



**Wij
zijn echt
met je
gezondheid
 bezig!**

HELP, EEN BABY!
4 - 5

DE VOEDINGSDRIEHOEK
8 - 9

**ALLES OVER JE
REGIONAAL ZIEKENFONDS**
A - D



Elk jaar naar de tandarts met het mondzorgtraject

Om je gebit gezond te houden is het belangrijk dat je regelmatig een bezoek aan de tandarts brengt. Tijdens een preventief mondonderzoek controleert je tandarts of er geen beginnend tandbederf is en kijkt hij of het nodig is om tandsteen te verwijderen. Je tandarts geeft je ook tips voor een goede mondhygiëne. Op die manier kun je een ingrijpende behandeling aan je gebit voorkomen.

Ben je 18 jaar of ouder en ga je minstens één keer per jaar naar de tandarts, dan word je hiervoor beloond met een betere terugbetaling van de ziekteverzekering. Doe je dit niet, dan krijg je minder terugbetaald voor bepaalde tandzorg. Deze regeling noemen we het 'mondzorgtraject'.

Hoe zit het mondzorgtraject in elkaar?

Op basis van de informatie over de terugbetalingen die je hebt gekregen tijdens het voorgaande jaar berekent LM de terugbetaling waarop je recht hebt. Voorbeeld: LM kijkt na of je terugbetalingen hebt gekregen voor tandzorg in 2017. Ging je in 2017 naar de tandarts en kreeg je hiervoor een terugbetaling, dan krijg je een betere terugbetaling voor de meeste tandzorg in 2018.

Naast tandzorg die je terugbetaald krijgt via het ziekenfonds komt ook de tandzorg die werd vergoed via een specifieke regeling, in aanmerking (bv. tandzorg die je in het buitenland kreeg of tandzorg na een arbeidsongeval).

Wat zijn de gevolgen voor de terugbetaling?

Kreeg je in het jaar voordien geen terugbetaalde tandzorg? Dan zijn dit de concrete gevolgen voor je persoonlijk aandeel (het gedeelte van de tandartsrekening dat je zelf moet betalen).

- Vullingen, wortelkanaalbehandelingen, extracties,

urgentiesupplementen en bewerkingen op prothesen (herstelling, toevoeging van een tand of vervangen van de basis): je betaalt dubbel zo veel als iemand die het jaar voordien wel terugbetaalde tandzorg kreeg.

- Radiografieën en verstrekkingen die de tandarts als bijkomend honorarium aanrekent: je betaalt anderhalf maal zo veel als iemand die het jaar voordien wel terugbetaalde tandzorg kreeg.
- Uitneembare prothesen en orale implantaten: je betaalt 40 euro meer dan iemand die het jaar voordien wel terugbetaalde tandzorg kreeg.

De regeling is niet van toepassing op:

- tandheelkundige raadplegingen
- preventieve tandzorg
- orthodontie
- parodontologie

Nog betere terugbetaling dankzij Denta Plus

Wil je zeker zijn van een uitstekende terugbetaling voor tandzorg, wat er ook gebeurt? Dan is een tandzorgverzekering iets voor jou.

Tandzorg kan heel duur uitvallen (denk maar aan beugels, parodontologie of prothesen). **Denta Plus, de aanvullende tandzorgverzekering van je ziekenfonds, combineert lage premies met een prima dekking.** Zo hoef jij nooit te besparen op een gezond en mooi gebit.

Steek je licht op bij je ziekenfonds of surf naar www.lm.be > kies je regio > Onze verzekeringen > Tandzorg



Standpunt

Kwaliteitsvolle zorg

Wat betekent kwaliteitsvolle zorg voor jou?

In de eerste plaats hangt veel af van de inzet van zorgprofessionals. Dokters, (thuis)verpleegkundigen, apothekers, ziekenfondsmedewerkers, ...: allemaal werken ze direct of indirect samen om een zo goed mogelijke zorg te geven. Kwaliteitsvolle zorg is per definitie teamwork: iedere schakel is belangrijk.

LM neemt haar rol in die 'zorgketen' heel ernstig. Dit doen we door je te helpen met je administratie en terugbetalingen, door je zo veel mogelijk te informeren over je rechten en je plichten, door je aan te moedigen om gezonde keuzes te maken enz.

Daarenboven is het onze taak om de vinger aan de pols te houden en beleidsmakers te waarschuwen voor grote uitdagingen die kwaliteitsvolle zorg onder druk zetten. Een van die grote uitdagingen is de vergrijzing. De vergrijzing wordt in de komende decennia een belangrijke test voor ons zorgsysteem. Het probleem is dat heel veel samenlevingen, ook de onze, niet voorbereid zijn op die vergrijzing.

Vergrijzing betekent niet enkel dat mensen ouder worden. Het betekent ook dat ouderen talrijker worden, dat ze vaker en langer ziek zijn, gezondheidsproblemen opstapelen en meer gespecialiseerde zorg nodig hebben. De combinatie van al deze factoren leidt tot een veelheid aan uitdagingen die de traditionele opdeling van sectoren en bevoegdheden (ziekteverzekering, zorg, pensioenen, psychisch welzijn, ...) overstijgt. Zijn onze rusthuizen voldoende voorbereid, staat onze thuiszorg op punt?

De vergrijzing vergt uiteraard ernstige financiële inspanningen, maar daar blijft het niet bij. Het ontbreekt nog te veel aan een echte 'ouderenpolitiek' of visie omtrent vergrijzing in dit land. Ik geef een voorbeeld: we kampen met een nijpend tekort aan geriateren. Jonge artsen tonen weinig belangstelling voor geriatrie, onder andere omdat het belang daarvan aan onze universiteiten onvoldoende beklemtoond wordt. Daarnaast zijn er te weinig artsen die het overzicht kunnen bewaren bij oude patiënten met meerdere aandoeningen, waardoor de geriatrie een vergaarbak dreigt te worden.

Het geval van de vergrijzing toont aan dat het streven naar kwaliteitsvolle zorg geen hokjesdenken mag zijn. Als we de kwaliteitsvolle zorg van morgen willen garanderen, moet elke schakel in de zorgketen bereid zijn om mee te werken aan een visie op ons zorgmodel. Een opdracht die LM vol overtuiging op zich neemt.

Geert Messiaen
Secretaris-generaal

Geert Messiaen publiceerde een opiniestuk waarin hij dieper ingaat op de problematiek van vergrijzing en meer bepaald de vermarkting van ons zorgsysteem. U kunt het opiniestuk lezen op www.lm.be > klik onderaan op 'Pers' > Standpunten > "Vermarkting van de zorg is niet de oplossing".

Arbeidsongeschiktheid zelfstandigen

Als je als zelfstandige arbeidsongeschikt wordt, dan ontvang je momenteel de eerste maand van je ongeschiktheid geen arbeidsongeschiktheidsuitkering. De regering heeft in haar Zomerakkoord echter beslist om deze zogenaamde 'carentijd' vanaf 1 januari 2018 te beperken tot de eerste twee weken van je arbeidsongeschiktheid. Als zelfstandige zal je dus vanaf de vijftiende dag van de arbeidsongeschiktheid aanspraak kunnen maken op arbeidsongeschiktheidsuitkeringen.

