OKTOBER 22 | N8
OKTOBER-NOVEMBER-DECEMBER
DRIEMAANDELIJKS MAGAZINE

SAMEN

BRUISEND MAGAZINE MET PIT

ONS NAJAARSPROGRAMMA KOMT ERAAN

boordevol sfeer, muziek en gezelligheid

DANA WINNER

kerstconcert

ALLES WAT JE MOET WETEN

om gezond schoon te maken

SAMAC
samen actief-vzw

SAMAC
samen actief - vzw

inhoud

2 NOOT VAN DE VOORZITTER

3 HALLOWEENFEEST
Muzikale namiddag met o.a optreden van Koen Crucke

9 NIEUWS OF FAKE
Informatie bereikt ons meer en meer via de digitale weg.

15 TIPS VOOR HET SCHOONMAKEN
Schoonmaken is bewegen en bewegen is gezond. Toch is het niet zo simpel

17 DAUWWANDELING
Met deze dauwwandeling leer je de natuur in de vroege ochtend op een unieke manier kennen.

25 LEDEN AAN HET WOORD
In elke editie van Samen geven we het woord aan één of meerdere SamAc-leden.

29 PRAKTISCH
Op de hoogte blijven van onze activiteiten.

Neem deel aan onze activiteiten en spaar euro's vermindering op onze Winterrevue 2022.

Wanneer spaar je korting :

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

Colofon

Adres
Emile Vanderveldestraat 80
3290 DIEST

SAMEN is het ledenmagazine van SamAc vzw

013/33.65.44
info@samac.be - www.samac.be |

Redactieraad: Marc Florquin, Carina Jankowski

Verantw. uitgever:
Marc Florquin, Emile Vanderveldestraat 80 - 3290 Diest

Grafische Vormgeving
SamAc vzw

Je kan SAMEN ook lezen via www.samac.be.

Deze gids is louter informatief
De uitgever is niet verantwoordelijk voor gebeurlijke fouten.

EEN NIEUWE EN FRISSE VORMGEVING !

Woot van de voorzitter

Bij het lezen van dit nummer zal het je opvallen dat ons magazine SAMEN een nieuwe en frisse vormgeving heeft gekregen. Het magazine zit niet alleen een nieuw jasje, maar is ook inhoudelijk veranderd. Onze communicatiedienst heeft onder andere de layout en de afbeeldingen onder handen genomen.

Naast de aankondiging en informatie over onze komende activiteiten vind je ook een aantal interessante artikels die het leven wat makkelijker maken. Laat ons gerust jullie mening weten en voorstellen van artikels die je in onze komende edities zou willen terugvinden.

Ons najaar belooft weer eentje vol muziek, sfeer en gezelligheid te worden. Naast ons halloweenfeest met een optreden van o.a Koen Crucke nodigen we iedereen graag uit op onze Winterrevue en 25 jaar muzikantenstad. We sluiten af met het unieke kerstconcert van Dana Winner dat eindelijk na twee jaar uitstel kan plaatsvinden.

Voor de allerkleinsten vind je als extra bijlage ons zes maandelijks magazine Macie, boordevol leuke spelletjes en de bekendmaking van de winnaar van onze Macie wedstrijd. Ook de filmvoorstelling Pachamama en onze grootouder-kleinkinderdag zijn echte aanraders.

Alvast veel leesplezier en hopelijk ontmoeten we mekaar op één van onze komende activiteiten.

Zorg voor jezelf.
Zorg voor anderen.

MARC FLORQUIN - VOORZITTER

HALLOWEENFEEST

Ons Halloweenfeest wordt er een eentje om niet te vergeten.

Met optredens van Koen Crucke, clown Rocky, Thomas Julian, illusionist Alfredo Beautour en Stardancers showballet garanderen wij iedereen een muzikale en sfeervolle namiddag.

We starten met taart en koffie, we sluiten af met een lekkere warme maaltijd.

Zaterdag 15 oktober 2022
Den Amer
14:00 uur
inkom €15 leden, €25 niet leden

WINTERREVUE

Onze Winterrevue is meer dan een sfeervolle shownamiddag.

Met optredens van het showballet Show- case, Lia Linda en Albert, Maureen en Rudy Clarck belooft het meer dan een prachtige afsluiter te worden van het voorbije jaar.

Alles voorafgegaan door een kerstdiner bestaande uit soep, hoofdschotel en dessert.

Zaterdag 10 december 2022
Den Amer
12:00 uur
Inkom €30 leden (de korting door het gespaarde bedrag via deelname aan onze activiteiten wordt hier in mindering gebracht)
€45 niet leden

Inschrijven kan via www.samac.be
of telefonisch 013/33.65.44
vanaf **14 november '22**

KERSTMARKT
AKEN

Zot van kerstmarkten? De kerstmarkt in **Aken** is één van de mooiste en gezelligste van Europa.

Als je in december het centrum van Aken binnenwandelt, leiden de overheerlijke geuren je vanzelf naar de kerstmarkt. Of het nu gaat om sappige Bratwürst, hartverwarmende glühwein, gegrilde spekrepen of verse pannenkoeken, wanneer je het ziet begrijp je waarom de Duitsers dé specialisten in kerstmarkten zijn.

Naast eten en drinken vind je op de kerstmarkt talloze kraampjes met de prachtige ambachtelijk gemaakte producten. Alles ligt dicht bij elkaar, waardoor het overal gezellig is.

De pleintjes rond het stadhuis en de Dom baden in een feestelijk verlichte sfeer. Zeker weten dat je de hele tijd met een glimlach op je gezicht langs de kraampjes kuiert.

Zaterdag 4 december 2022
Aken
Vertrek: 09:45 uur gemeentehuis Scherpenheuvel en vervolgens de gekende opstapplaatsen. (zie pag.29)

Leden €15, Niet leden € 20

DANA WINNER

KERSTCONCERT

Onze nationale trots en de intussen bijna iconische **Dana Winner** staat reeds 30 jaar op de planken. Ze verkocht wereldwijd meer dan 3,5 miljoen albums en kan dus gerust tot één van onze grootste Nederlandstalige zangeressen worden gerekend.

Dit jaar is **Dana Winner** te gast bij **SamAc** met een intiem en adembenemend concert, begeleid door haar live band. Afgewisseld met het kerstrepertoire brengt Dana Winner ook enkele van haar grote hits. Wil jij er ook bij zijn? Boek dan nu je tickets !

Donderdag 22 december 2022
Den Amer
20:00 uur
Inkom vvk €40 leden - €45 niet leden
Kassa €50

Zakenkantoor SHS

Bel Zakenkantoor SHS op **0473/44 93 68** of surf naar **www.zakenkantoorshs.be**
U kan zelfs via mail (**eddy.vangelder@pv.be**) een afspraak bij u thuis aanvragen op een uur dat u best past. **Tot binnenkort.**

Onze P&V Agenten staan voor u klaar:

Peggy Hermans en Eddy Van Gelder

Exclusief verbonden verzekeringsagent
P&V Verzekeringen cvba
Inschrijvingsnummer FSMA 064421 cA - ON 0874384922

P&V
Met u, altijd en overal

Solidaris brabant

De beste verdediger van jouw gezondheid!

Sportvoordeel
€45

Ons kantoor in Diest
Grote Markt 31 / 013 33 41 61
Bekijk onze openingsuren op:

www.solidaris-brabant.be

GOUDEN SPONSOR

25 JAAR MUZIKANTENSTAD

SPECIAL GUEST : JOHN TERRA

ZONDAG 13 NOVEMBER 2022 -14:00 UUR - DEN AMER - DIEST

OPTREDENS VAN

ACCORDEONDUO DE MELANDO'S-NADIA-ELLIS-LISSA LEWIS
MICHAEL LANZO-P.C BROWN-DORAN-ANNIMOLY
MUZIKANTENSTADORKEST OLV ALAIN VERRESEN
SHOWBALLET DANÇAR

PRESENTATIE: FILIP D'HAEZE

INKOM €25 - LEDEN SAMAC €20 (TAART EN KOFFIE INBEGREPEN)

tickets en info
www.samac.be

SAMAC
samen actief-vzw

Is het nieuws of fake news?

