

# SAMEN

BRUISEND MAGAZINE MET PIT



**ONS JAARVERSLAG '23**  
*een overzicht van de activiteiten van  
SamAc vzw in 2023.*

**ZO HOUD JE DE SLAAPKAMER  
GEZOND**

*tips voor een goede bedhygiëne.*

**HET SPETTERENDE  
ZWEMHELDENKAMP!**

*Voel je als een held in het water*



9 **MULTICULTURELE HAPJESTOCHT**



11 **HOU JE SLAAPKAMER GEZOND**



18 **JAARVERSLAG**

**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.

**inhoud**

2 **NOOT VAN DE VOorzITTER**

3 **FIETSTOCHT**

Fietsen is de ideale manier om te ontspannen

9 **MULTICULTURELE HAPJESTOCHT**

Zoveel invloeden, zoveel culturen. Goed voor een wandeling van hapje naar hapje.

11 **ZO HOUD JE DE SLAAPKAMER GEZOND: TIPS VOOR EEN GOEDE BEDHYGIËNE**

Een hygiënisch bed en een frisse slaapkamer komen je nachtrust alleen maar ten goede.

18 **JAARVERSLAG 2023**

Een overzicht van de activiteiten van SamAc vzw

26 **HET SPETTERENDE ZWEMHELDENKAMP!**

Voel je als een held in het water

37 **PRAKTISCH**

Op de hoogte blijven van onze activiteiten.

Neem deel aan onze activiteiten en spaar euro's vermindering op onze Winterrevue 2023

Wanneer spaar je korting :

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





## DE LENTE IS WEER IN HET LAND

### Noot van de voorzitter

De lente is een tijd waarin alles weer gaat bloeien, het warmer wordt en vooral ook groener.

Dan voelen we ons net iets actiever en energiever in het leven. Maar of de zon er nu is of niet, het weer of geen weer is, naar de toekomst kijken stellen we niet uit.

Met enige trots kunnen we zeggen dat **SamAc** blijft groeien en de grootste vereniging van het Hageland is en blijft. We tellen maar liefst **123 nieuwe leden** in 2024.

Een verklaring voor dit succes dient voornamelijk gezocht te worden in het ruime en diverse aanbod van activiteiten. Maar ook de tevredenheid en de familiale sfeer bij **SamAc** zal zeker een rol spelen. Iedereen is dan ook van harte welkom!

Het komende trimester hebben we weer een gevarieerd programma dat we jullie met plezier mogen aanbieden. Ons bedrijfsbezoek aan likeurfabriek Schrobbeleer, onze fietstocht, de dagtrip naar Breda en de Biesbosch, onze gloednieuwe hapjestocht en niet te vergeten de culturele reis naar Zwitserland.

Bekijk ook zeker ons nieuwe sportaanbod voor de allerkleinsten op pag. 26.

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

Zorg voor jezelf.  
Zorg voor anderen.

**MARC FLORQUIN - VOORZITTER**



[www.samac.be](http://www.samac.be)



[info@samac.be](mailto:info@samac.be)



[www.facebook.com/samensamac](https://www.facebook.com/samensamac)



[@samensamac](https://www.instagram.com/samensamac)



# APRIL MEI JUNI



**SAMAC**  
samen actief-vzw

## AGENDA

<b>DIN</b> 02/04	Het spetterende zwemhelden(paas)kamp! <b>VOLZET</b>
<b>MAAN</b> 08/04	Meesterknecht van het nagerecht (zie kidsclub)
<b>DON</b> 18/04	Ontdek de wereld van Schrobbelèr <b>VOLZET</b>
<b>DON</b> 25/04	Fietstocht ( zie pag.5)
<b>ZAT</b> 25/05 31/05	Culturele reis naar Zwitserland <b>VOLZET</b>
<b>ZON</b> 02/06	Multiculturele hapjestocht <b>VOLZET</b>
<b>ZAT</b> 08/06	Dagtrip naar Biesbosch <b>VOLZET</b>

ALLE INFO : [WWW.SAMAC.BE](http://WWW.SAMAC.BE)



Donderdag 18 april 2024

# ONTDEK DE WERELD VAN SCHROBBELÈR

BEZOEK DE BOURGONDISCHE WERELD VAN KRUIDENLIKEUR



Beleef de sfeervolle, Bourgondische rondleiding bij Schrobbeleer!



Je wordt meegenomen in de Bourgondische wereld van deze kruidenlikeur.

Tijdens de ontdekkingsstocht maak je kennis met het verhaal achter Schrobbeleer. Proef, ruik en luister je weg door de historie, het geheim van het familie recept, het bottelen van de kruiden en de warme sfeer van Schrobbeleer.

Bij het 3 uur durende programma zit inbegrepen:

- Ontvangst met koffie/thee en kuukske
- Proeverij van 3 Schrobbeleer (serveertips)
- Warm worstenbroodje
- Rondleiding door de distilleerderij
- Afsluiting in Schrobbeleer sfeer

**VOLZET**

**Donderdag 18 april 2024**

Vertrek: 12:00u gemeentehuis Scherpenheuvel en vervolgens de gekende opstapplaatsen.( zie pag.37)

Deelname €48 leden - € 55 niet leden

(Busvervoer, ontvangst, rondleiding, proeverij, warm worstenbroodje, vergoeding chauffeur inbegrepen)

Donderdag 25 april 2024

# FIETSTOCHT

FIETSEN DE IDEALE MANIER OM TE ONTSPANNEN



Fietsen is de ideale manier om zowel actief te ontspannen als een regio te verkennen. Voor sportievelingen en gezinnen, voor jong en oud, voor snel en traag, voor iedereen.

Aan een gezapig tempo dat iedereen kan volgen en waarbij het de niet-elektrische fietsen zijn die de snelheid aangeven, maken we een leuke fietstocht richting het natuurgebied Gerhagen.

Via Averbode en Scherpenheuvel-Zichem keren we blij en ontspannen terug naar onze vertrekplaats in Diest.

Halverwege zoeken we steeds een of andere afspanning voor een drankje en hapje tussendoor.



## Wanneer

**Donderdag 25 april 2024**

**Vertrek:** 13:00u Ecocentrum Halve Maan - Omer Vanaudenhovenlaan te Diest

SamAc leden €6 - Niet leden €8  
(begeleiding, verzekering, drankje en hapje inbegrepen)

**SAMAC**  
sport  
vzw



Zaterdag 25 mei - vrijdag 31 mei 2024

# CULTURELE REIS NAAR ZWITSERLAND

## HET LAND VAN DE HOGE ALPEN



Zuivere berglucht, schitterende uitzichten op de Alpenreuzen en hun gletsjers. Heldere meren, watervallen en glooiende alpenweiden vol bloemen. En niet te vergeten de meest indrukwekkende treinreizen dwars door en over de Alpen. De schoonheid van Zwitserland, wijd beroemd. Wie wil dit niet ervaren? Wij nemen u mee.

### Dag 1 Diest - Zurich - Bivio

Vertrek in de ochtend uit Diest richting Frankrijk verder via Bazel naar Zurich. In de late namiddag rijden we via een schitterend landschap naar het kanton Graubünden waar we via Chur rijden naar ons verblijfsoord Bivio. Daar nemen we intrek nemen in het familiehotel Solario\*\*\*.

### Dag 2 Bivio – Sankt Moritz – Tirano – Bivio (Bernina Express)

Na ons ontbijt rijden we naar **Sankt Moritz** één van de chicste skioorden ter wereld én al sinds 1864 bakermat van de wintersport. Dit mondain oord omgeven door een prachtig berglandschap is een must om te bezoeken. Hier start of eindigt de beroemde Bernina Express trein. Wij doen 1 enkele rit Sankt–Moritz / Tirano of Tirano – Sankt Moritz -\* (2h30 enkel)

Bij het verlaten van Sankt Moritz wordt het u echt duidelijk hoe hoog we inmiddels zitten. We stijgen nog ruim 400 meter tot een hoogte van 2253 meter boven het zeeniveau. De bomen worden schaarser, de bergen hoger, de meren blauwer en de gletsjers witter. We ondernemen deze adembenemde trip in een panorama wagon met enorme dakramen zodat we alles uitstekend kunnen zien. Wat een ervaring! We voorzien natuurlijk ook nog enige tijd in het mooie Tirano met zijn oud centrum met palmen, wijngaarden en kiwibomen. Hoe anders dan die gletsjer en hoogvlakte die we twee uur eerder nog zagen! We rijden met de autobus de machtige Bernina pas terug over naar ons verblijfshotel Bivio.

### Dag 3 Bivio – Chur (Glacier Express) – Brig – Blatten

Na ons ontbijt begeben we ons naar Chur. Vanaf hier start **één van de mooiste treinroutes ter wereld**, de Glacier Express!

We nemen het traject Chur – Brig (3h55) en zullen een waanzinnig landschap kunnen bewonderen in de panoramawagen, die wij voor u hebben gereserveerd. Dit indrukwekkende traject wordt de langzaamste sneltrein ter wereld genoemd. We rijden dwars door de Zwitserse Grand Canyon, de Rheinschlucht. Dit is miljoenen jaren geleden ontstaan door bergverschuivingen tussen Ilanz en Reichenau.

Hier passeren we de samenvoeging van de Vorderrhein en Hinterrhein tot in Brig.

Verder naar ons hotel Blattnerhof \*\*\* waar we 2 nachten blijven.