Om je arbeidsongeschiktheid aan te geven beschik je als zelfstandige momenteel over een termijn van 28 dagen. Deze termijn wordt door de regering ingekort. Vanaf 1 januari 2018 heb je als zelfstandige nog slechts 14 dagen om je arbeidsongeschiktheid aan te geven. Bedienden hebben voor de aangifte 28 dagen de tijd, arbeiders krijgen 14 dagen de tijd om hun arbeidsongeschiktheid aan te geven. Als je hiermee te lang wacht, dan wordt er 10 % van je uitkering ingehouden. Verwittig dus op tijd je ziekenfonds en laat het 'getuigschrift van arbeidsongeschiktheid' invullen door je dokter. Opgelet: steek het getuigschrift niet in de blauwe brievenbus maar stuur het op!

Thuisverpleegkundigen moeten de identiteit van hun patiënten verifiëren

Sinds 1 oktober 2017 zijn thuisverpleegkundigen verplicht om de identiteit van hun patiënt te verifiëren als de elektronische derdebetalersregeling wordt toegepast. Dit kan door de elektronische identiteitskaart (eID) in te lezen of via een ander identificatiemiddel. Deze verplichting geldt vanaf 2018 geleidelijk ook voor andere zorgverleners.

Dit systeem zorgt voor een administratieve vereenvoudiging en laat ook toe om eventuele fraude tegen te gaan.

De verificatie kan gebeuren door elektronische lezing van een geldige Belgische eID, een geldige elektronische vreemdelingenkaart, een geldige ISI+-kaart (bijv. voor kinderen minder dan 12 jaar die nog geen eID hebben) of een geldig attest van sociaal verzekerde afgeleverd door de ziekenfondsen. In een beperkt aantal gevallen kan de lezing door de barcode op het kleefbriefje van het ziekenfonds te scannen of door het identificatienummer van de sociale zekerheid (INSZ-code) manueel in te geven, bijv. bij een geldig attest van verlies of diefstal van de eID. Als de patiënt weigert om zijn identiteitsdocument te laten lezen kan de verpleegkundige geen derdebetalersregeling toepassen.

Colofon

Je kunt de redactie van LM bereiken via:

☎ 02 542 87 38

✉ ledenblad@lm.be

Help, een baby!



Hoe omgaan met de uitdagingen van het kersverse ouderschap?

Mama of papa worden is een onvergetelijk moment. Maar een baby krijg je niet met een handleiding erbij. Als ouder ben je plotseling verantwoordelijk voor dat kleine, tere wezentje, dat voor al zijn behoeften volledig afhankelijk is van jou. Deze nieuwe ouderrol zorgt vaak voor onzekerheid en stress.

De geboorte van je kind zorgt voor een rollercoaster van emoties: je voelt je ontzettend gelukkig, maar waarschijnlijk tegelijkertijd ook bang, van streek, neerslachtig en uitgeput. Een baby vraagt ook heel veel energie, tijd en aandacht. Het gevoel hebben dat je tekortschiet of je zorgen maken over de ontwikkeling van je kind zijn normale gevoelens. Gezinsuitbreiding zorgt voor een heuse schokgolf in je leven en vraagt tijd om je aan te passen aan de nieuwe situatie. Ook als je al kinderen hebt, zorgt een nieuwe baby voor een grote verandering: niet alleen jij, maar ook de oudere kinderen moeten de baby leren kennen en hun leven opnieuw organiseren.

Zorg voor jezelf

Ouder worden zorgt voor een emotionele verandering, maar ook fysiek sta je voor heel wat uitdagingen. Een pasgeboren baby

vraagt de klok rond verzorging. Daarom is het ook broodnodig om jezelf goed te verzorgen: zorg voor je lichaam, eet gezond, beweeg regelmatig en zorg dat je voldoende rust neemt. Slaaptkort, een baby die vaak huilt, ziekte of problemen met de verzorging kunnen ervoor zorgen dat het jou allemaal wat te veel wordt. Las dus op tijd een pauze in voor jezelf. Spreek een beurtrol af met je partner om de zorg op tijd over te nemen of vraag familie of vrienden om even in te springen zodat je je even kunt ontspannen.

Gezinsorganisatie

Ongeplande voedingen, vuile luiers op een slecht tijdstip, een ziek kindje of een plotseling moment van ontroostbaarheid: een baby in je gezin kan je planning helemaal omgooien. Plan je dag dus niet helemaal vol en stel je prioriteiten. Je mag best 'neen' zeggen zonder je daarover schuldig te voelen of verantwoording af te leggen.

Als huishoudelijk werk te veel wordt, overweeg dan om hulp te vragen aan familie, vrienden of professionals. Zo kun je voordelig kraamhulp inschakelen tijdens de eerste weken na de geboorte van je kind. Ook later kan de organisatie binnen het gezin voor stress en extra vermoeidheid zorgen, bijvoorbeeld op het moment dat je als mama opnieuw gaat werken. Leg de lat niet té hoog en bekijk wat de mogelijkheden zijn voor jouw gezin.

Getuigenis

Bram (33) is papa van Victor (2) en Anna (4 maanden). Hij is de partner van Nele (33).

Toen Victor geboren werd, was ik overrompeld door blijdschap en trots. Alles wat Nele en ik deden stond in het teken van Victor. Ja, Nele was in het begin wel vermoeid door de nachtelijke voedingen, maar na de eerste maanden ging dat heel wat beter. Als baby ging Victor ook vaak mee op stap: hij sliep in de buggy of in een reisbedje. Omdat we zo blij waren met de komst van Victor wilden we zo snel mogelijk een tweede kindje.

4 maanden geleden werd Anna geboren. Sindsdien is ons leven helemaal veranderd. Anna huilt veel vaker dan Victor destijds, waardoor Nele vaak in de weer is met haar te troosten, ook 's nachts. Omdat Nele nog thuis is met de baby en ik 's ochtends vroeg op moet om te gaan werken, slaap ik in een aparte kamer met oordoppen, zodat mijn nachtrust niet wordt verstoord.

Sinds de geboorte van Anna doen we bijna geen leuke dingen meer samen en ook een knuffel zit er vaak niet meer in. Nele is vaak geïrriteerd en ik heb de indruk dat ik niets goed meer kan doen.

Eerlijk: ik mis ons leven van voor Anna's geboorte, met ons drietjes. Ook al zie ik Anna graag, bij haar komst kreeg ik niet dat overrompelende gevoel van liefde dat ik bij Victor's geboorte had. Soms wil ik erover praten met Nele, maar ik denk dat ze mij toch niet begrijpt.

Soms kunnen kleine, praktische oplossingen je werk op piekmomenten verlichten. Is vooral de ochtendrush hectisch? Dan kan het handig zijn om zoveel mogelijk de avond voordien klaar te leggen. Leg bijvoorbeeld kleren en lunchpakketten al klaar, zet de tafel voor het ontbijt klaar en zorg dat je weet waar je sleutels liggen. Denk op voorhand na hoe je met de situatie omgaat als je kind ziek wordt: blijven jij of je partner thuis, schakel je een familielid in of laat je een oppas komen.

Zorg voor elkaar

Betrek elkaar zoveel mogelijk bij de verzorging en het voeden van je baby. Een baby binnen het gezin betekent een grote verandering en die nieuwe rol van ouder kan voor spanningen zorgen binnen je relatie. Maak daarom tijd om te praten met je partner en je gevoelens, angsten en problemen met elkaar te delen. Wacht niet te lang om een oppas in te schakelen voor je baby, zodat jullie wat tijd met elkaar kunnen doorbrengen als partners.

