

P-926020

APRIL 22 | NUMMER 5
APRIL-MEI-JUNI
DRIEMAANDELIJKS MAGAZINE

SAMEN

BRUISEND MAGAZINE MET PIT



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



LAPLAND 23 | WEEKEND AAN ZEE | ZUIDEN VAN FRANKRIJK | EXTRA BIJLAGE MACIE



SAMAC
samen actief-vzw

Wat zit er binnenin?

- 02 Noot van de voorzitter
- 03 Kiennamiddag
- 05 Dagtrip
- 06 SamAc op Facebook
- 09 Slaap als een roosje
- 12 Instagram
- 13 Komen eten
- 26 Leden aan het woord
- 28 SamAc online

Neem deel aan onze activiteiten en spaar euro's vermindering op onze Winterrevue 2022
Wanneer spaar je korting :

KORTINGEN

Kienkwisnamiddag € 5
Lentefeest € 2,50
Najaarsfeest € 2,50



KORTING SAMAC-SPORT LEDEN



Activiteiten voorzien van het sportlogo.

Colofon

SamAc - vzw
Bruisende vereniging voor mensen met pit
E. Vanderveldestraat 80
3290 Diest
013 33 65 44
info@samac.be - www.samac.be
KBO 0762.701.201

Samenstelling
Marc Florquin, Carina Jankowski
Eindredactie: Marc Florquin
Grafische vormgeving:
SamAc

SAMAC
samen actief - vzw



VOORJAAR

Noot van de voorzitter

Heerlijk, die eerste zonnestrallen op onze huid. Lammetjes worden geboren, de terrasjes worden klaargemaakt. De natuur ontwaakt uit haar winterslaap.

Het voorjaar heeft ook enkele interessante weetjes voor ons in petto: in de lente wordt de klok verzet naar de zomertijd. Maar velen kunnen niet onthouden of het een uurtje voor- of achteruit is... Een eenvoudige trucje om het nooit meer te vergeten: in het vóórjaar draaien we de klok een uur vóóruit. Het woord lente is afgeleid van het woord 'lang' omdat de dagen langer worden.

Het komende trimester hebben we weer een gevarieerd programma dat we jullie met plezier mogen aanbieden. Onze kiennamiddag, het bedrijfsbezoek aan Likeur en Delicatesse "De Klok" onze dagtrip naar Seneffe, het wandelweekend aan zee en niet te vergeten de culturele reis naar Monaco.

Voor onze allerkleinsten komen Kaatje en Kamiel op bezoek en vind je in dit nummer als extra bijlage ons zes maandelijks magazine mAcie. Het magazine vol inspiratie en het aanbod van onze kidsclub.

Zet je dus maar even rustig neer en ontdek opnieuw wat we de volgende maanden allemaal te bieden hebben.

Alvast veel leesplezier

Zorg voor jezelf.
Zorg voor anderen.



MARC FLORQUIN - VOORZITTER



www.samac.be



info@samac.be



www.facebook.com/samensamac



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

SAMAC - VZW

KIEN

namiddag



ZONDAG 24/04/22

CC Den Amer (kleine zaal) - Diest

Aanvang 14.00 uur

*een spelnamiddag met
leuke prijzen*

Dankzij je deelname spaar je €5
korting voor onze winterrevue 2022

ALLE INFO

WWW.SAMAC.BE



Breng vrienden, kennissen en buren mee.
Iedereen is welkom



BEDRIJFSBEZOEK LIKEUREN EN DELICATESSEN " DE KLOK "

DONDERDAG 28 APRIL 2022

Ons jaarlijks bedrijfsbezoek gaat dit jaar naar het Likeuren en Delicatessen bedrijf De Klok.

De Klok in Serskamp, gelegen in de driehoek Gent - Aalst - Dendermonde, is een ambachtelijk familiebedrijf dat sinds 1942 likeur vervaardigt waaronder advocaat. Ook kriekjes op jenever, citroenjenever gemaakt van verse citroenen, vanille- en chocoladejenever en pralines passeren regelmatig de toonbank.

Genoeg redenen om een bedrijfsbezoek te boeken.

