upgrade te geven

Quickie opvouwbare elektrische rolstoel

Compacte rolstoel van carbon

€ 700 korting





Ontdek alle andere promoties op goed.be/promoties of scan de QR-code.

Van poetsmedewerker tot educatief medewerker

Kelly groeide dankzij vrijwilligerswerk

Elke Leef gaan we bij CM op de koffie met een collega. Zo ontdek jij wat werken bij CM Gezondheidsfonds écht betekent.

 Kathy Holbrouck  Teja De Prins

Maak kennis met Kelly

Vrijwilligerswerk bracht Kelly Delboo onverwacht verder in haar carrière. Vandaag werkt ze als educatief medewerker bij Zorgend Vrijwilligerswerk. Toch begon haar verhaal bij CM helemaal anders: in 1999 als jobstudent in de schoonmaak. Daarna werkte ze ruim twintig jaar als poetsmedewerker in Brugge.

Naast haar werk zette Kelly zich sinds 2018 ook in als vrijwilliger bij Levensloop Brugge, een evenement van Stichting tegen Kanker. Ze begeleidde deelnemende teams en groeide door tot voorzitter van het comité. 'Ik leerde daar echt organiseren, samenwerken en mensen samenbrengen.'

Tijdens de coronaperiode veranderde haar werk bij CM. Kelly kon op andere diensten bijspringen en hielp bij administratieve taken. 'Ik besepte dat ik wilde bijleren, dat ik meer kon dan poetsen.' Toen er een vacature kwam bij Zorgend Vrijwilligerswerk, waagde ze haar kans. 'Dankzij mijn vrijwilligerswerk kon ik de stap naar educatief medewerker zetten.'

Wat houdt de job in?

Nu begeleidt Kelly vrijwilligers die zich inzetten voor CM. Ze luistert naar hun vragen, ondersteunt bij problemen en organiseert vormingen en bijeenkomsten. 'Geen enkele dag is hetzelfde. Je agenda kan er 's morgens heel anders uitzien dan hoe de dag uiteindelijk verloopt.' Kelly merkt dat haar ervaring als vrijwilliger helpt. Ze weet goed wat vrijwilligers nodig hebben en hoe ze hen kan ondersteunen.

Hoe is het om bij CM te werken?

Voor Kelly voelt CM al jaren als een vertrouwde plek. 'Ik ben geen jobhopper', lacht ze. 'Het feit dat ik hier al zo lang kan blijven én kan groeien, betekent veel voor mij.' Volgens haar draait het bij CM ook om kansen krijgen en ze grijpen wanneer ze voorbijkomen.

Wil jij ook werken bij een organisatie waar mensen en engagement centraal staan? Solliciteer via www.cm.be/jobs.



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

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

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

1 Digitaal via QR-code

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



2 Op papier via invulstrook

Vul de strook hieronder in en deponer ze in een **CM-brievenbus met gele klever**. Dit is de laatste editie van *Leef* met een invulstrook op papier.

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

Als je je keuze niet herbevestigt, stopt je ontvangst van *Leef* in september 2026. Dat wil zeggen na deze editie.



Ja,

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

Wat lees je graag in *Leef*?

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

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

Plaats hier je gele klever





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

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



Femma ondersteunt

Een plek waar alleenstaande mama's op adem komen



Natalie Van den Heule



Frederik Beyens

Toen het Miriam-programma in Lier vorig jaar stopte, leek ook de hechte vrouwengroep die eruit was ontstaan te verdwijnen. De begeleiding viel weg, de subsidies droogden op. ‘En dan valt zo’n groep soms uit elkaar’, legt Lina Melis van Femma uit. ‘Dat vonden wij zonde. Deze vrouwen hadden elkaar echt gevonden.’

Een Miriam-groep brengt alleenstaande moeders samen die het financieel en praktisch niet altijd makkelijk hebben. Via het programma krijgen ze hulp op verschillende domeinen: werk, gezin, gezondheid en sociale contacten.

In Lier werkte CM mee rond gezondheid. Tijdens enkele sessies over gezonde voeding en de brooddoos voor kinderen ontstond er iets bijzonders: naast kennis werden er ook veel verhalen gedeeld. Er ontstond herkenning tussen de vrouwen.

Duurzaam vervolg

Toen de projectsubsidie stopte, dreigde een hechte groep vrouwen uit elkaar te vallen. Dankzij Femma krijgt deze groep nu een duurzaam vervolg binnen het partnernetwerk van CM. ‘We wilden vermijden dat alles wat daar opgebouwd was, zou verdwijnen’, zegt groepscoach Lina Melis. Samen met collega Cil Van Ostaeyen helpt ze de vrouwen hun netwerk en vrije tijd terug te vinden.

De groep is intussen diverser geworden, maar ze hebben allemaal één ding gemeen: het vrouw zijn. ‘Sommige vrouwen hebben hier weinig netwerk’, zegt Cil. ‘In deze groep voelen ze zich gezien. Ze leren elkaar begrijpen, zelfs als

hun cultuur of achtergrond heel anders is.’

Laagdrempelig

De bijeenkomsten zijn laagdrempelig en warm. Geen strakke workshops, wel activiteiten die vertrekken vanuit de talenten van de vrouwen zelf.

//

De vrouwen leren elkaar begrijpen, zelfs als hun cultuur of achtergrond heel anders is.

//

Cil Van Ostaeyen

Zo leerde één van hen de anderen haken. Een andere keer plannen ze een gezellige ontmoeting. ‘Ze hebben vooral nood aan een moment voor zichzelf’, legt Lina uit. ‘Even weg van de dagelijkse zorg en energie opdoen.’ Dat die vrije tijd zoveel betekent, merken de coaches elke maand. ‘Vrouwen zetten zichzelf als laatste op hun lijstje’, zegt Cil. ‘Maar zelfzorg is géén luxe. Door hen dat hardop te zeggen, groeit hun zelfvertrouwen evenveel als tijdens gelijk welke weerbaarheidstraining.’

De groep groeit langzaam verder via mond-tot-mondreclame. Toch hoeft het geen massa te worden. ‘We willen het veilig en behapbaar houden’, benadrukt Lina. ‘Maar vrouwen die zich aangesproken voelen, zijn welkom. We hopen vooral dat zij op termijn zelf mee de schouders onder de groep zetten.’

Door de groep verder te ondersteunen, wil Femma tonen dat een project niet hoeft te verdwijnen zodra de officiële werking stopt. ‘Verduurzaming gebeurt te weinig’, vindt Cil. ‘En dat is jammer, want verbinding heeft tijd nodig.’ Wat begon als een tijdelijk traject, groeit nu uit tot een blijvende gemeenschap. Een plek waar vrouwen elkaar dragen, talenten delen en vooral: waar vrije tijd even vanzelfsprekend wordt als zorgen voor anderen.

Voel je je aangesproken door het verhaal, maar woon je niet in Lier? Dat hoeft geen probleem te zijn. Femma is actief in heel Vlaanderen en Brussel en helpt je graag op weg.



Alle info en contact vind je op www.femma.be



Brullen, vliegen en klimmen met Ouderstreken en Kinderpret

Kinderen bewegen minder dan vroeger, terwijl beweging essentieel is voor hun ontwikkeling. Het versterkt spieren en botten, stimuleert de hersenen en helpt om emoties te verwerken. Na een dag vol prikkels zit hun emmer vaak overvol, en dan helpt enkel bewegen: springen, rollen, dansen... Eerst spanning eruit, dan pas rust.

Toch is samen bewegen niet altijd evident. Drukke agenda's en weinig speelruimte maken het lastig. Gelukkig hoeft het niet groots te zijn: tien minuten qualitytime maakt al verschil.