Er komt een kindje bij

Je hebt al kinderen? Vertel ze dan voor de komst van broer of zus al over de baby. Schets een realistisch beeld van wat er allemaal zal veranderen: er komt een schattige baby bij, maar de baby zal ook veel aandacht opeisen en huilen. Probeer je kinderen voor de geboorte bij je plannen voor de baby te betrekken, bijvoorbeeld bij het uitkiezen van kleertjes, babyspullen en de inrichting van de babykamer.

Na de geboorte van de baby laat je andere kinderen het best hun rol van oudere broer of zus zelf invullen, door hen bijvoorbeeld te laten helpen bij de verzorging van de baby.

Probeer het ritme, de rituelen en regels binnen het gezin zoveel mogelijk hetzelfde te laten, zoals de bed- en badrituelen of de plaats aan tafel of in de auto.

Geniet van je baby

Speel, knuffel en geniet samen met je partner en je gezin van je baby. Door samen tijd door te brengen met je baby kan je op zoek gaan naar wat hem blij of rustig maakt. Positieve momenten samen maken het je ook gemakkelijker om een moeilijker moment te overbruggen.

Psy-Go!: gratis bellen of chatten met een psycholoog

Zit je met een probleem waardoor je het even niet meer ziet zitten? Praat erover. Soms kan de neutrale hulp van een psycholoog helpen om de dingen op een rijtje te zetten. Dankzij Psy-Go! van LM wordt de drempel om hulp te zoeken bij een psycholoog zo laag mogelijk. **Bij Psy-Go! spreek je vanop afstand met een psycholoog: geen verplaatsingen, geen kosten en geen wachttijden.** Als lid van LM heb je recht op 6 gratis gesprekken per jaar.

- **Bel** naar het gratis nummer **0800 32011** en krijg direct een psycholoog aan de lijn.
- **Chatten of videobellen** doe je via de app 'IConnectYou'. Meer info over de registratie vind je op www.lm.be.

Surf naar www.lm.be, kies je regio en klik verder op 'Psychologische hulp voor iedereen'.

Psy-Go! is psychologische hulp voor iedereen.

- ✓ Voor alle leden van LM, ook minderjarigen
- ✓ 6 gratis sessies per kalenderjaar
- ✓ 7 dagen op 7, van 8 tot 21 uur
- ✓ Geen wachttijden
- ✓ Een team van gediplomeerde psychologen

- met veel praktijkervaring
- ✓ Geen aanvraag bij je ziekenfonds: contacteer direct een psycholoog
- ✓ Bel naar 0800 32011 of ontdek de app





Hospitaal-Plus 100 en Hospitaal-Plus 200

- **Geen leeftijdsgrens** bij HPLUS100; je verzekeren bij HPLUS200 moet vóór de 66ste verjaardag.
- **Wachttijd:** 3 maanden, tenzij voorheen een gelijkaardige verzekering, of bij ongeval.
- **Geen franchise of vrijstelling** in een twee- of meerpersoonskamer; wel in een éénpersoonskamer (150 euro, maximum 300 euro per verzekeringsjaar).
- Opnames als gevolg van een **vooraf bestaande aandoening**, ziekte of medische toestand worden in een twee- of meerpersoonskamer gewoon vergoed. In een éénpersoonskamer worden in dat geval de kamer- en ereloonsupplementen tijdens de eerste vijf jaar niet vergoed (9 maanden ingeval van zwangerschap).

Tegemoetkoming voorzien

- bij ziekenhuisopname wegens ziekte, ongeval, bevalling of zwangerschapsverwikkeling.
- voor een aantal specifieke waarborgen zonder tegemoetkoming door de ziekteverzekering zoals bijv. bepaalde implantaten, rooming-in, thuisbevalling.
- tot 200 % van het conventietarief voor ereloonsupplementen (HPLUS200) en tot 100 % van het conventietarief bij HPLUS100.
- medische kosten één maand voor en drie maanden na de opname kunnen vergoed worden tot 575 euro (HPLUS100) of tot 750 euro (HPLUS200), voor zover deze kosten ook vergoedbaar zijn in de gewone ziekteverzekering.
- van kosten voor ambulante zorg voor 23 ernstige aandoeningen het hele jaar door, zelfs zonder opname, en zonder meerkost: tot 5.000 euro (HPLUS 100) of tot 7.000 euro (HPLUS200).

Tenzij anders bepaald in onze polisvoorwaarden zijn de kosten enkel vergoedbaar indien er ook een wettelijke tegemoetkoming is van de ziekteverzekering.

Denta Plus: tandzorgverzekering

De tandzorgverzekering Denta Plus komt tussen in kosten voor tandzorg verstrekt door een erkend verstrekker. De grootte van de tegemoetkoming hangt af van het feit of je preventief gedrag hebt vertoond in het voorgaande verzekeringsjaar (raadpleging bij de tandarts,...). De tegemoetkoming is afhankelijk van het type tandzorg. Afhankelijk van het soort tandzorg bedraagt de wachttijd 6 of 12 maanden.

Surf naar www.lm.be of ga langs bij een LM-kantoor in de buurt voor meer informatie.

Onze verzekeringen

De kans is reëel dat je ooit in een ziekenhuis terechtkomt: ziekte kan plots toeslaan en een ongeluk is snel gebeurd. Kosten voor een ziekenhuisopname kunnen al snel toenemen. De verplichte verzekering betaalt een gedeelte terug, maar er blijft altijd een stuk voor eigen rekening. Daarom is een hospitalisatieverzekering geen overbodige luxe.

Hospitaal-Plus biedt verschillende formules aan, aangepast aan jouw noden. Daarnaast zorgt ze voor een maximale dekking tegen een minimale premie.

Ook kosten voor tandzorg kunnen soms aanzienlijk oplopen, en de ziekteverzekering betaalt deze kosten maar beperkt terug. Daarom biedt Hospitaal-Plus haar leden een tandzorgverzekering aan. Denta Plus combineert een lage premie met een prima dekking van een hele reeks tandzorgbehandelingen. Zo kom je nooit voor onaangename verrassingen te staan.

Hierna lichten we de belangrijkste hospitalisatieverzekeringen en onze tandzorgverzekering beknopt toe. Surf naar www.lm.be of ga langs bij een LM-kantoor in de buurt voor meer informatie.

Voorwoord

Aan je zijde

Stilaan komt het einde van het jaar in zicht... En hopelijk mag je, in de laatste rechte lijn, terugblikken op een fijn en gezond 2017, uiteraard met je ziekenfonds aan je zijde. Wij doen er dan ook alles aan om onze leden tevreden te stellen. Een positief bilan, daar werken we dag na dag aan.

Loopt het dan toch nog even fout? Dan kan je altijd terecht bij onze dienst Quality Control. Daar zal jouw klacht of probleem in alle onafhankelijkheid de gepaste opvolging krijgen. Je vindt de contactgegevens hieronder*. Want wij zijn pas tevreden als JIJ dat bent.

Nu de kille winterdagen voor de deur staan, is het fijn te weten dat wij je gezond willen doen voelen. Met een gepersonaliseerde service en kwaliteitsvolle diensten en voordelen zijn we bovenal JOUW gezondheidscoach. Bij de Liberale Mutualiteit van Brabant staat er altijd wel iemand voor je klaar.

Uiteraard is het einde van het jaar ook de gelegenheid om te feesten en tijd uit te trekken voor familie en vrienden. Gezellig genieten van wat "quality time", thuis of elders.

En als het aftellen kan beginnen en het nieuwe jaar hoopvol aanbreekt, wensen we elkaar bovenal een goede gezondheid!



