



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

WEG MET DE WINTERBLUES
4 - 5

NIEUW: HET E-ATTEST
8

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

NIEUW

Gratis hospitalisatie- en tandzorgverzekering voor kinderen jonger dan 8 jaar



- ✓ Vanaf 1 januari 2018 krijgen kinderen jonger dan 8 jaar een premievrijstelling bij Hospitaal-Plus.
- ✓ Minstens 1 ouder moet aangesloten zijn bij hetzelfde verzekeringsproduct.
- ✓ Is je kind al aangesloten? De premievrijstelling gebeurt automatisch, je hoeft zelf niets te doen.

Hospitaal-Plus van LM biedt een uitstekende dekking tegen lage premies. Ontdek de voorwaarden op www.lm.be > onze verzekeringen.

Interesse of vragen?

Contacteer je ziekenfonds.

De algemene voorwaarden zijn van toepassing, raadpleeg ze op www.lm.be of in elk LM-kantoor.



Standpunt

Solidariteit in de balans met rendabiliteit?



“Geen nieuwe knie voor wie dement is”, het is een onthutsend harde stelling die we onlangs vlotjes uit de mond van beleidsmakers hoorden rollen. Is dergelijke visie te begrijpen in tijden van sanering en budgettaire restricties? Voor sommigen misschien wel, maar valt ze vanuit menselijk oogpunt wel te verantwoorden?

Het onvoorwaardelijk respect voor elk individu dat ongeacht afkomst, leeftijd of sexe dezelfde zorg verdient, lijkt soms even zoek.

Solidariteit is en blijft de belangrijkste voorwaarde tot vermaatschappelijking van zorg. Moeten we immers niet weg van een allesoverheersende vermarkting van ons zorgbeleid en het huidige doemdenken dat de gezondheidszorg onbetaalbaar is? Mogen we streven naar solidariteit in termen van lotsverbondenheid en empathische zorg? Helaas wordt binnen het huidige zorgbeleid meer en meer beroep gedaan op de individuele verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid van de burger. Mensen moeten zich gezonder gedragen en worden daar ook expliciet en individueel verantwoordelijk voor gesteld. Veel patiënten kunnen niet voldoen aan deze eisen en dreigen hierdoor niet de nodige zorg te krijgen. Is het als ‘zieken-fonds’ niet onze taak ook daadwerkelijk onze solidariteit uit te drukken voor mensen met gezondheidsproblemen?

Blijven we de gezondheidszorg vanuit een puur economisch oogpunt benaderen dan riskeren we de uitsluiting van een groep kwetsbaren. Eerst wordt de economische kost van een persoon afgemeten; nadien wordt bepaald of diens (gelijke) behandeling gerechtvaardigd is. De waarde van de zorg wordt feitelijk ingevuld als economische marktwaarde waarbij opbrengst en nut in een boekhoudkundige balans worden afgewogen. Uitsluiting zal verantwoord worden door argumenten zoals onhaalbaarheid en rendabiliteit. Vertalen we dit naar de stelling waarmee ik dit stuk begon, dan is een knieprothese voor een 95-jarige of demente patiënt inderdaad niet rendabel. Een mens van vlees en bloed wordt dan herleid tot homo economicus. Dit botst zo hard met onze visie op de hierboven aangehaalde gelijkwaardigheid en intermenselijke solidariteit, een nog altijd fundamentele hoeksteen in de gezondheidszorg die we als liberaal ziekenfonds blijven verdedigen.

Geert Messiaen
Secretaris-generaal

Nieuwe regels voor deeltijdse werkhervatting

Als je ziek bent en je een uitkering ontvangt van je ziekenfonds, mag je in principe niet werken. Hierop bestaat een uitzondering. In bepaalde gevallen kan je toelating krijgen van de adviserend arts van het ziekenfonds om deeltijds te werken in je ziekteperiode. De adviserend arts oordeelt of je medische toestand het toelaat om terug aan de slag te gaan. Soms laat je gezondheid echter (nog) niet toe om voltijds te werken. De adviserend arts bepaalt hoeveel uren per week je arbeid mag verrichten.

Deze regeling heet ‘deeltijdse werkhervatting’ en helpt je om na arbeidsongeschiktheid stap voor stap weer in je normale werkpatroon te geraken.

Tijdens de deeltijdse werkhervatting krijg je een combinatie van loon en ziekte-uitkering. Je uitkering wordt verminderd op basis van het loon dat je hebt ontvangen. **Op 1 april 2018 komt er een nieuwe berekeningswijze waarbij je uitkering wordt verminderd op basis van het loon dat je hebt ontvangen op basis van de deeltijdse werkhervatting.**

Arbeidsongeschikt? Ga nooit deeltijds aan het werk zonder akkoord van de adviserend arts!

Stelt je huisarts vast dat je waarschijnlijk langer ziek zal zijn dan de periode waarin je werkgever verplicht is je loon door te betalen? Dan breng je het best je ziekenfonds al op de hoogte. Het attest van arbeidsongeschiktheid moet namelijk in die periode worden ingediend bij het ziekenfonds. Een arbeider heeft hiervoor 14 dagen de tijd en een bediende 28 dagen. Ben je werkloos? Dan moet je het attest binnen de 48 uur verzenden met de post. **Steek het getuigschrift zeker niet in de blauwe brievenbus!** Dien je het attest niet tijdig in, dan wordt je ziekte-uitkering gedurende een bepaalde periode verminderd met 10%. Het ziekenfonds controleert of je aan de medische en administratieve voorwaarden voldoet voor een uitkering.

