

leef

CM-gezondheidsmagazine

JONGERE?
JOUW SPOT IN BRUSSEL

ZO VERMIJD
JE ZIEKENHUISZORGEN

WERKEN KURKUMA-
SUPPLEMENTEN ECHT?

DIABETES IS EEN DEEL VAN KATO'S LEVEN

**'Op vakantie zie je pas echt
hoe tijdrovend mijn ziekte is'**



Vinger aan de polls

Roken blijft een van de grootste vermijdbare gezondheidsrisico's. Stoppen heeft meteen effect: je longen herstellen, je conditie verbetert en je vermindert het risico op ernstige ziekten. CM ondersteunt je met onder andere terugbetalingen voor rookstopbegeleiding. Een duwtje in de rug kan vaak het verschil maken.

Moedig jij familie of vrienden aan om te stoppen met roken?



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

Resultaat van de vorige poll:
75,4 %
draagt oordoppen op evenementen met luide muziek.

LEEF - jaargang 8, nummer 4
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 Ghijis, Ina Herman, Kathy Holbrouck, Phillip Hoorne, Cathelijne Jennes, Stephanie Lemmens, Louis Lermytte, Lindsey Mullie, Hanne Op de Beeck, Silke Roose, Rob Segers, Elien Steen, Helga Van Aken, Meike van de Beek, Natalie Van den Heule, Anette Van der Linden V.U. Bart De Ruysscher, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel, leef@cm.be
Uitgegeven door Visie in beweging vzw
Vormgeving Gevaert Graphics, www.gevaertgraphics.be
Coverfoto Lieven Van Assche Illustratie Flore Deman
De beschrijving van de CM-diensten en -voordelen heeft hier enkel informatieve waarde. Bij twijfel of betwisting gelden de statuten van het ziekenfonds: www.cm.be/statuten.

08
Kato en Wim leven met een onzichtbare ziekte

18
Straffe nieuwe CM-voordelen in 2026

04
Wandelen in de stad

26
Zo word je vrijwilliger bij CM

16
6 x wintervakanties met CM

36
Wil jij Leef blijven ontvangen?

20
Wat als je naar het ziekenhuis moet?

08
Kato en Wim leven met een onzichtbare ziekte

18
Straffe nieuwe CM-voordelen in 2026

04
Wandelen in de stad

26
Zo word je vrijwilliger bij CM

16
6 x wintervakanties met CM

36
Wil jij Leef blijven ontvangen?

20
Wat als je naar het ziekenhuis moet?

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

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

niewsbrief
Informatie op jouw maat ontvangen en kiezen voor duurzaamheid? Schrijf je in voor de tweewekelijkse nieuwsbrief boordevol inspirerende Leef-verhalen.

en verder...

- 14 Een week in Atelier TKT
- 24 Spreekuur: parelwratzen
- 25 Factcheck: Werken kurkumasupplementen echt?
- 28 Goed voor jouw portemonnee
- 29 Iris beantwoordt al je vragen
- 30 Nieuws uit jouw regio

Het leukste werk

Vrijwilligerswerk is het leukste werk, aldus mijn vrouw. En ik denk dat ze gelijk heeft. Het woord zelf is weliswaar niet zo dankbaar: vrijwillig, dat is het tegenovergestelde van dwang. Iets dat je uit vrije wil doet dus, maar het is zoveel meer ...



© Tom Palmaers

Ik deed voor het eerst vrijwilligerswerk op mijn vijftiende. Ik stond in de voortuin van mijn ouders onkruid te plukken, toen onze buurman René op me afkwam. Hij was ambulancier. Hij zei: 'Kom, maak je klaar, trek een wit hemd aan en binnen vijf minuten zijn we weg.' Die dag reed ik voor het eerst mee met zijn ambulance. Ik bleef dat jarenlang doen op schoolvrije dagen en in het weekend. Het gevoel dat ik door dit vrijwillig werk kreeg, heeft mijn toekomst bepaald. Ik stapte toen in de zorg en ben er nooit meer uit weggegaan.

waarbij zelfs de politie meedeed. Wat een spektakel.

Toch is vrijwilligerswerk vaak ook heel onspectaculair en onopvallend, maar nooit onnuttig.

De concurrentie voor vrijwilligerswerk wordt steeds groter door de steile opmars van – vaak beter betaalde – studenten- en flexi-jobs. Voor dat extraatje om vervolgens iets leuks mee te doen op het eind van de maand, weet je wel.

Maar het is niet omdat het financieel niets opbrengt, dat vrijwilligerswerk niets oplevert. Voor vrijwilligerswerk krijg je iets terug, altijd. Zingeving, bijvoorbeeld. In deze tijden zijn zelfontplooiing en zelfontwikkeling prominent aanwezig. Daarom is het goed om te beseffen dat iets voor een ander doen ook jou gelukkiger kan maken, juist omdat het vrijwillig is.

//
Het gevoel dat ik door dit vrijwillig werk kreeg, heeft mijn toekomst bepaald.
//

Daarna bracht vrijwilligerswerk me bij de Chiro. Als student in Leuven werd ik (hoofd)leider van de Chiro in Bertem tot ik afstudeerde. Toen ik al werkte, richtte ik een nieuwe Chiro op in mijn woonplaats. En wat voor één: we deden elke zondag Chironamiddag en op kamp deden we nachtspele

Luc Van Gorp, VOORZITTER CM

'Je vindt leuke stukjes groen op onverwachte plekken.'



Wandelfan Lisa deed mee aan de Urban Walk

'Ik hou ervan om een stad eens op een andere manier te verkennen'

'Sporten voelt voor mij snel aan als een opdracht. Dat heb ik met wandelen niet, daardoor is het de enige sport die ik volhoud.'

'Mijn hond bezorgt me elke dag mijn beweging, maar ook los daarvan maak ik er tijd voor. Meestal wandel ik in de natuur, een Urban Walk is een goede gelegenheid om ook eens in een stad te wandelen. Dit keer was Antwerpen aan de beurt.'

'Bij een Urban Walk gaat het minder om het aantal kilometers of hoe snel je wandelt. Je kijkt wat rond, komt op plekken waar je anders niet komt en wil je even pauzeren of kort van de route afwijken, dan kan dat ook. Zo botsten wij op een lokaal marktje waar een leuke sfeer hing.'

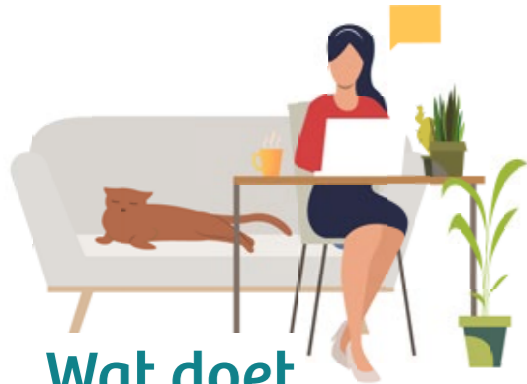
'Voor de start zeiden mijn vrienden en ik tegen elkaar dat we nooit in een stad zouden

willen wonen. We houden te veel van het groen. Maar die mening hebben we moeten bijstellen. Er zijn leuke parken in Antwerpen en je vindt er leuke stukjes groen op onverwachte plekken.'