**Want met jouw
gezondheid, daar zijn
wij als ziekenfonds
écht mee bezig!**

P. WILLEMS
Secretaris-generaal

* Dienst Quality Control, gsmnr. 0471/51.82.33 –
e-mail: 403-qualitycontrol@mut403.be

A g e n d a



Vief Brabant vzw

Provinciale activiteiten

Tentoonstelling "Islam" in Vanderborcht Gebouwen te Brussel

Wanneer: donderdag 30 november 2017 van 14 uur tot 15.30u

Waar: Vanderborcht Gebouwen, Schildknaapstraat 50, 1000 Brussel
op 5 minuten stappen van het treinstation NMBS Brussel-Centraal.
- Metro 'centraal station' of 'De Brouckère' (lijn 1 en 5)
- Bus: (STIB / MIVB) lijn 66, 29, 71, 86, 38, 63, 65

Prijs: € 18 leden in orde met de aanvullende diensten
€ 20 personen niet in orde met de aanvullende diensten
Inbegrepen: toegang museum, Nederlandstalige gids.

Deze tentoonstelling focust op de historische en hedendaagse ontmoetingen tussen de Westerse en Islamitische beschaving op Europese bodem. Wist je trouwens dat de aanwezigheid van moslims in Europa even oud is als de islam zelf? Bovendien zijn er meer gelijkenissen tussen de Europese en islamitische beschavingen dan we denken. Beide beschavingen zijn aan eenzelfde geestelijke en intellectuele stam ontsproten (de erfenis van Abraham). Naast geschiedenis, ontdekken we ook het moderne gezicht van de Islam via persoonlijke getuigenissen en hedendaagse kunstwerken.

Vrijwilliger worden in één van onze lokale Vief-verenigingen? Een goed idee!

- Je kunt je steentje bijdragen aan de lokale gemeenschap.
- Je komt in contact met gelijkgezinden en leeftijdsgenoten.
- Je krijgt toegang tot het vormingsaanbod voor vrijwilligers en kunt vaardigheden bijschaven of nieuwe vaardigheden aanleren.
- Je ontmoet andere vrijwilligers tijdens één van de vele activiteiten.

Voor inlichtingen, reservaties en inschrijvingsformulieren kun je terecht bij:

Vief Brabant vzw – Heleen Verhasselt
Koninginneplein 51/52 – 1030 Brussel

tel. 02 209 49 30 – gsm 0478 96 27 80 – website: www.viefbrabant.be
e-mail: info.brabant@vief.be – Rekeningnummer: BE87 3100 1507 4694



Van links naar rechts: Philip Willems, secretaris-generaal, onze winnaar, Daniel Cachinero Canadas en Christine Hector, adjunct-secretaris-generaal.

Een geluk ... bij een ongeluk

Het zat Daniel Cachinero even niet mee.... Recent liep hij een complexe breuk aan zijn rechterarm op. Dan was onze wedstrijd *"Je e-mailadres is je adres van de toekomst"* wel een fijne opsteker voor ons beproefd lid uit Molenbeek. Want Daniel werd de winnaar van een "Samsung Gear S3 Frontier"! Een onschuldige hand trok zijn naam uit de honderden inzendingen van onze leden, die ons hun e-mailadres en gsm-nummer bezorgden! En zo mag Daniel zich voortaan de gelukkige eigenaar noemen van het gegeerde horloge met GPS-systeem, dat hem in ons kantoor op het Gemeenteplein in Sint-Jans-Molenbeek werd overhandigd door de heer Philip Willems, secretaris-generaal en mevrouw Christine Hector, adjunct-secretaris-generaal.

Tevreden met je prijs?

"Zeker! Als informaticus kijk ik altijd wel uit naar de laatste technologische snuffjes. Toen mijn oog viel op de wedstrijd in het ledenblad én de prijs, aarzelde ik geen moment en deelde mijn e-mailadres en gsm-nummer mee. Maar ik durfde niet te dromen dat ik zou winnen..."

Een droom werd werkelijkheid voor Daniel. En hopelijk kan dit mooie geschenk de pijn en het ongemak van zijn ongeluk wat verlichten. We wensen Daniel Cachinero alvast een spoedig herstel en veel plezier met zijn prachtige prijs!



Van links naar rechts: Marc Dewaelheyns, voorzitter LM Brabant, Joël Vander Elst, burgemeester van Bertem, onze winnares, Heidi Smets en Philip Willems, secretaris-generaal LM Brabant.

Goed voor de conditie

'Je e-mailadres is je adres van de toekomst'. Met die titel riepen we in het ledenblad onze leden op om ons hun e-mailadres en gsm-nummer te bezorgen. We kregen massaal veel respons op onze wedstrijd. Uit de honderden inzendingen werd een van onze leden beloond met een prachtige prijs. Heidi Smets uit Bertem kwam bij de trekking als winnares uit de bus. Zij kreeg de Apple Watch Nike + overhandigd uit de handen van de heer Philip Willems, secretaris-generaal en de heer Marc Dewaelheyns, voorzitter van LM Brabant.

Heidi, je straalt ...

"Dat zal wel zijn. Zo'n prijs win je niet elke dag! Ik ben er superblij mee."

En, wat ga je ermee doen?

"Er zijn heel wat mogelijkheden met de Apple Watch. Ik wil het alvast zeker gebruiken om mijn stappen te tellen. Ik ben werkzaam in een groot ziekenhuis, en ik leg dagelijks wel wat kilometers af... Door je stappen te tellen, blijf je je bewust van het belang van beweging. Dat is goed voor de conditie."

Een gezonde reflex!

"Zo is dat. Bewegen is gezond. Zo blijf je fit. En 't is nog goed voor de lijn ook!"

Veel plezier ermee!

Ooievaar op bezoek!



Hoog bezoek op ons ziekenfonds! De ooievaar streek neer en bracht het allernieuwste geboortepakket van LM Brabant. Tal van toffe spulletjes voor onze allerkleinsten in een handig rugzakje met fonkelende sterretjes.

Zo vind je in het geboortepakket een schattige draak om te knuffelen. Twee leuke zonnenschermen beschermen de pasgeborene voor de zon in de auto. Om lekker te slapen en zoet te dromen is er de heerlijk zachte slaapzak. En uiteraard mochten een paar grappige slabbetjes niet ontbreken. Pure verwennerij!

Het geboortepakket is een van onze 13 geboortevoordelen voor onze jongste spruitjes en hun ouders. Want vanaf het prille begin kun je op je ziekenfonds rekenen!

We sommen onze geboortevoordelen nog even voor je op:

- geboorte- en adoptiepremie tot maximaal € 370
- borstvoedingspremie tot maximaal € 375
- aankoop van luiers tot maximaal € 150
- terugbetaling remgeld voor kinderen tot en met 6 jaar
- perinatale begeleiding
- positioneringskussen Bodyfix
- niet-invasieve Prenatale test (NIPT)
- vaccins
- kraamzorg
- babyzwemmen
- rooming-in
- uitleendienst
- thuisoppas voor zieke kinderen

Je vindt de brochure op onze website www.lm.be/brabantNL en in onze kantoren. Je kunt ook bellen naar Ewout op 02 209 48 77.

Skivakantie te Abtenau (Oostenrijk)

Verblijf in halfpension van zaterdag 10 februari 2018 tot en met zaterdag 17 februari 2018 (data van verblijf ter plaatse)

Vrije tijd

Gezien het succes hebben we beslist om opnieuw naar Abtenau te trekken. Alle ingrediënten zijn weer van de partij: een luxueus hotel in een charmant Oostenrijks dorpje, een fantastisch skigebied, een begeleider op de piste en alles wat nodig is om zich na het skiën te ontspannen.