Programma :

- Ontvangst en welkomstwoord (+ uitleg verloop van het bezoek)
- Degustatie van artisanale speculaas met een geurige kop koffie
- Bedrijfsfilm
- Degustatie van citroenjenever, vanillejenever of chocoladejenever
- Rondleiding in de productieruimte + magazijn met bijhorende uitleg
- Degustatie van een glaasje advocaat
- Uitleg over historiek en groei van het bedrijf + vragenronde
- Uitleg chocolaterie en proeven van een artisanale praline
- Mogelijkheid tot aankoop van de producten (niet verplicht)
- Aandenken



Donderdag 28 april 2022

Vertrek: 12:30 uur Gemeentehuis

Scherpenheuvel en vervolgens de gekende opstapplaatsen.

Prijs: €25 per persoon (inbegrepen : vervoer, bezoek, verzekering, koffie, degustatie en consumptie, aandenken, drinkgeld chauffeur)
Inschrijvingen via www.samac.be of
013/33.65.44



☎ 013 46 23 33



DAGTRIP SENEFFE & STREPY-THIEU

ZATERDAG 21 MEI 2022

Onze dagtrip gaat richting onze Franstalige landgenoten.

We startten met een boottocht op het kanaal die ons meemeent naar de grootste scheepslift ter wereld. We beleven geschiedenis en ontdekken de vernieuwde kamers van de genieën, de enorme machinekamer en het volledige entourage. Na dit bezoek worden we met een treintje terug naar onze plaats van vertrek gebracht.

Daarna begeven we ons naar het restaurant voor onze lunch, waarna we richting Seneffe rijden voor een bezoek aan het domein van Seneffe met zijn volledig gerenoveerde 18de-eeuwse kasteel.

Het kasteel van Seneffe is gebouwd in neoklassieke stijl en herbergt de mooiste collectie zilversmeedkunst van België, een theater, een orangerie, een volière en een Engels park van 22 hectaren met een Franse tuin, een vijver en een eilandje dat met de oever verbonden is door een zeer romantische brug.

Zaterdag 21 mei 2022

Gemeentehuis Scherpenheuvel en vervolgens de gekende opstapplaatsen.

Vertrekkur: meegedeeld bij inschrijving | Prijs: € 65 per persoon (leden) - niet leden € 75

inbegrepen :



- ✓ Vervoer
- ✓ Ontbijt (croissant en koffie)
- ✓ Middagmaal (hoofdgerecht, dessert en koffie)
- ✓ 1/4l water of 1/4l pils of 1/4l frisdrank
- ✓ Boottocht
- ✓ Inkomgelden
- ✓ Gidsen
- ✓ Verzekering
- ✓ Begeleiding
- ✓ Drinkgeld chauffeur



Wat als mijn gegevens niet correct zijn?

Als lid heb je er alle belang bij om je gegevens in ons bestand up to date te houden.

Verkeerde gegevens kunnen leiden tot verkeerde conclusies bij een inschrijving of bij het verzenden van briefwisseling.

Indien je fouten vaststelt, bv. een onjuist telefoonnummer of een foutje in je naam, adres of geboortedatum, dan kan je dit op een eenvoudige manier aanpassen via **mijn samac**.

Of geef een seintje op nummer 013/33.65.44

Dus, kijk snel je gegevens na en pas aan waar nodig.



Wil je niks missen over SamAc ?

Wil je graag als eerste op de hoogte blijven van het laatste nieuws of aanbiedingen?

Like dan onze pagina op Facebook en nodig vrienden en kennissen uit om ook te liken en kennis te maken met onze leuke activiteiten.



BETAAL JE LIDGELD VIA DOMICILIËRING

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

Uw voordelen

- Tijdwinst - je betaling worden automatisch uitgevoerd. Je hoeft zich er dus niet meer mee bezig te houden.
- Handig - je betaalt altijd op tijd, en vermijdt dat je lidmaatschap zou vervallen door een eventuele laattijdige betaling.
- Eenvoudig beheer - wij regelen alles met jou bankinstelling.
- Gratis - betalen via domiciliëring is volledig gratis.

Geïnteresseerd?

Vraag dan snel een mandaat tot domiciliëring aan via **mijn samac** of bezorg ons het ingevuld domiciliëringsmandaat op de achterzijde per post naar :

SamAc vzw Emile Vanderveldestraat 80 3290 Diest.