Zaterdag 25 mei - vrijdag 31 mei 2024

# CULTURELE REIS NAAR ZWITSERLAND

HET LAND VAN DE HOGE ALPEN



## Dag 4 Blatten - Täsch – Zermatt – Blatten

Na ons ontbijtbuffet rijden we naar Täsch waar we de pendeltrein nemen die ons in 12 minuten naar Zermatt brengt. Zermatt is een chique bergdorp aan de voet van de reusachtige Matterhorn, een van de beroemdste bergen van Zwitserland. Hier genieten we van de wonderlijke Zwitserse Alpen, want de Matterhorn is slechts een van de 29 bergen die in het besneeuwde landschap boven de 4000 meter uit piekt. Kortom, je zal je niet snel vervelen in het autovrije Zermatt, niet ver van de grens met Italië.

In de late namiddag terug met het trein en de autocar naar ons hotel.

## Dag 5 Blatten - Gruyeres – Martigny

Vandaag rijden we doorheen het harmonieuze landschap van het Greyerzerland met de Greyerzersee, een van de mooiste kunstmatige meren van Zwitserland. Midden in dit modellschap, verscholen tussen de bergellingen van Moléson en Dent du Chamois, troont het middeleeuwse, verkeersvrije stadje Greyerz met z'n door vestingmuren omringde slot.

Het schilderachtige en architectonisch harmonisch geconstrueerde stadje herbergt enkele eetgelegenheden die de specialiteiten van het Greyerzerland serveren: fondue, raclette en vooral nagerechten met de uitstekende Greyerzer dubbelroom.

## Dag 6 Evains Les Bains – Yvoire – Geneve – Bazel (FR)

Vandaag brengen we een bezoek aan de Franse kant van het Meer Van Genève. We starten in de kuurstad **Évian-les-Bains**, wereldberoemd om zijn mineraalwater. Het centrum heeft mooie, ouderwetse gebouwen bewaard met de charme van het einde van de 19e en het begin van de 20e eeuw, waaronder de oude Thermen, de Cachat bron, het Casino, de oude paleizen en ook de Lichtvilla die het stadhuis huisvest. Verder naar het idyllische Yvoire, een klein middeleeuws plaatsje dat aan het meer, in het departement Haute-Savoie, gelegen is. Yvoire staat bekend als een van de allermooiste plaatsjes in de regio en behoort tot de zogenaamde 'Les Plus Beaux Villages de France'. Na onze lunch sluiten we af met een bezoek aan Genève.

Genève ligt verscholen tussen de Alpentoppen aan het Meer van Genève, in het westen. De stad is het hoofdkwartier van de Verenigde Naties en het Rode Kruis. Om deze reden wordt het ook wel eens "hoofdstad van de vrede" genoemd. Aan de rechterkant van het meer vind je vooral de grote hotels en vele restaurants. Aan de linkeroever vind je het oude gedeelte van de stad die gedomineerd wordt door de St-Pierre kathedraal.

Verder vind je in de stad tal van kades, wandelpaden langs het meer, parken, drukke maar charmante steegjes en heel veel winkeltjes. Verder naar de grensstad Bazel waar het de kathedraal nog zullen bezoeken!

Intrek in ons hotel voor het avondmaal aan de Franse kant van Bazel.



Zaterdag 25 mei - vrijdag 31 mei 2024  
**CULTURELE REIS NAAR ZWITSERLAND**

**HET LAND VAN DE HOGE ALPEN**



**Dag 7 Bazel (FR) – Colmar - Diest**

Na ons ontbijt rijden we richting Colmar. We maken een wandeling in deze mooie historische stad met zijn vele typische vakwerkhuizen en kanaaltjes in het centrum. Hierna volgt nog enige vrije tijd waar u kunt genieten van een lekker middagmaal.

In de namiddag zetten we onze reis verder huiswaarts waar we omtreks valavond Diest zullen bereiken .



**INBEGREPEN**

**Deelnameprijs: € 1655,- leden - € 1700,- niet leden**

- Ervaren Nederlandstalige gids gedurende het volledige verblijf
- 2 overnachtingen in hotel PostBivio\*\*\* op basis van halfpension
- 2 overnachtingen in hotel Blatternhof\*\*\*\* op basis van halfpension
- 1 overnachting in hotel Martigny Boutique op basis van halfpension
- 1 overnachting in hotel\*\*\*\* te Bale (Bazel) op basis van halfpension
- 6 avondmalen
- 6 lunches (zonder dranken)
- Ontbijt dag 1
- Alle vermelde uitstappen en ingangsgelden zoals vermeld in het programma
- Bernina Express treinrit Sankt Moritz – Tirano in panorama wagon
- Glacier Express treinrit Chur – Brig in panorama wagon
- Trein Täsch – Zermatt – Täsch
- BTW en garantieverzekering
- Transport per touringcar
- Vergoeding chauffeur
- Reis en bijstandsverzekering
- Annulatieverzekering
- Begeleiding

**NIET INBEGREPEN**

- Persoonlijke uitgaven
- Vrijblijvende fooien
- Single toeslag: € 280,-
- lunch dag 1

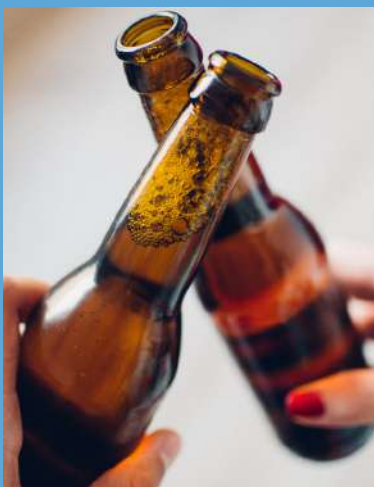
**VOLZET**



Zondag 02 juni 2024

# MULTICULTURELE HAPJESTOCHT

EEN SMAKELIJKE REIS DOOR DE MIJN CITÉ VAN BERINGEN



## MULTICULTURELE HAPJESTOCHT

Zoveel invloeden, zoveel culturen. Goed voor een wandeling van hapje naar hapje, van Turkije naar Italië. De tocht start in het Mijnmuseum. Hier beschrijft de gids hoe mannen uit andere landen naar hier kwamen om in de mijn te werken. Het begin van een kleurrijke cité. De verhalen worden op smaak gebracht met een stevig Koolputtersbier.

We wandelen nog even verder tot Sofram, waar je geniet van Turkse thee en hartig gebak. De ontdekkingstocht leidt je hierna verder richting het gezellige Kioskplein.

Aan het einde van de wandeling stoppen we bij de Italianen. Gastvrij, enthousiast en verrukt van zuiderse smaken... Hier wordt een bordje anitpasti met een glaasje wijn aangeboden. Blijf nog even zitten voor de weetjes van de gids of de aanwezige Italianen.

Smakelijk!

**Zondag 2 juni 2024**

Vertrek : 14:00 uur

Start- en eindpunt: Mijnmuseum Beringen  
Koolmijnlaan 201, 3582 Beringen

SamAc leden €24 - Niet leden €30 (gidsen en proeverijen inbegrepen)

**VOLZET**

**SAMAC**  
sport  
vzw



# Zaterdag 8 juni 2024

## Nassaustad Breda

### Nationaal Park de Biesbosch & Kaasboerderij 'T Bosch

#### DAGTRIP



***De Biesbosch behoort tot de grootste waardevolle natuurgebieden van Nederland en heeft dan ook de titel Nationaal Park gekregen.***

Starten doen we met een lekkere tas koffie en gebak waarna we ons klaarmaken voor een bezoek aan Nassaustad Breda!

We nemen je mee op een stadswandeling door deze historische binnenstad. Zo maak je kennis met het oudste gedeelte van Breda. Én je ontdekt dat de voorouders van het Koninklijk Huis hier bijzondere sporen nalieten. Breda is niet voor niets de bakermat van het Huis Oranje Nassau!

Na ons bezoek vertrekken we voor een rondvaart door het Nationaal Park de Biesbosch. Een uitzonderlijk natuurgebied dat grote bekendheid en waardering heeft gekregen door zijn unieke landschap, brede en smalle kreek, spaarbekkens voor de drinkwatervoorziening en natuurlijk de bevers.

Aan boord serveren we een warm en koud buffet met allerlei lekkernijen. Na onze boottocht rijden we richting kaasboerderij 'T Bosch.

**Zaterdag 08 juni 2024**

Vertrek: gemeentehuis Scherpenheuvel en vervolgens de gekende opstapplaatsen. (zie pag.37)

Deelnameprijs: €80 leden - € 90 niet leden (busvervoer, ontbijt, rondleiding, warm en koud buffet, boottocht, bezoek boerderij, proeverij, verzekering, begeleiding en vergoeding chauffeur inbegrepen)

Na ontvangst op het erf van de boerderij, gaan we richting de stallen.

Daar gaan we de dieren van kalfje (soms nog maar een paar uur oud) tot de grote volwassen koeien bekijken. Je krijgt uitleg over de levensloop, de voeding en het gedrag van de dieren.

Dat laatste kunnen we mooi zien vanaf het balkon in de stal.

Hierna lopen we de ontvangstruimte in, waar we een film bekijken over het kaasmaken. Tijdens de voorstelling kan je proeven van een beker melk of karnemelk.

Na de film bezoeken we de kaasmakerij, waarna we vragen kunnen beantwoorden.

We leren over pekelen en rijpen, wat in de kaaskelder gebeurt. We beëindigen onze rondleiding in de winkel. Daar presenteren we je verschillende kazen, en mag je proeven van wat er op de boerderij gemaakt wordt.

**VOLZET**



# Zo houd je de slaapkamer gezond: tips voor een goede bedhygiëne

**Een hygiënisch bed en een frisse slaapkamer komen je nachtrust alleen maar ten goede.**

**Maar hoe houd je het proper en creëer je een gezond slaapklimaat? Hoe vaak ververs je het beddengoed?**

**En hoe bescherm je je matras?**

## (Ver)luchten

Wakker? Regel nummer 1: verlucht de slaapkamer door de ramen open te zetten.