We verblijven in hotel Gutjahr****. Na een lange skidag kun je je ontspannen in het wellnessgedeelte van het hotel, dat een zwembad, 3 sauna's en een jacuzzi omvat. De allerkleinsten kunnen zich uitleven in de speelruimte. In het skigebied Dachtstein West brengen 60 liften jou naar meer dan 140 km aan pistes. Gutjahr is dankzij zijn uitstekende ligging ook een uitstekende bestemming voor langlaufers!

Prijs*	Volwassenen	0-3 jaar in de kamer van de ouders	4-5 jaar in de kamer van de ouders	6-9 jaar in de kamer van de ouders	10-15 jaar in de kamer van de ouders	16-18 jaar in de kamer van de ouders	Supplement éénpersoons- kamer
	€ 574	€ 55	€ 113	€ 293	€ 388	€ 531	€ 105

De prijs omvat:

- Verblijf in halfpension, van de avondmaaltijd op zaterdag 10 februari tot het ontbijt op zaterdag 17 februari 2018
- Begeleiding tijdens het skiën in de voor- of namiddag
- Welkomstdrankje + galamenu
- Vrije wandelingen
- Toegang tot de wellness
- Medische reisbijstand MUTAS (na te kijken bij je ziekenfonds)



Lichtfestival in Gent

Zaterdag 3 februari 2018



Ga mee op weg naar Gent en haar lichtfestival. Vooraleer we met de festiviteiten beginnen, verwarmen we onszelf in een restaurant in het centrum van de stad. Internationaal vermaarde artiesten en bedenkers uit zowel binnen- als buitenland worden uitgenodigd om het historische centrum op hun eigen manier in de spotlights te zetten. Zo zijn de monumenten zowel van de binnen- als van de buitenkant versierd. Een onvergetelijk visueel spektakel staat ons te wachten.

Prijs* (Volwassenen)	€ 49
-----------------------------	-------------

De prijs omvat:

- Heen- en terugreis in een autocar met alle comfort + drinkgeld voor de chauffeur
- Geleid bezoek
- Driegangenmenu met een glas wijn + koffie

Voor meer inlichtingen kun je bellen naar 02 209 48 78 of mailen naar publi@mut403.be

Tunesië – Djerba

Van zaterdag 17 februari 2018

tot zaterdag 24 februari 2018

Djerba is een zonovergoten eiland met brede witte zandstranden en een heerlijk klimaat aan de warmste kust van de Middellandse Zee, in het zuiden van Tunesië. Hier geniet je van het leven in de schaduw van palmbomen en bloeiende acacia's. Wil je proeven van een stukje authentieke woestijncultuur? Ontdek dan de mysterieuze Sahara met haar groene oases, versterkte berberdorpjes, golvende zandduinen en voorbijtrekkende karavanen...



Het hotel Sentido Djerba Beach****, behorend tot de kwaliteitsketen "Sentido Hotels", ligt aan het mooiste fijnzandstrand van Djerba. Het beschikt over zowel een binnenzwembad als een openluchtzwembad, omzoomd door palmbomen.

Prijs*	Per persoon in tweepersoonskamer	Supplement eenpersoonskamer
	€ 555	€ 60

De prijs omvat:

- Vluchten Brussel – Djerba – Brussel en transfers
- Verblijf in hotel SENTIDO Djerba Beach**** in all inclusive
- Medische reisbijstand MUTAS (na te kijken bij je ziekenfonds)
- Bijstandsverzekering en basisannulatieverzekering (tot € 625 per persoon)

Canarische eilanden – Lanzarote

Van dinsdag 20 maart 2018

tot dinsdag 27 maart 2018



Lanzarote is het meest oostelijke eiland van de "Canarias" en ook het meest authentieke. Het nationaal park Timanfaya telt honderden kraters, lavavelden, geisers en andere natuurwonderen.

Costa Teguis is een gezellig en gemoedelijk vakantieoord. Je vindt er verschillende mooie zandstranden die zacht in zee afdalen. We verblijven er in hotel Beatriz Costa & Spa****, dat beschikt over een wellnesscenter met hydrothermaal circuit (gratis toegang 1 x per dag), kalm gelegen, op 900 m van het strand "Las Cucharas" (gratis shuttle service) en op 850 m van het levendige centrum van Costa Teguis.

Prijs*	Per persoon in tweepersoonskamer	Supplement eenpersoonskamer
	€ 790	€ 190

De prijs omvat:

- Vluchten Brussel – Lanzarote – Brussel en transfers
- Verblijf in hotel Beatriz Costa & Spa**** in all-inclusive
- Medische reisbijstand MUTAS (na te kijken bij je ziekenfonds)
- Basisannulatieverzekering (tot € 625 per persoon)

Meer info? Bel naar 02 217 88 63 of mail naar libereurop@mut403.be

* Prijs voor leden in orde met de aanvullende diensten



Cosmopolite & Liberty

Onze vakantiehuizen voor jou!

Beide centra zijn makkelijk bereikbaar, ideaal gelegen en bezitten zowel het A-label voor toegankelijkheid als het Q-label voor kwaliteit en klantvriendelijkheid. Zeker het proberen waard!



Liberty

Langestraat 55
8370 Blankenberge
T 050 41 42 24
www.liberty-blankenberge.be
vakcentliberty@scarlet.be

De Liberty ligt op een hoek in de Kerkstraat, in het **vernieuwd stadscentrum**, slechts 100 meter van het strand.

Arrangementen

Eindejaarsfeesten

23-30/12 VP

Beleef sfeervolle kerstdagen aan zee in de Liberty... (vanaf 30/12: volgeboekt)
€ 75/n. € 59/n. (invalide)
Toeslag diner 24/12 met live-muziek: € 45 p.p.



De Liberty heropent op vrijdag 30/03/18 en start met het arrangement "Paasweekend" (30/03-02/04).

Wij organiseren ook een "Lotgenotenverblijf"

i.s.m. Kom op tegen Kanker: een midweek van maandag 9 tot vrijdag 13 april met diverse activiteiten, waaronder een voordracht door KUL-onderzoeker Johan Swinnen, die vorige zomer 2.400 km liep naar Santiago de Compostela.



Meer info daarover en over de eerste arrangementen van 2018 vind je in ons volgend ledenblad. Onze jaarfolder en website zullen eind december beschikbaar zijn.



Studio's

Aan zee logeren in volle vrijheid. Appartementjes voor 2 tot 4 personen in huurformule. Voor periodes en tarieven verwijzen we naar onze folder en website.

Tarieven VP in hotelformule (Liberty én Cosmopolite)

Van 30/03 tot 01/05	Van 01/05 tot 07/07
€ 57/n. en € 42/n. (invalide)	€ 63/n. en € 48/n. (invalide)

Tarieven geldig voor de leden die de wettelijk verplichte bijdrage voor de aanvullende dienstverlening betalen. Het tarief invalide is geldig vanaf 3 overnachtingen. Toeslag single-kamer: steeds € 10/n., behalve voor rust- en herstellverblijven in de Cosmopolite. Deze tarieven gelden niet tijdens de arrangementen (Liberty).

Cosmopolite

Notebaertstraat 2
8370 Blankenberge
T 050 42 99 54
www.cosmopolite-blankenberge.be
cosmopolite@skynet.be



De Cosmopolite ligt op de hoek van de Grote Markt, dicht bij de jachthavens en de winkelstraten.