In december kan je nog wandelen in Brussel en Blankenberge. Schrijf je snel in.

 www.cm.be/urbanwalk





Wat doet telewerken met je gezondheid?

Telewerken biedt veel voordelen: meer vrijheid, minder woon-werkverkeer en vaak een betere balans tussen werk en privé. Maar het kan ook ruggijn, stress of vermoeidheid veroorzaken. Onderzoekers van Sciensano, UGent en UCLouvain willen beter begrijpen wat thuiswerk met ons doet.



Scan de QR-code en neem deel



Jouw start naar een gezonder leven

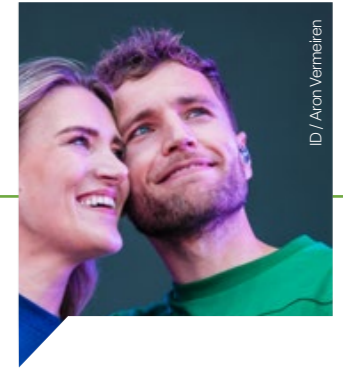
Wil je gezonder leven, maar weet je niet hoe je moet beginnen? De CM-gezondheidsconsulent helpt je op weg. In een persoonlijk gesprek ontdek je wat voor jou belangrijk is: beter slapen, minder stress, meer bewegen of gezonder eten. Je krijgt haalbare tips en een plan dat bij jou past, zonder oordeel, mét een luisterend oor. Elk CM-lid heeft recht op één gratis gesprek per jaar, digitaal, in een CM-Gezondheidspunt of tijdens een wandeling. Maak snel een afspraak.

www.cm.be/gezondheidsconsulent

82%

Zoveel procent van de deelnemers raadt de cursus Gezond op weg met diabetes type 2 aan. In dit leefstijlprogramma van CM, Arteveldehogeschool en de Diabetes Liga ontdek je hoe kleine stappen een groot verschil maken. Je krijgt begeleiding rond voeding, beweging en mentaal welbevinden.

www.cm.be/cursus-diabetes



ID / Aron Vermeiren

“
‘Het gaat eigenlijk best heel goed. Mocht je me ergens tegenkomen, wens me dan maar succes in plaats van sterkte.’
”

Freek (van Suzan en Freek) over zijn kankerdiagnose in Het Nieuwsblad



Zorgbudget voor ouderen met een zorgnood? Meld wijzigingen

Ben je een 65-plusser met een zorgnood en met een beperkt inkomen? Dan heb je mogelijk recht op een zorgbudget voor ouderen met een zorgnood. Als je dit zorgbudget ontvangt, is het belangrijk om elke verandering in je zorgbehoefte of (gezins)inkomen bijvoorbeeld door verkoop, schenking of erfenis, op tijd te melden aan CM-Zorgkas. Doe dit binnen de drie maanden, anders riskeer je een terugvordering tot 24 maanden.

www.ulaamsesocialebescherming.be/zorgbudgetvoorouderen
of bel naar de Zorglijn via 02 204 32 34



Marijke en Paul vinden gezelschap bij elkaar

Marijke Vanderbeken (69) uit Merksem was te zien in het programma Zorgen voor Mama op VRT 1. Daarin toonde ze hoe vrijwilligers van Samana's Duowerking het verschil maken.

Vrijwilligers trekken eropuit met mensen die door ziekte of zorgnoden minder buitenkomen voor een wandeling, een babbeltje of gewoon een fijn moment samen. Voor Marijke is dat vrijwilligerswerk vanzelfsprekend. ‘Toen mijn moeder in een woonzorg-

centrum verbleef, zag ik hoe sommige mensen bijna nooit bezoek kregen. Nu ik met pensioen ben, wil ik zelf dat verschil maken.’


Haar bezoekmaatje Paul kijkt telkens uit naar hun ontmoetingen. ‘Hij is altijd blij als we afspreken. Soms haalt hij zelfs een Duvel voor me in huis, gewoon om iets terug te doen’, vertelt Marijke. ‘Iedereen krijgt tegenslagen, maar samen kan je het leven lichter maken.’

www.samana.be/duowerking

De stille strijd die niemand ziet

Wie Kato (18) en Werner* (44) tegen het lijf loopt, ziet twee gewone mensen. Maar achter hun glimlach schuilt een strijd die niemand ziet.

Kato leeft met diabetes type 1, Werner met de ziekte van Crohn. Hun verhalen tonen wat het betekent om te leven met een onzichtbare ziekte. Psycholoog Wim Schrauwen (UZ Gent) legt uit hoe we daar beter mee kunnen omgaan.

 Charlotte Allefs  Lieven Van Assche

Kato heeft diabetes type 1: 'Ik ben er constant mee bezig'

Kato (18) zit in de Chiro en begon zoals zovelen van haar leeftijdgenoten dit jaar aan haar opleiding lager onderwijs. Oh, en ze heeft diabetes type 1. 'De artsen ontdekten het toen ik drie jaar was. Zolang ik me kan herinneren, leef ik er al mee. Ik ben constant bezig met de ziekte: mijn bloedsuiker controleren, bijsturen als het niet goed is en insuline inspuiten.'

Wat is diabetes type 1?

'Bij diabetes type 1 maakt je lichaam geen insuline meer aan', legt Kato uit. 'Daarom moet ik mijn bloedsuiker zelf controleren door elk uur mijn sensor te scannen met mijn gsm, die sensor is verbonden met een app op mijn gsm. Zo weet ik of en hoeveel insuline ik moet spuiten. Een kwartier voor het eten moet ik insuline spuiten en na het eten controleer ik opnieuw.'

Het is belangrijk dat haar bloedsuiker goed blijft. 'Als het te laag zakt, kan ik flauwvallen', zegt Kato. Dat gebeurt niet vaak, want ze grijpt op tijd in. 'Ik voel het aankomen: ik begin te trillen, te zweten of ik word prikkelbaar. En als mijn bloedsuiker te vaak te hoog staat, kan dat op lange termijn leiden tot complicaties, zoals problemen met mijn zicht of zelfs een coma.'

Meer dan een paar spuitjes

Diabetes is voor Kato meer dan een paar spuitjes. 'Je bent er constant

mee bezig: je eten afwegen, inschatten hoeveel honger je hebt om te weten hoeveel insuline je moet spuiten, je moet je spullen altijd overal mee naartoe nemen. Zelfs als ik snel even naar de supermarkt ga.'