Daarom ontwikkelde slaap- en kindercoach Charline samen met CM de sessie *Ouderstreken en Kinderpret* voor (groot)ouders en peuters van twee tot vier jaar. Tijdens het verhaal *Op safari* kruipen jullie in de huid van dieren: sluipen als een leeuw, klimmen als een aapje, stampen als een olifant. Actie en rust wisselen elkaar af met dans, muziek, yoga en ademhaling.

Zin om mee op expeditie te gaan?

• 3 juni 2026 om 14 uur in Consultatiebureau Wiegwijs Ravels

 [Schrijf je in via cm.be/agenda.](https://www.cm.be/agenda)

CM en Guinee

25 jaar partners voor betere gezondheidszorg

CM werkt al meer dan 25 jaar samen met het West-Afrikaanse Guinee. Onze partner DynaM ondersteunt dorpen bij de uitbouw van lokale mutualiteiten, zodat meer inwoners toegang krijgen tot betaalbare zorg, medicatie en een dokter wanneer ze die nodig hebben.

Sluit aan bij onze Gezonde Buurt-groep

We starten een Gezonde Buurt-groep voor vrijwilligers die zich willen inzetten voor gezondheid, hier én elders. Je leert hoe Guinee omgaat met gezondheidsproblemen, ontdekt inspirerende initiatieven en vertaalt die naar acties in jouw buurt.

Nieuwsgierig naar het partnerschap met Guinee of wil je zelf bijdragen?

Kom dan naar onze ontmoetingsavond op woensdag 17 juni in Antwerpen.

 [Meer info op www.cm.be/agenda.](https://www.cm.be/agenda)

De komende jaren willen we die samenwerking verdiepen, met extra aandacht voor gezondheidspromotie en preventie zoals diabetes, mondgezondheid en andere uitdagingen die zowel in Guinee als in Vlaanderen spelen.





Samen sterker tegen dementie

Op 30 januari verzamelden zo'n zestigtal geïnteresseerden in dorps huis Vrededaal in Kalfort voor een inspirerende namiddag over sociale interactie als beschermende factor tegen dementie.

Klinisch neuropsychologe Tineke Van Vrekhem bracht de wetenschap achter dit verhaal helder en toegankelijk. Ze toonde hoe contact met anderen onze hersenen prikkelt, eenzaamheid vermindert en zelfs beschermt tegen cognitieve achteruitgang.

De herkenbare voorbeelden en praktische tips maakten meteen duidelijk hoe eenvoudig je sociale prikkels in het dagelijks leven kan inbouwen — van korte gesprekjes tot activiteiten die mentaal én sociaal uitdagen. Tijdens de informele uitwisseling daarna deelden deelnemers hun eigen ervaringen en lokale initiatieven. Het werd een warm moment dat aantoonde hoe verbinding overall kan ontstaan en vaak meer impact heeft dan we denken.

Voor CM onderstreept dit inspiratiemoment waarom ontmoeting zo belangrijk is. Door mensen samen te brengen, drempels te verlagen en kennis op een toegankelijke manier te delen, wil CM een actieve partner zijn in de strijd tegen dementie.



Jongeren doen meer dan huiswerk

BERCHEM • Tijdens een actie op de Dageraadplaats was er aandacht voor de draaglast van onze jongeren.



Zelfverdediging

TURNHOUT • Tijdens deze workshop van de CM-Gezondheidsacademie leerden deelnemers eenvoudige en doeltreffende zelfverdedigingstechnieken. Iedereen ging met meer zelfvertrouwen naar huis.



Samen op pad met positieve gezondheid

BORGERHOUT • Geslaagd traject met het Internationaal Comité: de groep koos voor het thema 'gezonde voeding'. Wat een enthousiasme!



EKEREN

Workshop 'Bosbaden'

Zaterdag 30 mei van 10 tot 12 uur

Een workshop bosbaden is een stille natuurbeleving die je via zintuig oefeningen verbindt met het bos én jezelf. Tijdens de korte wandeling vertraag je, kom je in het moment en laad je weer op.

Praktisch

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

ONLINE

Webinar 'Gezond op weg met diabetes type 2'

Maandag 7 september van 19.30 tot 21 uur

Wie diabetes hoort, denkt vaak aan spuitjes en insuline. In dit webinar krijg je een heldere uitleg over diabetes type 2 en hoe een gezonde levensstijl het verloop positief kan beïnvloeden. De Diabetes Liga geeft je een klare kijk op de aandoening.

Praktisch

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

LINT

Cursus 'Hoe train ik mijn 'core?'

Start op 15 september, van 19.15 tot 20.30 uur (4 sessies)

In deze cursus leer je hoe je dieperliggende spieren opbouwt en versterkt. Een sterke core zorgt voor stabielere, meer gecontroleerde bewegingen in het dagelijks leven én bij het sporten.

Praktisch

DC De Schakel, Oud-strijdersplein 1
• inschrijven: www.cm.be/agenda
• prijs: 50 euro, 25 euro voor personen met verhoogde tegemoetkoming

ANTWERPEN

Cursus 'Zwangerschapsyoga'

Start op 23 september, van 10 tot 11 uur (6 sessies)

Yoga versterkt en versoepelt je spieren, verbetert je houding en helpt typische zwangerschapsklachten verminderen. Je leert ook ontspannings- en ademhalingstechnieken die je kan gebruiken bij je bevalling.

Praktisch

Huis van het Kind Antwerpen-Noord Pothoek, Pothoekstraat 112
• inschrijven: www.cm.be/agenda
• prijs: 150 euro voor niet-leden, 80 euro voor CM-leden, 30 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming

NIJLEN

Infosessie 'Goed wonen als je ouder wordt'

Donderdag 1 oktober van 14 tot 15.30 uur

Ontdek welke woonoplossingen er bestaan als je zorgbehoevend wordt. Je krijgt praktische info over de mogelijkheden, voorwaarden en eventuele tussenkomsten.

Praktisch

Gemeentehuis Nijlen, Kerkstraat 4
• inschrijven: www.cm.be/agenda
• gratis

VERSCHILLENDE DATA EN LOCATIES

Workshop 'babymassage'

Babymassage zorgt voor een moment van rust en ontspanning voor jou en je baby. Je kan je baby koesteren, knuffelen en je bouwt samen een unieke relatie op. Bovendien kan het helpen om een onrustige baby te kalmeren.

Praktisch

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





Antwerpen

Cursus 'Mealpreppen: Gezond eten zonder stress'

Start op 14 september, telkens van 18.30 tot 15.30 uur (5 sessies)

Wil je lekker, vers en gezonder koken, minder verspillen en tijd besparen?

Tijdens deze mini-cursus leer je hoe je met een beetje voorbereiding gezonde, gevarieerde maaltijden op tafel zet zonder dagelijkse stress.

Praktisch

CVO Vitant campus Piva, Desguinlei 244

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 140 euro voor niet-leden, 120 euro voor CM-leden, 60 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming

RETIE

Workshop 'Bosbaden' Zaterdag 3 oktober van 10 tot 12 uur

Tijdens deze workshop trek je met een kleine groep in stilte het bos in en maak je op een andere manier kennis met het bos en de bomen. Je ervaart hoe het bos je kan helpen om bewuster in het moment te staan.

Praktisch

Provinciaal Groendomein Prinsenpark, Kastelsedijk 5

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

DEURNE

Infosessie 'Kleine Lijfjes, groot zelfbeeld' Dinsdag 6 oktober om 20 uur

Een positief lichaamsbeeld is belangrijk voor het zelfvertrouwen en zelfbeeld van je kind. Wat jij als ouder zegt en doet, maakt een groot verschil.