Informatie bereikt ons meer en meer via de digitale weg. Denk maar aan Facebook, WhatsApp, Instagram, YouTube ... Ook door de coronacrisis is dit in een stroomversnelling geraakt.
Door de hoeveelheid aan informatie is het soms moeilijk om te weten wat correct is en wat we met een korrel zout moeten nemen

Wat is fake news?

Fake news is onjuiste of misleidende informatie die wordt verspreid met de bedoeling om de publieke opinie te beïnvloeden, vaak voor politieke doeleinden.

Fake news is niet nieuw, maar door de opkomst van sociale media worden valse berichtgevingen makkelijker gedeeld en worden de feiten minder gecontroleerd.

Hierdoor wordt het moeilijk om de feiten te onderscheiden van fake news.

Hoe kan je nepnieuws herkennen?

Als je informatie tegenkomt die niet klopt, is het daarom nog geen nepnieuws.

Je kan bijvoorbeeld een nieuwsartikel lezen dat grotendeels betrouwbaar is, maar waarin de journalist een vreemde conclusie trekt.

Stel jezelf 3 basisvragen.

Kom je in aanraking met een artikel of video waarvan de bron je vreemd in de oren klinkt?

Stel jezelf dan deze 3 basisvragen:

- **Is het artikel gebaseerd op feiten?**
- **Is de informatie in het artikel of de video objectief?**
- **Worden er bronnen gebruikt en vermeld?**

Echt nieuws hoort enkel de feiten weer te geven. Het is niet de bedoeling dat de auteur zelf een verklaring voor die feiten bedenkt, die nergens op gebaseerd is. Zelfs al wordt iets voorgesteld als ‘de waarheid’, betekent dat niet dat het ook effectief waar is.

Wie heeft het bericht gemaakt of verspreid?

Ga na wie de auteur of maker is. Zoek online meer informatie: werkt deze persoon ook voor andere media en zoja, hoe betrouwbaar lijken die?

Vind je niets terug als je de naam intikt in een zoekmachine, dan kan het zijn dat deze persoon zelfs niet bestaat. Doe hetzelfde voor degene die het bericht gedeeld heeft. Zelfs al ken en vertrouw je diegene, het kan nog steeds dat hij of zij het bericht geloofde en het daarom gedeeld heeft.

Waarom is het bericht gemaakt of verspreid?

Makers van fake news hebben daar altijd een reden voor. Ofwel willen ze geld aan jou verdienen, ofwel willen ze je overtuigen van een bepaalde (ideologische) boodschap.

Heb je het gevoel dat er iets aan jou verkocht wordt?

Wordt er om je bankgegevens gevraagd? Of is het bericht gelinkt aan een politieke overtuiging? Wees dan extra waakzaam.
Als je via sociale media klikt op een nieuwsartikel, kunnen websites ook extra advertentie-inkomsten winnen op hun website. Dat merk je vooral aan de veelbelovende of choquerende titels in je feed.

Tip: gebruik meerdere bronnen

Er is tonnen informatie te vinden op het internet. En zelfs bij gekende, betrouwbare nieuwsmedia kunnen zaken die niet helemaal kloppen door de mazen van het net glippen. Daarom is het een goed idee om steeds meerdere nieuwsbronnen te raadplegen. Zo krijg je informatie vanuit verschillende invalshoeken, kan je verkeerde info makkelijker wegfilteren en blijf je goed geïnformeerd.

Betrouwbare info of toch fake?

Je kent het wel. Je ziet een artikel verschijnen op sociale media of je krijgt wat doorgestuurd via een berichtje. Hoe weet je nu of die informatie echt of nep is? Met het onderstaande stappenplan helpen we je op weg.

STAP 1

Heb je verder gelezen dan de titel?

NEEN JA

Een titel is geen samenvatting van het artikel. Soms is het de bedoeling om met de titel de aandacht te trekken, of om bepaalde emoties op te roepen. Het is dus belangrijk dat je het artikel goed leest, voor dat je conclusies trekt.

STAP 2

Ken je de schrijver?

NEEN JA

Bestaat de schrijver wel echt? Heeft deze al meerdere berichten geschreven? Kijk ook even na of deze persoon al meerdere ongeloofwaardige artikels heeft geschreven.

STAP3

Weet je wie of wat de bron is?

NEEN JA

In een goed nieuwsbericht worden de bronnen genoemd, dat zijn dat meestal een ander nieuwsmedium, organisatie, interview of rapport.

STAP 4

Is het wel een nieuw artikel?

JA. NEEN

Soms is het artikel niet echt 'fake', maar is het een verouderd artikel dat geen update meer heeft ontvangen.

STAP 5

Weet je waar het artikel vandaan komt?

JA. NEEN

Kijk na of het artikel enkel verschijnt op sociale media of dat je het ook kan vinden op betrouwbare nieuwsmediums. Bekende nieuwsmediums controleren hun nieuws en houden zich aan de journalistieke regels, zoals het checken van hun bronnen.

STAP 6

Heb je de links nagekeken?

NEEN JA

In veel artikels zitten links naar andere websites, maar dat wilt niet altijd zeggen dat die echt zijn.

STAP 7

Is het satire?

NEEN JA

Wat is de intentie van de schrijver? Satire is een stijl waarbij humor wordt gebruik om te amuseren en om commentaar te geven op ontwikkelingen in de maatschappij.

STAP 8

Denk aan je eigen vooroordelen.

NEEN JA

Iedere persoon heeft vooroordelen, of je geeft op zijn minst de voorkeur aan iemand die iets zegt dat dichter bij je eigen voorkeur ligt. Lees dus eerst het artikel, voor je je conclusies trekt.

STAP 9

Praat erover, met de experts.

Deze checklist helpt, maar geeft geen 100% garantie. Je kan altijd vragen of iemand van je vrienden of familie even naar het artikel wilt kijken voor een snelle analyse.

Hier zijn nog een aantal tips om te herkennen dat het artikel fake is:

- een anonieme auteur
- veel uitroeptekens
- veel woorden in hoofdletters
- schrij outen
- "Dit is GEEN hoax!"

HET VAKANTIEHUIS
UW CRUISE SPECIALIST
WWW.HETVAKANTIEHUIS.BE
013/77.12.09
TUI
AGENT
het vakantie huis

Hairstyling Sewela
013/46.23.33

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

WWW.BLOEMENLOTUS.BE
BLOEMEN
LOTUS
• Verjaardagsboeketten
• Rouwboeketten
• Beterschapsboeketten
• Verse seizoensboeketten
KONING ALBERTSTRAAT 29
3290 DIEST
013-31.27.66

Leuk om te geven, fantastisch om te krijgen!

Verjaardag, jubileum of gewoon 'iets' te vieren? Vergeet die ruiker bloemen, dat etentje of dat feestje!

Schenk een SamAc-reischeque.

Schenk een SamAc-reischeque

Je kiest zelf hoeveel je wil spenderen. De gelukkige ontvanger kan deze reischeque voor alle SamAc-reizen verzilveren.

HOE GA JE TE WERK?

Reserveer je reischeque via www.samac.be/reischeque of stort je gekozen bedrag op rek.nr. BE29 0018 6962 3264 met als mededeling 'SamAc-reischeque'. Je origineel cadeau zal na ontvangst worden bezorgd.
Nog vragen? Neem contact op via info@samac.be of 013/33.65.44

Doe mee aan onze vriendenactie en ontvang een leuk geschenk!

Maak je familie of vrienden lid en verdien een leuk geschenk.

Help jij ons groeien?

Inschrijven kan via www.samac.be/lidworden
of neem contact via 013/33.65.44

SAMAC
samen actief - vzw

SamAc is een vereniging die zich richt naar iedereen met pit en die zijn vrije tijd op een aangename en plezierige manier wil doorbrengen of die (nog) op de één of andere wijze actief wil zijn.

Kom erbij!

Word lid van SamAc!

We draaien er niet omheen, we willen graag nieuwe leden verwelkomen. Daarbij moeten wij elkaar helpen!

HOE KUN JE HELPEN?

Maak gebruik van je eigen netwerk. Heb je een vriend, vriendin of collega die ook graag geniet en deel wil uit maken van een bruisende vereniging met pit?