Doe dat zeker een kwartier, langer mag ook. Wist je dat een slecht verluchte slaapkamer heel wat gezondheidsklachten kan veroorzaken? Daarom is het geen slecht idee om ook 's nachts het raam open te laten staan (op een kiertje).

Je slaapkamer verwarmen? Niet doen. Zo zweet je minder en blijft je bed frisser. Een temperatuur van 16-18 graden is ideaal.

## Bed opmaken? Hoeft niet!

Opstaan en meteen weer het bed toedekken, heel wat mensen doen het 's ochtends. Toch is het hygiënisch gezien niet de beste keuze. Als je de lakens of het dekbed aan het voeteinde laat liggen, krijgt je matras en onderlaken de kans om goed te luchten.

Sommige zaken neem je dagelijks of wekelijks onder handen in de slaapkamer, andere kunnen wat langer wachten.

Tips voor een goede bedhygiëne.







's Nachts wordt je beddengoed namelijk warm en vochtig – ja, ook als je niet echt zweet. Door de matras en de lakens te laten luchten, zorg je ervoor dat bacteriën minder makkelijk in je bed kruipen.

Wat je beter wél goed opruimt: je kleren. Je kan je outfit tijdens de nacht gerust laten hangen om wat te luchten, maar verzamel geen berg vuile was in je slaapkamer. Het wordt al snel een speeltuin voor huisstofmijten.

### Hoe vaak ververs je het beddengoed?

Toegegeven, de lakens op je bed vervangen is een lastige klus. Vooral dat donsdeken weer in het verse overtrek krijgen, toch? Stel het toch niet uit, want je lakens worden al onhygiënisch als je ze tussen de 2 en 3 weken op je bed laat liggen.

Even tellen ... Dat wil zeggen dat je elke 2 weken je lakens, kussenslopen en dekbedovertrek moet wassen.

Sommigen raden zelfs aan om dat wekelijks te doen.

Vooral voor mensen die gevoelig zijn voor allergieën is dat erg belangrijk. Je beddengoed was je op 60 graden.

Vergeet geen matrasbeschermer te leggen en was die ook af en toe. Dat hoeft wel niet wekelijks.

1 keer om de 4 tot 6 maanden is oké. Je dekbed en kussen(s) stop je in de wasmachine als ze vuil zijn. Werp voor de zekerheid een blik op het etiket met de wasvoorschriften.

### Goede matras en hoofdkussen: wereld van verschil

Wil je gezond slapen, dan investeer je het best ook in een matras en hoofdkussen van goede kwaliteit. Laat je gerust adviseren in een slaapwinkel of in een van de medische shops. Een degelijk kussen ondersteunt je nekwevels goed. Stop het ook in een kussenhoes die je kussen beschermt – een beetje vergelijkbaar met de functie van een matrasbeschermer – voor je er de kussensloop over trekt. Vergeet niet die hoes ook tijdig te wassen.

Een matras stop je natuurlijk niet in de was. Maar ze verzamelt na een tijdje wel wat stof en vuil. Een tip: laat de stofzuiger regelmatig langskomen. Haal hem over de hele matras, boven- en onderkant. Af en toe schoonmaken met water en azijn is ook een goed idee. En niet vergeten te 'flippen': draai je matras elke 3 tot 4 maanden om.

Na 10 jaar is het tijd voor een nieuw exemplaar.

## “JE BEDDINGOED VERVERS JE HET BEST OM DE 2 WEKEN”



## Zo maak je het huisstofmijt moeilijk

Je ziet het niet, maar je slaapkamer is het uitverkoren terrein van huisstofmijten. Je matras, kussen, vloerbekleding ... huisstofmijten zijn er gek op.

Met deze tips kan je ze toch ontmoedigen:

- Verluchten, verluchten en nog eens verluchten. Want huisstofmijten zijn dol op vochtige, warme plekjes.
- Maak je slaapkamer wekelijks goed schoon.
- Verwijs vuile was meteen naar de wasmand (die in een andere ruimte staat). Wist je trouwens dat je huidschilfers verliest als je je kleren aan-en uittrekt? Een favoriete snack voor huisstofmijten. Je kleedt je dus het best om in de badkamer, niet in je slaapkamer.
- Kan je de kleerkast op een andere plaats in huis zetten dan in je slaapkamer? Top, doen! Als je die extra ruimte niet hebt, zorg er dan zeker voor dat je geen open kledingrekken of -kasten zet.
- Vermijd tapijt in je slaapkamer.
- Houd huisdieren weg, want dierenharen zijn erg in trek bij huisstofmijten.
- Zeker voor mensen die allergisch zijn voor huisstofmijt: trek een speciale hoes tegen de beestjes over je matras.
- Was de gordijnen ongeveer 2 keer per jaar.
- Knuffeldieren, je kinderen hebben ze graag bij zich in bed. Maar eigenlijk is dat geen al te best idee. Probeer die pluchen vriendjes zoveel mogelijk weg te houden uit de slaapkamer. En degenen die toch mee onder de wol kruipen, was je regelmatig, als het kan op 60 graden.

## Slapen met een huisdier?

Hoe graag je je kat of hond ook knuffelt, huisdieren horen niet thuis in de slaapkamer en het bed.

Niet alleen voor mensen met allergie(ën) of astma is het geen aanrader, ook voor andere personen is het niet de meest hygiënische keuze.

Huisdieren zijn vaak niet ‘alleen’, maar dragen in hun vacht, onder hun poten en in de mond bacteriën mee die je ziek kunnen maken. Een bed vol kleine dierenhaartjes is ook niet appetijtelijk.

Bovendien is de kans groot dat je geen ongestoorde nacht tegemoet gaat. Een kat is bijvoorbeeld een nachtdier en wordt gegarandeerd wakker in het midden van de nacht. En jij waarschijnlijk ook.



**HET VAKANTIEHUIS**  
**UW CRUISE**  
**SPECIALIST**

[WWW.HETVAKANTIEHUIS.BE](http://WWW.HETVAKANTIEHUIS.BE)  
 013/77.12.09

**TUI**  
 AGENT

het  
**vakantie**  
 huis

**Hairstyling Sewela**

Com. Neyskenslaan 20 - 3290 Diest  
 ENKEL OP AFSpraak

**013/46.23.33**

**CAFE**  
**DE ZWAAN**

Vervoortstraat 2 - 3290 Diest  
 open vanaf 9:30 uur  
 Donderdag gesloten  
 013/31.27.67

CAFE  
*De Zwaan*

[WWW.BLOEMENLOTUS.BE](http://WWW.BLOEMENLOTUS.BE)

**BLOEMEN**  
**LOTUS**

- Verjaardagsboeketten
- Rouwboeketten
- Beterschapsboeketten
- Verse seizoensboeketten

**KONING ALBERTSTRAAT 29**  
 3290 DIEST  
**013-31.27.66**

## OPGEPAST !! WIJZIGING BANKREKENING

Graag willen jullie er op attent maken dat het bankrekeningnummer van SamAc vzw is gewijzigd.

Ons correcte bankrekeningnummer is:

IBAN : **BE29 0018 6962 3264**  
BIC : GEBABEBB

Gelieve hier rekening mee te houden wanneer je betalingen uitvoert voor een activiteit.



## CONTACTLOOS BETALEN MET JE KAART!

Contactloos betalen met uw Bancontact-kaart is makkelijk en snel. Nee, supersnel! En supersimpel. Gewoon uw kaart vlak bij het contactloos symbool op de betaalterminal houden en... 't is betaald!

Het kan nu ook bij **SamAc** vzw. Je deelnemingskaart betalen, je drankjetons aankopen? Het kan nu allemaal via contactloos betalen.

Contactloos betalen is trouwens net zo veilig als een normale pinbetaling.



## MIJN FAVORIETE ACTIVITEIT IS VOLZET, WAT NU?

Wil je nog graag deelnemen aan een activiteit die volzet is?

Maak dan gebruik van **onze wachtlijst**.

Je kan ons telefonisch of via [info@samac.be](mailto:info@samac.be) laten weten aan welke activiteit je nog graag wil deelnemen en we plaatsen je dan op onze wachtlijst.

Zodra er een plaatsje vrij komt neem we persoonlijk contact met je op.

## VOLG JIJ ONS AL VIA FACEBOOK EN INSTAGRAM?

Doen! Zo ben je altijd op de hoogte van de laatste nieuwtjes.

Via onze social media kanalen plaatsen wij met regelmaat de leukste weetjes, mooie plaatjes en de laatste nieuwtjes over SamAc.

Daarnaast vinden wij het ook ontzettend leuk om foto's van onze leden terug te zien op Instagram via [#samac](https://www.instagram.com/samac). Zij laten door hun eigen ogen zien hoe leuk SamAc is.

Like en volg, dan brengen we SamAc bij je thuis! Welkom in de wereld van SamAc.

<https://www.facebook.com/samensamac>



# MIJN RECEPT

## KALKOENGEBRAAD MET WITTEWIJNSAUS EN GEROOSTERDE GROENTEN

Recept voor 4 personen  
Bereidingstijd: 45 min

### Ingrediënten

- kalkoengebraad 1 kg
- room 100 ml
- gevogeltefond 200 ml
- witte wijn 100 ml
- boter
- peper en zout

### Voor de geroosterde groenten

- groentemix (wintergroenten, in stukken) 1 kg
- verse tijm
- olijfolie 1 el
- honing 2 el
- chilivlok ½ kl
- zeezout

### BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Besprenkel de groenten met olijfolie, honing, chilivlokken en zeezout. Zet ze 30 à 40 min. op de bakplaat in de oven.
- Kruid het kalkoengebraad met peper en zout en bak het rondom goudbruin in een beetje boter, op hoog vuur. Laat nog een halfuur verder garen op laag vuur onder een deksel. Doe er halverwege de baktijd een klontje boter bij en draai het gebrad om. Controleer of het gaar is (kerntemperatuur 70°C). Neem het uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Blus de pan met de gevogeltefond en de wijn. Laat de saus wat inkoken en voeg de room toe. Laat verder inkoken tot de saus licht gebonden is en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer het kalkoengebraad in plakken met de geroosterde groenten. Werk af met een takje tijm en de wittewijnsaus.

