



Beste ,

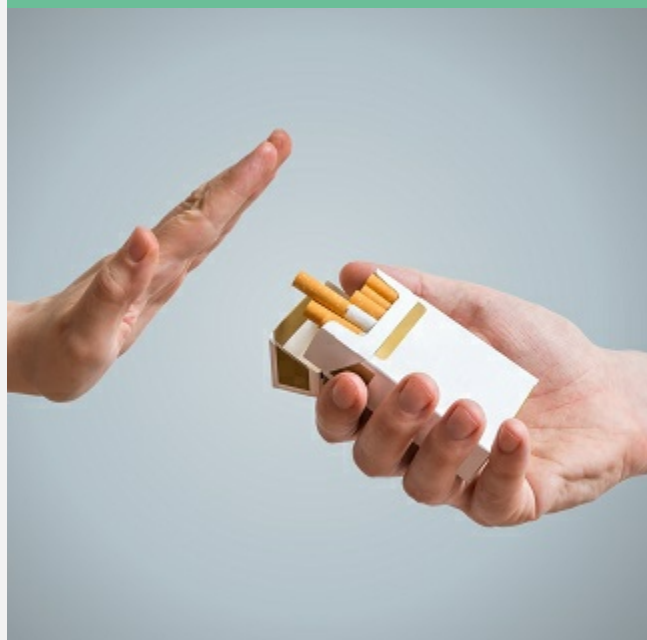
In deze gezondheidsnieuwsbrief vind je actuele informatie en praktische tips om actief aan je gezondheid te werken.

Bezoek ook onze website www.lm.be voor meer informatie over ons aanbod van tussenkomsten en dienstverleningen of om je in te schrijven voor onze activiteiten.

Veel leesgenot,
LM

[Ontdek hier wat de website nog allemaal te bieden heeft](#)

Nieuwe terugbetalingsregeling voor rokers in Vlaanderen



Vanaf 1 januari 2017 komt er een nieuwe regeling voor de terugbetaling van rookstopsessies bij een tabakoloog. Volg je begeleiding bij een tabakoloog? Dan betaal je maar een deel van de kosten zelf. De Vlaamse Overheid betaalt de rest rechtstreeks aan de tabakoloog.

[Lees meer](#)

Wil je meer bewegen?



Maar je hebt geen tijd, je weet niet hoe, je weet niet of je het kan, ... De komende jaren kan jouw huisarts dankzij het project 'Bewegen Op Verwijzing' je doorverwijzen naar een bewegen op verwijzing-coach. Die professionele coach helpt je gezond te bewegen. Jullie maken samen een beweegplan dat bij jou past.

[Lees meer](#)

Gezonde traktaties



Bij verjaardagen van kinderen is het meestal de gewoonte om een traktatie mee te nemen naar school. Vaak denken we dan aan cakejes of snoep, omdat zo een speciale gelegenheid toch een uitzondering vraagt. We geven je enkele tips om van je traktatie een gezonde traktatie te maken.

[Lees meer](#)

Wat kun je zelf doen om voedselverlies te voorkomen?



Elke dag gooien we voedsel weg dat niet meer 100 % voldoet aan onze normen. 1/3 van al het voedsel dat voor menselijke consumptie wordt geproduceerd gaat verloren. Nochtans kunnen we een groot deel hiervan voorkomen.

[Lees meer](#)

Maak van je woning een veilige omgeving



Een val in huis komt vaak voor. Hier vind je tips die je kunnen helpen om van je huis een veilige thuis te maken en zo je risico op een val te beperken.

Ben je toch het slachtoffer van een val, zorg er dan voor dat je zo snel mogelijk hulp kunt inroepen door bijvoorbeeld gebruik te maken van een personalalarmsysteem.

Heb je vragen over het veilig maken van je woning of het gebruik van een personalalarmsysteem? Neem dan contact op het regionaal dienstencentrum van je ziekenfonds.

[Lees meer](#)

"Hands up for #HIVprevention"



Op wereldaidsdag, elk jaar op 1 december, roept UNAIDS, de aidsorganisatie binnen de Verenigde Naties, ons op tot meer solidariteit voor mensen met hiv of aids. Het rode lintje is hiervan het internationaal aanvaarde symbool. "Hands up for #HIVprevention" is het thema dat UNAIDS in 2016 naar voren schuift.

De daling van het aantal infecties met hiv bij volwassenen is tot stilstand gekomen. Uit het laatste rapport van UNAIDS blijkt dat er de laatste vijf jaar wereldwijd ongeveer 1,9 miljoen nieuwe infecties zijn bijgekomen. De inspanningen om nieuwe infecties met hiv te voorkomen, moeten nieuw leven ingeblazen worden. Zeker als we tegen 2030 de aidsepidemie tot stilstand willen brengen.

[Ontdek de site](#)

Centrum voor Gezondheidspromotie (dienst GVO) van de Liberale Mutualiteiten
Livornostraat 25, 1050 Brussel
gvo-pes@mut400.be

Deze gezondheidsnieuwsbrief geeft enkele algemene informatie en mag niet gebruikt worden ter vervanging van het medisch advies van de huisarts of specialist. De Landsbond van Liberale Mutualiteiten kan dan ook niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele rechtsvorderingen die ingesteld worden op basis van deze nieuwsbrief. Voor verdere inlichtingen rond de eigen gezondheid dient men zich steeds te richten tot de huisarts of specialist.

Copyright Liberale Mutualiteiten

Meer info vind je op www.lm.be
Volg Landsbond van Liberale Mutualiteiten op Facebook en Twitter