Ken je oud-leden die een zetje in de goede richting kunnen gebruiken? Wil je familieleden verbinden aan al het mooie van onze vereniging?

Stel of haal ze over om (weer) lid te worden d.m.v. onze Ledenactie 'Kom erbij!'

Samen kunnen we onze vereniging nog sterker maken! Indien jij iemand lid maakt van onze vereniging, verdien jij een geschenkje.

Geweldig toch?!

Vul snel de bon in en bezorg het ons vandaag nog. Het kan ook via **www.samac.be.**

Doen!

Ja, ik wil graag lid worden van SamAc en genieten van de vele voordelen.

Naam & voornaam:

Adres:

Geboortedatum:

Telefoon:

E-mail:

Bankrekening:

- O effectief lid €15
- O sport lid €20 (attest voor terugbetaling ziekenfonds)
- O sponsor €50 (logo vermelding op de website)
  gouden sponsor €125
  (logo vermelding op website - advertentie in onze brochure)

Handtekening

Lid aangebracht door:

Lidnummer:

15 tips voor gezond schoonmaken

Schoonmaken is bewegen en bewegen is gezond. Toch is het niet zo simpel. Wie regelmatig thuis poetst of professioneel poetst, kan hinder ondervinden. Klachten aan spieren en gewrichten, maar zelfs risico op longziektes door schoonmaakproducten te gebruiken. Benieuwd naar manieren om deze problemen te voorkomen of te beperken? Ontdek hier 15 tips om veiliger te poetsen.

Poetsen = bewegen

Maak je regelmatig je huis schoon? Of werk je hard om het huis van anderen proper te houden? Proficiat!
Niet alleen je omgeving zal je dankbaar zijn, maar ook je eigen lichaam. Want schoonmaken is bewegen. En bewegen is goed voor je lichaam.

Ramen lappen bijvoorbeeld valt volgens de bewegingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven onder matig intensief bewegen.

Gezonde houding

Wanneer je regelmatig schoonmaakt of wanneer het je job is, is het belangrijk om een paar dingen in de gaten te houden. Want wanneer je regelmatig een verkeerde houding aanneemt of een beweging meerdere keren per dag uitvoert, kan dat pijn geven aan je spieren en gewrichten.

Met deze 7 tips ga je rug- en polsvriendelijk aan de slag:

1. Sta zo dicht mogelijk

Soms strek je jezelf uit om in alle hoekjes te kunnen komen. Bijvoorbeeld als je ramen wast of spinnenwebben weg wil. Dat uitrekken is belastend voor je rug. Ga daarom altijd zo dicht mogelijk staan bij datgene wat je moet poetsen. Of gebruik een trapladder als je de ramen wast.

2. Zoek steun

Wanneer je toch moet strekken, zorg dan dat je met je hand of knie steunt. Door te steunen verdeel je de belasting en moet je rug niet alles oplossen. Ga bijvoorbeeld op 1 knie bij het poetsen van het toilet of bij het stofzuigen van moeilijk bereikbare plekken. Leg eventueel iets zachts zoals een poetsdoek onder je knie.

3. Been in de lucht

Wanneer je moet strekken om de andere kant van een tafel te poetsen, steun dan met je linkerhand op de tafel (of met je rechterhand als je linkshandig bent) en til je rechterbeen (of linkerbeen) lichtjes op naar achteren.

Zo wordt je rug minder belast. En het ziet er nog extra elegant uit ook!

4. Zoek de juiste hoogte

Zorg dat de strijkplank een vuist lager dan je navel staat wanneer je strijkt. Zo voorkom je dat je je ellebogen en schouders moet opheffen. Maak bij het stofzuigen de stofzuigerslang zo lang mogelijk en houd de slang dicht bij je lichaam, zodat je niet voorover hoeft te buigen. Buig je toch voorover?

Doe dan een stapje naar voren. Ook voor het dweilen geldt dat je best rechtop blijft staan, dweil daarom altijd voor de voeten langs.

5. Ga door je knieën

Moet je iets oprapen? Doe dat niet met gestrekte benen en een gebogen rug. Veel beter: ga door je knieën en beweeg met een rechte rug naar beneden.

6. Gebruik hulpmiddelen

Met hulpmiddelen bereik je alle hoeken en kanten zonder je rug te belasten. Denk bijvoorbeeld aan een trapladder of een telescopische staaf om de bovenkant van de ramen te poetsen of spinnenwebben van de plafonds te halen.

7. Let op je polsen

Als je vaak een doek uitwringt, kan dat last geven aan je polsen. Bij sommige huishoudhulpen kan dat zelfs leiden tot het carpaletunnelsyndroom (CTS). Dat zijn klachten in de pols die ontstaan door een beknelling van een zenuw. Er zijn 2 manieren om een doek uit te wringen die je pols minder belasten:

- **Methode 1:** met gekruiste en gestrekte armen
- Plooi het uit te wringen doekje in tweeën. Neem het in je handen met de duimen naar boven. Draai je handen onder elkaar naar binnen zodat je uiteindelijk met gekruiste en gestrekte armen knijpt.

- **Methode 2**: met de vuisten boven elkaar

- Plooi het doekje in tweeën. Neem het vast met je handen onder elkaar. Knijp in het doekje en duw je ellebogen naar voren alsof je aan een pepermolen draait.

Kuisproducten

Uit onderzoek blijkt dat huishoudhulpen een groter risico hebben op longziektes. Poetsproducten blijken een van de oorzaken te zijn. Ook kunnen schoonmaakproducten een storende invloed hebben op je hormonen. Er is geen reden tot paniek. Maar als je hormoonverstorende producten makkelijk kan vermijden, doe je dat het best.

Deze 8 tips helpen je daarbij:

8. Ventileer
Zet het raam open wanneer je poetst.

9. Gebruik geen luchtverfrissende sprays
Die heb je helemaal niet nodig.

10. Producten in een spuitflacon?
Eerst op een doek
Gebruik je een product in een spuitflacon? Spuit op een doek, niet in de lucht. Als je bijvoorbeeld een zuur product (zoals een kalkverwijderaar) in een spuitflacon gebruikt, kan het zijn dat je zure druppeltjes inademt. Dat is irriterend voor de luchtwegen. Zeker als je dat dagelijks gebruikt.

11. Gebruik handschoenen
Gebruik handschoenen en spoel de handschoenen goed af met water als je ze uitdoet. Was daarna je handen.

12. Gebruik de juiste hoeveelheid product
De juiste hoeveelheid vind je op het etiket. Verdunnen? Eerst water in de emmer, dan pas het product.

13. Vermijd poetsmiddelen met parfum, kleurstoffen of oplosmiddelen
Kies voor ecolabels of natuurlijke middelen. Wist je dat citroensap en azijn bijvoorbeeld superhandige en veilige kuisproducten zijn?

14. Gebruik lauwwarm water
Gebruik lauwwarm water in combinatie met een kuisproduct, in plaats van heet water. Zo voorkom je dat het middel verdampt. Bij verdamping kunnen er schadelijke dampen vrijkomen

15. Vraag een lijst van veilige huishoudproducten
Maak je professioneel schoon? Vraag je werkgever om een lijst met goedgekeurde en veilige huishoudproducten aan de klanten te geven.

DAUWWANDELING

Met deze dauwwandeling leer je de natuur in de vroege ochtend op een unieke manier kennen.

Samen met onze gids, trekken we 's ochtends het natuurgebied van Dassenaerde in en leert hij jullie de verschillende planten en dieren kennen. Tevens onthult hij ons de geheimen van de natuur in deze vroege uurtjes.

Wedden dat je nog heel wat nieuwtjes bijleert?
Nadien genieten we samen van een overheerlijk ontbijt.

Opmerking :

Het is aangewezen om jezelf voor de wandeling te voorzien van goed wandelschoeisel. Zeker wanneer het vóór of tijdens de wandeling regent. Laat ons hopen dat we nog een mooie nazomer krijgen.