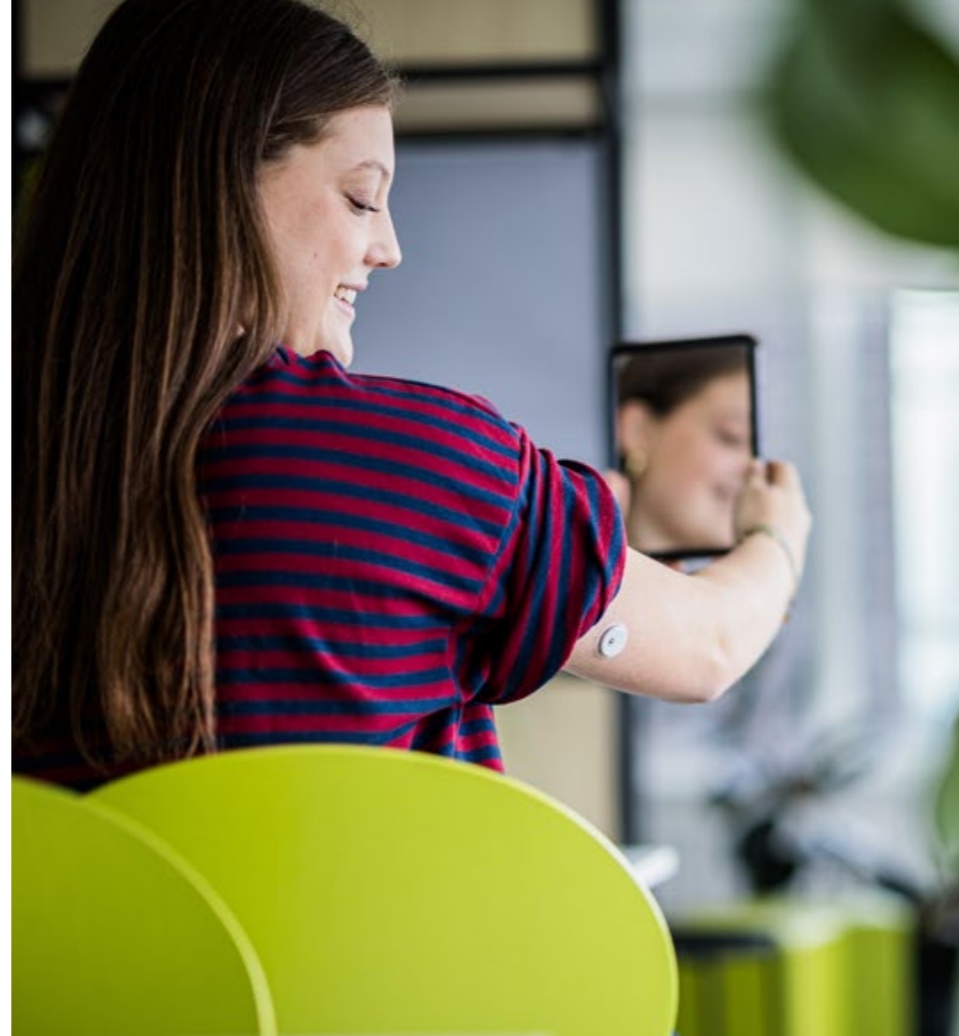
De ziekte houdt haar letterlijk wakker. 'Als mijn bloedsuiker niet goed staat als ik ga slapen, moet ik een wekker zetten om dit te controleren tot het weer in orde is. Soms meerdere keren per nacht. Als mijn waarden te laag staan, moet ik midden in de nacht cola drinken. Het klinkt leuk, maar dat is het niet. Door die onderbroken slaap ben ik de volgende dag moe.'

Ook op school en bij de Chiro is het niet altijd eenvoudig. 'Tijdens de examens kan het lastig zijn als mijn waarden niet goed zijn. Dan kan ik me niet goed concentreren en

//
Als ik op straat mijn sensor scan om mijn bloedsuiker te controleren, krijg ik vaak vragen of opmerkingen.

//

Kato



verlies ik tijd. En op kamp moeten mijn vriendinnen me er soms aan herinneren dat ik mijn bloedsuiker moet controleren. Dan ben ik zo bezig met mijn spel dat ik het even vergeet.'

Onbegrip en reacties van anderen

Op haar vrienden en familie kan ze rekenen. 'Al zijn mijn vriendinnen soms verbaasd als ze zien hoeveel ik met mijn ziekte bezig ben. Als we samen op vakantie gaan of als ze bij mij thuis komen, zien ze het pas echt.'

'En dan zijn er nog de reacties van andere mensen', vertelt Kato. 'Als ik op straat mijn sensor scan om mijn

bloedsuiker te controleren, krijg ik vaak vragen of opmerkingen. Als ik dan zeg dat ik diabetes heb, krijg ik vaak de reactie: *Mijn oma heeft ook suikerziekte*. Maar dat gaat meestal om diabetes type 2, en dat is helemaal anders. Of ik krijg vragen zoals: *Mag je dat wel eten?*

Niet wie ze is

Voor Kato is diabetes een deel van haar leven, maar niet wie ze is. 'Het moeilijkste is dat het constant aanwezig is. Je wilt gewoon normaal leven. Ik heb diabetes, maar ik ben nog steeds een normaal persoon die alles kan doen. Ik ben gewoon zoals iedereen. Mijn ziekte bepaalt niet wie ik ben.'



Werner heeft de ziekte van Crohn: 'Ziek zijn is geen keuze'

Werner (*) (44) leeft met de ziekte van Crohn, een inflammatoire darmziekte met chronische ontstekingen van de dunne of dikke darm. 'Elke dag moet ik rekening houden met mijn gezondheid. Het gaat niet alleen over fysieke klachten, ook mentaal weegt het zwaar.'

Een diagnose met twee gezichten

Elf jaar geleden kreeg Werner eindelijk duidelijkheid. 'Ik wist al dat er iets niet klopte toen ik nog een kind was.. Na jaren van buikklachten en vermoeidheid wist

ik eindelijk wat er aan de hand was. De diagnose van Crohn voelde tegelijk als een opluchting en een klap. Ik wist wat er scheelde, maar ik had geen idee wat dat voor de toekomst betekende.'

'Elk jaar denk ik terug aan die dag.' Hij herinnert zich die periode als intens. 'Er was toen nog niet zoveel informatie als nu. Ik kon moeilijk inschatten welke impact de ziekte op mijn leven zou hebben. Er waren nog geen gespecialiseerde verpleegkundigen verbonden aan het ziekenhuis om erover te praten.'

De impact op zijn leven is niet te onderschatten. 'Ik werkte voltijds in het onderwijs, maar daar ben ik mee gestopt omdat het te stresserend was. Vroeger vond ik het onzin als iemand overprikkeld was, maar nu ervaar ik het zelf. Nu werk ik terug voltijds, zij het in een rustigere job.'

Ik ga op reis en ik neem mee ...

De ziekte van Crohn is onvoorspelbaar. Werner weet nooit precies hoe hij zich zal voelen. 'Er zijn dagen dat ik me goed voel en alles kan doen wat ik wil. Maar er zijn ook dagen dat ik gewoon uitgeput ben. Dan moet ik rust nemen. Dat maakt het moeilijk om spontaan te leven.'

//

Ik wil niets liever dan mijn ziekte aankaarten, maar durf dit niet altijd.