Rust- en herstellverblijven

Na een hospitalisatie (herstel), of een ernstige aandoening, hervul na een ingreep of lange werkonderbreking (rust) kom je hiervoor in aanmerking. Voor meer info: contacteer de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds of de Cosmopolite zelf. Ook als gewone vakantieganger ben je uiteraard welkom. Zie tarieven Liberty.

Tarief VP:	vanaf 15/3 tot 01/05	01/05-07/07
Herstel	€ 28/n.	€ 34/n.
Rust	€ 42/n.	€ 48/n.

Tarieven en periodes onder voorbehoud van wijzigingen en drukfouten.

Opvolger actieve voedingsdriehoek letterlijk op zijn kop

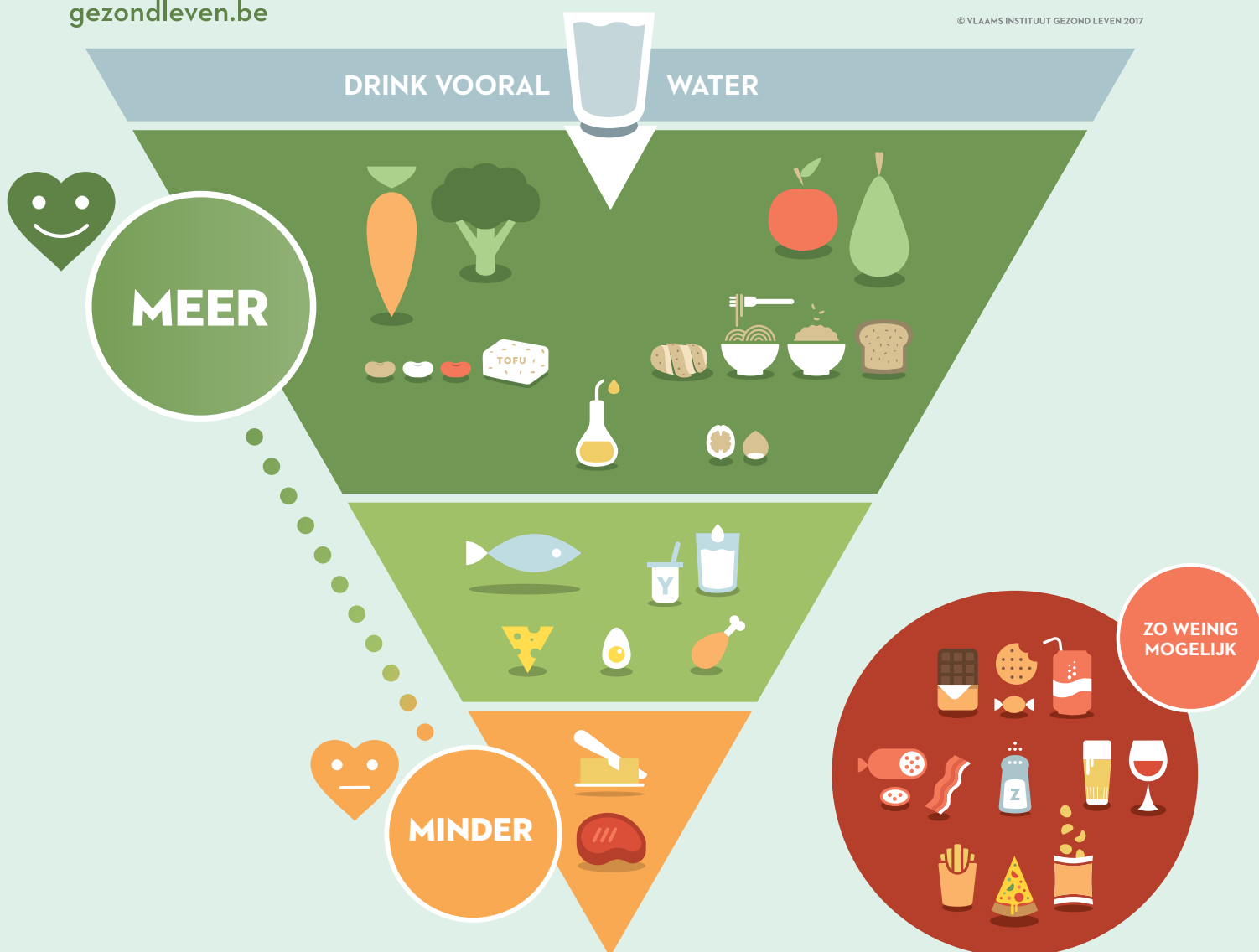
De actieve voedingsdriehoek bestaat 20 jaar. Op die verjaardag lanceert het Vlaams Instituut Gezond Leven (het vroegere VIGeZ) de herziene versie van het Vlaamse voorlichtingsmodel voor voeding, beweging en lang stilzitten. Als eerste grote verandering worden voeding en beweging van elkaar losgekoppeld in de voedings- en bewegingsdriehoek. In het nieuwe voedingsmodel ligt de focus op plantaardige en weinig of niet bewerkte voeding zoals groenten, fruit, peulvruchten en noten. Daarnaast wordt 'lang stilzitten' als volwaardig thema uitgewerkt in de bewegingsdriehoek. Beide modellen nemen ook het effect op onze fysieke én mentale gezondheid mee.

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Plantaardige voedingsproducten zijn de basis

De nieuwe voedingsdriehoek rangschikt al wat we eten volgens het effect op onze gezondheid en het milieu. En houdt hierbij ook rekening met onze huidige consumptie. Zo haal je het grootste gezondheidsvoordeel uit de donkergroene zone met plantaardige voeding: groenten, fruit, volle granen, peulvruchten en in kleinere hoeveelheden ook noten en plantaardige olie. De weinig of niet bewerkte varianten krijgen de voorkeur. Ook raadt de voedingsdriehoek aan om vooral water te drinken.

Vul matig aan met dierlijke producten

Dan volgen vis, melkproducten, kaas, eieren, gevogelte, enz. Dierlijke producten die je niet hoeft te schrappen (daarom zijn ze lichtgroen), maar: kleine porties volstaan. Dierlijke producten zijn minder goed voor onze gezondheid én voor het milieu dan plantaardige voeding.

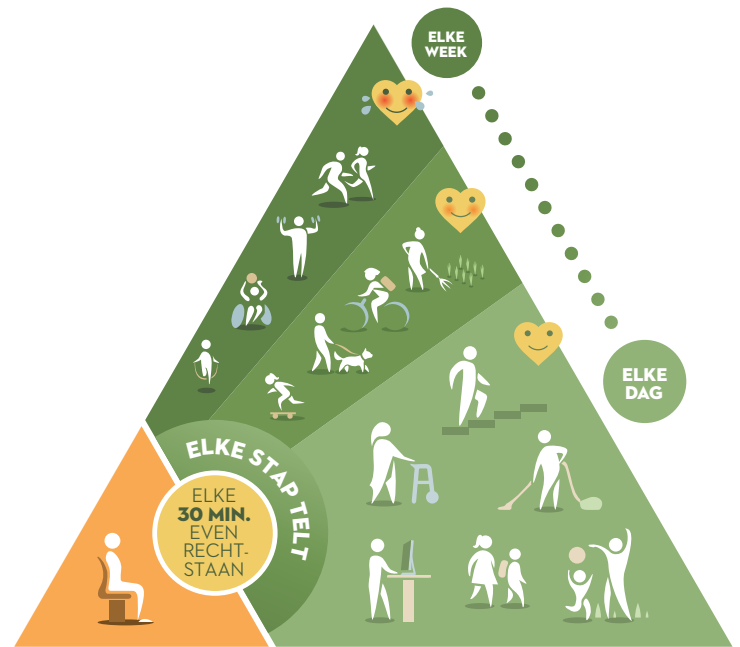
Minder rood vlees en boter

In de oranje zone staan de producten die een ongunstig effect kunnen hebben op onze gezondheid, als we er veel van eten. Denk aan rood vlees en boter, maar ook kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren). Daarom is het belangrijk van deze producten niet te veel te eten.