Zondag 20 november 2022
Vertrek : OC Molenhuis - 07:00 uur
Dorpsstraat 45, Molenstede (Diest)

Leden SamAc-sport €9, SamAc leden €10
Niet leden € 15 (ontbijt inbegrepen)

OKTOBER 2022 | nummer3
OKTOBER-MAART
zesmaandelijks magazine

MACIE

OKT 2022

MACIE WEDSTRIJD

WE HEBBEN EEN WINNAAR

OMA'S EN OPA'S AAN DE TOP

GROOTOUDER-KLEINKINDERDAG

FILMVOORSTELLING

PACHAMAMA

KIDS MAGAZINE MET PIT

SamAc Kidsclub

Wie zijn wij

SamAc-Kidsclub is een superleuke kinder-en jongerenclub.
De mascotte **mAcie** is superlief, opgewekt en actief en organiseert gevarieerde, boeiende activiteiten.

Maak kennis met **mAcie** en beleef samen de leukste en spannendste avonturen.

Activiteiten

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

Een overzicht van onze activiteiten kan je steeds terugvinden op onze website www.samac.be

Voordelen

- Korting bij deelname aan activiteiten
- Verzekering tijdens activiteiten
- Ledenmagazine SAMEN
- Kidsmagazine mAcie
- Toegang tot ledenmodule mijn samac

Lid worden

Lid worden van SamAc-Kidsclub kan snel en eenvoudig via www.samac.be

- Klik op 'lid worden'.
- Vul alle gevraagde gegevens in.
- Klik op 'ik ben geen robot' en beantwoord de vraag.
- Druk op 'verzenden'.
- Je ontvangt onze bevestiging, je gegevens voor mijn samac en het te betalen factuur.

MACIE WEDSTRIJD

Vandaag is het zover.

We mogen de winnaar van onze **Macie actie** bekend maken!!
Er waren erg veel leuke reacties!

Uiteindelijk kan er maar één de winnaar zijn.

Het zijn **Sam**, **Lola** en **Cil** geworden

Ze winnen een luxe verblijf in het Plopsa hotel in De Panne voor 6 personen.

Alle andere deelnemers ontvangen vier (4) gratis tickets voor één event naar keuze van **SamAc's** kidsclub.

Iedereen bedankt voor het meedoen!

Sam, Lola en Cil
3 JAAR

Er waren eens 3 dikke vriendjes...
Die heel graag samen spelen en ravotten...
Die heel graag samen op stap zijn...
Die een uitdaging niet uit de weg gaan...

Met haar 3 jaar is Sam Sels de jongste van het trio...
Haar nichtje Lola Sels volgt met 3 jaar ...
en wordt op de voet gevolgd door Cil Vanroelen.

Hij spant de kroon met....inderdaad....ook 3 jaar

WE HEBBEN EEN WINNAAR!

PACHAMAMA

FILMVOORSTELLING

In het hartje van het Andesgebergte woont de 10-jarige Tepulpaï. Voor zo'n kleine jongen heeft hij al grote dromen, ook al vinden de dorpelingen hem nog te kinderachtig. Wanneer het gouden Pachamama beeldje wordt gestolen door de Inca's, is Tepulpaï vastbesloten om de heilige schat terug te brengen. Daarmee haalt hij zich de woede van de Grote Inca op de hals.

Samen met zijn vriendinnetje Naïra en haar koddige lama gaat hij op pad, met een condor als gids.

Een prachtige animatiefilm over een eeuwenoude beschaving. Toch is de strijd van Tepulpaï makkelijk herkenbaar voor elk kind van vandaag. Zijn gevecht tegen een schrijnend onrecht wordt gevoerd in prachtige kleuren en op amusante toon.

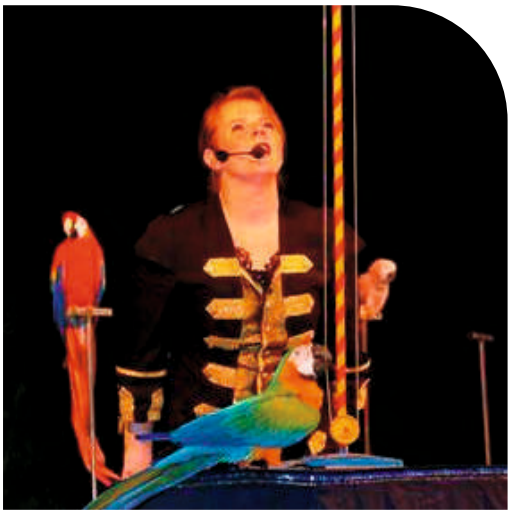
Woensdag 9 november 2022
CC Begijnhof - 14:00 uur
Inkom €8 leden - €10 niet leden
€5 kinderen tot 10 jaar
(Workshop en hapje/drankje inbegrepen)
Leeftijd: 6-10 jaar

I.s.m. HV Diestse Vrijzinnigen

SAMAC kidsclub VZW

OMA'S en OPA'S AAN DE TOP

Grootouder-kleinkinderdag



Woensdag 15 februari 2023
CC Den Amer-14:00 uur
Inkom €10 leden - €15 niet leden -
€5 kinderen tot 12 jaar
koek/drankje inbegrepen
Leeftijd: 6-10 jaar

Door wie worden kleinkinderen het meeste verwend? Van wie krijgen kinderen al eens een extra centje in de handen geduwd? Juist ja, van **oma en opa.**

Grootouders zijn vaak de grootste schatten van de familie. Zeg dat **SamAc** het gezegd heeft.

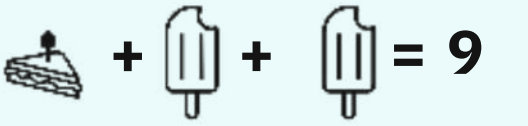
Daarom nodigen we dan ook alle (plus)oma's, (plus)opa's en kleinkinderen van harte uit op een gezellige namiddag. We starten met koffie (chocomelk voor de kleintjes) en een lekkere koffiekoek. Daarna gaan we samen aan het spelen : gezelschapspelen, volksspelen en een heel wat andere doe-activiteiten.

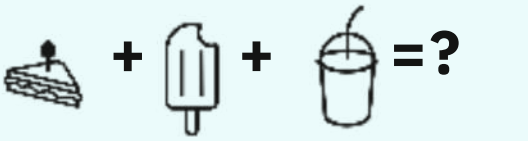
Tot slot genieten we samen van een bijzondere show :
" HET GROOT CIRCUSPROGRAMMA".
In deze voorstelling zien we papegaaien die kunnen fietsen, rolschaatsen en kleuren herkennen. En heb je al eens een hondje gezien dat kan rekenen en trompet spelen ?

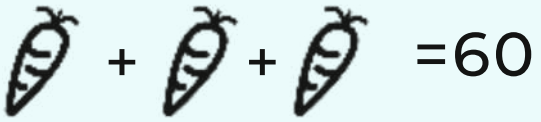
Schrijf vlug in voor deze plezierige, smakelijke en indrukwekkende namiddag voor jong en (groot)oud(er).