Praktisch

LDC Silsburg Deurne,
Herentalsebaan 597

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



Welkom bij CM

www.cm.be/contact

02 204 32 10

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



Iedereen heeft een talent
‘Waarom niet?’
Van zangnamiddag naar popkoor

 Kathy Holbrouck  Mine Dalemans

Wie Mieke ontmoet, merkt het meteen: zingen is haar grote passie. Sinds ze naar Limburg verhuisde, zet ze die ook in als vrijwilliger. Wat begon als een eenvoudige zangnamiddag, groeide in enkele maanden uit tot een hecht popkoor bij OKRA Limburg. ‘Mensen moeten meer buitenkomen en daar wil ik bij helpen’, zegt Mieke, die met haar liefde voor muziek tientallen anderen opnieuw uit hun kot lokt.

Hoe een zangnamiddag ontspoorde

Mieke zingt al heel haar leven. Een eigen koor starten zat dan ook al langer in haar hoofd. Eerst organiseerde ze in Hulst een vrijblijvende zangnamiddag. ‘We hadden vijfendertig zangboekjes gemaakt en dachten: als er vijftien mensen komen, zijn we blij. Maar we deelden al snel het laatste boekje uit.’

Niet veel later kwam de vraag of ze ook een popkoor voor 55-plussers wilde opstarten. Mieke moest even lachen bij het idee. ‘Popmuziek en OKRA, dat lijkt op het eerste gezicht een vreemde combinatie. Maar toen dacht ik: waarom eigenlijk niet? Mensen verrassen, dat is leuk.’

Ze hoopte op acht geïnteresseerden. Er kwamen er twaalf. Intussen is de groep verder gegroeid. Elke donderdagavond wordt er gerepeteerd in de Demersite in Hasselt. ‘Mensen zeggen soms dat ze niet kunnen zingen, maar vaak zit dat vooral tussen de oren’, zegt Mieke. ‘Na een tijdje zie je hen openbloeien.’

Zingen als medicijn

In het koor gebeurt meer dan alleen zingen. Mieke vertelt over

//
Met vrijwilligerswerk help je meer mensen dan je ooit zal beseffen.

//
Mieke

leden die het eerste halfuur niet kunnen zingen omdat de emoties te groot zijn. Over een vrouw met chronische pijn die na een repetitie zei: ‘Ik heb twee uur geen pijn gehad.’ Over mannen die eerst aarzelend binnenkomen, om daarna elke week met twinkelende ogen binnen te stappen.

‘Veel mensen zitten alleen thuis. Als ik zie dat ze hier openbloeien, dat ze nieuwe vrienden maken en het plezier terugvinden ... dan weet ik: hiervoor doe ik het.’ Voor velen wordt het popkoor meer dan een hobby. Het is een vast moment van plezier, even loskomen van zorgen.

Een boodschap aan iedereen met talent

Wat zou zeggen tegen anderen met een passie of talent? Mieke

hoeft niet lang na te denken. ‘Doen. Meteen. Deel wat je kan. Je krijgt er zó veel voor terug. En je helpt meer mensen dan je ooit zal beseffen.’

Voor Mieke hoeft het allemaal niet groots te zijn. ‘Je moet niet meteen een volledig koor uit de grond stampen’, zegt ze. ‘Begin klein. Eén idee, één moment. En kijk wat er gebeurt.’

En dat is misschien wel de essentie van dit verhaal: één persoon die haar passie inzet, verandert het leven van tientallen anderen. Gewoon omdat ze durfde te beginnen.

Ook een idee?

Heb je zelf een talent of een idee? Je hoeft het niet alleen uit te zoeken.

OKRA denkt graag met je mee. Laat van je horen via [limburg@okra.be](mailto: limburg@okra.be) of 02 246 67 06.



Brullen, vliegen en klimmen met Ouderstreken en Kinderpret

Na een dag vol prikkels zit de emmer van kinderen vaak overvol, en dan helpt enkel bewegen: springen, rollen, dansen... Eerst spanning eruit, dan pas rust.

Toch is samen bewegen niet altijd evident. Drukke agenda's en weinig speelruimte maken het lastig. Gelukkig hoeft het niet groots te zijn: tien minuten qualitytime maakt al verschil.

Daarom ontwikkelde slaap- en kindercoach Charline samen met CM de sessie *Ouderstreken en Kinderpret* voor (groot)ouders en peuters van twee tot vier jaar. Tijdens het verhaal *Op safari* kruipen jullie in de huid van dieren: sluipen als een leeuw, klimmen als een aapje, stampen als een olifant. Actie en rust wisselen elkaar af met dans, muziek, yoga en ademhaling.

Zin om mee op expeditie te gaan?
• 17 juni om 15 uur in Beringen
• 20 juni om 10 uur in Houthalen

 **Meer data en inschrijven via cm.be/agenda.**

Samana

Samen in gesprek

Samana nodigt je uit voor een inspirerende sessie waar we samen verkennen welke noden leven bij mensen met een chronische ziekte. Wat helpt jou? Waar bots je op?

We luisteren, verbinden en zoeken naar gedeelde inzichten om onze werking nog beter af te stemmen op wat écht telt. Tijdens het gesprek gebruiken we het Spinnenweb van Positieve Gezondheid en geven we meer inzicht in de missie en het aanbod van Samana.

Praktisch
Donderdag 28 mei
Van 18.30 tot 20.30 uur
CM-Gezondheidspunt in Pelt,
Leopoldlaan 32

 **Schrijf je in via www.samana.be/vorming.**





CM-Oppas aan huis

Jij maakt het verschil

Mantelzorgers geven elke dag het beste van zichzelf, vaak zonder pauze. Met jouw hulp kunnen zij even op adem komen. Heb jij een warm hart voor zorg en aandacht voor anderen?

Als oppasser aan huis bied je gezelschap en veiligheid aan ouderen, mensen met een beperking of een chronische ziekte. Dat kan overdag, 's avonds of 's nachts, tijdens de week of in het weekend, wat voor jou het beste uitkomt. Je slaat een babbeltje, maakt een kleine uitstap, helpt bij kleine zorgtaken zoals een glaasje water aanbieden, een maaltijd opwarmen of assisteert bij het toiletbezoek. Bij nachtoppas slaap je ter plaatse.

Zo verlicht je de druk op de schouders van mantelzorgers en geef je mensen de kans om langer in hun vertrouwde omgeving te blijven wonen. Daar krijg je veel dankbaarheid en warmte voor terug.

Ondersteuning en vriendschap

Huishoudelijke en verpleegkundige taken hoef je niet te doen. Ervaring is geen must: CM biedt je de nodige vorming en begeleiding aan. Je komt bovendien terecht in een warme groep vrijwilligers die regelmatig ervaringen uitwisselen.



Interesse? Je vindt alle vacatures op www.cm.be/vrijwilliger.



CM-vrijwilligers leren bij

GENK • De nieuwe vrijwilligers van CM-Oppas aan huis stonden stil bij wat een oppas allemaal doet. En kregen een vorming in verplaatsingstechnieken.



CM-Mobiel: hoe werkt het?

HASSELT • Hoe help je iemand veilig in en uit de wagen? Vrijwilligers gingen dieper in op de werking, leerden elkaar beter kennen en deelden ervaringen met elkaar.



OKRA breid dekantjes

PAAL • Wist je dat creatieve OKRA-vrijwilligers maandelijks heel wat lapjes breien? Naaister Marianne naait ze tot dekantjes en erna worden ze geschonken aan armoedeorganisaties.



PELT

Cursus 'In je kracht met fotografie'
22 en 29 mei van 13.30 tot 16.30 uur

Hoe kan je met behulp van fotografie in jouw kracht komen? Je krijgt de volle ruimte om jezelf uit te drukken en jouw verhaal over chronisch ziek zijn in woorden en beelden te vertellen.

Praktisch

- CM-Gezondheidspunt,
Leopoldlaan 32
- inschrijven: www.samana.be/vorming
 - prijs: 30 euro, CM-leden 14 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 7 euro

HASSELT

Infosessie 'Je spijsvertering versterken'
26 mei van 13.30 tot 16.30 uur

Leven met chronische ziekte kan je spijsvertering bemoeilijken. Beter verteren begint met kennis van wat een goed spijsverteringsproces nodig heeft. Hoe kan je het versterken en ondersteunen?