Vermijd 'ultrabewerkte' voeding

Tot slot raadt de voedingsdriehoek aan om ultrabewerkte voeding zoveel mogelijk te vermijden zoals koekjes, chips, frisdrank, alcohol, maar ook bewerkte vleeswaren zoals salami of gerookt spek. Dat zijn vaak producten waaraan veel suiker, vet en/of zout is toegevoegd.

Vroeger bevond de restgroep zich in de top van de actieve voedingsdriehoek, maar in de nieuwe voedingsdriehoek is het er bewust buiten geplaatst. Deze producten zijn namelijk overbodig in een gezond voedingspatroon en kunnen de gezondheid schaden.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Voor het eerst een bewegingsdriehoek: meer bewegen én minder zitten

Terwijl voeding en beweging in het oude model samen een plaats kregen, is er nu een aparte bewegingsdriehoek. Voor het eerst wordt ook 'lang stilzitten' volwaardig uitgewerkt in de figuur. Want ook al beweeg je veel, het is even belangrijk dat je niet urenlang stilzit, en ook niet aan één stuk. Daarom is lang stilzitten oranje gekleurd. De bewegingsdriehoek raadt aan elk halfuur even recht te staan en te stappen, een glas water te halen of een ander bewegingstussendoortje.

Een gezonde mix van zitten, staan, én bewegen

Bewegen is gezond. Bewegen heeft dus de kleur groen. Daarbij geldt: hoe groener de zone, hoe intensiever de beweging.

Het grootste deel van je (wakkere) dag beweeg je het best licht intensief, door bijvoorbeeld zitten regelmatig af te wisselen met staan en stappen op het werk, of de trap te nemen in plaats van de lift.

Als je elke dag nog eens matig intensief beweegt (bijvoorbeeld 's avonds een stevige wandeling) levert dit nog meer gezondheidsvoordelen op dan licht intensieve bewegingen. Bij matig intensieve bewegingen adem je sneller en gaat je hartslag omhoog. Maar je bent niet buiten adem en je kunt gewoon blijven praten.

Ideaal is als je je minstens één keer per week uitleeft in je favoriete sport. Bewegen met hoge intensiteit biedt namelijk nog meer voordelen voor je gezondheid dan matig en licht intensief bewegen. Daarnaast is het ook belangrijk om wekelijks je spieren te trainen en te versterken.

Stap voor stap

De bewegingsdriehoek adviseert om meer bewegen stapsgewijs aan te pakken. Zit je vaak lang en ononderbroken stil? Dan maak je daar het best geleidelijk aan komaf mee. Beweeg je daarnaast niet veel? Elk beetje beweging is beter dan niets. En geef niet op bij een terugval.

Niet alleen wat, maar vooral ook hoe

Het Vlaams Instituut Gezond Leven wil aan de hand van de voedings- en bewegingsdriehoek niet alleen vertellen wat je het best eet en hoeveel je het best beweegt om gezond te zijn, maar ook hoe je dat precies kunt doen. Op de website www.gezondleven.be vind je dan ook concrete informatie en tips die de Vlaming helpen om gezonder te eten, meer te bewegen en minder te zitten.

Meer informatie vind je op www.gezondleven.be

De terugbetaling van geneesmiddelen

Enkele feiten op een rij

Sommige geneesmiddelen zijn van levensbelang, andere hebben slechts een verlichtende werking. Daarom voorziet de ziekteverzekering een hogere of lagere terugbetaling naargelang de werking. Hoe belangrijker het geneesmiddel, hoe groter het percentage dat de ziekteverzekering terugbetaalt.

In sommige gevallen voorziet de ziekteverzekering een volledige terugbetaling en betaal je als patiënt niets. In andere gevallen is de terugbetaling gedeeltelijk en blijft er nog een persoonlijk aandeel voor jouw rekening (het 'remgeld').

Er bestaan 5 verschillende vergoedingscategorieën.

1. **Categorie A:** levensnoodzakelijke geneesmiddelen, bijvoorbeeld voor de behandeling van diabetes of kanker. Je hoeft geen remgeld te betalen.
2. **Categorie B:** geneesmiddelen die erg belangrijk zijn voor een medische behandeling, bijvoorbeeld geneesmiddelen tegen astma of een hoge bloeddruk. Het remgeld is beperkt.
3. **Categorie C:** geneesmiddelen die bepaalde symptomen bestrijden, bijvoorbeeld slijmverdunnende middelen of antibiotica. Het remgeld is gemiddeld.
4. **Categorie Cs:** bijvoorbeeld griepvaccins of middelen gebruikt bij allergie. Het remgeld is hoog.
5. **Categorie Cx:** bijvoorbeeld anticonceptiepillen. Het remgeld is zeer hoog.

De ziekteverzekering voorziet geen terugbetaling voor geneesmiddelen die niet behoren tot een van deze vergoedingscategorieën, bijv. slaap- en kalmeermiddelen.

De terugbetaling van geneesmiddelen gebeurt meestal via de **derdebetalersregeling**. Dit houdt in dat je ziekenfonds

de betaling van het geneesmiddel rechtstreeks met de apotheek of het ziekenhuis regelt. Jij betaalt dan enkel het remgeld.

Voor de terugbetaling van sommige geneesmiddelen heb je de **toestemming van de adviserende arts** van je ziekenfonds nodig. Hiervoor moet de arts die jou het geneesmiddel voorschrijft een aanvraag indienen bij je ziekenfonds. Aan de terugbetaling van deze geneesmiddelen zijn specifieke voorwaarden verbonden (bv. symptomen, leeftijd of doelgroep).

Referentierugbetaling

Deze regeling houdt in dat de ziekteverzekering voor een merkgeneesmiddel minder terugbetaalt als er een goedkoper alternatief bestaat dat hetzelfde werkzaam bestanddeel bevat. Goedkopere alternatieven zijn generische geneesmiddelen of kopieën.

Voorschrift op stofnaam

In plaats van het merk van een geneesmiddel te vermelden kan je arts je ook een voorschrift op stofnaam meegeven. De apotheek is dan verplicht om een geneesmiddel af te leveren dat tot de groep 'goedkoopste geneesmiddelen' behoort.

Magistrale bereidingen

Magistrale bereidingen zijn geneesmiddelen die de apotheker zelf maakt op basis van een voorschrift. De ziekteverzekering voorziet een tegemoetkoming voor deze geneesmiddelen als ze voldoen aan enkele voorwaarden. Zo moeten de producten die gebruikt zijn in de bereiding in een erkende lijst zijn opgenomen.

Pijnstillers

Bepaalde patiënten met specifieke chronische pijn krijgen een tegemoetkoming voor pijnstillers op basis van paracetamol. Zo betalen ze slechts een beperkt remgeld. De adviserende arts van je ziekenfonds moet hier eerst zijn of haar voor toestemming geven.