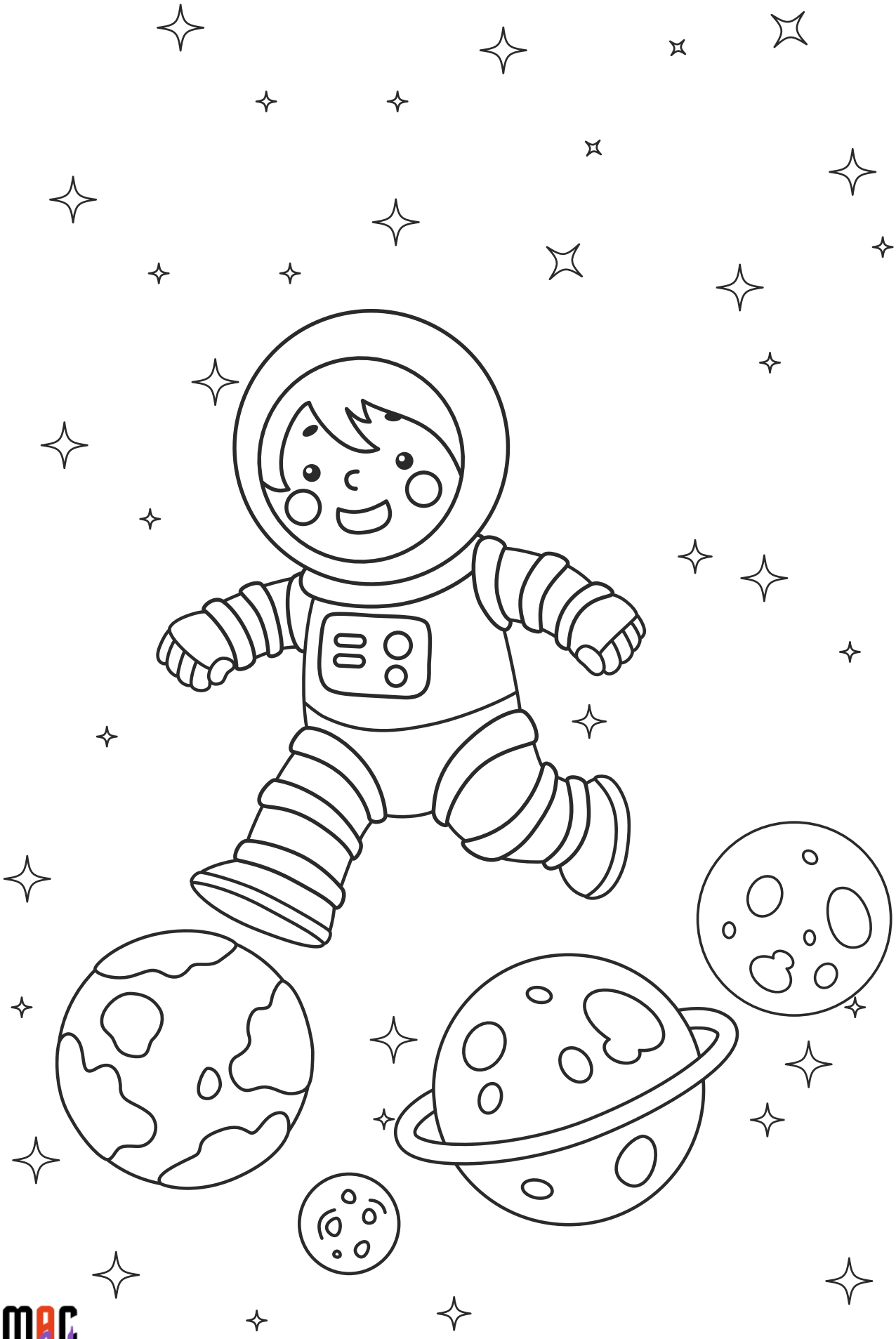
zoek de 9 verschillen

Terug naar school!









Naam :

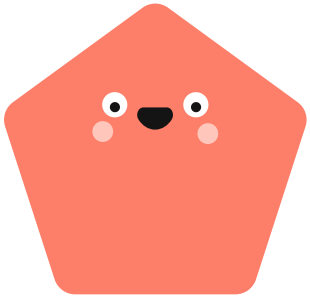
Lidnummer SamAc:

Naam : .....

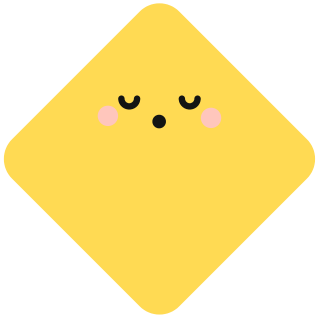
Lidnummer SamAc

Hoeveel kanten tel je?

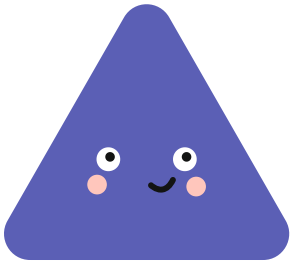
Omcirkel het juiste aantal zijden van elke vorm.