//

Werner

Een dag zonder planning bestaat niet meer. 'Ik moet rekening houden met mijn medicatie, met wat ik eet en vooral: met waar er toiletten zijn. Zelfs voor een daguitstap naar de zee bereid ik me dagen op voorhand voor. En ik heb altijd een rugzak bij met alles wat ik nodig kan hebben: zakdoekjes, vochtige doekjes ... Dat geeft rust, maar tegelijk weegt het ook mentaal.'

Een onzichtbare strijd

Aan de buitenkant zie je niks aan Werner. 'Deze zomer ging ik naar een festival. Ik moest dringend naar het toilet. Door de drukte stond er een lange rij aan de toiletten voor mensen met een beperking. Maar als ik moet, heb ik geen tijd om te wachten. Op zo'n moment moet ik mijn toiletspasje bovenhalen om te laten zien dat ik voor mag.'

Ook bij sollicitaties speelt zijn ziekte mee. 'Ik wil van job veranderen, maar ik zeg liever niet dat ik chronisch ziek ben. Ik ben bang dat werkgevers me dan niet aan nemen, daarom getuig ik ook anoniem. Tegelijkertijd wil ik niets liever dan mijn ziekte aankaarten, zodat we samen kunnen zoeken naar haalbaar werk.'

Begrip en verbondenheid

Toch wil Werner niet dat zijn ziekte hem helemaal bepaalt. 'Ik probeer te blijven genieten. Ik ga op citytrip, naar festivals.' Hij heeft ook geleerd om meer begrip te tonen voor anderen. 'Ik merk sneller als iemand het moeilijk heeft, ook als dat niet zichtbaar is. Dat is iets wat ik door mijn ziekte heb meegekregen.'

Hoop en realisme

'Ik probeer niet te ver vooruit te plannen. Soms gaat het goed, soms niet. Ik heb nog steeds geen behandeling gevonden die goed werkt. Soms heb ik zelfs meer last van bijwerkingen dan dat het iets oplost. Maar ik doe wat ik kan.'

* Werner is een fictieve naam

4 tips van de expert

Wim Schrauwen, diensthoofd Klinische Psychologie aan het UZ Gent, begeleidt patiënten die onzichtbaar ziek zijn. Wat kan jij doen om iemand te ondersteunen?

1. Bespaar anderen je advies

'Mensen geven vaak goedbedoeld advies, maar vragen zelden wat het echt inhoudt voor de persoon zelf. Wat mensen vooral nodig hebben, is erkenning: het gevoel dat ze gehoord en begrepen worden. Die erkenning begint met luisteren. Vraag wat de ziekte voor iemand betekent. En als je goed luistert, geef je regie terug aan die persoon. Dat is belangrijk, want ziek zijn betekent vaak ook een stukje controle verliezen.'

2. Vraag wat helpt

'Als je enkel focust op de klacht, blijf je samen in het negatieve hangen. Vraag liever: hoe ga je ermee om en wat helpt jou? Zo geef je ruimte om samen naar oplossingen te zoeken. Je zoekt uiteraard geen oplossing voor de ziekte, want die kan je niet oplossen.'

3. Kijk verder dan de ziekte

'We moeten kijken naar wie iemand is, niet alleen naar de ziekte die een persoon heeft. Focus op de competenties en talenten. Soms gaat dat hand in hand met rouwen om wat niet meer kan, dat hoort er ook bij.'

4. Vergeet de omgeving niet

'Ziek ben je niet alleen. Ook voor een partner, kind of ouder verandert er veel. Dat verdient ook aandacht. Vraag hoe je ervoor kan zorgen dat ze niet alleen een zorgverlener worden in het gezin.'

op 't goed leven

tot
33%
korting



25%
korting



Actie geldig t.e.m. 1/1/2026.

Hulpmiddelen zijn een manier om **zelfstandig te blijven doen wat je graag doet**, zonder toegeving. Goed thuiszorgwinkel helpt je kiezen wat bij je past. Praktisch, comfortabel en met respect voor hoe jij het wilt.

Als CM-lid krijg je **tot wel 30% korting**. Proef nu tijdelijk van éxtra interessante promoties in alle Goed thuiszorgwinkels en op de webshop.

Kies Goed. Leef beter.



Bekijk het aanbod en maak meteen gebruik van jouw korting op www.goed.be/goedleven of **scan de QR-code**.

samen met



goed
thuiszorgwinkel

CM LAAT JONGEREN GROEIEN

Een blik achter de schermen van Atelier TKT

Jongeren hebben meer dan ooit nood aan ademruimte. Veilige plekken om te ontdekken wie ze zijn en wat ze kunnen, zijn cruciaal. CM wil als sociaal ondernemer die ruimte bieden, samen met Kazou. Met Atelier TKT geven we jongeren kansen om te groeien. Benieuwd hoe dat eruitziet? Loop een week mee achter de schermen.

 Charlotte Allefs  Compagnie Gagarine

Een plek voor jongeren

'Uit onderzoek bij Brusselse jongeren blijkt dat er voor 13- tot 17-jarigen nauwelijks plekken zijn waar ze terecht kunnen', vertelt Hannelore Michel, coördinator van Atelier TKT. 'Jongere kinderen hebben speelpleinen, oudere jongeren kunnen naar jeugdhuizen of cafés. Maar deze groep valt ertussen. Atelier TKT vult die leemte op.'

Vanaf het begin werden jongeren actief betrokken bij Atelier TKT. Ze dachten mee over de inrichting: van de kleuren op de muren tot de spelletjes in de kast. Zo voelt het huis echt van hen. Nu kiezen ze ook mee de activiteiten. 'We willen dat ze initiatief leren nemen', zegt coördinator Hannelore Michel – Michke voor de vrienden. Ze is het aanspreekpunt van de jongeren. 'Als iemand zegt: *Ik kan goed tekenen, mag ik dat eens tonen aan de anderen?*, dan moedigen we dat aan. Zo groeit hun zelfvertrouwen.'

Welkom in Atelier TKT

Wie binnenstapt, vindt een ruimte met een pingongtafel, dartsbord en ideeënbus. Er is ook nog een keuken met een lange tafel en een muur die door de jongeren is beschilderd. Achteraan ligt een kleine binnenkoer. Op de eerste verdieping is een woonkamer met zetels, spelletjes en een PlayStation, een atelierruimte met verf, wol, plastiscine en binnenkort zelfs een naaimachine. Voor de graffiti muur staat een dj-tafel en een kledingrek met ruilkledij. Het ideale decor om een week lang te vertoeven in de voetsporen van Michke.



Dinsdag

Deze week is Atelier TKT uitzonderlijk al op dinsdag open. 'Samen met het JAC, Gezonde Buurt en Herstelacademie organiseren we een workshop over weerbaarheid', vertelt Michke. Jongeren komen zich creatief uitleven op de graffiti muur. Na afloop eet iedereen samen een gezonde maaltijd. 'Zo'n activiteiten zijn gratis en zorgen ervoor dat jongeren elkaar en zichzelf op een andere manier leren kennen.'