Smakelijk!



Zaterdag 24 augustus 2024

## BOBBEJAANLAND

De leukste attracties voor de hele familie



Bobbejaanland heeft voor elk wat wils: groot én klein vinden er hun ding.

Maar wat als je met de hele familie van een vrije dag wil genieten en attracties zoekt die geschikt zijn voor iedereen? Wanneer de kinderen niet meer zo klein zijn, maar ook nog niet groot genoeg voor de wildste attracties in het park?

Dan heeft Bobbejaanland aangepaste attracties voorzien die van jullie uitstapje een fantastische dag maken voor groot en klein.



Zaterdag 24 augustus 2024

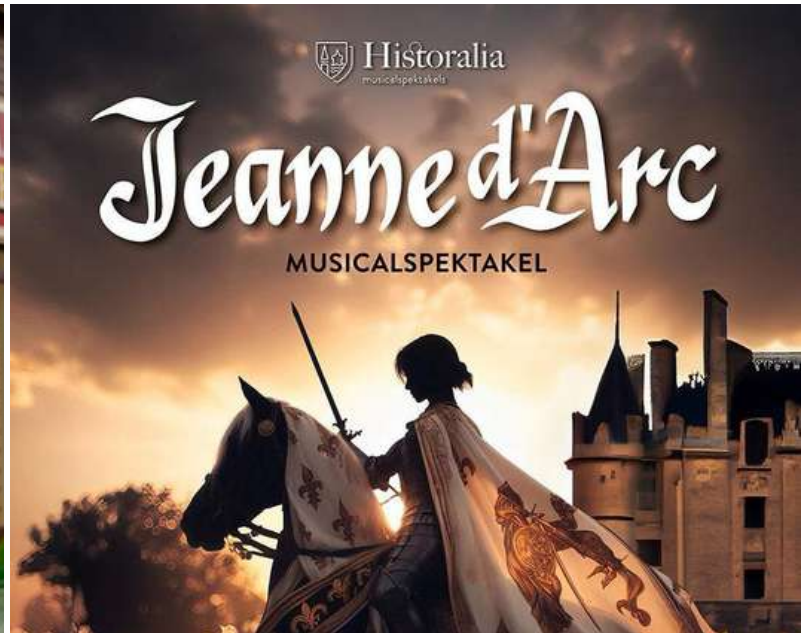
Vertrek: 09u30 gemeentehuis Scherpenheuvel en vervolgens de gekende opstapplaatsen.

Deelnameprijs: € 40 leden - € 45 niet leden (busvervoer, inkom, geschenkje kids en vergoeding chauffeur inbegrepen)

Woensdag 28 augustus 2024

# Jeanne d'Arc

MUSICAL SPEKTAKEL



Beleef de epische reis van Jeanne d'Arc in dit nieuw, adembenemend musicalspektakel van Historalia. Laat je meeslepen door het verhaal van deze legendarische Franse heldin en ontdek de strijd, moed en opoffering die haar tot een icoon maakten.

Met indrukwekkende decors en krachtige symfonische muziek, brengt Historalia Jeanne d'Arc tot leven zoals nooit tevoren. Mis deze unieke theaterbeleving niet en bestel nu je tickets om de magie van het verleden te ervaren!

Jeanne d'Arc is een nationale heldin in Frankrijk, opgeklommen van boerenmeisje tot legeraanvoerder tijdens de Honderdjarige Oorlog.

## LAATSTE TICKETS

Woensdag 28 augustus 2024

Vertrek: gemeentehuis Scherpenheuvel en vervolgens de gekende opstapplaatsen.

Deelnameprijs:  
€ 62 leden (ticket gouden zetel en zonder busvervoer)  
€ 73 leden (ticket gouden zetel, busvervoer en vergoeding chauffeur inbegrepen)



# jaarverslag

2023



**SAMAC**  
samen actief - vzw



# JAAR- VERSLAG 2023

Dit jaarverslag is een overzicht over de activiteiten van SamAc vzw gedurende het voorbije jaar 2023.

Dit verslag is bedoeld om onze leden en geïnteresseerden een overzicht te bieden van onze werking en activiteiten.



In 2023 draaiden we weer op volle toeren.

Met een programma dat zich richt naar gezinnen, alleenstaanden, senioren kortweg iedereen die zijn vrije tijd op een aangename en plezierige manier wil doorbrengen.

**Adres**  
Emile Vanderveldestraat 80  
3290 DIEST

**Dit jaarverslag** is een publicatie van SamAc vzw

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

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

**Grafische Vormgeving**  
SamAc vzw

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





# SamAc, bruisende vereniging voor mensen met pit!



## SamAc is er ook voor jou

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

## SamAc heeft

een aanbod aan feesten en shownamiddagen, wandelingen, reizen in binnen- en buitenland, dagtrips, weekenduitstappen, concerten en activiteiten voor de allerkleinsten.

**SamAc-Sport** is de sportafdeling van SamAc.

**SamAc- kidsclub** is de jongerenafdeling van SamAc.

**SamAc - Reizen** is de reisafdeling van SamAc.

1	Kiennamiddag 29 januari 2023	Spelnamiddag in den Amer  Aantal deelnemers: 206
2	Bal d'Amour 10 februari 2023	Dansnamiddag in dansstudio Karteria  Aantal deelnemers: 112
3	Valentijnsconcert 12 februari 2023	SamAc en Andrei Lugovski brengen op 12 februari 2023 in het unieke kader van de Kind Jezus Kerk te Kaggevinne een prachtige muzikale ode aan de liefde  Aantal deelnemers: 253
4	Lentefeest 11 maart 2023	Shownamiddag <b>Celien Hermans – Steven Lambert – Siham</b> en <b>showballet</b>  Aantal deelnemers: 402
5	Bedrijfsbezoek " Korhaan" 27 april 2023	Bedrijfsbezoek aan het likeurfabriek Korhaan  Aantal deelnemers: 60
6	Musical Red Star Puurs 01 april 2023	Uitstap naar musical Red Star  Aantal deelnemers: 60
7	Culturele reis naar Beieren-Salzburg 05 mei - 11 mei 2023	Culturele reis naar Beieren en Salzburg  Aantal deelnemers: 39
8	Dagtrip De stuwdam van de Meren van l'Eau en Grotten van Neptunes	Dagtrip naar Charleroi en Couvin  Aantal deelnemers : 74
9	Zomerwandeling 04 juni 2023	Zomerwandeling  Aantal deelnemers: 39



10	<b>Kajakken op de demer</b> 19 augustus 2023	Kajakken op de Demer Aantal deelnemers: 28
11	<b>Ode aan Will Tura en Johny White</b> 03 september 2023	Ode aan. Will Tura Aantal deelnemers: 379
12	<b>Weekend naar zee</b> 09 september - 10 september 2023	Weekendtrip naar Blankenberge Aantal deelnemers: 78
13	<b>Fietstocht Zoutleeuw</b> 14 september 2023	Fietstocht naar Zoutleeuw Aantal deelnemers: 38
14	<b>Vliegtuigreis Gran Canaria</b> 19 - 26 september 2023	Vliegtuigreis naar Gran Canaria Aantal deelnemers: 73
15	<b>Halloweenfeest</b> 15 oktober 2023	Halloweenfeest in CC Den Amer te Diest met optredens van Micha Mara; Salim Seghers, 4 tact en showballet Aantal deelnemers: 360
16	<b>SamAc Swingt</b> 27 oktober 2023	Dansnamiddag in historische spiegel tent te Diest Aantal deelnemers: 133
17	<b>Dauwwandeling met ontbijt</b> 29 oktober 2023	Dauwwandeling te Schaffen; aansluitend ontbijt in OC Scafnis te Schaffen Aantal deelnemers: 67
18	<b>Culturele reis Oman</b> 04 november - 11 november 2023	Culturele reis naar Dubai en Oman Aantal deelnemers: 26 (max toegelaten 28)

19	<p><b>Muzikantenstad</b>  <b>14 november 2023</b></p>	<p>Show namiddag naar aanleiding van muzikantenstad; CC Den Amer te Diest</p> <p>Aantal deelnemers: 365</p>
20	<p><b>Kerstmarkt</b>  <b>02 december 2023</b></p>	<p>Dagtrip naar de kerstmarkt van Dusseldorf</p> <p>Aantal deelnemers: 92</p>
21	<p><b>Sinterklaasshow</b>  <b>03 december 2023</b></p>	<p>Deelname aan Sinterklaasshow Studio 100</p> <p>Aantal deelnemers: 29</p>
22	<p><b>Winterrevue</b>  <b>09 december 2023</b></p>	<p>Shownamiddag met optredens van Eddy Herman, Showballet Showcase, Ezra Veltman, Stijn Vande Voorde &amp; Marjan Berger</p> <p>CC Den Amer Diest</p> <p>Aantal deelnemers: 405</p>
23	<p><b>Kerstconcert Dana Winner</b>  <b>21 december 2023</b></p>	<p>Kerstconcert met Dana Winner in cc den Amer te Diest</p> <p>Aantal deelnemers: 402</p>





# LEDEN EVOLUTIE

Onze werking wordt duidelijk gewaardeerd: ons ledenaantal blijft stijgen en steeds meer leden nemen deel aan onze activiteiten.