Praktisch

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

ZELEM

Sportdag OKRA Limburg
18 juni om 9.30 uur

Tijd om je spieren wakker te schudden! OKRA serveert een halve dag vol laagdrempelige sportactiviteiten, verrassende beweegmomenten en vooral: veel lachen. Geen topsport, geen stress.

Praktisch

- De Kambergen, Kruisstraat 35
- info en inschrijven: sport.limburg@okra.be

HASSELT

Infosessie 'Wat kunnen we Leren van de Blue Zones?'
22 september om 19 uur

Maak kennis met de geheimen van de Blue Zones, vijf unieke gebieden in de wereld waar mensen langer en gezonder leven. Laat je inspireren door voorbeelden van succesvolle initiatieven.

Praktisch

- Demersite, Herkenrodesingel 101
- inschrijven: annicka.lintermans@okra.be
 - prijs: 20 euro, OKRA-leden 15 euro

TESSENDERLO

Workshop 'Bosbaden'

18 september van 14 tot 16 uur

Een workshop bosbaden is meer dan een wandeling. Door bewust het bos in te gaan, kom je in contact met je natuurlijke omgeving en ervaar je intens het leven in het bos. De wandeling is 2,5 km.

Praktisch

- Gerhagen, Zavelberg 10
- inschrijven: www.cm.be/agenda
 - prijs: 20 euro, CM-leden 15 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 7 euro





Genk

Leefstijlprogramma 'Gezond op weg met diabetes type 2'

Start 6 oktober van 13.30 tot 16.30 uur

Wil je graag gezonder eten, minder stress of meer bewegen, maar weet je niet hoe te beginnen? CM helpt je op weg als je diabetes type 2 hebt. Op 10 november start een online programma.

Praktisch

CM-Gezondheidspunt, Dieplaan 13

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

ALKEN

Workshop 'De kracht van aanraken en bewegen bij dementie'

24 september van 10 tot 12 uur

Aanraking en beweging betekenen veel voor het welzijn van mensen met dementie. Als mantelzorger ontdek je waarom dit zo belangrijk is en hoe je het toepast.

Praktisch

Buurtgezondheidscentrum De Restel, Eduard Dompasstraat 75

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

zegt en doet, maakt een groot verschil. Voor ouders van kinderen tussen 4 en 10 jaar.

Praktisch

CC Hasselt, Kunstlaan 5

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

ONLINE

Webinar 'Gezond op weg met diabetes type 2'

7 september van 19.30 tot 21 uur

De Diabetes Liga geeft je een klare kijk op diabetes type 2.

Wat zijn de oorzaken en gevolgen? En op welke manier heeft een gezonde levensstijl een invloed op het verloop van de diagnose?

Praktisch

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

HASSELT

Infosessie 'Kleine Lijfjes, groot zelfbeeld'

29 september van 19.30 tot 21 uur

Een positief lichaamsbeeld is belangrijk voor het zelfvertrouwen en zelfbeeld van je kind. Wat jij als ouder




Welkom bij CM

www.cm.be/contact

02 204 32 10

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



Zweverig? Helemaal niet!
**Meer in balans
na een bosbad**



Charlotte Allefs



Bas Bogaerts

Even weg uit de drukte, je telefoon op stil en je aandacht helemaal bij het bos. Voor Emmy Schockaert is het vanzelfsprekend. Als gecertificeerd bosbadgids voor haar organisatie Barrevoets begeleidt ze mensen naar meer rust en verbinding.

‘Ik trek vaak de natuur in, dat deed ik als jong meisje al’, vertelt Emmy. ‘Eigenlijk was ik toen al aan het bosbaden, zonder het te beseffen. De natuur geeft mij rust, troost en schoonheid. Ik vind er dingen die ik mis in de *ratrace* van de maatschappij.’

Meer dan een wandeling

Bosbaden is meer dan wandelen in het bos. ‘Tijdens een wandeling is het bos een decor en leg je kilometers af. Bij bosbaden vertraag je en wandel je maximaal 2 kilometer. Je wordt deel van het bos. Je bent niet alleen in de natuur, maar ook met de natuur. Je zet al je zintuigen open en baadt in de atmosfeer van het bos’, legt Emmy uit.

De vier V’s van bosbaden

‘Bosbaden draait rond vier V’s: vertragen, verstillen, verbinding en verwondering’, zegt Emmy. Bosbaden is een antwoord op de drukke maatschappij. ‘Je vertraagt naar het ritme van het bos, zonder op je klok te kijken. Door te verstillen voel je beter hoe het met je gaat, vanbinnen en rond je. Die stilte in een groep is bijzonder.’

Het gaat ook over verbinding, met de natuur, met elkaar en met jezelf. ‘Je connecteert op een diepere laag met het volledige ecosysteem, van de kleinste kevers, tot de rivieren en hoogste bomen’, zegt Emmy.

//

Na een sessie
voel je je weer
gegrond, letterlijk
en figuurlijk.

//

Rudi Smits

Dan is er de verwondering nog. ‘Als kind kon alles je verrassen: een lieveheersbeestje dat op je landt. Maak die blik opnieuw wakker. Zo ben je heel bewust aanwezig in de natuur.’

Met beide voeten op de grond

De natuur heeft een positief effect op je gezondheid, dat blijkt uit onderzoek. ‘Je voelt het al na een boswandeling’, weet Emmy. ‘Tijdens een bosbad komt je lichaam nog meer tot rust.

Het helpt bij stress en zorgt voor meer balans in je lichaam.’

‘Ook je creativiteit groeit enorm’, zegt ze. ‘Net zoals liefde: voor de natuur, voor jezelf en voor elkaar. Die verbondenheid geeft mensen een gevoel van thuiskomen. In een wereld waar veel mensen zich alleen voelen, is dat heel waardevol. Na een sessie voel je je weer gegrond, letterlijk en figuurlijk.’

De kracht van verwondering

Iedereen kan bosbaden. ‘Veel mensen denken dat ze het al doen, maar ervaren tijdens een sessie iets nieuws. Er komt bijvoorbeeld regelmatig een man die veertig jaar boswachter was. Hij beleeft het bos nu helemaal anders dan tijdens zijn carrière, hij zegt dat hij het nu beter begrijpt dan vroeger. Dat zegt veel over de kracht van verwondering’, besluit Emmy.



**Zin in een bosbad?
Schrijf je in voor een sessie
bij jou in de buurt via
www.cm.be/agenda.**



Gezocht: vrijwillige oppassers aan huis

Jij maakt het verschil

Mantelzorgers geven elke dag het beste van zichzelf, vaak zonder pauze. Met jouw hulp kunnen zij even op adem komen. Heb jij een warm hart voor zorg en aandacht voor anderen?

Als oppasser aan huis bied je gezelschap en veiligheid aan

ouderen of mensen met een beperking of een chronische ziekte. Dat kan overdag, 's avonds of 's nachts, tijdens de week of in het weekend, wat voor jou het beste uitkomt. Je slaat een babbeltje, maakt een kleine uitstap, helpt bij kleine zorgtaken zoals een glaasje water aanbieden, een maaltijd

opwarmen of assisteert bij het toiletbezoek. Bij nachtoppas slaap je ter plaatse.

Zo verlicht je de druk op de schouders van mantelzorgers en geef je mensen de kans om langer in hun vertrouwde omgeving te blijven wonen. Daar krijg je veel dankbaarheid en warmte voor terug.

Ondersteuning en vriendschap

Huishoudelijke en verpleegkundige taken hoef je niet te doen. Ervaring is geen must: CM biedt je de nodige vorming en begeleiding aan. Je komt terecht in een warme groep vrijwilligers die regelmatig ervaringen uitwisselen.