Schuldeiser SamAc vzw Diest
Emile Vanderveldestraat 80 3290 Diest - België

Schuldeiseridentificatie

B E 2 7 Z Z Z 0 0 8 D 0 0 0 0 0 0 7 8 0

Mandaatreferte

Naam

Voor naam

Adres

Postcode

Gemeente

Land

IBAN

BIC van de bank

Datum

Plaats

Reden van betaling

L I D G E L D

Door dit mandaatdocument te handtekenen geeft u de toestemming aan
- de schuldeiser om invorderingen te sturen naar uw bank teneinde uw rekening te debiteren
- uw bank om uw rekening te debiteren naargelang de instructies ontvangen van de schuldeiser

Handtekening

Onder bepaalde voorwaarden heeft u het recht om een terugbetaling van een domiciliëring aan uw bank te vragen.
De termijn om uw terugbetaling te vragen vervalt in principe 8 weken nadat het bedrag van uw rekening werd gedebiteerd.
Uw bank verstrekt u graag meer informatie over uw rechten en verplichtingen.

Eénmalige invordering

Terugkerende invordering

betaal via
domiciliëring

samen actief
SamAc

Wij maken het je graag gemakkelijk

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

JE VOORDELEN

TIJDWINST - je betalingen worden automatisch uitgevoerd.

HANDIG - je betaalt altijd op tijd, en vermijdt dat je lidmaatschap zou vervallen door een eventuele laattijdige betaling

EENVOUDIG BEHEER - wij regelen alles met jouw bankinstelling

GRATIS - betalen via domiciliëring is volledig gratis

GEÏNTERESSEERD?

Bezorg ons dan bovenstaand formulier ingevuld met al je gegevens en wij doen het nodige. www.samac.be of 013/33 65 44

BAKKERIJ YLDRIS

DIESTSESTEENWEG 207
3293 DIEST - 013/66.61.06

Als sponsor van SamAc bieden wij u een
gratis vergelijking van al uw verzekeringen!
Zo helpen wij u geld besparen!
Interesse? Contacteer ons gauw.



Zakenkantoor SHS

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

Onze P&V Agenten staan voor u klaar:
Peggy Hermans en Eddy Van Gelder

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



Met u, altijd en overal

Blijf in topvorm

met de voordelen van de Socialistische Mutualiteit!

Doe aan sport! Stop met roken! Let op je lijn!

€45

€50

€60

Ons kantoor in Diest: Grote Markt 31

☎ 013 33 41 61

www.fsmb.be



GOUDEN SPONSOR



SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT
BRABANT

Toegankelijke gezondheid voor iedereen!



SLAAP ALS EEN ROOSJE MET ONZE 10 TIPS

Slapen.

Voor sommigen een zaligheid, voor anderen een minder aangename afsluiter van de dag.

Sommigen kampen zelfs met slapeloosheid.

Maar waarom hebben we slaap nodig?

En kunnen we onze slaapkwaliteit verbeteren?

WAAROM SLAPEN WE?

Als mens hebben we slaap nodig, zonder slaap kunnen we immers niet leven. Als je niet goed slaapt dan kan je ook niet goed functioneren.

Slaap is verbonden met je hersenen.

Als je slaapt worden er meer giftige afvalstoffen vanuit je hersenen afgevoerd. Ga je later slapen of sta je vroeger op dan zullen deze afvalstoffen zich dus makkelijker opstapelen.

Bepaalde onderzoeken hebben zelfs aangetoond dat mensen die genetische aanleg hebben om Alzheimer te krijgen dit in sommige gevallen kunnen uitstellen door goed te slapen.

Dit is maar één voorbeeld van wat slaap voor ons kan betekenen, maar geeft meteen al aan hoe belangrijk slaap voor een mens is.



HOE WERKT SLAAP?

Onze slaap bestaat uit 3 verschillende stadia.

Je hebt de lichte slaap, de diepe slaap en de droom- of REM-slaap. De helft van de slaap bestaat uit de lichte slaap. Tijdens deze periode neemt de hersenactiviteit af, maar kan je nog altijd makkelijk wakker gemaakt worden.

Een kwart van je slaap bestaat uit diepe slaap. Je hersenactiviteit zal nu nog verder afnemen en je lichaam zal herstelprocessen uitvoeren zoals bijvoorbeeld het aanmaken van het groeihormoon.

Dan is er nog de REM-slaap. Je hersenactiviteit is nu hoog en je spierspanning heel laag. Je ogen bewegen nu onder je oogleden. Er wordt gedacht dat op dit moment emoties en informatie verwerkt wordt. Deze verschillende stadia zullen elkaar opvolgen tijdens de nacht. Een slaapcyclus begint met de lichte slaap gaat over in de diepe slaap en eindigt met de droomslaap. In 1 nacht heeft een mens gemiddeld 4 tot 6 slaapcycli.