Woensdag

Vandaag is het rustig. Jongeren komen gewoon langs om te ontspannen. Sommige jongeren helpen soep maken, anderen spelen darts of pingpong. Een groepje jongeren installeert de PlayStation. 'Het lukte mij maar niet om die aan de praat te krijgen, en kijk, ze hebben het zelf uitgezocht', lacht Michke. Verder staat er geen activiteit op de planning, op vraag van de jongeren. 'Soms willen ze hier gewoon komen hangen of hun huiswerk maken.'

Donderdag

De plek bruist van het leven op de middag. Zo'n dertigtal jongeren komen hun boterhammen opeten. Ze gebruiken de microgolf en kopen soep voor 1 euro. Overal zie je iemand met een boterham in de mond: aan de pingongtafel, in de woonkamer of terwijl ze aan het tekenen zijn in het atelier. Vanaf 15.30 uur is er een workshop zeefdrukken en cyanotypie. De jongeren bedrukken hun eigen T-shirt, totebag of kunstwerk. 'We zoeken laagdrempelige activiteiten', legt Michke uit. 'Meedoen is nooit verplicht: hebben ze geen zin, dan kunnen ze hier gewoon hun ding doen.'



Vrijdag

Ook nu is er veel leven in Atelier TKT. Jongeren tekenen, maken huiswerk of spelen spelletjes. 'Na school is het op vrijdag meestal iets drukker dan op de andere dagen, want dan mogen ze langer weg-blijven', gaat Michke verder. 'Ze kunnen hier dingen doen die thuis niet kunnen, omdat ze daar niet het juiste materiaal hebben. We willen dat jongeren ontdekken, experimenteren en leren. Mislukken mag, dat hoort erbij.'

Waar? Antoine Dansaertstraat 94, 1000 Brussel
Wanneer? Woensdag: 12.00 – 18.00
 Donderdag – Vrijdag: 12.00 – 13.30 / 15.30-18.00
 Elke laatste zaterdag van de maand: 14.00-18.00
Wie? CM in samenwerking met Kazou en partners uit het Brusselse jeugd- en welzijnswerk

 www.ateliertkt.be

Vakantie in beeld

Er even tussenuit? Ontdek hoe veelzijdig CM-vakanties zijn. Van Kazou tot onze zorgverblijven, van OKRA, Intersoc en Samana tot het groene Massembre: er is voor iedereen een plek om op adem te komen.

Leef bundelt zes vakanties die tonen hoeveel ontspanning, ontmoeting en zorg CM te bieden heeft.

 www.cm.be/cm-vakanties



'Overdag genieten we van het mooie weer op de piste, 's avonds is er de warme Kazousfeer tijdens toffe avondactiviteiten.'
- Stan, Kazou-moni



'Een reis waar je vanaf het opstappen op de bus door warmte en vriendschap begroet wordt. In Löfer gebeuren wonderen!'
- Marleen, Samana-vakantieganger

'Het fijne aan een Intersoc-vakantie? Die goeie balans: qualitytime met je gezin, lekker eten en af en toe een moment voor jezelf. Zalig!' - Maegan, Intersoc-vakantieganger.



'Wij hadden een supertoffe groep in Pitztal, Oostenrijk. Er werd niet alleen gewandeld in de sneeuw, maar ook heel wat gelachen!'
- Jos, OKRA-vakantieganger




'Na jarenlang twijfelen om nog eens op vakantie te gaan, vond ik bij Ter Duinen in Nieuwpoort precies de rust en zorg die ik nodig had. Dankzij die extra diensten kon ik écht genieten van de zee, de stilte en het comfort.'
- Hugo, Ter Duinen-vakantieganger



'Dankzij mijn lidmaatschap bij CM kon ik met mijn zoonnetje voordelig naar Massembre. Hij genoot van de dieren en de natuur, en ik van de qualitytime samen.' - Mama van Lukas, Massembre-vakantieganger

CM pakt uit met straffe nieuwe voordelen

Kiezen voor CM is kiezen voor het grootste ziekenfonds van het land. Vanaf 1 januari 2026* geniet je samen met 4,5 miljoen andere CM-leden van de sterkste voordelen voor jonge gezinnen, mentaal welzijn en orthodontie.

Stephanie Lemmens  Alain Imbrogno

CM-Groeibudget zorg vanaf de eerste dag

CM is er voor jonge gezinnen als nooit tevoren. Niet één keer bij de geboorte alleen, maar **1000 dagen lang**. Van bij je zwangerschap tot je kindje drie jaar is, krijg je geschenken op maat van elke fase, dankzij het **CM-Groeibudget**.

Zwanger?

- Een cadeaubon van **€ 30** voor foliumzuur

Pas bevallen? Kies je geboortegeschenk

- Een premie van **€ 260**
- Een cadeaubon van Dreambaby ter waarde van **€ 180** + een premie van **€ 130**
- Een kortingsbon van **50% korting** voor de aankoop van een buggy en een autostoel van Maxi-Cosi t.w.v. **€ 850**

En daarna? Nog meer geschenken

- **€ 239** voor een meegroeistoel van Childhome
- Tot **€ 220** voor luiers
- **€ 60** voor eerste schoentjes bij Torfs
- **€ 80** voor een fietsstoeltje van Bobike

en nog veel meer ...

Psychologische zorg meer sessies, hogere terugbetaling

Psychologische hulp is geen luxe, maar noodzaak. CM volgde de stijgende noden én kosten in de geestelijke gezondheidszorg op de voet. Daarom hebben we ons **voordeel uitgebreid**. Zo maken we psychologische hulp toegankelijker voor iedereen.

Meer sessies

- Tot **€ 20** terugbetaald per sessie
- voor **20 sessies** per kalenderjaar.

NIEUW

Terugbetaling psychodiagnostische testen

Orthodontie sterker voordeel, brede dekking

Een gezonde glimlach mag geen financiële zorg zijn. CM biedt het **sterkste tandenaanbod op de markt**:

- Het terugbetalingsplafond voor orthodontie stijgt van € 1.050 naar **€ 1.500** per leven.
- Je krijgt tot **60% terugbetaling** op remgelden en supplementen.
- Ook lopende behandelingen komen in aanmerking.

Vraag je voordelen meteen aan

Meld je aan in de Mijn CM-app.

Nog geen Mijn CM-app? Scan de QR-code.



Klik op 'Vraag een CM-voordeel aan'.



Alle CM-voordelen verschijnen per categorie.

Klik op het CM-voordeel dat je wilt aanvragen.



Je krijgt de omschrijving en voorwaarden van het CM-voordeel te zien.

Klik op 'Vraag dit voordeel aan' om de aanvraag te starten.



App Store



Google Play

UITSTEKEND VERZEKERD MET CM-HOSPITAALPLAN EN CM-HOSPITAALPLAN PLUS

Ziekenhuiszorgen? Niet bij CM

Je voelt je jong, gezond en geniet volop van het leven. Een hospitalisatieverzekering lijkt dan geen prioriteit. Toch is het slim om op tijd aan te sluiten, vóór je zwanger wordt, vóór er iets ernstigs gebeurt zoals een onverwachte ziekte of een ongeval. De verhalen van Michel en Kaat tonen aan waarom de kostendekkende hospitalisatieverzekeringen van CM je veel zorgen en kosten kunnen besparen.