 Je vindt alle vacatures op www.cm.be/vrijwilliger.

Feest van herkenning

75 jaar Kazou Meetjesland

Kazou Meetjesland blaast 75 kaarsjes uit en dat vieren we met een warm ontmoetingsmoment voor iedereen die ooit actief was in de moniwerking. Al sinds de tijd van *Preventieve luchtkuren Eeklo* en *Jeugd en Gezondheid Eeklo* zetten honderden vrijwilligers zich in voor onvergetelijke vakanties.

Tijdens een jubileummoment op 17 oktober brengen we oud-vrijwilligers en huidige vrijwilligers opnieuw samen. In de namiddag staat een gezellige familienamiddag gepland, 's avonds volgt een feest voor alle actieve vrijwilligers. We verzamelen momenteel contactgegevens en openen de inschrijvingen in mei.

Ken je oud-moni's of ben je er zelf één? Laat van je horen.

 **Bezorg je e-mailadres via vrijwilligers.meetjesland@kazou.be.**





Zotte OKRA-week

Doe jij mee aan de zotste week van het jaar?

OKRA Oost-Vlaanderen nodigt je uit voor een verrassende vijfdaagse vol plezier, beweging en nieuwe ervaringen.

Tijdens de Zotte OKRA-week ontdek je uitdagende activiteiten voor 55-plussers: van ballonvaren tot VR-beleving, van creatieve workshops tot sportieve ontdekkingen. Ideaal om leeftijdsgenoten te ontmoeten, grenzen te verleggen en vooral: veel te lachen.

Dit kan je van 8 tot 12 juni beleven in jouw buurt:

- **Regio Waas:** ballonvaart
- **Regio Dender:** virtual reality en 80's lijndans
- **Regio Eeklo:** bijlwerpen, karting, bowlen, karaoke
- **Regio Aalst:** fluisterbootje, graffitiworkshop, stadsrally en bierproeverij
- **Regio Gent:** meer dan 50 sport- en spelbelevingen
- **Regio Oudenaarde (Brakel):** omnisporddag met padel, lijndans, fietsen en huifkartocht

Doe jij ook mee? Schrijf je in voor 22 mei via oostvlaanderen@okra.be.

 **Het volledige programma:**
www.okra.be/2026/03/zotte-okra-week.



Filmmiddag voor jongeren

WETTEREN • Met Young Hearts brachten onze Gezonde Buurt-vrijwilligers jongeren samen rond thema's als jezelf zijn en je gevoelens tonen. Een mooie opkomst!



Amberloup 1993



Te voet door Meetjesland 1971

AALST • Bij de verhuis van de materiaalruimte van Kazou Aalst vonden we heel wat oude foto's. We digitaliseerden 600 foto's van vrijwilligers uit 1955–2001.



Neem een kijkje in ons nostalgische fotoalbum.



MERELBEKE

Workshop 'Orde in de chaos als ouder met jonge kinderen'

19 mei om 19.30 uur

Ontdek hoe je meer rust, balans en tijd voor jezelf vindt in de drukte van het ouderschap. Een CM-gezondheidsconsulent geeft praktische inzichten en tips.

Praktisch

Cultuurhuis Merelbeke,
Driekoningenplein 15

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

OUDENAARDE

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

21 mei om 19.30 uur

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

Praktisch

Aula Bernardusscholen, Meinaert 3

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

MOERBEKE

Gezondheidswandeling

27 mei om 19 uur

(Her)ontdek hoe leuk bewegen kan zijn tijdens een gezondheidswandeling van 5 kilometer.

Praktisch

Start aan Camping De Rode Sluis,
Kruisstraat 74

- inschrijven is niet nodig
- gratis

DEINZE

Workshop 'Begeleide wandeling op het veerkrachtpad'

28 mei om 18 uur

Ontdek hoe natuur je kan helpen veerkracht op te bouwen. Je verkent jouw eigen krachtbronnen tijdens een rustige wandeling van 2 km in stille, groene natuur.

Praktisch

Kruispunt Achtmeersstraat en
Patrijspark, Achtmeersstraat 16

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

KRUISEM

Workshop 'Ouderstreken en kinderpret'

30 mei om 10 uur

Kom samen bewegen, spelen en ontspannen. Tijdens deze (groot) ouder-(klein)kindsessie (2-4 jaar)

ontdek je een mix van actie, dans, muziek en tips om thuis verder te zetten.

Praktisch

Gemeentecomplex Huise,
Huiseplein 18

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

ZELE

Workshop 'Babymassage'

3 juni om 10 uur

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

Praktisch

Huis van het Kind Zele, Markt 45

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

EEKLO

Vorming 'Omgaan met piekeren en slaapproblemen'

21 mei om 14 uur

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

Praktisch

CM-Gezondheidspunt Eeklo,
Garenstraat 46

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



Dendermonde

Infosessie 'Goed wonen als je ouder wordt'

8 juni om 14 uur

Welke oplossingen bestaan er wanneer je zorgbehoevender wordt? Van kleine aanpassingen in huis tot woonunits en serviceflats: je krijgt info over mogelijkheden, voorwaarden en tussenkomsten.

Praktisch

Mariakring, Onze-Lieve-Vrouwkerkplein 8

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

GENT

Infosessie 'Zelfzorg voor mantelzorgers'

11 juni om 14 uur

Ontdek waarom zelfzorg essentieel is om de balans tussen draagkracht en draaglast te behouden. Je krijgt praktische tips om goed voor jezelf te zorgen terwijl je voor anderen klaarstaat.

Praktisch

CM-Gezondheidspunt Gent,
Martelaarslaan 17

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

RONSE

Workshop 'Babymassage'

16 juni om 13.30 uur

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

Praktisch

Inloopteam Wiegwijs Ronse,
Abeelstraat 35

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

ZOTTEGEM

Workshop 'Begeleide wandeling op het veerkrachtpad'

21 juni om 18 uur

Ontdek hoe bewust bewegen je helpt om in het moment te zijn, stress te verminderen en meer balans te vinden. Je verkent in 1,6 km hoe natuur kan bijdragen aan je mentale veerkracht.

Praktisch

Domein Breivelde, Parkstraat 1

- 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.



Samana

Leven met endometriose



Natalie Van den Heule



LightField Studios

Heel wat vrouwen lopen jarenlang rond met endometriose zonder dat ze het weten. Patiënten die met pijnklachten naar de dokter stappen, krijgen namelijk nog te vaak te horen dat pijn bij de menstruatie er nu eenmaal bij hoort. Gelukkig is er stilaan meer aandacht voor deze chronische ziekte. Samana helpt alvast mee en organiseert een infosessie.

Bij endometriose groeit er weefsel dat lijkt op baarmoederslijmvlies buiten de baarmoeder. Net zoals het baarmoederslijmvlies zal het slijmvlies buiten de baarmoeder onder invloed van de cyclus elke maand dikker worden en daarna bloeden. En dat geeft ontstekingen, pijn en verklevingen.

Samana komt al tientallen jaren op voor de belangen van mensen met een chronische ziekte en dat is net wat endometriose is. Vrouwenproblemen bleven lang in de taboesfeer hangen. Patiënten die met pijnklachten naar de dokter stappen, krijgen jarenlang te horen dat ze zich niet moeten aanstellen of dat de pijn vanzelf wel overgaat. Daardoor worden klachten vaak te laat herkend.

Infosessie

Daar wil Samana iets tegen doen. De vereniging organiseert volgende maand een infosessie over leven met endometriose. Het gaat onder meer over het herkennen van de symptomen. Heb je pijn tijdens je menstruatie, bij het vrijen, tijdens stoelgang of plassen, of duidelijke buikpijn? Wacht dan niet af. Pijn die je dagelijks leven beïnvloedt, is niet normaal. Ga naar je huisarts en

“
**Vrouwenproblemen
 bleven lang in de
 taboesfeer hangen.**
 ”

leg je klachten uit. Als de huisarts vermoedt dat het om endometriose gaat, kan die je doorverwijzen naar een gynaecoloog voor verder onderzoek.