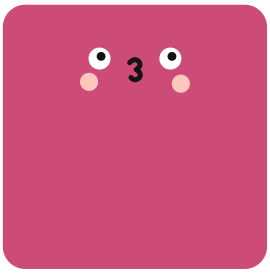
4 5 6



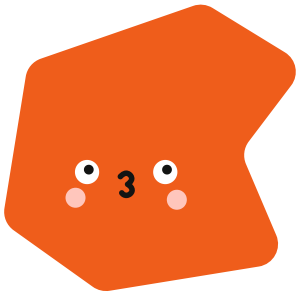
4 6 8



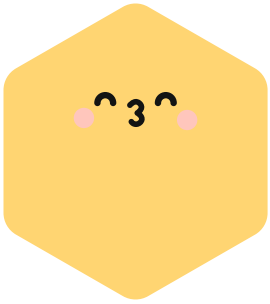
2 3 4



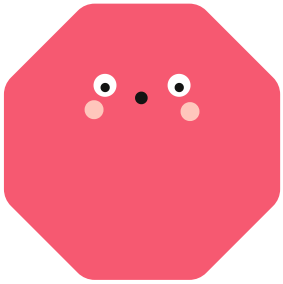
3 4 6



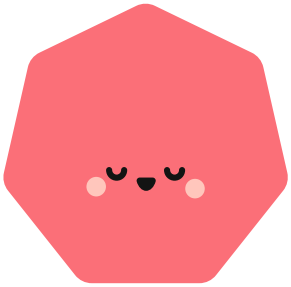
6 7 8



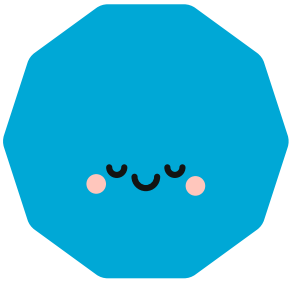
6 7 8



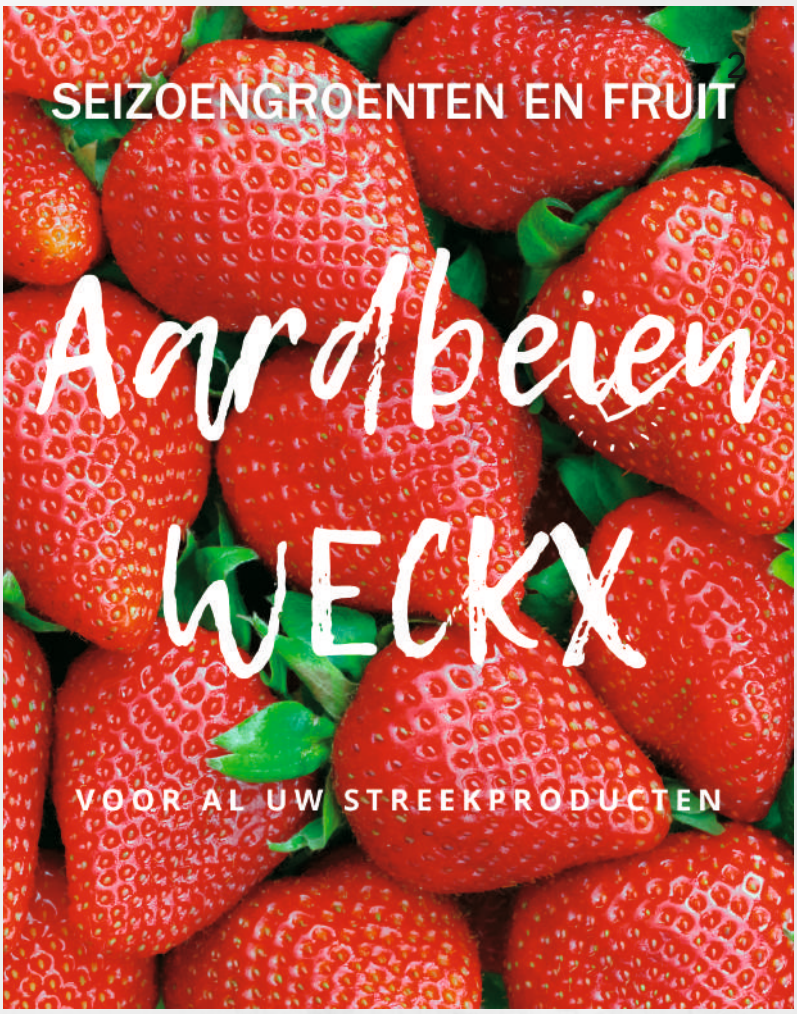
7 8 9

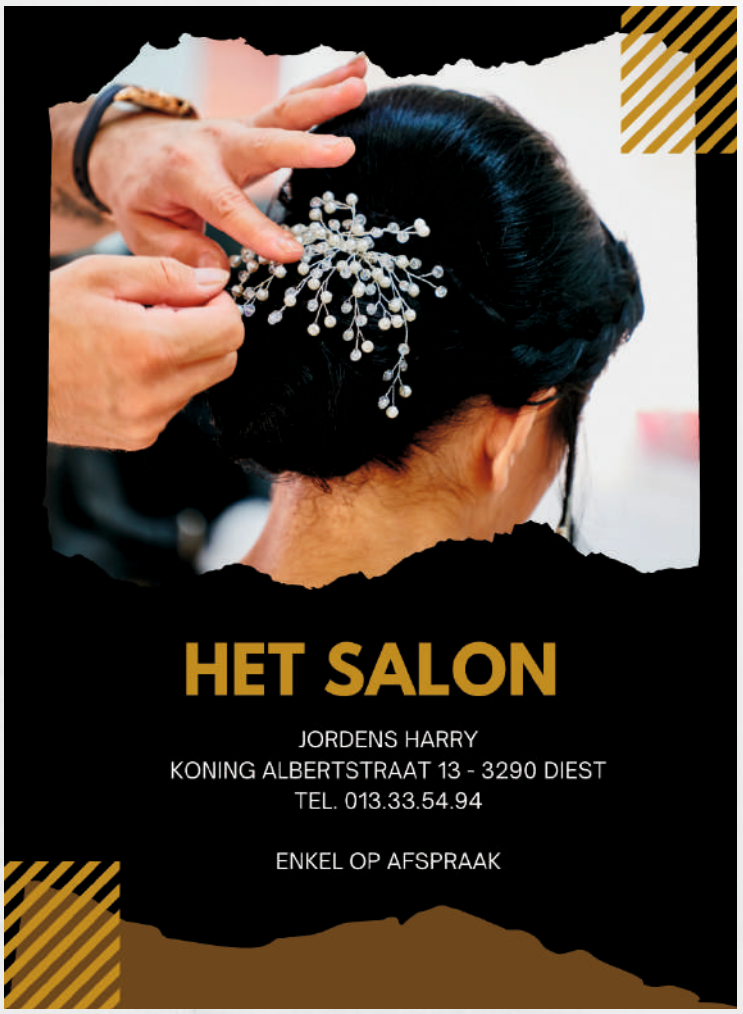


6 7 8



8 10 12





Zakenkantoor SHS

Bel Zakenkantoor SHS op **0473/44 93 68** of surf naar **www.zakenkantoorshs.be**
U kan zelfs via mail (**eddy.vangelder@pv.be**) een afspraak bij u thuis aanvragen op een uur dat u best past. **Tot binnenkort.**

Onze P&V Agenten staan voor u klaar:

Peggy Hermans en Eddy Van Gelder

Exclusief verbonden verzekeringsagent
P&V Verzekeringen cvba
Inschrijvingsnummer FSMA 064421 cA - ON 0874384922

P&V
Met u, altijd en overal

GOUDEN SPONSOR

tgl

Traiteur Gaston

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

vier jouw
verjaardag
verloving
vriendschap
verenigingsfeest
alles en nog wat
met een lekker en smakelijk etentje

Voor elke feestgelegenheid

Liefde is....

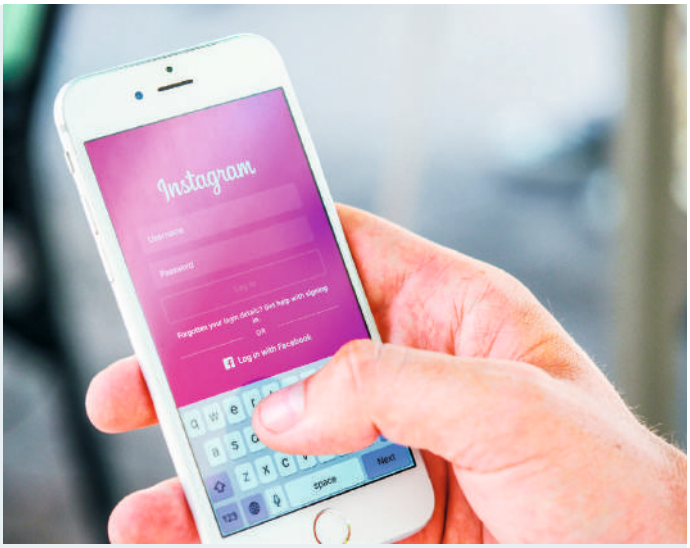
Hij is 85 en staat erop de hand van zijn vrouw vast te houden, waar ze ook gaan. Toen hem werd gevraagd waarom zijn vrouw steeds wegkeek, antwoordde hij: "Omdat ze Alzheimer heeft."

Toen werd hem gevraagd: "Zal uw vrouw zich zorgen maken als u haar laat gaan?"

Hij antwoordde toen: 'Ze herinnert zich niets meer, ze weet niet eens meer wie ik ben, ze herkent me al jaren niet meer."

Verbaasd vroegen ze: "En u bent haar elke dag blijven begeleiden, ook al herkent ze u niet?"

De oude man glimlachte en keek hen recht in de ogen en zei: “Zij weet misschien niet wie ik ben, maar ik weet wie zij is, en zij is de liefde van mijn leven".



Wij zijn ook actief op Instagram!

Volg jij ons al op Instagram? Sinds een tijdje zijn wij namelijk ook daar te vinden! Jij kunt ons volgen via @samensamac. Wanneer jij jouw foto's tagt met #samensamac dan weet je zeker dat wij jouw foto's zullen zien.

Natuurlijk geven wij jou een like. Wij vinden het namelijk altijd leuk om foto's van onze trouwe volgers te zien!

www.instagram.com/samensamac

Online inschrijven en betalen voor onze activiteiten.

Sinds enige tijd maakt SamAc vzw gebruik van een computersysteem voor het beheer van haar activiteiten.

Ook inschrijven voor onze activiteiten gebeurt volledig online.

Hierdoor kan je van thuis zelf je plaats reserveren én online betalen.

Wat zijn de voordelen van online reserveren en elektronische betalingen ?

- makkelijke transacties: besparing van tijd met eenvoudige en snelle transacties
- meer veiligheid
- vereenvoudigd beheer: transacties worden automatisch getraceerd, waardoor het financieel en administratief beheer van SamAc wordt verminderd
- je inschrijving en betaling is onmiddellijk geregistreerd

Voor meer info verwijzen we graag naar onze brochure 'Je SamAc rekening online betalen' op onze website www.samac.be

MIJN RECEPT

BLOEMKOOL-KERRIESOEP MET RIJST

Een verrassend lekker soepje dat zeker vaker op tafel komt.

Recept voor 2 personen
Tijd: 25 min.

Ingrediënten

- 300 gr bloemkool
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 tl kerrie
- 600 ml water
- 1 bouillonblokje kip
- scheutje kokosmelk (circa 50 ml)
- 100 gr rijst
- 1 tl peterselie
- snufje zout en peper

Kook de rijst in een pan volgens de bereidingswijze op het pak. Snipper de ui en snijd de bloemkool in roosjes. Giet een scheutje olie in een soeppan en fruit de ui met 2 uitgeperste tenen knoflook en de kerriepoeder.

Voeg na 2-3 minuten de bloemkoolroosjes toe, meng alles door elkaar en voeg daarna ook de peterselie, het water, bouillonblokje en een snufje zout en peper toe. Kook de soep circa 15 minuten totdat de bloemkoolroosjes zacht zijn.

Pureer de bloemkoolsoep met een staafmixer en giet de kokosmelk erbij. Schep een paar lepels gekookte rijst in een kom en giet de soep erop. Serveer met wat extra peterselie.

Smakelijk!