Ontvang je een arbeidsongeschiktheidsuitkering van je ziekenfonds en wil je deeltijds je werk hervatten? Dan heb je steeds een akkoord nodig van de adviserend arts van je ziekenfonds. Doe je aanvraag ten laatste op de eerste werkdag die vooraf gaat aan je deeltijdse werkhervatting. Indien je het werk reeds deeltijds hervatte en je aanvraag hierdoor laattijdig is, heeft dit gevolgen voor je uitkering. Indien de aanvraag binnen de veertien dagen na de deeltijdse werkhervatting gebeurde, wordt je uitkering met tien procent verminderd voor de periode van laattijdigheid. Indien de aanvraag meer dan veertien dagen na de deeltijdse werkhervatting gebeurde, wordt je uitkering voor de gewerkte dagen volledig teruggevorderd.

Indien je wenst te stoppen met de deeltijdse werkhervatting dien je onmiddellijk je ziekenfonds te contacteren. Zo kan jouw dossier terug in orde gebracht worden.

Colofon

Je kunt de redactie van LM bereiken via:

☎ 02 542 87 38

✉ ledenblad@lm.be



Weg met de winterblues!

Het jaarlijkse ritueel waarbij we de klok een uurtje terugdraaien om energie te sparen, gaat bij velen onder ons gepaard met een duidelijk gevoel van somberheid. We voelen ons wat futloos, vermoeid en de dagelijkse dingen lijken ons niet meer zo goed af te gaan. In wetenschappelijke termen spreken we van een subsyndromale-winterdepressie. In mensentaal houden we het bij winterdip, herfstmoetheid of winterblues.

Symptomen

Als je hierna minstens 7 symptomen kan aanvinken, dan is de kans reëel dat je last hebt van een winterdip:

- (aanhoudende) vermoeidheid
- overmatige behoefte aan slaap
- veel slapen en toch niet uitgerust wakker worden
- concentratieproblemen
- somberheid
- prikkelbaarheid
- passiviteit, apathie
- toegenomen eetlust (zin in koolhydraatrijk voedsel, snoep)
- gewichtstoename (soms wel 4 tot 6 kilo)
- verminderde behoefte aan sociale contacten en intimiteit.

Oorzaken

Er bestaan diverse theorieën over de oorzaken van winterblues. Volgens sommigen is het een evolutionair cadeau van onze voorouders uit de vorige ijstijd, zo'n tienduizend jaar geleden. Toen was de biologische neiging van het menselijk lichaam zich in extreme omstandigheden in een energiebesparende modus te plaatsen meer dan welkom. In onze huidige hectische maatschappij, waarin soms verwacht wordt dat we 24/7 actief zijn, is zo'n energiedip minder wenselijk.

Ook bij minder licht schakelt ons lichaam over op een lager ritme. Als we weten dat een zonnige dag ons een lichtsterkte (uitgedrukt in lux) tot 100.000 lux geeft, dan is dit op een grijze herfstdag slechts 1.000 lux en in een kantooromgeving amper 500 lux. Bij mensen in een winterblues wordt dat ritme in die mate vertraagd dat normaal functioneren soms niet meer lukt je een familielid in of laat je een oppas komen.

Behandeling

1. Het lijkt logisch: als een tekort aan licht aan de oorsprong van die winterse somberheid ligt, dan is een frisse wandeling op een zonnige winterdag ideaal. Helaas komen we hier in ons jachtige bestaan of door een tekort aan groenzones en bossen vaak niet aan toe. **Lichttherapie** kan een volwaardig alternatief vormen. De voorbije jaren werden al cabines ontwikkeld waarin de patiënt elke dag twee tot drie uur plaatsneemt en wordt blootgesteld aan een intens wit licht. Afhankelijk van de ernst van de winterdepressie en de duur van de behandeling, varieert de intensiteit van 2.500 tot 10.000 lux. Om je een idee te geven van de intensiteit: gewoon kunstlicht binnenshuis bereikt zelden meer dan 500 lux. Recent werden ook toestellen ontwikkeld die rechtstreeks op het oog kunnen worden geplaatst als een soort **lichtgevende bril**. Hier kunnen lampen worden gebruikt van slechts 60 lux en kan de behandelingsduur sterk worden ingekort. Een derde en veelbelovende therapie is het kunstmatig **nabootsen van het ochtendgloren**. Experimenten waarbij men tijdens de slaap het lichtvolume geleidelijk verhoogt zodat het een zomerochtend lijkt, bleken zeer effectief te zijn.
2. Beweeg! Probeer elke dag minstens vijftien minuten te **bewegen**. Ja, het is heel verleidelijk om je workout tijdens de koude wintermaanden in te ruilen voor een zetelmarathon maar een studie heeft aangetoond dat zelfs een 10 minuten durende workout je stemming en angstgevoelens serieus doet verminderen.
3. Neem je **diet onder de loep**. Wat je eet heeft een directe invloed op je energiepeil. Een warme croissant als ontbijt of een snelle hamburger mag dan wel instant comfort betekenen, het regelmatig consumeren van dit soort voedsel bevordert je stemming op een slechte manier. We zeggen hier natuurlijk niets nieuws maar probeer ervoor te zorgen dat je bord voor minstens 2/3 gevuld is met **groenten** en laat de **alcohol** af en toe links liggen.

Het spreekt voor zich dat we een klinische depressie niet willen banaliseren of in deze tijd van het jaar zomaar mogen herleiden tot winterdip. De complexiteit van dit soort aandoening vraagt om deskundige medische bijstand van een gespecialiseerd arts en valt niet op te lossen met lichttherapie of het eten van meer groenten. Raadpleeg in dit geval dus tijdig een arts!



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

Zit je zelf in een winterdip of heb je een probleem waardoor je het even niet meer ziet zitten? Praat erover. Soms kan de neutrale blik 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

Beter en minder vaak antibiotica innemen

In 1928 ontdekte Alexander Fleming bij toeval penicilline, het eerste antibioticum. Antibioticum betekent letterlijk 'tegen het leven'. Antibiotica zijn geneesmiddelen die alleen werken tegen infecties veroorzaakt door bacteriën. Ze zijn niet werkzaam tegen virale infecties, zoals een griep of een verkoudheid. Ze zijn enkel doeltreffend als ze op een correcte manier gebruikt worden.