 Philip Hoorne  Flore Deman

Michel zag dit absoluut niet aankomen ... 22 dagen in het ziekenhuis

Michel is kerngezonder tot hij plots buikpijn krijgt die maar niet over gaat. De diagnose blijkt een vervelende darmaandoening te zijn. Even het ziekenhuis in en dan rap weer naar huis, denkt Michel, maar dat pakt anders uit. Er zijn ernstige complicaties. Uiteindelijk verblijft Michel 22 dagen in het ziekenhuis. Omdat hij voor een eenpersoonskamer koos, loopt de ziekenhuisfactuur hoog op: 4.348,72 euro. Een smak geld.

Michel is aangesloten bij CM-Hospitaalplan, gelukkig maar. De verblijfskosten worden volledig terugbetaald. Ook de ereloossupplementen van de artsen worden aan hem terugbetaald, aangezien die niet meer bedragen dan 150% van de wettelijke tarieven. Er is wel een franchise van 100 euro die van toepassing is bij een opname in een eenpersoons-

kamer. Maar verder hoeft Michel alleen nog de verbruikte flessen water zelf te betalen. Met Michel gaat het inmiddels beter, het herstel loopt vlot. Zijn bankrekening hoeft niet te herstellen, die bleef dankzij CM in een uitstekende conditie.

Verblijf in een eenpersoonskamer

€ 1.939,82 volledig terugbetaald

Ereloossupplementen artsen

€ 2.288,90 volledig terugbetaald

Franchise eenpersoonskamer

€ 100,00 wordt in mindering gebracht van de terugbetaling

Diverse kosten (flessen water)

€ 20,00 niet terugbetaald

Kaat bevult van Tilde en heeft haar Bert de hele tijd dicht bij haar

Na de bevalling van een flinke dochter die als Tilde door het leven zal gaan, verblijft Kaat twee dagen in de materniteit. Ze kiest voor een eenpersoonskamer, omwille van de privacy, maar ook omdat haar partner Bert dan bij haar kan overnachten. Zoiets heet rooming-in. Bert staat dag en nacht aan de zijde van Kaat en de baby. Kaat waardeert dit enorm, want de geboorte van een eerste kindje is niet niks. Om een financiële kater hoeft het paar zich geen zorgen te maken, want Kaat is aangesloten bij CM-Hospitaalplan.

Verblijf in een eenpersoonskamer

€ 168,39 volledig terugbetaald

Ereloossupplementen artsen

€ 1.055,35 volledig terugbetaald

Rooming-in (overnachting en ontbijt partner):

€ 30,15 volledig terugbetaald

Diverse kosten (thermometer en babykam):

€ 4,67 niet terugbetaald

Nog meer beschermd met CM-Hospitaalplan Plus

Met CM-Hospitaalplan ben je verzekerd voor hoge ziekenhuiskosten en kan je rekenen op uitgebreide terugbetalingen. Wil je nog meer zekerheid? Dan is er CM-Hospitaalplan Plus. De verschillen op een rij:

Opleg eenpersoonskamer en ereloon-supplementen bij ziekenhuisopname met overnachting

- CM-Hospitaalplan: Kamersupplementen worden terugbetaald tot € 65 per dag en ereloon-supplementen tot 150% van het officiële RIZIV-tarief.
- CM-Hospitaalplan Plus: Kamersupplementen tot € 95 per dag en ereloon-supplementen tot 200% van het officiële RIZIV-tarief.

Medische kosten vóór en na de ziekenhuisopname

- CM-Hospitaalplan: Medische kosten tot 2 maanden vóór de opname en 4 maanden erna worden terugbetaald.
- CM-Hospitaalplan Plus: Tot 2 maanden voor de opname en 6 maanden erna.

Kraamzorg

- CM-Hospitaalplan: Betaalt € 2 per uur terug voor maximum 30 uur kraamzorg aan huis.
 - CM-Hospitaalplan Plus: € 6 per uur voor maximum 30 uur.
- CM betaalt je daar bovenop tot € 5 per gepresteerd uur kraamzorg terug voor eveneens maximum 30 uur.

Rooming-in

- CM-Hospitaalplan: Vergoeding tot € 40 per dag.
- CM-Hospitaalplan Plus: Tot € 60 per dag.



De kosten voor het verblijf worden door CM-Hospitaalplan volledig terugbetaald. Ook de ereloon-supplementen van de artsen worden door CM-Hospitaalplan volledig terugbetaald, aangezien die niet meer bedragen dan 150% van de wettelijke tarieven. Een aangename verrassing voor het jonge koppel is dat ook de rooming-in van Bert wordt terugbetaald, zelfs het ontbijt dat hij op de kamer gebruikte. Uiteindelijk blijven alleen de kosten voor een thermometer en een babykam ten laste van Kaat en Bert.

En wat met de franchise? Wel, voor bevallingen geldt er geen franchise voor een verblijf in een eenpersoonskamer.

O ja, Tilde is gratis meeverzekerd met CM-Hospitaalplan van haar ouders vanaf de dag dat ze ter wereld kwam (25 augustus 2025) tot het einde van het derde jaar na haar geboorte (31 december 2028).

www.cm.be/hospitalisatieverzekeringen



Goed verzekerd aan een voordelig tarief

Afhankelijk van je leeftijd kan je in 2026 al voor 4,46 euro per maand aansluiten bij CM-Hospitaalplan en voor 5,66 euro per maand bij CM-Hospitaalplan Plus. Bereken je premie op www.cm.be/bereken-je-premie.

Deze publicatie heeft enkel een informatieve waarde. De verzekeraar van deze producten is MOB Verzekeringen CM Vlaanderen, verzekeringsonderneming met maatschappelijke zetel in België en toegelaten onder nummer 150/01 om de tak 2 'ziekte' te beoefenen. Ondernemingsnummer: 0851.601.503. CM Vlaanderen, Haachtsesteenweg 579 PB 40, 1031 Brussel. Bij betwisting gelden de algemene voorwaarden www.cm.be/verzekeringen-algemene-voorwaarden-2026.

Getest en goedgekeurd door Patrick

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

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

Ontdek er alles over op gerustpersonalarms.be



gerust
Personalarms

Een initiatief van



PARELWRATTEN

Kleine huidbultjes bij kinderen

Parelwratten zijn een veelvoorkomende, maar vaak onschuldige huidaandoening bij kinderen. Ze worden veroorzaakt door een virus en verdwijnen meestal vanzelf. Toch kunnen ze jeuken, irriteren en zich snel verspreiden.



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?

Parelwratten zijn gladde, huidkleurige wratjes die meestal bij kinderen voorkomen. Soms zit er in het midden een putje. Vlak voor ze verdwijnen, ontsteken ze en vormen ze een korstje. Ze kunnen jeuken en soms geven ze een reactie met eczeem en irritatie.