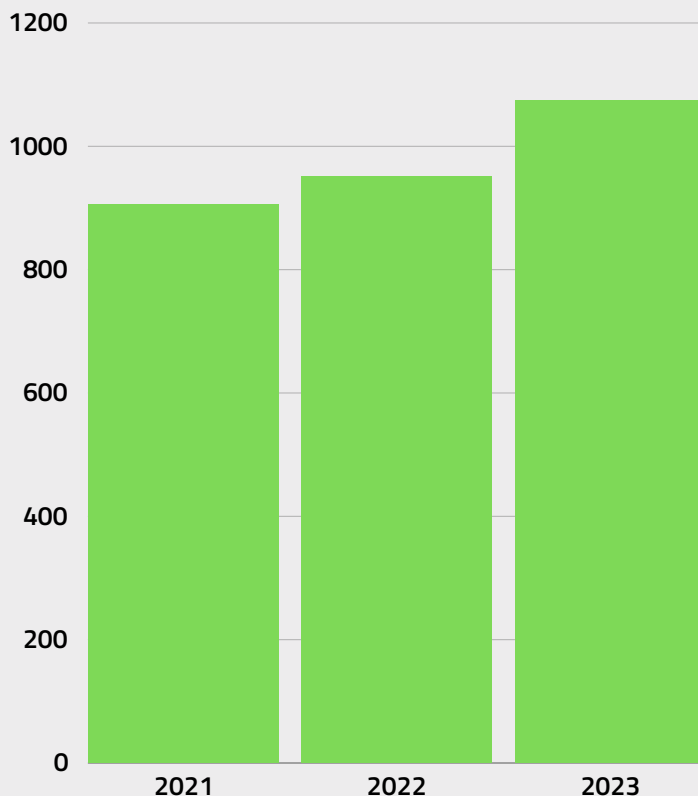


Ledenaantal:

2021: 905

2022: 951

2023: 1074



# BESTUURSORGANEN

## Dagelijks bestuur

Marc Florquin  
 Ruddy Tiereliers  
 Jef Verschraegen  
 Daniel Weckx

## Raad van bestuur

Marc Florquin  
 Ruddy Tiereliers  
 Jef Verschraegen  
 Daniel Weckx



## SAMAC BRUIST



**SAMAC**  
samen actief-vzw

SamAc heeft een aanbod aan feesten en shownamiddagen, wandelingen, reizen in binnen-en buitenland, dagtrips, weekenduitstappen, concerten en activiteiten voor de allerkleinsten.

## Ook weer in 2024!







SAMAC STELT VOOR

.....

# DANSNAMIDDAG IN HISTORISCHE SPIEGELTENT

vrijdag 27 oktober  
aanvang 14:00u  
spiegel tent - grote markt Diest

Optreden van Ariane en Roland

.....

tickets:  
www.samac.be  
013/33.65.44

Inkom €5  
(taart inbegrepen)



## Ode aan Johnny White Will Tura

Ode gebracht door  
John Leo (winnaar voice senior)  
Steven Lambert (gekend van Ment tv)  
Live orkest

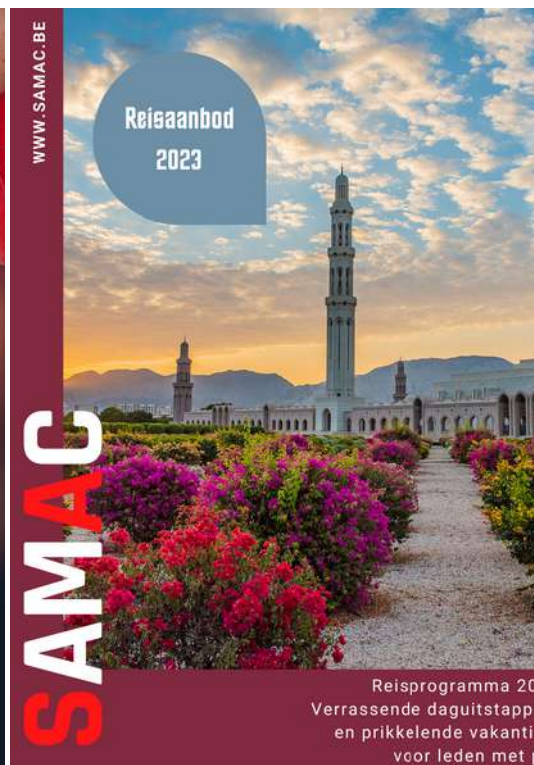
september  
Aanvang: 14:00  
Reserveer uw  
www.samac.be  
013.33.65.44

John Leo Peeters



# BROCHURES EN MAGAZINES

Onze brochures met praktische en relevante informatie.



SamAc bezorgt haar leden op regelmatige basis informatie via verscheidene publicaties.

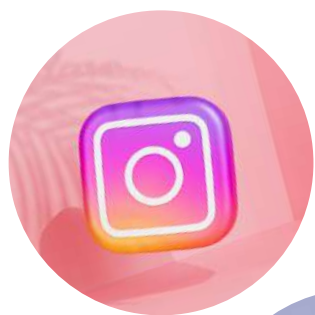
Ons ledenmagazine **SAMEN** verschijnt 4 maal per jaar, in januari, april, juli en oktober. Het biedt praktische en relevante informatie over voorbije en komende activiteiten.

Alle brochures en magazines kan je terugvinden op onze website [www.samac.be](http://www.samac.be)



# SAMAC OOK DIGITAAL

Een website voor onze leden



Onze website houdt rekening met 2 belangrijke doelgroepen : diegene die kennis willen maken met onze organisatie en mogelijks lid willen worden en onze leden zelf.

Leden kunnen terecht op onze module '**mijn samac**' een beveiligd stukje van onze website.

Zij vinden hier alle informatie over hun lidmaatschap: persoonlijke gegevens raadplegen en wijzigen, verrichtingen zien, documenten raadplegen, zich inschrijven en reservaties nakijken.

Ook kan je SamAc terugvinden op Facebook en Instagram





**RF** KOELTECHNIEKEN & AIRCONDITIONING

**ROBBY FONKEN**  
☎ 0498/08.12.98



**MANNENBERG 32A**  
**3270 SCHERPENHEUVEL-ZICHEM**  
013/31.27.66 - [www.xl-mode.be](http://www.xl-mode.be)



**S<sup>2</sup> TRAVEL**  
**HET REISKANTOOR**  
**VOOR REIZEN OP MAAT**  
**GEEN GROEPSREIS IS ONS TE GEK**



**BOEKHANDEL**

**GROTE MARKT**

**013/ 78 35 20 - DIEST**



- VOOR DAGBLADEN & ROOKWAREN
- RUIM ASSORTIMENT
- WENSKAARTEN EN KAARSEN
- ROOKWAREN

**WWW.BOEKHANDELGROTEMARKTDIEST**

**DISZTLSE DAKWERKEN**



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

**www.disztlse dakwerken.be**

  
**GRAND CAFE - EETHUIS**  
**CASINO**

UITGEBREID AANBOD AAN BIEREN, FRISDRANKEN,  
KOUDE EN WARME DRANKEN.  
VERGADER-EN FEESTRUIMTE GRATIS TER BESCHIKING  
TOT CIRCA 50 PERSONEN.

SNACKS À LA CARTE & SUGGESTIES  
KEUKEN DOORLOPEND OPEN VAN  
11:00 UUR TOT 22:00 UUR



Iedere dag welkom vanaf 10 uur  
maandag en donderdag gesloten

Grote markt 27 - 3290 Diest  
013/31 12 55 - GSM 0477/33 67 65  
bvbawenda@hotmail.com



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



# SHARENTING OF FOTO'S DELEN VAN JE (KLEIN)KINDEREN: WAT DOE JE WEL EN WAT NIET?

Zowat elke (groot)ouder heeft het al eens gedaan: een knappe of grappige foto van zijn/haar kind gepost op sociale media. En de ene doet het vaker dan de andere. Sharenting, zoals dat heet.

Maar kan je zomaar alles wat je kind doet online gooien? Enkele do's en don'ts.

## Druk van influencers

We weten dat vele (groot)ouders al lang vrij zorgzaam omgaan met het delen van foto's van hun kinderen. Maar de laatste jaren kwamen er heel wat influencers op de proppen die hun gezin gebruiken.

Wanneer groot)ouders vroeger eerder dachten 'ik deel niet alles van mijn kinderen', slaat wat om onder invloed van die influencers en het evenwicht raakt soms kwijt. Niet slecht dus dat we weer meer aandacht schenken aan sharenting.

## De positieve kant van sharenting

Waarom gooien we met z'n allen zo gretig onze kinderen op het web? Waarom niet?

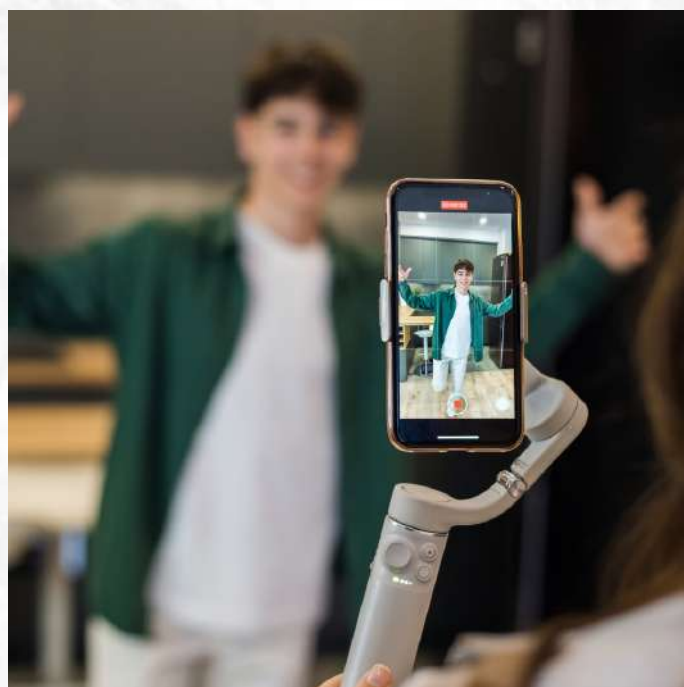
Zolang je er goed over nadenkt, kan het zonder al te veel problemen. Er zijn zeker argumenten voor sharenting.