Antibiotica zorgen ervoor dat bacteriën niet verder kunnen groeien. Zo krijgt je eigen afweersysteem de kans om zich te verweren. Antibiotica zorgen er dus niet voor dat je geneest. Het is je lichaam dat dit doet door een natuurlijke weerstand op te bouwen.

Doeltreffend, maar niet tegen alle ziektes!

Belgen (zowel volwassenen als kinderen) gebruiken nog steeds te veel antibiotica, ook wanneer dat niet nodig is. Kinderen beschikken nog niet over een volledige natuurlijke weerstand. Zij zijn dus in het bijzonder blootgesteld aan verkoudheden, bronchitis en keelpijn. Maar antibiotica kunnen deze virale infecties niet genezen. Het is dus belangrijk om alleen antibiotica te geven als het echt noodzakelijk is!

Door overmatig en onnodig gebruik worden bacteriën steeds resistentier (= minder gevoelig) voor antibiotica. Als je een infectie krijgt met een resistente bacterie, helpen de "gebruikelijke" antibiotica niet meer. Hierdoor is het veel moeilijker de bacterie te bestrijden.

Infecties die vandaag nog probleemloos met antibiotica genezen kunnen worden, worden in de toekomst veel moeilijker te behandelen als we niet verstandiger met antibiotica omgaan.

Hoe gebruik je antibiotica?

Vertrouw op het oordeel van je arts! Vraag zelf geen antibiotica. Als je arts vermoedt dat je een virale infectie hebt, zal hij/zij je geen antibiotica voorschrijven.

Krijg je antibiotica voorgeschreven? Volg de voorgeschreven behandeling dan steeds nauwkeurig op. Alleen zo zullen alle bacteriën vernietigd worden en vermijd je resistente bacteriën.

Tips

- Gebruik antibiotica enkel op voorschrift van een arts.
- Volg het voorschrift juist op. Sla nooit een inname over en gebruik de voorgeschreven dosis op het voorgeschreven tijdstip.
- Stop niet vroeger dan voorgeschreven, maak de antibioticakuur steeds af. Ook al voel je je na enkele dagen al beter.
- Bewaar antibiotica niet. Hou geen restjes bij om een volgende keer te gebruiken zonder medisch advies. Breng restjes antibiotica terug naar je apotheker.



Meer informatie over antibiotica vind je op www.gebruikantibioticacorrect.be

Word ook Antibiotic Guardian



ANTIBIOTIC
GUARDIAN

Wanneer was de laatste keer dat je een infectie had? Je was waarschijnlijk niet erg ongerust, want je weet dat de artsen tegenwoordig veel kunnen verhelpen. Maar het probleem is dat bepaalde antibiotica nu niet zo goed meer werken als vroeger om bacteriën onschadelijk te maken. Bacteriën zijn resistent geworden. Sommige bacteriën zijn nu zelfs volledig resistent tegen alle antibiotica.

Om de resistentie af te remmen, moet het onnodig gebruik van antibiotica drastisch verminderen. Hiervoor kun je gelukkig ook zelf iets doen door een 'Antibiotic Guardian' te worden. **Kies zelf met welke eenvoudige belofte jij je wil inzetten voor het beter gebruik van antibiotica op www.antibioticguardian.com/dutch, en nodig anderen uit om hetzelfde te doen.**

'Antibiotic Guardian' ondersteunt de 'UK Antimicrobial Resistance strategy', de Europese Antibioticadag (18 november) en de Wereld Antibioticaweek en heeft de steun van de Belgische Commissie voor de Coördinatie van het Antibioticabeleid (BAPCOC).

Voorwoord LM Brabant, jouw houvast

In een wereld in verandering staan onze zekerheden onder druk. Ook onze gezondheid is onderhevig aan ingrijpende evoluties. Denk maar aan klimatologische veranderingen, die steeds meer voelbaar worden...

Het zijn fundamentele uitdagingen die bepalend zijn voor onze levenskwaliteit en voor deze van toekomstige generaties. In die steeds snellere wereld is het belangrijk dat je kan rekenen op trouwe partners. Zo'n partner is je ziekenfonds, jouw houvast! Voor ons is en blijft direct, persoonlijk contact met onze leden dan ook prioritair.

In ons uitgebreid kantorennetwerk staan onze medewerkers steeds voor je klaar. Je kan er terecht met al je vragen en voor advies omtrent onze diensten en voordelen. Uiteraard zorgen we voor de snelle terugbetaling van je kosten, maar we adviseren je ook graag omtrent een passende hospitalisatie- of tandzorgverzekering of over de vele toestellen die je bij ons kan uitlenen: van materiaal voor je baby en rolstoelen tot alle materiaal voor revalidatie en thuisverzorging (bedden, patiëntenliften, ...).

Nieuw is de verkoop van incontinentiemateriaal aan bijzonder aantrekkelijke voorwaarden! Voortaan vind je hiervan een breed gamma aan producten voor mannen en vrouwen in onze kantoren en op de website www.lm.be/BrabantNL (klikken op 'Mat-Plus'). Je bestelt ter plaatse of online. Onze medewerkers helpen je alvast graag verder, in alle discretie. Kom zeker eens langs! *

Zo blijven we onze dienstverlening uitbreiden, steeds met oog voor **jouw noden**. De glimlach van onze medewerkers, die krijg je er gratis bij.



Met onze allerbeste wensen voor een gezond en zorgeloos 2018!

M. DEWAELEHEYN
Voorzitter

* Ons volledig netwerk aan kantoren en de openingsuren vind je op www.lm.be/BrabantNL of aarzel niet om te bellen naar Ewout (tel. 02 209 48 77).