Als we slapen zal de eerste helft van de nacht (de eerste 4 à 5 uur) voornamelijk het herstel plaatsvinden. Dit noemen we de kernslaap. Deze periode wordt vooral gekenmerkt door diepe slaap en droomslaap. De tweede helft van de nacht primeert de lichte slaap en deze periode is gekend als de restslaap. Als je minder slaapt, zal je voornamelijk hier je aantal uren verliezen.

HOEVEEL UREN MOET IK SLAPEN?

Niet iedereen heeft hetzelfde aantal uren slaap nodig. Het aantal uren slaap dat iemand nodig heeft kan schommelen tussen 4 en 11 uur.

De 7 à 8 uren die vaak de norm zijn gelden dus niet voor iedereen. Hoeveel uur slaap dat je nodig hebt is grotendeels genetisch bepaald.

WAT VERANDERT AAN ONZE SLAAP NAARMATE WE OUDER WORDEN?

Naarmate we ouder worden, gaan we vaak minder efficiënt slapen. Dat wil zeggen dat je langer in bed ligt, maar dat je hierdoor niet langer slaapt. Je gaat minder diepe slaap hebben en sneller wakker worden terwijl je slaapt. Naarmate je ouder wordt, is het normaal dat je 's nachts enkele keren wakker zal worden. Slaap je heel wat slechter? Dan pas je toch beter op, want er is ook een hogere kans op het ontwikkelen van slaapstoornissen.

Heel wat mensen kunnen op een zekere leeftijd last hebben van slapeloosheid en dit gaat ten koste van de levenskwaliteit. Je huisarts raadplegen is dan ook zeker niet overbodig.

10 TIPS VOOR EEN BETERE SLAAP

1. Slaap zoveel als nodig. Teveel slapen leidt tot een oppervlakkige en onderbroken slaap.
2. Sta altijd op hetzelfde uur op. Dat zorgt ervoor dat je ook op hetzelfde uur in slaap zal vallen.
3. Doe dagelijks aan lichaamsbeweging. Dit tijdens de ochtend of vroege namiddag.
4. Zorg dat je geen last van licht of lawaai hebt en je kamer een ideale temperatuur heeft.
5. Honger en een volle maag zijn niet goed om te slapen. Een lichte snack voor je gaat slapen, kan je helpen.
6. Drink niet teveel voor je gaat slapen, anders zal je 's nachts moeten opstaan. Vermijd cafeïnehoudende en alcoholische dranken in de namiddag of avond.
7. Heb je last van het geluid van je wekker of kijk je vaak naar het uur? Plaats de wekker dan op een andere plaats.
8. Tabak verstoort de slaap, want nicotine heeft opwekkende effecten.
9. Ben je nerveus of gefrustreerd? Dan sta je best op om en wat te ontspannen.
10. Heb je last van piekeren? Las dan voor het slapengaan een piekermoment in.



SLAPELOOSHEID

Een van de meest voorkomende slaapstoornissen bij ouderen is slapeloosheid (= insomnie). Dit kan opgedeeld worden in voorbijgaande of chronische slapeloosheid. Bij slapeloosheid ga je moeilijk in slaap vallen of doorslapen. In het algemeen heb je dus een tekort aan slaap. Voorbijgaande slapeloosheid zal niet langer dan enkele weken duren en het probleem zal meestal vanzelf verdwijnen.

Chronische slapeloosheid is veel ernstiger en zal vaak erger worden na verloop van tijd. De slapeloosheid kan gewoon op zichzelf voorkomen (= primaire insomnie), maar is vaak het gevolg van heel wat andere problemen zoals pijn, ziekte, medicatie (= secundaire slapeloosheid) ... Komt het samen met een andere ziekte voor dan gaat het over comorbide slapeloosheid. De slapeloosheid is dan een deel van de ziekte, maar niet de oorzaak zoals bijvoorbeeld bij depressie. Je kan ook zelf aftoetsen of je last van chronische slaaploosheid hebt. Een aantal kenmerken zijn hier belangrijk:

- Slaap je minstens 3 keer in de week slecht en voel je je dus niet uitgerust de dag nadien?
- Kan je je overdag niet goed concentreren en nadenken? En ben je snel geïrriteerd of raak je snel van slag?
- Maar heb je wel goede omstandigheden om in te slapen?