BOEKHANDEL
GROTE MARKT - DIEST
Dagbladen en rookwaren
Ruim assortiment wenskaarten en kaarsen
www.boekhandelgrotemarktdiest.be

DISZTLSE DAKWERKEN
UW specialist voor dakwerken en renovatie
info@disztlsedakwerken.be
GSM: +32 (0)479 21 11 87
www.disztlsedakwerken.be

DRANKENCENTRALE KEFO
www.bierenfrisdrankkempen.be
GOUDEN SPONSOR

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

HOEZO

ANTIBIOTICA WERKEN NIET TEGEN GRIEP?

Verstopte neus. Kriebelende keel. Tegelijk rillen en zweten. Vervelend, die winterse kwaaltjes.
Even kijken of er nog een overschotje antibiotica in het medicijnkastje ligt? Stop! Want daarmee doe je meer kwaad dan goed.

Wanneer neem ik beter (geen) antibiotica?

Antibiotica werken tegen de meeste bacteriën, maar nooit tegen virussen zoals griep. En zelfs van een bacteriële infectie kan je soms op eigen kracht genezen. Oordeelt je arts dat dat niet zal lukken, dan kan hij of zij een antibioticum voorstellen. Maar durf gerust te vragen of het wel écht nodig is. Jammer genoeg kan je via obscure websites en in sommige landen nog altijd antibiotica zonder voorschrift kopen.

De gulden regel blijft: neem een antibioticum alleen na overleg met een dokter. Zelfs als je denkt dat je net dezelfde aandoening hebt waarvoor je al eens antibiotica kreeg.

Antibiotica helpen me altijd goed. Waarom moet ik dan 'anti' antibiotica zijn?

Antibiotica zijn essentieel om bacteriële ziektes zoals longontsteking en hersenvliesontsteking te genezen. Alleen worden antibiotica nog te vaak onterecht gebruikt bij virale infecties, zoals een sinusitis of verkoudheid.
Een gemiddelde Belg krijgt zelfs elk jaar 1 antibioticabehandeling.

Het gevolg? De bacteriën ontwikkelen een afweermechanisme (ook wel resistentie genoemd) tegen bepaalde antibiotica.
Met andere woorden: ze beschermen zichzelf tégen anti biotica, tot de pillen geen enkel effect meer hebben.
Sommige mensen raken besmet met bacteriën die bestand zijn tegen verschillende antibiotica tegelijk. De behandeling is dan moeilijk en duurt lang. Soms kunnen zelfs geen van de bekende antibiotica helpen, waardoor behandeling vaak onmogelijk is en een dodelijke afloop niet ondenkbaar is.
Met een toenemende resistentie is dus niemand gebaat.

Wat zijn de risico's van antibiotica voor mijn eigen lichaam?

Antibiotica zijn geen wondermiddel en veroorzaken vaak neveneffecten. Dat komt omdat ze ook veel nuttige bacteriën doden. In het beste geval kom je er vanaf met diarree, maar soms kunnen andere slechte bacteriën de plaats van die goede innemen en extra onheil veroorzaken. Antibiotica kunnen onder an- dere ook allergische reacties, maaglast en schimmelinfecties teweegbrengen. Bovendien veroorzaken ze vaak extra druk op de lever- en nierfunctie.

5 gouden antibioticatips

1 Neem de tijd om uit te zieken.
Laat je lichaam rusten. Een oorontsteking verdwijnt bijvoorbeeld na enkele dagen uitzieken.

2 Vraag niet meteen antibiotica aan je arts.
Soms is geen of een andere behandeling beter.

3 Gebruik antibiotica niet bij virusinfecties zoals griep en verkoudheid.
Antibiotica werken enkel tegen bacteriën, niet tegen virussen.
Je kruipt beter in de zetel onder een dekentje.

4 Gebruik geen restjes antibiotica en deel je antibiotica niet met anderen.
Om de ziektekiemen volledig te doden, is het belangrijk dat je je antibioticakuur uitneemt volgens doktersadvies.

5 Verminder de kans op infecties door vaccinaties en goede hygiëne.
Was je handen regelmatig, vermijd contact met anderen als je ziek bent en laat je tijdig vaccineren.

ZEG EENS AAAANTIBIOTICA

Resistentie bestrijden is teamwork. Ook jij kan helpen! Surf naar antibioticguardian.com/dutch, engageer je voor slimmer antibioticagebruik en word een 'antibioticabeschermer'. *En garde!*

Bron: Solidaris

Terugblik

Onze werking draait weer op volle toeren. Het voorbije kwartaal konden we weer genieten van de alom gekende SamAc-sfeer. Onze uitstap naar Movie-park in Duitsland, onze culturele reis naar Frankrijk en onze cruise naar de Noorse fjorden.

Voor de afwezigen tonen we graag enkele sfeerbeelden :

Movie park- Duitsland

Cruise Noorse Fjorden

Île-de-France

2023 Vooruitblik

Ook bij de start van het nieuwe jaar hebben we weer heel wat te bieden voor onze leden.

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

Onze Valentijnsbal met optredens van **Tania en Marc**, het Valentijnsconcert met **Andrei Lugovski** of ons Lentefeest met optredens van o.a **Steven Lambert**, **Siham** en **Johan Veugelers** beloven weer namiddagen vol sfeer en muzikale omlijsting te worden.

Ook onze jaarlijkse kiennamiddag en de nieuwjaarswandeling (die deze keer in een nieuw kleedje wordt gestoken) komen er weer aan. Of heb je meer zin in een weekendje weg? Ook dat hebben we te bieden in het volgende kwartaal.

De allerkleinsten worden dan weer verwend tijdens onze grootouder-kleinkinderdag.

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

In elke editie van Samen geven we het woord aan één of meerdere SamAc-leden.

Deze keer zijn Chris Minten en Rita Wesenbeek aan de beurt. Beide zijn al zo'n tien jaar lid van SamAc.

"Het zijn de kleine zaken die SamAc zo typeert."

Foto Andre Deckers

Dag Chris en Rita, kunnen jullie eerst iets over jullie zelf vertellen?

Rita: "Ik ben 75, woon in Scherpenheuvel en ben sinds 2012 lid.

Ik was toen pas op pensioen en zocht een nieuwe bezigheid. Via een vriendin heb ik dan SamAc leren kennen en dat was meteen een schot in de roos."

Chris: "Ik ben 79 en ben een jaartje later dan Rita lid geworden.

Zelf had ik al voldoende hobby's, maar ook voor mij was het onmiddellijk een bijzonder leuke kennismaking met SamAc."

Waarom zouden jullie mensen aanraden om lid te worden van SamAc?

Rita: “Er heerst een heel aangename, familiale sfeer binnen deze vereniging. SamAc is er voor iedereen en er wordt ook naar iedereen geluisterd.

Elke mening telt en dat is toch iets wat je niet zo makkelijk vindt bij andere verenigingen. Zelf liep ik nog wat verloren toen ik pas op pensioen was, maar bij SamAc vond ik onmiddellijk waar ik naar op zoek was.”

Chris: “Dat vinden wij inderdaad allebei erg belangrijk. Dankzij dat familiale karakter kan je makkelijk nieuwe vrienden maken, wat bij andere verenigingen niet zo evident is.

Zeker in coronatijden was het niet makkelijk voor sociale activiteiten, maar ook toen konden we steeds bij de andere leden terecht. Het zou bij SamAc ook niet aanvaard worden als je je boven de groep plaatst.

Het laagdrempelige van SamAc maakt deze vereniging net zo aantrekkelijk.”

Wat zijn jullie favoriete SamAc-activiteiten?

Chris: “Wij nemen graag deel aan de culturele reizen, we zijn namelijk niet zo’n zonnekloppers. Zo kijken we nu al uit naar de culturele reis naar Murcia in oktober.”

Rita: “Naast de culturele reizen ga ik ook al eens graag naar een show of een optreden kijken. Die zijn ook altijd erg sfeervol, helemaal volgens het SamAc-karakter.”

Is er een moment of ontmoeting tijdens een SamAc-activiteit dat jullie is bijgebleven?

Chris: “Als er iemand voor het eerst mee op cruise gaat of voor het eerst op een vliegtuig stapt, dan denkt voorzitter Marc Florquin aan de kleinste details om alles vlot te laten verlopen.