A
g
e
n
d
a

Vief Brabant vzw Provinciale activiteiten

Infonamiddag creativiteit

Wanneer: dinsdag 6 maart 2018 van 10u00 tot 14u00 (of later)
Waar: Provinciehuis Vlaams-Brabant, Provincieplein 1, 3010 Leuven
Prijs: € 8 (voormiddagprogramma + broodjeslunch)
€ 15 (voor- en namiddagprogramma + broodjeslunch)

Uiterste inschrijvings- en betalingsdatum : 15 februari 2018

Tentoonstelling over Pompeï, de onsterfelijke stad

Wanneer: vrijdag 16 maart 2018 van 14u tot 15.30u
Waar: Beurs van Brussel, Beursplein, 1000 Brussel
Prijs: € 17 leden in orde met de aanvullende diensten
€ 20 personen niet in orde met de aanvullende diensten

Uiterste inschrijvings- en betalingsdatum: donderdag 1 maart 2018

René Magritte tentoonstelling in 60-jarig Atomium

Wanneer: donderdag 29 maart 2018 om 14u00
Waar: Atomium (niveaus 3 en 4). Atomiumsquare, 1020 Laken. Voor dit bezoek moet u over een goede conditie beschikken, want er zijn vrij veel trappen tussen de verdiepingen.
Prijs: € 16 leden in orde met de aanvullende diensten
€ 19 personen niet in orde met de aanvullende diensten

Uiterste inschrijvings- en betalingsdatum: donderdag 15 maart 2018

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

Heb je medisch materiaal nodig? Onze Uitleendienst staat voor je klaar.

Onze Uitleendienst is er voor iedereen die tijdelijk medisch materiaal nodig heeft. Jong en minder jong, klein en groot... iedereen kan bij ons terecht voor materiële ondersteuning tegen democratische prijzen.



Een greep uit ons aanbod

Voor de kleinsten onder jullie kunnen een digitale babyweegschaal, afkolftoestel, aërosol of plaswekker zeker van pas komen.

Ben je niet meer even mobiel als vroeger? Dan lenen wij graag één van onze rollators, rolstoelen of toiletstoelen uit.

Onze personenalarmtoestellen kunnen er daarbij voor zorgen dat je zo lang mogelijk in je eigen vertrouwde omgeving kan blijven wonen. Het toestel bestaat uit een zendertje dat aan de pols of de hals wordt gedragen. In geval van nood sta je met een eenvoudige druk op de knop meteen in contact met een alarmcentrale die jouw familieleden, vrienden of burens waarschuwt. Dit kan zowel via GSM- als via telefoonverbinding.

En ook wie net werd opgenomen in het ziekenhuis kan bij ons terecht. Zo stellen we graag een paar krukken of een bed ter beschikking tijdens je herstel.

Een overzicht van ons volledige aanbod en alle huurprijzen vind je terug in de brochure "Uitleendienst voor materiaal" en op onze website www.lm.be/brabantNL.

Wie kan materiaal uitlenen?

Om materiaal bij ons te kunnen uitlenen, dien je te voldoen aan twee voorwaarden. Ten eerste moet je lid zijn bij LM Brabant, ten tweede moet je in orde zijn met jouw bijdragen voor de aanvullende diensten.

Hoe leen ik materiaal uit?

Materiaal uitlenen kan op twee verschillende manieren. Bepaalde materialen, zoals krukken, vast looprek, looprek met wielen en rolstoel, kan je bij de meeste lokale kantoren zelf afhalen. Daarnaast bestaat er ook de mogelijkheid om het gewenste materiaal thuis te laten leveren, mits het betalen van € 15 voor het leveren en het weer ophalen van het materiaal.

Vraag onze brochure aan

Heb je nog vragen of wil je graag onze uitgebreide brochure bestellen? Neem dan contact op met onze Uitleendienst op 02 759 70 42 of via mat@mut403.be. Je kan tevens een digitale versie raadplegen op www.lm.be/brabantNL.



Wist je dat er in België ongeveer 600.000 mannen en vrouwen last hebben van ongewenst urineverlies en/of stoelgang? Van enkele druppels tot volledig verlies van controle, van slechts af en toe tot meermaals per dag: incontinentie is niets om je voor te schamen. Toch is de eerste stap naar hulp zetten vaak heel lastig. Mat-Plus vzw, de thuiszorgwinkel van LM Brabant, wil je hier graag bij helpen.

Wat is Mat-Plus vzw?

Mat-Plus vzw is de splinternieuwe thuiszorgwinkel van LM Brabant. We bieden je een uitgebreid en kwalitatief gamma incontinentiemateriaal aan, en dit voor zowel mannen als vrouwen, van licht tot zwaar urineverlies, van inlegverbanden, over (broek) luiers, tot onderleggers. Alle producten zijn van het merk ID en zijn gemaakt door de Belgische fabrikant Ontex. Bovendien krijgen leden van LM Brabant altijd **15% korting** op de verkoopprijzen!

Een handig overzicht van al onze producten vind je terug op onze website. Surf naar www.lm.be/brabantNL en klik vervolgens op Mat-Plus vzw. Of vraag in één van onze kantoren naar de folder of op telefonische aanvraag bij Ewout (tel. 02 209 48 77).

Hoe bestel ik?

Bestellen kan via ons handige bestelformulier. Surf naar www.lm.be/brabantNL en klik vervolgens op Mat-Plus vzw om het bestelformulier te downloaden. Je kan het formulier eveneens bekomen in één van onze kantoren. Eens ingevuld, geef je het bestelformulier weer af in één van onze kantoren, of stuur je het per post op naar Mat-Plus vzw, Koninginneplein 51-52, 1030 Brussel.

Hoe worden de aangekochte producten geleverd?

Er zijn twee mogelijkheden:

- Je haalt de producten zelf af in de voorziene afhaalpunten, nadat we je betaling hebben ontvangen.
- We leveren de bestelde producten bij jou aan huis, nadat we je betaling hebben ontvangen. Bij bestellingen vanaf € 75 leveren we gratis, voor andere bestellingen rekenen we € 15 leveringskosten aan.