Om te beginnen: als (groot)ouder ben je apetrots op je kroost. Al hun leuke fratsen, schattige gezichtjes, mooie resultaten her en der ... wil je delen met de wereld.

Bovendien geniet je als (groot)ouder van al die likes en hartjes onder je foto. Alsof de anderen zeggen: 'jouw kind is een topper'. En tegelijk bevestigen dat je goed bezig bent. Die virtuele schouderklopjes doen deugd.

Daarnaast is het ook een geruststelling om te zien dat het bij andere (groot)ouders soms even chaotisch verloopt. Je merkt dat andere gezinnen voor dezelfde uitdagingen staan als jij. Dat het huis bij een ander ook geregeld volledig overhoop ligt. Oef!

Dankzij sharenting vinden (groot)ouders dus steun of zelfs advies bij elkaar.



## Keerzijde van de medaille

Maar ... ja, er is een maar. Wat online staat, krijg je nog moeilijk weg. En je kind heeft er zelf niet voor gekozen om voor altijd digitaal vindbaar te zijn, met beeld en al.

Een gekke bek van een vijfjarige posten is niet erg, ook niet voor de kleuter in kwestie. Maar als een vriendje diezelfde foto 5 jaar later terugvindt, kan het plots wel leiden tot plagerijen, of erger pesterijen.

Foto's kunnen in het slechtste geval zelfs misbruikt worden. Niet alleen commercieel. Soms vallen ze in handen van duistere pedofilienetwerken. Dat is gelukkig een uitzondering – het is belangrijk om dat te benadrukken – maar het kan gebeuren.



## Voorbeeld voor je kind

Het grootste rolmodel voor je kind? Dat ben jij, als (groot)ouder. Onderschat niet welke voorbeeldrol je hebt voor je kind - dat tenslotte zelf ook actief is of zal zijn op sociale media.

Toon je dat je kritisch staat tegenover foto's delen, en dat je bepaalde regels of beschermende maatregelen volgt, dan zal ook je kind hier sneller bij stilstaan. Gooi jij alles zomaar online, dan kan je moeilijk verwachten dat je kind zich altijd voldoende bewust is van de valkuilen van het internet.

## Tips bij sharenting

De sleutel ligt bij elke (groot)ouder zelf. Ieder moet voor zich uitmaken hoe ver hij/zij kan gaan. Er zijn mensen die beslissen om hun kind nooit herkenbaar in beeld te brengen. Je kan heel wat vertellen over je kinderen zonder dat ze met hun gezicht te zien zijn. Het is een keuze.

Maar als je aan sharenting doet, zijn er toch enkele zaken waarmee je het best rekening houdt:

- **Stel jezelf de vraag of de foto toonbaar is.**

En of je zelf graag zou hebben dat een dergelijk beeld van jou wordt verspreid en mogelijk wordt bekeken door wildvreemden. Twijfel je? Deel hem dan niet.

- **Check het even met je partner.**

Twijfelt een van beide (groot)ouders? Opnieuw: niet delen.

- **Denk op lange termijn.**

Kan de foto in de toekomst zorgen voor gênante situaties voor je kind of plagerijen? Is het antwoord ja, dan kan je misschien nadenken over een andere, minder 'gevaarlijke' manier om hetzelfde verhaal te brengen.

- **Let altijd op met naakt.**

Zelfs met onschuldig lijkende foto's van baby's.

- **Vanaf de leeftijd van 5 jaar: vraag aan je (klein)kind of hij/zij akkoord gaat met de post.**

Ook al is het nog een kleuter, je toont zo dat je rekening houdt met wat je kind denkt en zegt. Toestemming vragen is nooit fout.

- **Wees voorzichtig met negatievere situaties.**

De mindere kanten van het leven tonen, is niet slecht. We zijn allemaal op zoek naar echte verhalen. Het is zeker niet altijd 'happy, joy, joy'. Maar let op dat je niet te ver gaat. Een zwaar ziek kindje, dat via allerlei draadjes aan de machines hangt in het ziekenhuis, kan bijvoorbeeld voor sommige mensen triggerend overkomen.

## Blijf kritisch

En onthoud vooral: het is niet omdat je nooit iets deelt van je kinderen op het internet dat je per definitie een betere ouder bent. Sharenting kan perfect, zolang je er kritisch over nadenkt.



“De virtuele schouderklopjes van andere (groot)ouders doen deugd.”

”



SEIZOENGROENTEN EN FRUIT

# Aardbeien WEEK

VOOR AL UW STREEKPRODUCTEN



## HET SALON

JORDENS HARRY  
KONING ALBERTSTRAAT 13 - 3290 DIEST  
TEL. 013.33.54.94

ENKEL OP AFSpraak



**Schud** je verzekeringen wakker

Kies nu voor een **gratis**

# SHAKE-UP

van uw verzekeringen

Zakenkantoor SHS

BEL ZAKENKANTOOR SHS OP 0473/44 93 68 OF SURF NAAR [WWW.PV.BE/WEB/LOMMEL.PV.BE](http://WWW.PV.BE/WEB/LOMMEL.PV.BE)

U KAN ZELFS VIA MAIL ([EDDY.VANGELDER@PV.BE](mailto:EDDY.VANGELDER@PV.BE)) EEN AFSpraak BIJ U THUIS AANVRAGEN OP EEN UUR DAT U BEST PAST. TOT BINNENKORT





## BAKKERIJ YLDRIS

DIESTSESTEENWEG 207  
3293 DIEST - 013/66.61.06



# Traiteur Gaston

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

Vier jouw  
erjaardag  
erloving  
riendschap  
erenigingsfeest  
analles en nog wat  
met een lekker en smakelijk etentje

*Voor elke feestgelegenheid*



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](http://www.solidaris-brabant.be)

GOUDEN SPONSOR





# Terugblik

Onze werking draait op volle toeren. Het voorbije kwartaal konden we weer genieten van de alom gekende SamAc-sfeer. Onze barbeque, Bal d'amour, het Valentijnconcert, de winterwandeling, Lentefeest en onze driedaagse naar Lyon. Voor de afwezigen tonen we graag enkele sfeerbeelden :





# Vooruitblik



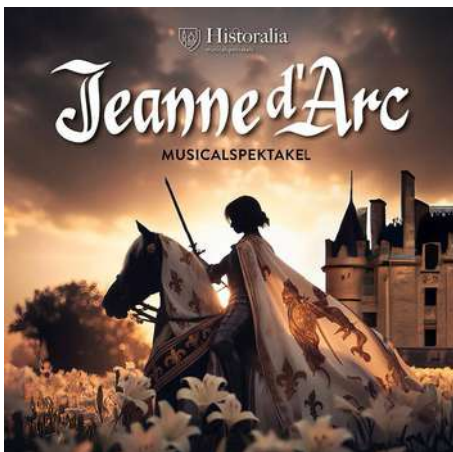
Ook het volgend kwartaal hebben we weer heel wat te bieden voor onze leden.

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

Eerst gaan we genieten van een welverdiende vakantie om daarna richting Bobbejaanland te rijden. Een aanrader voor wie dol is op intense sensaties. Ook de musical *Jeanne d'Arc* belooft meer dan een sfeervolle avond te worden. Ben je ingeschreven voor een deelname aan het weekend Straatsburg dan garanderen we je alvast een topweekend.

Genieten van zon, lekker eten in een RIU super de luxe hotel, dan zitten we met onze reis naar Agadir alvast goed.

Voor alle informatie verwijzen we graag naar ons volgend magazine, naar onze website [samac.be](http://samac.be) of onze facebookpagina.







## THE JUNGLE

FRIETUR, KOUDE EN WARMES BROODJES  
HAMBURGERS, SALADES.  
KETELSTRAAT 4 DIEST  
0493/ 48 06 66

# TOSTE

ALLES VOOR  
UURWERKEN & SIERADEN



OP UW WEKELIJKSE MARKT

Woensdag : Diest  
Zaterdag : Scherpenheuvel

**PELIKAANCARS**  
**016/ 63.41.47**

**BUSREIZEN OP MAAT !**



[www.pelikaancars.be](http://www.pelikaancars.be)

Gouden Sponsor

**Huis Jannes**  
BEGRAFENISSEN

KONING ALBERTSTRAAT  
3290 DIEST - 013/ 31 11 37





# HET SPETTERENDE ZWEMHELDENKAMP!

**VOEL JE ALS EEN HELD IN HET WATER**  
*Zwemmen was nog nooit zo leuk!*

*Stedelijk zwembad te Diest*



**Meer info**

 0474/56.26.28

 [www.samac.be/kidsclub](http://www.samac.be/kidsclub)

 <https://reservaties.diest.be>



**SAMAC**  
kidsclub  
vzw

**Diest**  




SamAc  
Kidsclub

€155

per week  
per deelnemer

# HET SPETTERENDE ZWEMHELDENKAMP!

Voel je als een held in het water.  
Zwemmen was nog nooit zo leuk.