Anticonceptie

Ben je een vrouw en jonger dan 20? Dan kan je rekenen op een extra tegemoetkoming voor anticonceptiemiddelen die op de erkende lijst staan. Surf naar www.lm.be > Ziekteverzekering en Zorgkas > geneesmiddelen > anticonceptie om deze lijst te raadplegen.

Meer informatie

Raadpleeg je arts of apotheker voor meer informatie over de terugbetaling van je geneesmiddelen of contacteer de adviserende arts van je ziekenfonds.



TIP Raadpleeg onze webtool om het goedkoopste geneesmiddel op te zoeken. Surf hiervoor naar www.lm.be > handige tools (onderaan de homepage).

SOCIAAL TARIEF DRINKWATER

Een attest van je ziekenfonds volstaat niet om in aanmerking te komen voor een sociale tegemoetkoming in de waterfactuur. Dit is alleen het geval als jij of een gezinslid dat gedomicilieerd is op hetzelfde adres, een van deze tegemoetkomingen ontvangt: een gewaarborgd inkomen voor bejaarden of een inkomensgarantie voor ouderen; een leefloon of een levensminimum; een inkomensvervangende tegemoetkoming voor personen met een handicap, of een tegemoetkoming hulp aan bejaarden, of een integratietegemoetkoming voor personen met een handicap.

Wie recht heeft op sociaal tarief, krijgt 80 procent korting op het volledige factuurbedrag van zijn waterfactuur of een compensatie als hij in een appartementsgebouw woont met een gemeenschappelijke waterfactuur. Meer informatie kun je verkrijgen bij je waterleverancier.

KIES VANDAAG JE HUISAPOTHEKER!

Als je aan een chronische aandoening lijdt, heb je baat bij een persoonlijke begeleiding van je geneesmiddelengebruik, zeker als je verschillende geneesmiddelen per dag neemt. Door een huisapotheker te kiezen, krijg je doorlopende opvolging afgestemd op jouw noden! Wat doet je huisapotheker voor jou? Je huisapotheker heeft een volledig overzicht van de geneesmiddelen die je neemt, heeft altijd een juist medicatieschema voor je klaar en staat in voor persoonlijke begeleiding afgestemd op jouw noden. Daarnaast werkt je huisapotheker samen met je (huis)arts en andere zorgverleners, en is de contactpersoon voor informatie over jouw medicatie. Wens je meer te weten over wat die dienstverlening voor jou kan betekenen? Surf naar www.apotheek.be of praat erover met je apotheker.

BEVOLKINGSONDERZOEK AANGEBOREN AANDOENINGEN

Een aantal zeldzame aangeboren ziekten zijn niet zichtbaar bij de geboorte, maar zijn levensbedreigend. Dankzij vroegtijdige opsporing kunnen handicaps, verwikkelingen en overlijdens voorkomen worden. Alle ouders van pasgeboren baby's in Vlaanderen kunnen hun kindje vanaf 72 uur en ten laatste 96 uur na de geboorte gratis laten onderzoeken op elf aangeboren aandoeningen. Via een kleine prik in de hand van de baby kunnen de aandoeningen opgespoord worden. Het onderzoek is niet verplicht, maar sterk aanbevolen. Meer informatie op <https://aangeboren.bevolkingsonderzoek.be/>.

WINNAARS LM-CLASSICS BEKEND

Onder de meer dan 350 laureaten van de LM-Classics 2017 (minstens 3 deelnames) werden ook nu heel wat extra prijzen verloot.



Eddy De Buf uit Gent wint een Ridley-koersfiets Fenix C30. **Carmen Nuyts** uit Eernegem en **Germain Vanooteghem** uit Zwalm winnen een 8-daagse fietsstage in Mojacar (Spanje) met Kortweg Cycling Travel. **Hannelore Wiels** uit Merelbeke en **Ronny Pede** uit Erembodegem winnen elk 2 vip-tickets voor het BK veldrijden in Koksijde. Deze hoofdprijswinnaars ontvangen hun prijs op een meeting met de organisatoren van de LM-Classics in het Wielercentrum Eddy Merckx in Gent. Het volledige overzicht van alle winnaars vind je op www.lm-classics.com.

VRAAG NAAR ANTI-TABAKSMAATREGELEN

De Belgen willen anti-tabaksmaatregelen om het aantal rokers te verminderen. Dat blijkt uit een nieuwe enquête van Stichting tegen Kanker. Meer dan 9 op de 10 ondervraagden vindt dat het roken in auto's met minderjarigen moet verboden worden en dubbel zoveel Belgen zijn voor neutrale pakjes dan tegen (55% tegenover 27%). Allemaal duidelijke signalen voor onze beleidsmakers om harder in te zetten op tabakspreventie. In ons land roken nog steeds 1 op 5 mensen (20%). Het gebruik van de e-sigaret stijgt: van 10% in 2015 naar 14% in 2017. Meer informatie over de resultaten van de enquête vind je op www.kanker.be.

EUROPEAN DISABILITY CARD

Heb je een handicap? Dan kan je gratis de nieuwe European Disability Card aanvragen. Dat is een officiële kaart die de toegang van personen met een handicap tot cultuur, sport en vrijetijdsbesteding moet bevorderen. De European Disability Card geeft recht op kortingen en andere voordelen bij deelnemende musea, attractieparken, theaters, bioscopen... Wie erkend is door of hulp krijgt van een van de vijf Belgische instellingen die belast zijn met het integratiebeleid voor personen met een handicap, kan de kaart aanvragen. De kaart kan in België gebruikt worden en in de zeven andere deelnemende EU-landen: Cyprus, Estland, Finland, Italië, Malta, Roemenië en Slovenië. Meer info over de voordelen en de aanvraagprocedure vind je op www.europeandisabilitycard.be/nl.



Hoe heet de tandzorgverzekering van LM?

Het antwoord vind je op een van de nationale pagina's van dit ledenblad. Gelieve je antwoord en je adres voor 2 januari 2018 per postkaart naar het volgende adres te sturen: LLM, dienst ledenblad, Livornostraat 25, 1050 Brussel of via e-mail naar: ledenblad@lm.be.

De prijzen: de 1ste prijs is een weekend in volpension voor twee personen in een van onze vakantiecentra te Blankenberge (Liberty of Cosmopolite); 2de tot 5de prijs: een kortingsbon op een verblijf in de Liberty of in de Cosmopolite.

Antwoord op de vraag van de vorige editie: actieve faalangst.

De winnaar: Francine Vivignis (Kumtich) wint een weekend in volpension voor twee personen in een van onze vakantiecentra te Blankenberge (Liberty of Cosmopolite). Firmin Noelanders (Wellen), Els De Clerck (Lebbeke), Blanca Celis (Emblem) en Tony Dick (Oostakker) winnen kortingsbonnen geldig tijdens hun volgend verblijf in de Liberty of de Cosmopolite.

Een klare kijk!

Problemen met je zicht kunnen je flink hinderen in het dagelijkse leven.

En de kosten voor kwaliteitsvolle oogzorg kunnen soms hoger oplopen dan je zou verwachten.



Bij LM bieden we je alvast een tussenkomst voor :

- ✓ een bril en/of lenzen
- ✓ nachtlenzen
- ✓ een laserbehandeling
- ✓ een oogcorrectie met Near Vision CK
- ✓ **oogpleisters voor kinderen**

Surf naar www.lm.be > Voordelen en diensten > **Optiek**.
Je ontdekt er de tegemoetkomingen die voor jou gelden. Ga gerust ook eens langs bij een LM-kantoor in je buurt voor meer informatie.