Vraag een gratis staal aan

Zit je nog met vragen of weet je niet zeker welk product het best bij je past? Neem dan contact met ons op via 02 759 70 42 of mat@mut403.be. Je kan ook altijd een gratis staal aanvragen in één van onze kantoren of via onderstaande invulstrook, die je terug dient te sturen naar Mat-Plus vzw, Koninginneplein 51-52, 1030 Brussel.

Naam en voornaam

Adres

Telefoonnummer

Gewenste product

Gewenste maat

Wintervakantie te Füssen (Duitsland)

Begeleide reis in halfpension van zondag 4 maart 2018 tot en met zaterdag 10 maart 2018



Na Italië en Oostenrijk nemen we voor de wintervakantie van dit jaar onze koffers mee naar Duitsland. We kozen voor het charmante stadje Füssen in de streek Allgäu, niet ver van de Oostenrijkse grens. Het bevindt zich langs de "romantische route" en biedt dus een prachtig zicht op de Alpen. We verblijven in het Ferienhotel Berger***. De kamers van het hotel zijn comfortabel en beschikken over alle voorzieningen: balkon, televisie, telefoon en douche. De ligging van het hotel is ideaal voor de excursies die op het programma staan. Zoals gewoonlijk zullen we charmante winterwandelingen maken. Daarbij brengen we een bezoek aan een kasteel in de regio, en aan de steden Lindau en Wasserburg am Bodensee.

Prijs*	Niet-skiërs	Skiërs	Supplement één-persoonskamer
	€ 525	€ 465	€ 30

(*) Prijs voor leden in orde met de aanvullende diensten.

De prijs omvat:

Niet-skiërs

- Heen- en terugreis overdag in een autocar met alle comfort, alle verplaatsingen + drinkgeld voor de chauffeur
- Verblijf in halfpension in het Ferienhotel Berger*** van het avondmaal op zondag 4 maart tot het ontbijt van zaterdag 10 maart 2018
- Het middagmaal tijdens de twee excursies
- Alle voorziene activiteiten en excursies
- Medische reisbijstand MUTAS (na te kijken bij je ziekenfonds)

Skiërs

- Heen- en terugreis overdag in een autocar met alle comfort, alle verplaatsingen + drinkgeld voor de chauffeur
- Verblijf in halfpension in het Ferienhotel Berger*** van het avondmaal op zondag 4 maart tot het ontbijt van zaterdag 10 maart 2018
- Medische reisbijstand MUTAS (na te kijken bij je ziekenfonds)

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

Bij LM Brabant zijn ouders en kinderen koning!



De komst van een baby is één van de mooiste momenten in het leven van een familie! Om jonge ouders ten volle te laten genieten van hun geluk, hebben we een hele waaier handige en voordelige tegemoetkomingen voorzien.

Zo bieden we onder andere een **geboorte- of adoptiepremie** aan tot € 370. We voorzien ook een **borstvoedingspremie** tot € 375, een tegemoetkoming voor drie soorten **perinatale begeleiding** en tegemoetkomingen in het kader van **kraamzorg** en sessies **baby-zwemmen**. En vergeet zeker niet onze tegemoetkoming in de **aankoop van luiers** tot € 150!

Wil je hierover graag meer informatie? Vraag dan naar onze brochure via telefoon op **02.209.48.77**, via e-mail op info@mut403.be of download onze brochure op onze website www.lm.be/brabantNL.

En om te bewijzen dat ze haar jonge ouders echt in de watten legt, zal LM Brabant dit jaar opnieuw aanwezig zijn op de Babyboom beurs in Paleis 11 op Brussels Expo aan de Heizel Esplanade. Dit evenement, dat de grootste beurs voor toekomstige en jonge ouders in België is, vindt plaats op vrijdag 23, zaterdag 24 en zondag 25 maart 2018, van 10 tot 18u. Je bent hierbij uitgenodigd om ons er een bezoekje te brengen!



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 **vernieuwde stadscentrum**, slechts 100 meter van het strand.

Arrangementen

• Paasweekend

30/03-02/04

Eerste topweekend aan zee, met dansavond met Cliff op zaterdagavond. Aankomst op vrijdagmiddag, vertrek op maandag na het ontbijt.

3n. VP € 190 / € 145 (invalide)

• Paas-midweek

02-06/04

Verblijf voor u en uw (klein)kind(eren), gratis tot 11 jaar! Met 2 shows: Papa Chico en goochelaar Yvo.

4n. VP € 268 / € 208 (invalide)

• Lotgenotenverblijf i.s.m. Kom op tegen Kanker

09-13/04

Midweek voor kankerpatiënten en hun partner om even te verpozen aan zee. Met voordracht door KUL-onderzoeker Johan Swinnen, die vorige zomer 2.400 km liep naar Santiago de Compostela, en een slotshow met Lia Linda.

4n. VP € 240 / € 180 (invalide)

• Humorweekend

13-16/04

Slotweekend van de paasvakantie met een show van Dirk Bauters en Vanessa Chinitor op zaterdagavond.

3n. VP € 189 / € 144 (invalide)



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)

Tot 01/05	Van 01/05 tot 07/07	Van 07/07 tot 17/08
€ 57/n. en € 42/n. (invalide)	€ 63/n. en € 48/n. (invalide)	€ 63/n. en € 48/n. (HP Liberty) / € 70 en € 55 (VP Cosmo)

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. De heropening is voorzien op 16 maart.

Rust- en herstellverblijven

Na een hospitalisatie (herstel), of een ernstige aandoening, herval 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 16/3 tot 01/05	01/05-07/07	07/07-17/08
Herstel	€ 28/n.	€ 34/n.	€ 41/n.
Rust	€ 42/n.	€ 48/n.	€ 55/n.

Tarieven en periodes onder voorbehoud van wijzigingen en drukfouten.