## Wanneer

- 29/07/2024 – 2/08/2024 geboortjaar 2019  
(2de kleuterklas)
- 5/08/2024 – 9/08/2024 geboortjaar 2017-2018  
(3de kleuterklas – 1ste leerjaar)

## Alle info

[www.samac.be/kidsclub](http://www.samac.be/kidsclub)

[www.diest.be](http://www.diest.be)

## Inschrijven

<https://reservaties.diest.be/>

## Waar

Stedelijk zwembad te Diest / Voetbalkantine ' De Warande ' (ingang langs de kinderspeeltuin).  
Parkeren mogelijk aan het zwembad.

## Aantal deelnemers

- Maximum aantal deelnemers 20 kinderen
- Minimum aantal deelnemers 14 kinderen

Er is een minimum aantal deelnemers nodig om deze kampen te laten doorgaan.  
U zal hiervan tijdig op de hoogte worden gebracht!

## Inclusief

- inkom zwembad
- ijsje
- diploma
- verzekering
- leuke verrassing





## KAMP

### Ochtenden vol zwemplezier!

Heeft je kind nog net dat duwtje in de rug nodig om zich helemaal thuis te voelen in het water? Of heb je een echte waterrat in huis? Schrijf je dan snel in voor ons “**spetterend zwemheldenkamp**”

Elke dag starten we met een verfrissende duik in het water. Wij zorgen ervoor dat de kinderen vol zelfvertrouwen, maar toch ook op een speelse manier werken aan hun zwemvaardigheden.

Ons doel is dan ook om tijdens dit kamp de basis te leggen naar de eigenlijke zwemlessen. Oefen - en spelvormen als drijven, pijlen, springen, ademhalen, hoofd onder water houden, maar alsook de beenbewegingen komen in dit kamp zeker aan bod.

### Namiddagen van sport, spel en crea!

In de namiddag kan je ons terugvinden in de voetbalkantine nabij De Warande. Daar zullen o.a. onderstaande activiteiten op het programma staan :

- een zoektocht en spelletjes in het Warandepark
- een bewegingsparcours in de sporthal die zich bevindt boven het zwembad
- ravotten op de Halve Maan en genieten van een lekker ijsje

Maar activiteiten als dansen, een knutselactiviteit, kringspelletjes en luisteren naar een spannend verhaal komen ook aan bod.

**UREN** maandag – vrijdag 9u – 15u

Kinderen kunnen 5 dagen terecht van 8u00 tot 16.00

## MEEBRENGEN

2 tussendoortjes, een lunchpakket en een drinkfles  
Zwemzak ( 2 handdoeken, zwemkledij, badmuts voor kinderen met lange haren is aan te raden, maar niet verplicht )

Materialen als zwembandjes, zwembrillen, snorkels e.a. leuke zwemattributen zullen door de organisatie zelf voorzien worden. Je hoeft deze dus niet mee te nemen.  
Om alles vlot te laten verlopen, vragen we jullie om alles van naam te voorzien.

## GEGEVENS BEGELEIDERS

Dit kamp zal met veel enthousiasme gegeven worden door Juf Dorien Florquin en Juf Inge Wustenberghs. Al jaren actief als kleuterjuffen in basisschool De Kleine Prins Diest en beiden mama van 2 kinderen. Zij weten dus als geen ander hoe op een professionele, speelse, maar toch ook vooral zorgzame manier om te gaan met jullie oogappels.

Juf Dorien Florquin 0474/ 56 26 28 ( [dorienflorquin@hotmail.com](mailto:dorienflorquin@hotmail.com))

Juf Inge Wustenberghs 0475 / 91 47 21 ( [ingewus@gmail.com](mailto:ingewus@gmail.com))



**SamAc**

*Kidsclub*





# 'MEESTERKNECHT VAN HET NAGERECHT'



Juf Katrien Stinckens



[www.samac.be/kidsclub](http://www.samac.be/kidsclub)



SamAc Kidsclub

# MEESTERKNECHT VAN HET NAGERECHT

Tijdens dit kampje is verveling uitgesloten! Samen desserts maken of je ontpoppen tot patissier; plezier gegarandeerd!

€150

per week  
per deelnemer

## Wanneer

- 8/04/2024 – 12/04/2024
- 8/07/2024 – 12/07/2024

## Alle info en inschrijven

[www.samac.be/kidsclub](http://www.samac.be/kidsclub)

## Waar

Bezoekerscentrum Webbekoms Broek (Halve Maan)  
Omer Vanaudenhovelaan 48  
3290 Diest

## Aantal deelnemers

- Maximum aantal deelnemers 25 kinderen
- Minimum aantal deelnemers 10 kinderen (geboortjaar 2017 – 2020)

Er is een minimum aantal deelnemers nodig om dit kamp te laten doorgaan.

U zal hiervan tijdig op de hoogte worden gebracht!

## Inclusief

- begeleiding
- materiaal en eetwaren
- verzekering
- leuke verrassing
- receptjes





## KAMP

### Ochtenden vol kookplezier!

In de keuken van SamAc kidsclub ontdekt elke kleine chef zijn eigen smaakavontuur. Een week vol culinaire ontdekkingen, spelletjes en plezier wacht op jou! Kinderen experimenteren graag; ze gaan op ontdekking, zijn verwonderd en exploreren met alle zintuigen. Net op deze zintuigen wordt er ingezet tijdens het kamp 'Meesterknecht van het nagerecht'.

- Wat zie je als je ingrediënten samen voegt?
- Wat hoor je wanneer de mixer aan gaat?
- Wat ruik je als er een brik melk open gaat?
- Wat voel je als er een ei tussen je vingers glipt?
- En vooral... Wat proef je als jij je zelfgemaakt dessert eet?

Onze meesterknechten laten familie en vrienden meegenieten want ze brengen de recepten mee naar huis.

### Namiddagen van sport, spel en crea!

In de namiddag kan je ons terugvinden in en rond het bezoekerscentrum. Daar zullen o.a. onderstaande activiteiten op het programma staan :

- sport en spel
- het dessert opeten

Maar activiteiten als dansen, een knutselactiviteit, kringspelletjes en luisteren naar een spannend verhaal komen ook aan bod.



**UREN** maandag – vrijdag 9u – 15:30u

Kinderen kunnen 5 dagen terecht van 8u30 tot 16.00

### MEEBRENGEN

- Een lunchpakket en een drinkfles
- Schortje (voorzien van naam)
- Keukenhanddoek (idem)
- Eventueel eerste dag: reservekledij (om een week daar te laten)
- Sportieve kledij aandoen + mag vuil worden

### GEGEVENS BEGELEIDER

Dit kamp zal met veel enthousiasme gegeven worden door Juf Katrien Stinckens. Al jaren actief als kleuterjuf en mama van 4 kinderen. Zij weet dus als geen ander hoe op een professionele, speelse, maar toch ook vooral zorgzame manier om te gaan met jullie oogappels.

Juf Katrien Stinckens 0474/ 61 99 22 (katrienstinckens@hotmail.com)





Betty Verbauwen

**SAMEN sprak met Betty Verbauwen, al 40 jaar actief als vrijwilliger bij SamAc.**

## **‘Betty Verbauwen: “Ik vind het gewoon een zalig gevoel om mijn tijd te besteden aan het gelukkig maken van anderen.”**

Al veertig jaar is Betty Verbauwen actief als vrijwilliger bij SamAc vzw. Door haar trouwe dienst is ze een inspiratie voor anderen, om ook hun tijd en energie te investeren in het helpen van mensen. SAMEN stelt vragen aan deze warme vrouw waarvan ieder van ons het antwoord zou willen weten.

De jaren, dagen en uren die ze stak in het vrijwilligerswerk zijn ontelbaar. Het is wonderbaarlijk dat iemand zich al zo lang inzet voor de samenleving. Een gezellige babbel met Betty Verbauwen over haar werk bij SamAc maakt duidelijk waarom vrijwilligers belangrijke en mooie mensen zijn.

---

### **Veertig jaar lang ben jij al aan het werk als vrijwilliger, dat is een erg een lange tijd. Hoe kwam je ooit terecht bij SamAc?**

Betty Verbauwen: “Dat is inderdaad al erg lang, want sinds 1981, het begin dus, zette ik me in voor het vzw. Het toen nog NFGZ werd opgericht door Marc Florquin en Jeaninne Philips, die al jarenlang vrienden zijn van mij.

Het was voor mij eigenlijk meteen duidelijk dat ik hun wilde steunen in hun project, dus ik begon in die tijd samen met mijn man, die jammer genoeg al tien jaar overleden is.

Naast mijn fulltime job, besteedde ik mijn vrije tijd aan het helpen op activiteiten en reizen. Tot op de dag van vandaag doe ik dat nog altijd erg graag.”

### **Niet iedereen wil zijn vrije tijd spenderen aan het helpen van een vzw, jij doet dat toch en dat is echt knap. Waarom doe jij dit zo graag?**

“Dat is lief dat je dat zegt. Voor mij was dit een gevoel om Marc en Jeannine te helpen, maar ook om mijn steentje bij te dragen aan de samenleving. Het is fijn om te horen dat mensen dan zo positief over jou zijn.

Het werk op zich is ook vaak afwisselend en dat blijft het boeiend maken. Ooit maakte ik de koude schotel in mijn kelder om de mensen tijdens de busrit van eten te voorzien. Het andere moment help ik dan weer met de zaal klaar te zetten of met de taart rondbrengen.

Het zijn die kleine dingen die een lach geven op het gezicht van anderen. Weet je, de mensen die komen naar een optreden of die mee op reis gaan, kijken daar al zo lang naar uit.

Ik vind het gewoon een zalig gevoel om mijn tijd te besteden aan het gelukkig maken van anderen.”