Wat kan helpen bij endometriose?

Endometriose is niet te genezen, maar je kan de symptomen

verminderen. Rust en ontspanning zijn belangrijk, soms kan warmte opleggen en pijnmedicatie helpen. Ga je naar de dokter, hou dan vooraf een pijndagboek bij.

Endometriose is een hormoongevoelige ziekte. De pil kan helpen om de hormonale schommelingen en de menstruatiecyclus onder controle te houden. Er is ook een kijkoperatie mogelijk waarbij je arts de endometriose kan wegnemen, maar zelfs dan bestaat de kans dat de ziekte terugkomt.

Schrijf je in

Heb je endometriose of wil je gewoon meer weten over deze ziekte? Schrijf je dan nog snel in voor de infosessie 'Leven met endometriose'. Je krijgt niet alleen informatie, maar ook praktische tips en herkenning van anderen die hetzelfde meemaken.

- 6 juni van 10 tot 12 uur
- Welzijnscampus Nieuwenbos, Bosstraat 84, Groot-Bijgaarden
- Prijs: 5 euro, CM-leden: 3 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 2 euro



www.samana.be/vorming



Brullen, vliegen en klimmen met Ouderstreken en Kinderpret

Kinderen bewegen minder dan vroeger, terwijl beweging essentieel is voor hun ontwikkeling. Het versterkt spieren en botten, stimuleert de hersenen en helpt om emoties te verwerken. Na een dag vol prikkels zit hun emmer vaak overvol, en dan helpt enkel bewegen: springen, rollen, dansen... Eerst spanning eruit, dan pas rust.

Toch is samen bewegen niet altijd evident. Drukke agenda's en weinig speelruimte maken het lastig.

Gelukkig hoeft het niet groots te zijn: tien minuten qualitytime maakt al verschil.

Daarom ontwikkelde slaap- en kindercoach Charline samen met CM de sessie *Ouderstreken en Kinderpret* voor (groot)ouders en peuters van twee tot vier jaar. Tijdens het verhaal *Op safari* kruipen jullie in de huid van dieren: sluipen als een leeuw, klimmen als een aapje, stampen als een olifant. Actie en rust wisselen elkaar af met dans, muziek, yoga en ademhaling.

Zin om mee op expeditie te gaan?

- 20 mei om 14 uur in Sporthal Landen
- 20 mei om 15 uur in GC Hof Ten Hemelrijk in Opwijk
- 3 juni om 15 uur in Huis van het Kind Roosdaal
- 19 september om 10.30 uur in Huis van het Kind Tremelo



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

Bosbaden

Vertragen, verstillen, verbinding en verwondering

Even weg uit de drukte, je telefoon op stil en je aandacht bij het bos. Voor Emmy Schockaert, gecertificeerd bosbadgids voor haar organisatie Barvoets, is het vanzelfsprekend. 'Je merkt dat alles weer meer in balans komt na een bosbad. Het is de perfecte remedie om even te ontsnappen aan de drukte.'

Bosbaden is meer dan wandelen. 'Je vertraagt en legt maximaal 2 kilometer af. Je wordt deel van het

bos. Je zet al je zintuigen open en baadt in de sfeer van de natuur', legt Emmy uit.

Volgens haar draait bosbaden rond vier V's: vertragen, verstillen, verbinding en verwondering. 'Je volgt het ritme van het bos en staat stil bij wat je voelt. Je maakt opnieuw verbinding met jezelf, met anderen en met de natuur. En je kijkt met een open blik, zoals een kind dat zich nog kan verwonderen over kleine dingen.'

Die aanpak heeft ook een effect op je gezondheid. 'Je lichaam komt tot rust, je bloeddruk daalt en je slaapt beter. Je piekert minder en je voelt je meer in balans', zegt Emmy. 'Veel mensen ervaren na een sessie een gevoel van thuiskomen.'



Zin om het zelf te ervaren? Schrijf je in voor een sessie in je buurt via www.cm.be/agenda.



Gezocht: vrijwillige oppassers aan huis

Jij maakt het verschil

Mantelzorgers geven elke dag het beste van zichzelf, vaak zonder pauze. Met jouw hulp kunnen zij even op adem komen. Heb jij een warm hart voor zorg en aandacht voor anderen?

Als oppasser aan huis bied je gezelschap en veiligheid aan ouderen of mensen met een beperking of een chronische ziekte. Dat kan overdag, 's avonds of 's nachts, tijdens de week of in het weekend, wat voor jou het beste uitkomt. Je slaat een babbeltje, maakt een kleine uitstap, helpt bij kleine zorgtaken zoals een glaasje water aanbieden, een maaltijd opwarmen of assisteert bij het toiletbezoek. Bij nachtoppas slaap je ter plaatse.

Zo verlicht je de druk op de schouders van mantelzorgers en geef je mensen de kans om langer in hun vertrouwde omgeving te blijven wonen. Daar krijg je veel dankbaarheid en warmte voor terug.

Ondersteuning en vriendschap

Huishoudelijke en verpleegkundige taken hoef je niet te doen. Ervaring is geen must: CM biedt je de nodige vorming en begeleiding aan. Je komt terecht in een warme groep vrijwilligers die regelmatig ervaringen uitwisselen.

 Je vindt alle vacatures op www.cm.be/vrijwilliger.



Kom van dat gat af

Tienen • Vrijwilligers van Gezonde Buurt gaven een demonstratie touwtjespringen in speelpunt Stokstaartje. Zo zetten ze kinderen en ouders aan om meer te bewegen.



Inloophuis dementie

Grimbergen • Sinds dit jaar kan je terecht in dit info- en ontmoetingspunt voor mensen met (een vermoeden van) dementie en hun naasten.



De grootste mantel

Diependaal • Miet stikte net als veel andere Samana-vrijwilligers mee aan dit symbool van verbondenheid en warmte. Zo zetten ze hun mantelzorgwerking in de kijker.



DILBEEK

Workshop 'Intuïtief schrijven' 4 juni van 13.30 tot 16.30 uur

Leven met een chronische ziekte brengt vaak veel gevoelens, vragen en veranderingen met zich mee. Deze workshop nodigt je uit om via intuïtief schrijven ruimte te geven aan wat er in jou leeft.

Praktisch

CM-Gezondheidspunt Dilbeek,
Ninoofsesteenweg 176

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

KESSEL-LO

Infosessie 'Zelfzorg voor mantelzorgers' 23 juni van 18.30 tot 20.30 uur

Zorgen voor jezelf als mantelzorgers: hoe doe je dat? Deze infosessie biedt je info over het belang van zelfzorg en concrete tips om aan de slag te gaan. Zo hou je balans.

Praktisch

CM-Gezondheidspunt Kessel-Lo,
Platte Lostraat 541

- 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

KORTENAKEN

Infosessie 'Geef darmkanker geen kans' 9 juni van 19.30 tot 21 uur

Wat zijn de risicofactoren en symptomen bij darmkanker? Is het erfelijk? Waarom de stoelgangtest? Vragen waarop maag- en darmspecialist Luc Colemont graag een antwoord geeft.

Praktisch

GC Den Hoek, Hoekstraat 33

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

TIELT-WINGE

Inspirerende voormiddag 'Zorg Nabij' 30 mei van 8.30 tot 12.30 uur

Maak op een laagdrempelige manier kennis met lokale organisaties rond zorg en welzijn. Je kan er ook deelnemen aan workshops over meditatie, vroegtijdige zorgplanning, yoga voor minder mobiele mensen...