Doktersbriefje wordt digitaal

Nieuw: het 'e-attest'

Sinds
1 januari 2018

schakelen huisartsen geleidelijk over op het 'e-attest' of digitale doktersbriefje. Het e-attest vervangt het papieren attest voor verstrekte hulp. De arts stuurt het e-attest direct digitaal door naar je ziekenfonds en enkele dagen later staat de terugbetaling op je rekening. Je hoeft dus zelf niets meer te doen!



Hoe werkt het e-attest?

1. Je gaat naar de huisarts of de huisarts komt bij jou op huisbezoek. Als de omstandigheden het toelaten (bv. een internetverbinding is noodzakelijk), kan de huisarts ervoor kiezen om een e-attest op te maken.
2. Je betaalt het ereloon aan je huisarts.
3. Je huisarts stuurt een e-attest naar je ziekenfonds.
4. Je huisarts geeft je een ontvangstbevestiging. **Dit papieren bewijsstuk is voor jou: je hoeft het niet binnen te brengen bij je ziekenfonds.**
5. Enkele werkdagen later ontvang je de terugbetaling van je ziekenfonds op je bankrekening.

Het is heel belangrijk dat je ziekenfonds over een correct en geldig bankrekeningnummer beschikt op het moment dat je arts een e-attest uitrekt.

Waarom een e-attest?

Niet alleen voor de arts maar ook voor jou als patiënt heeft het digitale doktersbriefje veel voordelen.

1. Geen heen-en-weergeloop

Je hoeft niet meer op zoek naar een kantoor of brievenbus van je ziekenfonds om je doktersbriefje binnen te brengen. Ook enveloppen en klevers heb je niet meer nodig om terugbetalingen van je dokterskosten te ontvangen.

2. Geen vergeten briefjes

Je kunt geen doktersbriefjes meer verliezen of vergeten. Zo loop je geen terugbetalingen mis en krijg je altijd waar je recht op hebt.

3. Snellere terugbetaling

De arts stuurt je e-attest onmiddellijk naar je ziekenfonds. De verwerking in het ziekenfonds gebeurt automatisch. Als alles goed is, staat het geld ten laatste 3 werkdagen later al op je rekening.

4. Volg je terugbetaling op

Voor elk e-attest krijg je van de dokter een papieren ontvangstbewijs met daarop een uniek referentienummer. Zo heb je een overzicht van je doktersbezoeken en kun je je terugbetalingen goed opvolgen.

**Meer info over het e-attest? Surf naar www.lm.be, kies je regio en klik op 'Ziekteverzekering'.
Of contacteer je ziekenfonds.**

Gebruik jij het e-loket al?

In het e-loket van je ziekenfonds kun je de verwerking van je e-attest opvolgen. Klik in de navigatiekolom op 'Mijn e-attesten' en voer het referentienummer (19 cijfers) in dat op je papieren ontvangstbewijs staat. Je krijgt een lijst met al je e-attesten en de verwerkingsstatus. Er zijn 5 statussen mogelijk:

- **E-attest ontvangen:** je ziekenfonds ontving je e-attest en zal het verder verwerken.
- **In verwerking:** je ziekenfonds controleert je e-attest.
- **Betaald:** de terugbetaling is uitgevoerd. Je ziet de betalingsreferentie en datum van betaling.
- **Een bijkomende actie is nodig:** tijdens de controle is gebleken dat de terugbetaling nog niet uitgevoerd kan worden. In het e-loket zie je wat je zelf kan doen of wat je ziekenfonds voor jou zal doen om dit in orde te brengen. Je ziekenfonds stuurt je een brief met uitleg.
- **Geweigerd:** je ziekenfonds kan het e-attest niet terugbetalen. Je ziekenfonds stuurt je een brief met uitleg.

De mogelijkheden van het e-loket worden voortdurend uitgebreid. Neem dus regelmatig een kijkje.



In 2018 betaal je 51 euro (of 26 euro) aan je zorgkas

Midden februari krijg je van de zorgkas van je ziekenfonds een uitnodiging tot betaling van de jaarlijkse zorgpremie. Die bedraagt dit jaar 51 euro (of 26 euro voor personen met een lager inkomen). Met dat geld verbeteren we samen de levenskwaliteit van meer dan 300.000 zorgbehoevenden.

Wat is een zorgkas?

De zorgkassen innen de solidaire zorgpremies en verdelen zorgbudgetten onder de personen die er recht op hebben. Elk ziekenfonds heeft een zorgkas en ook de overheid heeft er een. Samen voeren ze de 'Vlaamse sociale bescherming' uit, een initiatief van de Vlaamse overheid dat zorg voor iedereen betaalbaar moet houden.

Wie moet de zorgpremie betalen?

De zorgpremie is verplicht voor alle **inwoners van Vlaanderen die ouder zijn dan 25 jaar**. Inwoners van Brussel kunnen vrijwillig aansluiten bij een zorgkas. Draag je bij? Dan kun je zelf rekenen op een tegemoetkoming als je aan de voorwaarden voldoet.

Hoeveel moet ik betalen?

De zorgpremie is geïndexeerd en bedraagt dit jaar **51 euro (of 26 euro indien je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming)** door je ziekenfonds). Dat is 1 euro meer dan vorig jaar. Deze bedragen zijn vastgelegd door de overheid en zijn hetzelfde voor alle zorgkassen.

Betaal je per domiciliëring?

Je zorgkas vraagt de zorgpremie op op **1 februari**. Zorg je ervoor dat er voldoende geld op je rekening staat? Lukt de betaling niet, dan volgen er nieuwe pogingen op 1 maart en 1 april.

Wat gebeurt er met mijn zorgpremie?

Je zorgkas gebruikt je bijdrage om financiële tegemoetkomingen of 'zorgbudgetten' te verdelen onder mensen die veel zorg nodig hebben. Nu bestaan volgende zorgbudgetten.