Zo herinner ik mij dat Marc altijd een nietjesmachine op zak had om de labels op de bagage vast te nieten. Bij reizen in coronatijden moest je bij terugkomst ook steeds zo’n Passenger Locator Form invullen. Ook daarbij bood Marc steeds alle nodige hulp, wat voor iedereen een hele geruststelling was.

Het zijn dat soort kleine zaken die deze vereniging typeert. Een uitstekende begeleiding van begin tot eind, zonder ooit autoritair te zijn.”

Hebben jullie eventueel nog tips voor SamAc? Wat zouden jullie graag nog doen met onze vereniging?

Rita: “We hebben die vraag al eerder gekregen, nog maar eens een bewijs dat SamAc echt wel rekening houdt met de wensen van haar leden.

Een leuke wandeling mag altijd aan het programma worden toegevoegd. Verder zullen we er eens goed over nadenken en hopelijk komen we dan met enkele verse ideeën.”

Bedankt voor de fijne babbel, Chris en Rita

Bij SamAc zijn we heel erg trots op ons groot aantal leden.
Dagelijks staan we met hart en ziel voor ze klaar.

Omdat elk lid zo uniek is, levert dat vele exclusieve en boeiende verhalen op.

Bent je al jaren lid, of pas sinds kort, en wil je daar iets over vertellen? Stuur ons dan je verhaal of contacteer ons.

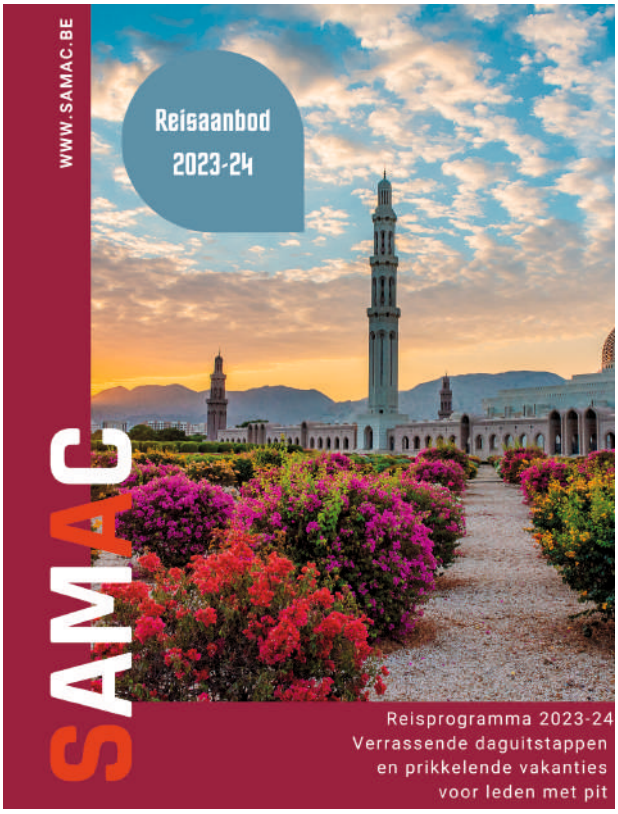
Misschien wordt jouw verhaal opgenomen in één van onze volgende edities en inspireer jij zo nieuwe leden.

VAN CAMP
jouw virtuele assistent
Behoefte aan meer tijd & energie voor jouw onderneming?
Als wij de administratie nu eens van je overnemen?
www.administratiekantoor-vancamp.be

TOSTE
ALLES VOOR
UURWERKEN & SIERADEN
OP UW WEKELIJKSE MARKT
Woensdag : Diest
Zaterdag : Scherpenheuvel

PELIKAANCARS
016/ 63.41.47
BUSREIZEN OP MAAT !
PELIKAANCARS
www.pelikaancars.be
GOUDEN SPONSOR

Huis Jannes
BEGRAFENISSEN
KONING ALBERTSTRAAT
3290 DIEST - 013/ 31 11 37



ONZE REISBROCHURE '23 KOMT ERAAN!

Wie kijkt er niet uit naar. SamAc's reisbrochure? Op dit ogenblik leggen we de laatste hand aan ons (reis)programma 2023.

We voorzien weer een programma boordevol leuke uitstappen, weekendtrips, culturele verblijven en verblijven om gewoon even weg te dromen onder een stralende zon.

Heb je liever een bedrijfsbezoek of wil je genieten van een lekkere winterwandeling gevolgd door een lekkere etentje ?
Ook dan hebben we een leuk aanbod voor je in 2023.

Je vindt onze reisbrochure '23 als extra bijlage in ons magazine SAMEN van het 1e trimester 2023.

Vind jij de oplossing van onze woordzoeker?
Zoek de woorden en met overblijvende letters kan je een nieuw woord vormen.
Veel succes.

**Stuur je oplossing via mail of per post vóór 30 november naar SamAc -
Emile Vanderveldestraat 80 3290 Diest
en wie weet, win jij een leuke prijs.**

WOORDZOEKER

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

- AFVAL
- BUIZERD
- DIERLIJKE RESTEN
- EKSTER
- GARNAAL
- GLANSKEVER
- HYENA
- INSTINCT
- KADAVERS
- KEVERDODER
- KLEIN
- KRAAI
- KRABBEN
- KROKODIL
- MEEUW
- MIEREN
- MIJTEN
- MODDERKRUIPER
- NATUUR
- ONTBINDING
- PARDELROLLER
- PIRANHA
- RATTEN
- ~~REGENWORM~~
- RESISTENTIE
- ROTTING
- SPINNENDODER
- SPREEUW
- SPRINKHAAN
- STEENMARTER
- STORMVOGEL
- VISSEN
- VOEDINGSPATROON
- VOEDSELKETEN
- VOORTPLANTING
- WOLHANDKRAB
- ZEEAREND

Oplossing SAMEN nummer 7 : TANDARTSPRAKTIJK
Uit de inzendingen trok een onschuldige hand volgende winnaars:
Peter De Middeleer- Karin Esmans - Agnes Verbeek - Helga Jorissen - Candrix Mireille - Anita Reynders -Odette Claeskens - Nicole Vervloet.

Het geschenk komt jullie richting uit.

PRAKTISCH

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

Opstapplaatsen

Daguitstap :

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

Meerdaagse uitstappen :

Carrefour parking - Leuvensestwg te Diest

Bijdrage :

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

Online reserveren

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

Hoe werkt het?

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

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

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

Je deelnamekaart of factuur wordt je eveneens via mail toegestuurd.

Betaal online

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

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

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

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

SamAc behoudt zich het recht activiteiten te wijzigen of annuleren.

Domiciliëring

Wij maken het je graag gemakkelijk!

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

U**w voordelen:**

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

Alle activiteiten zijn onder voorbehoud. SamAc behoudt zich het recht activiteiten te wijzigen of annuleren.

AGENDA

OKTOBER - DECEMBER

ZAT 15/10

HALLOWEENFEEST

Shownamiddag met optredens van o.a Koen Crucke en showballet

ZAT 23/10 29/10

MURCIA

Culturele vliegtuigreis naar de veelzijdige regio Murcia

WOEN 09/11

FILMVOORSTELLING PACHAMAMA

Prachtige animatiefilm over de eeuwenoude Inca-beschaving

ZON 13/11

25 JAAR MUZIKANTENSTAD

Spetterende shownamiddag met optredens van meer dan 10 artiesten

ZON 20/11

DAUWWANDELING

Ochtendwandeling met aansluitend een lekker ontbijt

ZAT 03/12

KERSTMARKT AKEN

Bezoek aan de kerstmarkt van Aken
Zot van kerstmarkten? De kerstmarkt van Aken is één van de mooiste en gezelligste van Europa

ZAT 10/12

WINTERREVUE

Sfeervolle shownamiddag met optredens en kerstdiner

DON 22/12

KERSTCONCERT DANA WINNER

Dana Winner te gast bij SamAc met een intiem en adembenemend concert begeleid door haar live band. Afwisselend met het kerstrepertoire brengt ze ook enkele van haar grote hits.

P-926020

OKTOBER 22 | N7
OKTOBER-NOVEMBER-DECEMBER
DRIEMAANDELIJKS MAGAZINE

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

SAMAC-VZW

BIJ ONS ZIT JE GOED

www.samac.be info@samac.be www.facebook.com/samensamac @samensamac