Praktisch

De Met, Tiensesteenweg 2

- inschrijven: www.cm.be/gezonde-buurt/zorg-nabij
- gratis

WIJGMAAL

Workshop 'Babymassage' 4 juni van 9.15 tot 10.15 uur

Onder begeleiding van een deskundige leer je je baby op een speelse en creatieve manier te masseren. De aangeleerde technieken kan je nadien toepassen waar en wanneer het jou past.

Praktisch

Wiegwijs Wijgmaal, P. Bellonstraat 29

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





Sint-Joris-Winge

Infosessie 'Goed wonen als je ouder wordt'

12 juni van 18 tot 19.30 uur

Ontdek welke woonoplossingen er bestaan als je zorgbehoevend wordt. Je krijgt praktische info over de mogelijkheden, voorwaarden en eventuele tussenkomsten.

Praktisch

Campus Dommelhof, Halensebaan 25

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

HEVERLEE

Workshop 'Gezond actief: voorkom vallen'

10 september van 11 tot 12.30 uur

Je oefent op een rustige manier kracht en evenwicht, krijgt tips om valrisico's te verminderen en geniet daarna van een gezonde lunch.

Praktisch

Het Molenhof, Burg.

Stanislas De Rijcklaan 3

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 20 euro voor niet-leden, 15 euro voor CM-leden, OKRA SPORT+-leden of inwoners Molenhof die geen CM-lid zijn, 7 euro voor personen met verhoogde tegemoetkoming

LONDERZEEL

Cursus 'Gezond op weg met diabetes type 2'

30 september van 13.30 tot 16.30 uur (start van 10 sessies)

Experts helpen je stap voor stap naar een leefstijl die beter past bij diabetes type 2. Je werkt aan voeding, beweging, mentaal welzijn en een gezonde balans.

Praktisch

Gildenhuis Londerzeel, Gildenstraat 21

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

ANDERLECHT

Cursus 'Mealpreppen: gezond eten zonder stress'

19 september van 9 tot 12.20 uur (startdatum van 5 sessies)

Je leert maaltijden op voorhand plannen en bereiden zodat je gezonder eet en tijd wint en rust brengt in je week.

Praktisch

CVO Brussel campus COOVI, Emile Gryzonlaan 1

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 140 euro voor nietleden, 120 euro voor CM-leden, 60 euro voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming



Welkom bij CM

www.cm.be/contact

02 204 32 10

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



Van West-Vlaanderen tot West-Afrika

Gezondheid over grenzen heen



Cynthia Bulteel



Louis Lermytte

Van 22 tot 29 maart trok een delegatie van Senegalese gezondheidsfondsen door West-Vlaanderen. Samen met CM, Gezonde Buurt en partner WSM ontdekten ze hoe wij zorg en solidariteit organiseren. Een week lang stond vrouwengezondheid centraal.

Praten, lachen en dansen

Tijdens een praatmiddag in Oostende zit een divers gezelschap vrouwen bij elkaar om het over gezondheid te hebben. Thema's zoals werkdruk, menopauze en zelfbeeld passeren de revue. 'We zorgen vaak voor anderen, maar vergeten onszelf', klinkt het.

'Zorg is hier erg toegankelijk en goed georganiseerd', zegt Diao Diop, genderverantwoordelijke bij het Senegalese gezondheidsfonds. 'Maar wat ook opvalt: veel vrouwen zijn hier eenzaam. Dat zorgt voor stress.'

'In Senegal is dat anders', zegt vrijwilliger Thérèse Mbaye. 'Als je roept, staan er meteen tien mensen om je heen. Samenkomen, praten en lachen: dat is al een deel van de oplossing.'

Gezondheid stopt niet aan de grens

CM wil gezondheid voor iedereen, en dat stopt niet aan de grens. De samenwerking tussen Senegal, CM en WSM gaat bijna twintig jaar terug. 'Sinds 2024 zetten we volop in op echte uitwisseling', legt netwerkcoördinator Jana uit. 'Wij leren van hen, zij van ons. En geloof me, wij leren héél veel.'

De Senegalese delegatie ondersteunt lokale gezondheidsfondsen

en gezinnen in een kwetsbare situatie. Vrijwilligers gaan er van deur tot deur om te sensibiliseren rond gezondheid en sociale bescherming. 'Dat *villagegevoel* mis ik hier soms', zegt Jana.

//

Wij leren van hen,
zij van ons.
En geloof me,
wij leren héél veel.

//

netwerkcoördinator Jana

CM is meer dan een verzekering

Tijdens hun bezoek ontdekken de Senegalese vrouwen hoeveel diensten onder CM vallen: kraamzorg, Familiehulp, Samana, OKRA... 'Bij ons draait een gezondheidsfonds vooral om sociale verzekering en moet elk gezin lid betalen om aangesloten te zijn', zegt Diao. 'Wie dat niet kan, valt uit de boot.'

Inspiratie in twee richtingen

De vrouwen nemen veel ideeën mee naar huis. Initiatieven zoals de Fietsbieb of CM-Oppas aan huis vallen in de smaak. Maar vooral het solidariteitssysteem maakt indruk. 'Bij jullie is aansluiten bij een gezondheidsfonds vanzelfsprekend', zegt Diao. 'Dat zorgt

ervoor dat iedereen toegang heeft tot zorg. Dat is mijn droom voor Senegal.'

Omgekeerd ziet CM hoe sterk lokale netwerken kunnen zijn: hoe vrijwilligers zelf naar mensen toe gaan en hen stap voor stap aanzetten om beter voor hun gezondheid te zorgen.

Gedeelde zorgen, gedeelde oplossingen

Kortom: de uitdagingen rond gezondheid zijn overal herkenbaar, van West-Vlaanderen tot West-Afrika. Toegang tot zorg, mentale druk, ongelijkheid ... Het zijn gedeelde zorgen, maar de remedies zijn dat ook: praten, lachen en elkaar vinden.

'En vanavond eten we frietjes van de frituur, dat zorgt ongetwijfeld ook voor verbinding', lacht Diao.

Zin om zelf mee te bouwen aan dit project? Stap mee in ons vrijwilligersverhaal richting Senegal.



[www.cm.be/
vrijwilliger-senegal](http://www.cm.be/vrijwilliger-senegal)

Meer info via



www.gezondebuurt.be
en www.wsm.be



Zotte OKRA-sportweken

Zot zijn doet geen zeer, en al helemaal niet als je 55-plus bent! OKRA-SPORT+ West-Vlaanderen nodigt je deze zomer opnieuw uit voor de Zotte Sportweken. Tijdens twee actieve weken kan je proeven van verrassende sporten die je uitdagen om je grenzen te verleggen, samen met gelijkgestemde leeftijdsgenoten.

Je kiest uit een gevarieerd aanbod: van karabijnschieten tot suppen, zeilen of een avontuurlijke strand-

zeilsessie. Liever iets unieks? Ga voor een ballonvaart of een helikoptervlucht. Of ontdek een

nieuwe hobby dankzij Start to Golf. Alles gebeurt in kleine groepen en onder begeleiding van ervaren lesgevers, zodat je in alle veiligheid nieuwe sporten kan ontdekken.

Of je nu houdt van beweging, adrenaline of gewoon graag iets nieuws probeert: deze sportieve weken bewijzen het: #OuderMaarNietOut!

Praktisch

De Zotte sportweken vinden plaats van 15 tot 26 juni op verschillende locaties in West-Vlaanderen. Bekijk het aanbod op www.okra.be/2026/02/zotte-sportweken.



Doe jij ook mee?

Schrijf je in voor 5 juni via

www.westvlaanderen@okra.be

Brullen, vliegen en klimmen met Ouderstreken en Kinderpret

Kinderen bewegen minder dan vroeger, terwijl beweging essentieel is voor hun ontwikkeling. Het versterkt spieren en botten, stimuleert de hersenen en helpt om emoties te verwerken. Na een dag vol prikkels zit hun emmer vaak overvol, en dan helpt enkel bewegen: springen, rollen, dansen ... Eerst spanning eruit, dan pas rust.