- Een **zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden** (de 'Vlaamse zorgverzekering') van 130 euro per maand.
- Een **zorgbudget voor mensen met een handicap** (het 'basisondersteuningsbudget') van 300 euro per maand.
- Een **zorgbudget voor ouderen met een zorgnood** en een laag inkomen (de 'tegemeetkoming voor hulp aan bejaarden') van maximaal 571 euro per maand.

De komende jaren wordt de Vlaamse sociale bescherming nog uitgebreid.

Meer informatie over je zorgkas vind je in je LM-kantoor, op www.lm.be of op de website van de Vlaamse overheid www.vlaamsesocialebescherming.be



Metten is weten

Enquête gezondheidsapps

Je kan het zo gek niet bedenken of er is wel een app voor te vinden. Dat geldt ook voor de gezondheidsapps voor tablet of smartphone. Omdat we benieuwd waren naar jullie ervaringen, organiseerde LM vorig jaar een online bevraging onder de noemer "nuttig of waardeloos". Hierna volgen enkele bevindingen en een korte blik op de toekomst.

Driekwart van de respondenten die aan de enquête deelnamen weet dat dergelijke apps bestaan en de helft overweegt ze in de toekomst zelf te gebruiken. De meerderheid hoopt dat de app er ons aan zal herinneren gezond(er) te leven. Voeding (31%), nachtrust (24%) en vooral beweging (45%) zijn de belangrijkste domeinen waarvan we vinden dat we een digitaal duwtje in de rug kunnen gebruiken. Toch geven mensen die gestopt zijn een app te gebruiken aan niet de hulp of motivatie te ervaren die ze hadden verwacht (48%). De motivatie om gezond te leven komt in het begin blijkbaar wel van zo'n app maar na verloop van tijd verglijden we opnieuw in oude gewoonten.

Naast de nogal vrijblijvende coaching-apps is er misschien meer toekomst weggelegd voor de meet-apps. Hiermee kunnen we bijvoorbeeld onze hartslag, bloeddruk of suikerspiegel meten. Privacy blijkt geen hinderpaal ten zijn als het onze gezondheid ten goede komt. De grote meerderheid (79%) onder ons is immers bereid (para)medische gegevens te delen met een arts.

Ruim de helft (53%) denkt tenslotte dat apps zullen blijven bestaan, zullen helpen onze gezondheid beter op te volgen en sneller de weg naar een dokter te vinden. Een kwart denkt dat ze onmisbaar zullen worden en zelfs een deel van de taak van de arts over zullen nemen.



Tournée Minérale:

een maand zonder alcohol



Het was vorig jaar een overdonderend succes: meer dan 120.000 mensen schreven zich in voor Tournée Minérale. Voor De DrugLijn en de Stichting tegen Kanker, de organisatoren van de campagne, was de conclusie duidelijk. Dit doen we in 2018 opnieuw! Tournée Minérale roept alle Belgen op om in februari 28 dagen 'nee' te zeggen tegen alcohol.

Alcohol: geen onschuldig product

Een glas wijn bij het eten, een pint na het sporten: voor velen maakt het deel uit van de routine. Toch zijn er heel wat risico's verbonden aan alcohol. Alcohol, ook als je weinig drinkt, heeft invloed op bijna alle organen in het lichaam en hangt samen met ongeveer 200 verschillende aandoeningen. Van de relatief onschuldige kater tot heel wat ernstigere gezondheidsklachten zoals slaapproblemen, hartklachten, leveraandoeningen en kanker. Daarnaast kan alcohol voor heel wat moeilijkheden zorgen in het verkeer, op het werk, in relaties, enz.

Op je gezondheid

Door voor het eerst of opnieuw mee te doen met de campagne krijgt je lichaam de tijd om te recupereren van je gewoonlijke alcoholgebruik. En daar zijn voordelen aan verbonden: sommige mensen slapen beter, anderen hebben meer energie, je werkt aan een gezonder gewicht, enz. Heel wat deelnemers voelen zich dan ook beter in hun vel. Dat zijn geen loze woorden. Na de vorige editie deed UGent een bevestiging bij de deelnemers. 9 op de 10 antwoordden dat ze één van de vermelde voordelen aan den lijve ondervonden hadden. Door de actie sta je ook even stil bij je alcoholgewoontes. Dat

doet je beseffen hoe snel je anders een glas drinkt zonder erbij na te denken. Onderzoek in het buitenland, waar dergelijke campagnes al langer bestaan, heeft uitgewezen dat deelnemers zelfs maanden later nog steeds minder drinken dan voorheen. Redenen genoeg dus om mee te doen.



Februari: de alcoholvrije maand

Februari wordt opnieuw de alcoholvrije maand. Een goed moment om te bekomen van de overdadige eindejaarsperiode. Op zoek naar een leuke, alcoholvrije activiteit? Of wil je zelf, met je sportclub, horecazaak, enz. een evenement organiseren in het kader van Tournée Minérale? Surf dan naar de kalender op de website www.tourneeminerale.be en zet het erbij. Als je meedoet, kun je je ook laten sponsoren voor de Stichting tegen Kanker.

Nieuw is dit jaar dat je een vriend, familielid of collega kunt uitdagen om mee te doen met de alcoholvrije maand.

Om hem of haar extra te motiveren, kun je beloven een som te storten voor de Stichting tegen kanker, als je vriend de hele maand volhoudt. Het ingezamelde geld wordt gebruikt voor kankeronderzoek.

Ga dus de uitdaging aan! Je zult zien: je hebt geen alcohol nodig om je te amuseren.

Meer informatie en inschrijven kan via www.tourneeminerale.be

BEN JE ZELFSTANDIG EN ARBEIDSONGESCHIKT?

UITKERING VANAF DE 15E DAG!