De parelwrattjes kunnen afzonderlijk verschijnen, maar meestal komen ze voor in groepjes. Ze kunnen over heel het lichaam voorkomen. De wratjes verdwijnen vanzelf van zodra je lichaam er weerstand tegen heeft opgebouwd. Dat kan soms tot twee jaar duren. Ze kunnen soms ook optreden bij volwassenen, als ze er nooit eerder weerstand tegen opbouwden.

Wat is de oorzaak?

Parelwratten worden veroorzaakt door een virus. Je raakt besmet door direct contact met de wratten, bij jezelf, bij anderen, of door contact via besmette voorwerpen of water.

Wat kan je er zelf aan doen?

Parelwrattjes zijn erg besmettelijk, maar ook onschuldig. Je hoeft er dan ook niets tegen te doen. Krab ze niet open, anders kunnen de wondjes infecteren. Knip de nageltjes bij je kind kort zodat het niet goed kan krabben. Bij irritatie kan je de huid hydrateren met een neutrale bodylotion.

Probeer besmetting tegen te gaan door de wratjes niet aan te raken en je handen regelmatig goed te wassen. Elk gezinslid gebruikt zijn eigen handdoek. Droog de plek met de parelwrattjes als laatste af en was de handdoek nadien op 60°C. Baden in hetzelfde badwater raden we af.

Wanneer moet je naar de dokter?

Een doktersbezoek is wel aan te raden als er verschillende parelwrattjes voorkomen op een plaats waar direct huidcontact onvermijdelijk is of als de wratjes erg talrijk worden. Ga ook als je huid rood, droog of schilferig aanvoelt, of als de huid roder wordt, zwelt, warmer en pijnlijk aanvoelt.

Werken supplementen met kurkuma echt?

Waar komt dit nieuws vandaan?

Kurkuma wordt gebruikt tegen alzheimer, kanker en als ontstekingsremmer voor de behandeling van artrose. De Nederlandse apotheker Maurice Kroon promoveerde met een proefschrift waarin hij de werkzaamheid van kurkuma onderuithaalt.

Wat wordt er in het proefschrift aangetoond?

Apotheker Kroon volgde de weg van curcumine, het actieve bestanddeel van kurkuma, in het lichaam. Van de meeste kurkumasupplementen kwam alle curcumine in de stoelgang terecht. Van andere supplementen werd de curcumine goed opgenomen in de darmwand, maar meteen gekoppeld aan een suikermolecule. In het lichaam verliest versuikerde curcumine zijn ontstekingsremmend vermogen of

kankerwerende potentie. Het wordt via de urine geloosd. In een laboschaaltje is er wel een effect meetbaar.

Hoe moet je dit nieuws interpreteren?

Als firma's beweren dat kurkuma goed wordt opgenomen, meten ze vooral de 'versuikerde curcumine'-vorm. Die heeft echter geen werking. De actieve curcumine is nauwelijks opspoorbaar in het lichaam. De darm, en vervolgens de lever, zijn zeer efficiënt in het uitschakelen ervan.

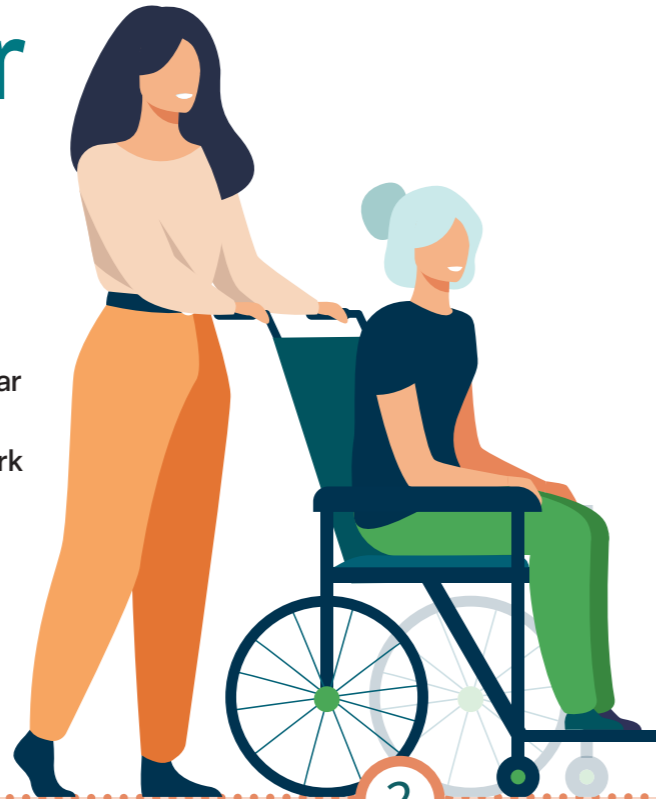
Kurkumasupplementen worden vaak voorgeschreven door artsen. Ook zij worden bestookt met zogezegd bewijsmateriaal. De kwaliteit van dat wetenschappelijk onderzoek, meestal gesponsord door producenten, is zwak.

Zo zit dat!

Ofwel komt curcumine niet ongeschonden door de darmwand en blijft het achter in de stoelgang. Ofwel komt het er wel door en wordt het omgezet in een onwerkzame stof die via de urine het lichaam verlaat. Naar aanleiding van deze nieuwe inzichten over kurkumasupplementen moeten studies over mogelijke effecten, neveneffecten en interacties grondig herbekeken worden.

Vrijwilliger worden bij CM

Zin om iets te doen voor een ander, maar weet je niet goed hoe je eraan begint? CM helpt je op weg naar vrijwilligerswerk dat bij je past. Of je je nu één keer wil inzetten of op regelmatige basis: je bijdrage maakt écht het verschil. En je krijgt er veel voor terug.



1

Ontdek je talenten

Wat geeft jou energie? Met onze talententest ontdek je waar je goed in bent en welk engagement bij jou past.

 www.cm.be/vrijwilligerstest



2

Vind je match

Er zijn veel manieren om je te engageren: eenmalig of vaker, praktisch of sociaal, van thuis uit of in je buurt. Op onze vacaturepagina vind je heel wat mogelijkheden.

3

Zet de stap

Wil je je graag inzetten voor iemand anders? Stel je kandidaat via de website, spreek een CM-medewerker aan of contacteer een vrijwilliger in je buurt. We maken graag kennis met jou!



4

Voel je thuis

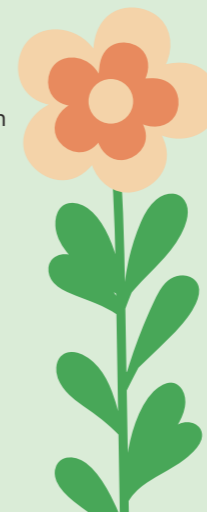
Tijdens een kennismakingsgesprek luisteren we naar je vragen en verwachtingen. We zorgen dat jij je thuis voelt in onze vrijwilligerswerking.