## Is dat dan een motivatie om op een zondag bijvoorbeeld niet in je zetel te zitten, maar te gaan helpen bij een activiteit?

"Zeker, als je weet dat er zoveel mensen naar iets uitkijken. Je stimuleert eigenlijk mensen om buiten te komen, of om eens onder de mensen te komen."

De laatste activiteit die we deden, hadden we vijfhonderd mensen, dan weet je ook dat je werk geapprecieerd wordt. Vooral dat van Marc en Jeaninne, die altijd alles regelen en daar iedere keer weer in slagen. Het geeft dan toch een warm gevoel als al dat volk waarvoor je je vrije tijd opgeeft, voluit geniet."

## Zou jij dan anderen motiveren om net zoals jou vrijwilliger te worden?

"Ja dat wel, maar ik denk dat jonge mensen zich minder willen en kunnen inzetten om vrijwilliger te worden. Wij ondervinden dat ook. Er zijn weinig jongeren, omdat het leven duurder is geworden en ze veel moeten gaan werken om zich te kunnen onderhouden. Bij SamAc bijvoorbeeld zijn er veel meer oudere mensen die vrijwilliger zijn."

Ik hoop alleen maar dat als die oude garde wegvalt, het niet stopt. Dus ik wil mensen zeker aanzetten tot het gaan voor een job in het vrijwilligerswerk. Het is echt een dankbare functie met veel voldoening."

## Dat vind ik mooi gezegd, ik ga daar toch ook maar is wat meer over nadenken. Nu na al die jaren, wat blijft jou het meeste bij?

Zonder enige twijfel Platja d'Aro in Spanje. Daar zijn we met het vzw zeker tien tot elf jaar na elkaar geweest. Wij verbleven in een klein familiehotel Els Pins, waar ik zoveel mooie herinneringen heb gemaakt. Als we daar aankwamen, stond het zaaltje al klaar voor ons, waar wij onze dansavond of bingo mochten organiseren.

Dat zijn herinneringen die je nooit zal vergeten. Die zitten voor altijd in mijn gedachten, een ongelooflijk gevoel als ik daar aan terugdenk."

## Zou je daar dan is graag weer naartoe willen?

"Dat wil ik heel graag, dat weet Marc haha. Maar het probleem is dat er geen mogelijkheid meer is tot volpension, enkel tot kamer en ontbijt. Dan zouden we in de middag en in de avond aan de overkant van de zeedijk moeten gaan eten en dat wordt helaas wat moeilijk voor onze mensen."

Maar ik zou zonder enige twijfel meteen teruggaan om weer mooie herinneringen te kunnen maken, omringd door fijne mensen."

Dank je wel Betty voor de fijne en motiverende babbel!



Platje d'Aro zijn herinneringen die je nooit zal vergeten.



## Jou verhaal in ons volgend magazine!

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.



## 7 TIPS TEGEN EEN SLECHTE ADEM

Is het jouw nachtmerrie om met een slechte adem rond te lopen? Je bent niet alleen! Een slechte adem is vervelend voor jou en voor je gesprekspartner. Het kan een heuse afknapper zijn. Met deze 7 tips ben je zo van die slechte adem verlost!

Om een frisse adem te krijgen, is meer nodig dan kauwgom of pepermint. Die maskeren de geur alleen maar en zorgen heel even voor een frisse adem. Voor een langdurig frisse adem moet je de oorzaak van het probleem aanpakken.

### 1. Poets!

Poets je je tanden niet genoeg? Dan is een slechte adem het logische gevolg. Poets dus grondig en minstens 2 keer per dag. Daarnaast kan je je tongschrapen, flossen en mondwater gebruiken.

### 2. Drink water

Als je mond droog is, blijven bacteriën en dode mond huidcellen rondhangen in je mond.

Dat is bijvoorbeeld het geval wanneer je slaapt. Iedereen heeft er last van: je wordt 's morgens wakker met een slechte adem. Dat komt omdat je tijdens de nacht amper speeksel produceert.

Meteen een glas water drinken trekt je speekselproductie weer op gang en doet je slechte adem grotendeels verdwijnen! Ook doorheen de dag is water drinken de boodschap.

### 3. Vermijd alcohol

Alcohol heeft een directe invloed op je adem. Resten alcohol blijven in je mond achter en gaan 'bederven'. Daarnaast droogt alcohol je mond uit, net als koffie. En een droge mond zorgt voor een slechte adem.

### 4. Eet koolhydraten

Als je weinig koolhydraten eet, zal je lichaam vet gebruiken om te overleven. Tijdens dat proces komen er afvalstoffen vrij die je weer uitademt. Niets mis dus met brood, aardappelen of pasta.

### 5. Stop met roken

Roken vermindert je speekselproductie en droogt je mond uit. Daardoor is je mond een broeihaard van bacteriën. Daarnaast veroorzaakt roken die typische, vieze tabaksgeur. Stoppen is dus de boodschap – en niet alleen voor je slechte adem.



### 6. Kauw een muntblad

Muntblaadjes of peterselie hebben een langere werking dan muntjes of kauwgom, én het is gezonder. Bovendien doden munt en peterselie de bacteriën.

### 7. Ga naar de tandarts

Gaat je slechte adem niet weg? Ga even langs bij je tandarts. Misschien heb je wel een tandvleesontsteking of ander probleem in je mond. Maak vandaag nog een afspraak, want momenteel betaal je minder als je minstens elke 2 jaar op controle gaat.



## MIJN GENEESMIDDELEN

Zorg vlot toegankelijk maken, betekent ook dat je snel en eenvoudig – of zonder telkens weer het voorschrift van de dokter bij de hand te moeten hebben - de juiste geneesmiddelen krijgt bij de apotheker. Met de nieuwe applicatie «**Mijn Geneesmiddelen**» wordt dat nog eenvoudiger.

Want met deze nieuwe app kun je al je voorschriften veilig beheren, geneesmiddelen meteen reserveren en afhalen, net als de bijsluiter raadplegen. Bij de apotheker hoef je enkel in de app de barcode van de geneesmiddelen te tonen.

Eenvoudig en snel dus. De app is beschikbaar voor iOS en Android.

Het blijft uiteraard ook mogelijk om geneesmiddelen bij de apotheek af te halen met je identiteitskaart of met een voorschrift op papier



## WOORDZOEKER

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

APPELFLAPPEN  
BALKENBRIJ  
BANKET  
BITTERBALLEN  
BOKKENPOOTJES  
BORSTPLAAT  
CHOCOLADEPASTA  
DUIVEKATER  
HANGOP  
HAZENPEPER  
JOPPIESAUS  
KNIEOERTIE  
KOKOSBROOD  
KOMMERSLA  
PANNENKOEKEN  
PINDASAUS  
RIJSTEBRIJ  
SOEZEN  
WAFEL  
WENTELTEEFJES

# 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](http://www.samac.be)

Hoe werkt het?

- ga naar [www.samac.be](http://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 ?

### Uw 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





# CRUISE NAAR DE VERENIGDE ARABISCHE EMIRATEN 25/01 - 01/02/2025

## EXTRA PLAATSEN!

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

agenda  
APRIL - MEI - JUNI

### **DINS 02/04** HET SPETTERENDE ZWEMHELDEN(PAAS)KAMP!

Voel je als een held in het water.  
Zwemmen was nog nooit zo leuk.

### **MAAN 08/04** MEESTERKNECHT VAN HET NAGERECHT

Samen desserts maken of je ontpoppen  
tot patissier; plezier gegarandeerd!

### **DON 18/04** ONTDEK DE WERELD VAN SCHROBBELÈR

Beleef de sfeervolle, Bourgondische  
rondleiding bij Schrobbe!èr!

### **DON 25/04** FIETSTOCHT

We maken een leuke fietstocht richting  
het natuurgebied Gerhagen.

### **ZAT 25/05 VRIJ 31/05** REIS NAAR ZWITSERLAND

Zuivere berglucht, schitterende uitzichten op  
de Alpenreuzen en hun gletsjers. De  
schoonheid van Zwitserland.

### **ZON 02/06** MULTICULTURELE HAPJESTOCHT

Zoveel invloeden, zoveel culturen.  
Goed voor een wandeling van hapje naar  
hapje, van Turkije naar Italië.

### **ZAT 08/06** DAGTRIP DE BIESBOSCH

De Biesbosch behoort tot de grootste  
waardevolle natuurgebieden en heeft  
dan ook de titel Nationaal Park  
gekregen.

## EXTRA PLAATSEN CRUISE

Wegens het grote succes van onze cruise  
kunnen we extra plaatsen aanbieden  
**alle info : [www.samac.be](http://www.samac.be)**





▶▶ [www.samac.be](http://www.samac.be)



**WIJ BIEDEN JONG EN OUD EEN WAAIER  
AAN ACTIVITEITEN OM HET LEVEN  
AANGENAAM TE MAKEN.**



# LID WORDEN VAN SAMAC?



## DAS EEN KLEINIGGETJE



[www.samac.be/lidworden](http://www.samac.be/lidworden)

**SAMAC IS EEN VERENIGING DIE ZICH  
RICHT TOT IEDEREEN MET PIT  
DIE ZIJN VRIJE TIJD OP EEN  
AANGENAME MANIER WIL  
DOORBRENGEN OF DIE OP DE ÉÉN OF  
ANDERE WIJZE ACTIEF WIL ZIJN.**



# 2025

12 JANUARI 2025  
SPORTPALEIS  
ANTWERPEN

# ANDRÉ RIEU NIEUWJAARSCONCERT 2025



TICKETS  
WWW.SAMAC.BE - 013 33.65.44

INBEGREPEN : VERVOER, TICKETS RANG 1

013/336544

**SAMAC**  
samen actief-vzw

WWW.SAMAC.BE