Vanaf januari 2018 kan je als zelfstandige sneller een uitkering krijgen bij arbeidsongeschiktheid. Kreeg je als zelfstandige in 2017 de eerste maand geen uitkering, dan is deze periode nu ingekort tot 14 dagen. De aangiftetermijn van arbeidsongeschiktheid wordt daardoor ook korter in 2018: bezorg je ziekenfonds voortaan binnen de 14 dagen het originele attest van arbeidsongeschiktheid. **Steek het attest nooit in de blauwe brievenbus maar stuur het op met de post.** Surf naar www.lm.be, kies je regio en ga naar 'Primaire arbeidsongeschiktheid zelfstandige'

JONGEREN MASSAAL AAN DE ANTIDEPRESSIVA

Bijna 18.000 jongeren tussen 11 en 20 jaar slikten vorig jaar antidepressiva. In de leeftijdscategorie 11 tot 15 jaar is sprake van een stijging van maar liefst 8,4% tegenover 2012. "De druk op jongeren is toegenomen", zegt Jan Van Speybroeck van Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid. Daar merken ze niet alleen toegenomen druk op school maar ook thuis, in de vrije tijd, op sociale media enz. Een aantal richtlijnen stellen duidelijk dat een behandeling met medicatie alleen niet ethisch is. Bij jongeren uit die leeftijdscategorie spelen hormonen een grote rol en zijn de hersenen nog in volle ontwikkeling. Toch combineert slechts één op de vier jongeren die door huisarts of psychiater antidepressiva voorgeschreven krijgen dit met een psychotherapie. Surf naar www.lm.be, kies je regio en klik op 'Psychologische hulp voor iedereen'.



Spel

Wat is de wetenschappelijke term voor 'winterblues'?

Het antwoord vind je op een van de nationale pagina's van dit ledenblad. Gelieve je antwoord en je adres voor 1 maart 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: Denta Plus.

De winnaar: Jos Steyvers (Tongeren) wint een weekend in volpension voor twee personen in een van onze vakantiecentra te Blankenberge (Liberty of Cosmopolite). Dany Dhont (Zingem), Rosette Bottin (Tienen), Maria De Wolf (Lede) en Roger Pauwels (Gooik) winnen kortingsbonnen geldig tijdens hun volgend verblijf in de Liberty of de Cosmopolite.

Fraude of verspilling in de gezondheidszorg? Meld het aan je ziekenfonds!

In samenwerking met de overheid richten alle ziekenfondsen in dit land een meldpunt 'fraude en verspilling' op.

Heb je vermoedens van fraude door een arts, verpleger, ziekenhuis of andere zorgverlener? Geef het door aan je ziekenfonds. Zo help je om komaf te maken met misbruik of onregelmatigheden in de gezondheidszorg.

Enkele voorbeelden van meldingen

- Een arts of andere zorgverlener factureert zorg die niet echt werd toegediend.
- Een arts of andere zorgverlener rekent een hoger tarief aan dan toegelaten.
- Een arts of andere zorgverlener laat overbodige onderzoeken uitvoeren.
- Een arts of andere zorgverlener levert valse getuigschriften af.

Hoe kun je een melding doen?

- Via mail of brief naar je ziekenfonds. De contactgegevens vind je op www.lm.be.

- Via het contactformulier op de website.
- U kunt ook een schriftelijke verklaring afleggen in een LLM-kantoor.

Wat je moet weten als melder

- ✓ Anonieme of mondelinge meldingen worden niet geregistreerd. Je ziekenfonds garandeert je privacy: de persoon of instelling over wie de klacht gaat zal jouw identiteit niet te weten komen.
- ✓ Je ziekenfonds onderzoekt elke melding. Om het onderzoek te beschermen, kunnen we je niet inlichten over het gevolg dat aan je melding gegeven werd.
- ✓ Het meldpunt behandelt enkel fraude of verspilling door zorgverstrekkers of – instellingen. Meldingen over fraude met uitkeringen komen niet in aanmerking. Daarvoor kunt u terecht op www.meldpuntsocialefraude.belgie.be.

crejaksie
AL 50 JAAR ERVARING!



BASISCURSUS KROKUS & PASEN

9-16 FEBRUARI
31 MAART-7 APRIL

Gezocht ingrediënten animatorencursus

Voor de basis nemen we een flinke dosis creativiteitssap en enthousiasme. Een snuifje animatie en avontuur. Een goede scheut doorzettingsvermogen, sport en spelvaardigheden en leergierigheid. Wat teamgeest om alles bij te kruiden. Tot slot op smaak brengen met heel veel fun fun fun!

Dit alles laten we rijpen tot 31 maart 2018 om dan met z'n allen een weekje lang van dit alles te kunnen proeven in De Panne. Kandidaat-animatoren die zich graag aan deze cocktail willen wagen kunnen zich vanaf nu inschrijven voor onze basiscursus animator via onze website.

€185

Nog verdere vragen over ons recept? Neem gerust contact met ons op.

ONZE POP-UP'S:

Wat zijn pop-ups?

Zoek je tijdens de paas- en zomervakantie overdag nog opvang voor je kind? Dan zijn onze pop-up vakanties dé oplossing. Elke week een ander thema, vol plezier, actie, toffe activiteiten en onvergetelijke momenten. Kinderen van 2,5 tot 12 jaar zijn hier welkom.

Dit zijn externe kampen, dus zonder overnachting. De voorwaarden voor de allerkleinsten zijn dat ze zindelijk zijn en al reeds op school gestart zijn.

Een stuk fruit en een koek wordt elke dag voorzien voor de kinderen. Zelf mee te brengen: eigen boterhammen.

*NIEUW ALPACA VAKANTIE

Altijd al eens op een alpacaboerderij willen slapen?! Deze week kan het. Gastvrouw Hilde ontvangt ons op haar Alpacaboerderij te Lokeren. Daar overnachten we in slaapzalen en proeven we van het leven op de boerderij.

LOKEREN
VANAF €90



BEKIJK ONS VOLLEDIGE AANBOD OP ONZE WEBSITE: WWW.CREJAKSIE.BE