5

Groei in je rol

Je start met begeleiding en vorming. Zo groei je stap voor stap in je engagement. Na een afrondend gesprek ben je officieel CM-vrijwilliger.

En je zal merken: wat je geeft, krijg je vaak dubbel terug.



3 manieren om verschil te maken

Nachtoppas

Zorg jij voor rust en veiligheid tijdens de nacht? Als nachtoppas ben je aanwezig bij iemand thuis. Je kan slapen en staat enkel op wanneer er hulp nodig is, bijvoorbeeld om iemand naar het toilet te begeleiden. Zo krijgen mantelzorgers eindelijk de rust die ze verdienen. Jij bepaalt hoeveel nachten je je wil inzetten, en dat gewoon in je eigen buurt.

Telefoonvrijwilliger

Ben je een geboren planner met een warm hart? Dan is dit engagement iets voor jou. Je matcht hulpvragen met vrijwilligers en houdt het overzicht. Dat doe je van thuis uit, op momenten die jij kiest.

Koffie Connect

Hou je van een warme babbel en help je graag buurtbewoners vooruit? Als vrijwilliger bij Koffie Connect ontvang je mensen in het CM-Gezondheidspunt. Je biedt een luisterend oor en hulp bij eenvoudige digitale vragen. En ja, natuurlijk is er koffie!

 www.cm.be/vrijwilliger



Eerste hulp bij medische kosten

Een rist terugbetalingen van de ziekteverzekering en CM helpen om je medische kosten onder controle te houden en gezond te blijven. Weet jij waar je recht op hebt?

CM-Rolwagenuvervoer

Zit je in een rolstoel en wil je zorgeloos op pad? Onze vrijwilligers staan voor je klaar! CM biedt aangepast rolwagenvervoer aan voor verplaatsingen zoals ziekenhuisbezoeken, boodschappen doen of een afspraak bij de kapper. Deze dienst is momenteel beschikbaar in Limburg, Vlaams-Brabant en West-Vlaanderen. Je betaalt 26 euro voor de eerste tien kilometer voor een heen- en terugrit op dezelfde dag. Vanaf de elfde kilometer betaal je **per gereden kilometer 1,10 euro** extra.

Vanaf 26 euro voor heen- en terugrit

Samen op weg met diabetes type 2

CM biedt een groepsprogramma aan voor mensen met diabetes type 2 die hun gezondheid en leefstijl willen verbeteren. Het richt zich op vijf pijlers: voeding, beweging, mentaal welbevinden, diabeteseducatie en positieve gezondheid. Deelnemers volgen groepssessies (digitaal of fysiek), individuele coaching en een terugkomsessie. Begeleiding gebeurt door een team van experts zoals diëtisten, psychologen en coaches. Vanaf 2026 krijgen CM-leden voor het fysieke traject eenmalig een **terugbetaling van 300 euro of 360 euro** bij verhoogde tegemoetkoming. Voor het online traject krijg je **235 euro terugbetaald of 280 euro** bij verhoogde tegemoetkoming.

Tot 360 euro terugbetaald

Hoorapparaten



Goed kunnen horen is essentieel om voluit van het leven te genieten en actief mee te doen in de samenleving. CM ondersteunt leden die een hoorapparaat nodig hebben met een gedeeltelijke terugbetaling via de ziekteverzekering. De terugbetaling hangt af van je leeftijd, het type en of je het koopt bij een geconventioneerde audicien. Wie aangesloten is bij CM-MediKo Plan krijgt daarbovenop een **terugbetaling van 600 euro** voor monofone hoortoestellen en **1.200 euro** voor stereofone hoortoestellen. Als CM-lid krijg je bij Audika **nog eens 10%** korting op het bedrag dat je zelf moet betalen.

Gedeeltelijke terugbetaling

Iris Parleuliet (40) is een van de stemmen aan de andere kant van de lijn

'Iedereen op dezelfde manier helpen, daar ga ik voor'

Bel je naar CM met een vraag, dan kan je Iris Parlevliet aan de lijn krijgen. Zij is al 18 jaar een van de vriendelijke stemmen aan de andere kant van de lijn. Ervaring die ze meer dan ooit kan gebruiken nu de toon van de gesprekken vaker grimmig wordt. 'Ik toon veel begrip en zal altijd tot het uiterste gaan voor een oplossing. Maar op één vlak doe ik geen compromissen en trek ik de lijn.'

 Natalie Van den Heule  Patsie Borgers

18 jaar de telefoon opnemen, wat doet dat met een mens?

Iris: 'Ik doe het vooral nog altijd graag. De maatschappij is heel erg veranderd in die tijd, maar dat maakt het op een manier ook weer boeiend. We komen elke dag in contact met een publiek dat steeds diverser wordt. Los van leeftijd, gender, huidskleur of financiële status zal ik iedereen op dezelfde manier proberen te helpen. Iedereen is gelijk en verdient van ons dezelfde service. Ja, ook als we hun oproep beantwoorden en meteen de wind van voren krijgen.'

Dat moet niet altijd gemakkelijk zijn.

'Ik neem het niet persoonlijk, dat helpt. Mensen zijn vooral boos op CM en ik ben op dat moment het gezicht van CM, dus krijg ik hun frustratie over me heen. Het gaat vaak om geld en dat ligt nu eenmaal gevoelig. Boosheid en frustratie tonen mag, maar wel op een respectvolle manier. Ik probeer tijdens het gesprek een bondgenoot te zijn die luistert en mee zoekt naar oplossingen. Zodra mensen dat voelen, zakt de boosheid snel en

krijg ik na afloop weleens een compliment. Dat geeft energie.'

Je toont begrip, maar iedereen trekt ergens de lijn, toch?

'Naast mijn werk aan de telefoon screen ik ook de commentaren op de socials van CM. Mensen hebben het gevoel dat ze daar tamelijk anoniem kunnen schrijven wat ze willen. Je leest er de grootste onzin en bagger. Als ik dat een halve dag doe, moet ik me nadien meer opladen dan na een dag bellen. Heel veel commentaren zijn racistisch getint en dat is waar ik de lijn trek. Ook aan de telefoon. Zodra mensen beweren dat hun probleem allang opgelost zou zijn mochten ze bijvoorbeeld een hoofddoek dragen, dan stopt het voor mij.'

Wil jij net als Iris aan de slag bij CM? Check dan zeker www.cm.be/jobs.



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

We willen zeker zijn dat jij *Leef* nog graag leest.
Daarom vragen we je om je voorkeur te herbevestigen.
Zo ontvang je het magazine ook 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.

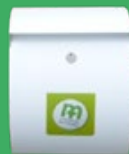


SCAN
HIER



2 Op papier via invulstrook

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



Let op: er is **geen automatische verlenging**.
Zonder herbevestiging stopt je ontvangst van *Leef* in september 2026.
Liever lezen in je mailbox? Schrijf je in voor de CM-nieuwsbrief met verhalen, gezondheidstips en CM-voordelen via www.cm.be/nieuwsbrieven.



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

Wat lees je graag in *Leef*?

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

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

Plaats hier je gele klever