Toch is samen bewegen niet altijd evident. Drukke agenda's en weinig speelruimte maken het lastig.

Gelukkig hoeft het niet groots te zijn: tien minuten qualitytime maakt al verschil.

Daarom ontwikkelde slaap- en kindercoach Charline samen met CM de sessie *Ouderstreken en Kinderpret* voor (groot)ouders en peuters van twee tot vier jaar. Tijdens het verhaal *Op safari* kruipen jullie in de huid van dieren: sluipen als een leeuw, klimmen als een aapje, stampen als een olifant. Actie en rust wisselen elkaar af met dans, muziek, yoga en ademhaling.

Zin om mee op expeditie te gaan?

- 20 mei om 14 uur
CM-Gezondheidspunt Oostkamp
- 3 juni om 14 uur
CM-Gezondheidspunt Roeselare
- 3 juni om 16 uur
CM-Gezondheidspunt Kortrijk



Ook in het najaar komen er nog sessies. Hou de planning in de gaten en schrijf je in via www.cm.be/agenda.



Gezocht: vrijwillige opassers aan huis

Jij maakt het verschil

Mantelzorgers geven elke dag het beste van zichzelf, vaak zonder pauze. Met jouw hulp kunnen zij even op adem komen. Heb jij een warm hart voor zorg en aandacht voor anderen?

Als oppasser aan huis bied je gezelschap en veiligheid aan ouderen of mensen met een beperking of een chronische ziekte. Dat kan overdag, 's avonds of 's nachts, tijdens de week of in het weekend, wat voor jou het beste uitkomt. Je slaat een babbeltje, maakt een uitstap, helpt bij kleine zorgtaken zoals een glaasje water aanbieden, een maaltijd opwarmen of assisteert bij het toiletbezoek. Bij nachtoppas slaap je ter plaatse.

Zo verlicht je de druk op de schouders van mantelzorgers en geef je mensen de kans om langer in hun vertrouwde omgeving te blijven wonen. Daar krijg je veel dankbaarheid en warmte voor terug.

Ondersteuning en vriendschap

Huishoudelijke en verpleegkundige taken hoef je niet te doen. Ervaring is geen must: CM biedt je de nodige vorming en begeleiding aan. Je komt terecht in een warme groep vrijwilligers die regelmatig ervaringen uitwisselen.

 Je vindt alle vacatures op www.cm.be/vrijwilliger.



Senegalees ziekenfonds op werkbezoek

BRUGGE • CM en WSM ontvingen een Senegalese mutualiteit om uit te wisselen over een betere gezondheidszorg. Het bezoek startte met een ontmoeting met burgemeester Dirk De fauw in het Brugse stadhuis.



Gezond eten zonder stress – mealpreppen

ROESELARE • Tijdens de vierdelige cursus leerden de enthousiaste deelnemers een weekmenu opstellen en maaltijden veilig bewaren. Ze gingen ook aan de slag met smakelijke en gezonde recepten. De ideale mix van theorie en praktijk.



Hoofdmoni-weekend van Kazou

LOPPEM • De vakantieverantwoordelijken van Kazou gingen samen op weekend. Ze kregen een goeie mix tussen extra vorming en amusement en kijken al uit naar een leuke Kazouzomer!



IEPER

Vorming 'Omgaan met piekeren en slaapproblemen'

21 mei van 14 tot 16 uur

Als mantelzorger kan voortdurende alertheid leiden tot piekeren en slapeloze nachten, waardoor je in een vicieuze cirkel terecht komt die je veerkracht ondermijnt. Tijdens deze vorming krijg je inzichten, zelfreflectie en praktische oefeningen om meer rust te vinden en je slaapkwaliteit te verbeteren.

Praktisch

CM-Gezondheidspunt Ieper, Vandenpeereboomplein 55

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

WOMEN

Creadoedag

21 mei 2026 om 9.30 uur

Creatief bezig zijn, samen genieten en iets moois maken – dat is de creadoedag. Je gaat aan de slag met verschillende technieken en maakt onder andere kettingen, oorbellen, een armband, tafelkleedjes en een

gehaakte mandala. Een gezellige dag vol creativiteit.

Praktisch

O.C. Walnes, Iepersteenweg 2

- inschrijven: westvlaanderen@okra.be
02 246 67 02
- prijs: 7 euro voor OKRA-leden, 10 euro voor niet-leden

TIELT

Cursus 'Van vermoeidheid naar meer energie'

4 sessies: start op 21 mei van 13.30 tot 16 uur

Ernstige vermoeidheid, uitputting en spier- of gewrichtspijnen kunnen het gevolg zijn van langdurige overbelasting en chronische stress. In deze cursus krijg je inzicht in de vicieuze cirkels die vermoeidheid in stand houden en ontdek je hoe je stap voor stap je draagkracht kan vergroten.

Praktisch

- CM-Gezondheidspunt Tielt, Ruiseleedsesteenweg 9
- inschrijven: www.samana.be/vorming
- prijs: 60 euro, CM-leden 28 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming 14 euro

LOPPEN EN ZEDELGEM

Workshop 'Level up – Boo(s)tcamp'

Een speelse bootcamp die het zelfvertrouwen van kinderen boost. Via basket en andere balsporten oefenen ze sociale vaardigheden, assertiviteit en emotieregulatie onder begeleiding van een psycholoog of orthopedagoog.

Praktisch

- Loppem: 27 mei van 14 tot 15.30 uur - MFC SintMaarten, Mezenweg 18 (grote zaal)
- Zedelgem: 24 juni van 14 tot 15.30 uur - BS De Groeituin, Loppemsestraat 14 (turnzaal)
- inschrijven: www.cm.be/agenda

KORTRIJK

Workshop 'Babymassage'

23 juni van 15 tot 16 uur

Onder begeleiding van een deskundige leer je je baby op een speelse en creatieve manier te masseren. De aangeleerde technieken kan je nadien toepassen waar en wanneer het jou past.

Praktisch

Huis van het Kind, Dam 8

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





Online

Webinar 'Gezond op weg met diabetes type 2'

7 september 2026 van 19.30 tot 21 uur

Wie diabetes hoort, denkt vaak aan spuitjes en insuline. In dit webinar krijg je een heldere uitleg over diabetes type 2 en hoe een gezonde levensstijl het verloop positief kan beïnvloeden.

De Diabetes Liga geeft je een klare kijk op de aandoening.

Praktisch

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

SINT-KRUIS (BRUGGE)

Cursus 'Hoe train ik mijn 'core?'

4 sessies - start op 2 juni

van 14 tot 15.45 uur

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

Praktisch

OC De Torre, Pastorieweg 2

- inschrijven: www.cm.be/agenda
- prijs: 50 euro, personen met verhoogde tegemoetkoming of arbeidsongeschiktheid 25 euro

OOSTKAMP

Workshop

'Te Gekke Wandeling'

7 juni van 10 tot 12 uur

Neem deel aan een Te Gekke wandeling van ongeveer 2 km. Onder begeleiding van wandel- en natuurcoach Nathalie Delporte luister je naar een verhaal en doe je onderweg eenvoudige oefeningen die je veerkracht versterken.

Praktisch

Parking Warandepuuten, Westdijk

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

ONLINE

Webinar

'Mentale zorg zonder zorgen'

6 oktober van 19.30 tot 21 uur

Je krijgt een helder en toegankelijk overzicht van waar je terecht kan voor mentale zorg in Vlaanderen en wat terugbetaald wordt. Van laagdrempelige ondersteuning tot professionele hulp en online tools.

Praktisch

Online deelname

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



Welkom bij CM

www.cm.be/contact

02 204 32 10

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