Heb je al deze vragen aangevinkt, dan is het misschien niet slecht om je huisarts te contacteren. Dokters kunnen ook via testen vaststellingen over je slaap doen en je zo verder helpen.

GEVOLGEN

- Chronische slapeloosheid zal meestal lang aanslepen en verdient aandacht want het doet afbreuk aan de levenskwaliteit en kan meespelen in het ontwikkelen van een depressie. In sommige gevallen zorgt het voor obesitas, hart- en vaatziekten of het metabool syndroom (= chronische stofwisselingsstoornis). Ook je persoonlijk, professioneel en sociaal leven zal hieronder lijden.

SLAAPMIDDELENGEBRUIK

Een lange tijd slaapmiddelen gebruiken is geen goed idee. Je gaat wennen aan het gebruik ervan en kan niet meer zonder. Bovendien zullen courante slaapmiddelen hun effect na enkele weken verliezen en moet er overgeschakeld worden naar een hogere dosis of sterkere middelen.

BRON: FSMB

SEIZOENGROENTEN EN FRUIT

Aardbeien WEEK

VOOR AL UW STREEKPRODUCTEN



HET SALON

JORDENS HARRY
KONING ALBERTSTRAAT 13 - 3290 DIEST
TEL. 013.33.54.94

ENKEL OP AFSpraak

Als sponsor van SamAc bieden wij u een
gratis vergelijking van al uw verzekeringen !
Zo helpen wij u geld besparen !
Interesse ? Contacteer ons gauw.



Zakenkantoor SHS

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

Onze P&V Agenten staan voor u klaar:
Peggy Hermans en Eddy Van Gelder



Met u, altijd en overal

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

GOUDEN SPONSOR



Traiteur Gaston

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

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

Voor elke feestgelegenheid

mAcie



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



KIDS MAGAZINE MET PIT

SAMAC
Kidsclub
VZW

HOI ALLEMAAL

Welkom bij de leukste Kidsclub van het Hageland.

Ik ben **mAcie**, de mascotte van de SamAc Kidsclub en samen gaan we een leuke tijd tegemoet.

In mijn magazine en via onze website www.samac.be vind je alle informatie over de Kidsclub, kan je zien wat we allemaal te bieden hebben en ontdek je waar je mij overal tegen kan komen.

Wil je graag lid worden? Surf naar www.samac.be en vul het formulier in.

Dan kan je binnenkort samen met mij en andere creatieve, enthousiaste, nieuwsgierige kinderen deelnemen aan de vele leuke activiteiten.

Heb je een vraag of wil je me al een leuke tekening sturen?
Mail dan gerust naar kidsclub@samac.be of via de post naar Kidsclub SamAc t.a.v. mAcie, Emile Vanderveldestraat 80 te Diest.

Groetjes en tot gauw !

mAcie



Ben jij de grootste mAcie fan?

Doe mee en win!



Loopt er bij jouw thuis ook een echte **mAcie** fan rond? Eentje die heel goed is in gekke bekken trekken en als de beste kattenkwaad kan uithalen? Of eentje die net iets supercool heeft gedaan, waardoor jij volmondig kan zeggen 'Dat is toch echt een **mAcie** hé!?' Nu is jullie kans!

Neem met jouw zoon, dochter of kleinkind vóór 20 mei deel aan één van onze Kidsclub activiteiten, maak ter plaatse een leuke foto aan de **mAcie** stand en wie weet, wordt jouw kapoen het nieuwe covergezicht van ons volgende **mAcie** magazine.

Daarnaast maak je kans om een weekend in het gloednieuwe Plopsa hotel voor 6 personen te winnen.

HOE DEELNEMEN

- Neem tussen 1 februari 2022 en 20 mei 2022 deel aan één van onze Kidsclub activiteiten.
- Trek een foto van het vrolijkste en/of gekste gezicht van je kapoen aan de **mAcieposter**.
- Mail de foto, naam en leeftijd (max.14 jaar) van je zoon, dochter of kleinkind naar kidsclub@samac.be én vertel ons in je mail ook waarom hij of zij dé **mAcie-fan** zou moeten worden.

Wie ons het meest kan overtuigen met zijn of haar foto én motivatie wint een weekend in **Plopsahotel De Panne*** en verschijnt op de coverpagina van ons volgende magazine. De winnaar zal na 25/05/22 persoonlijk via e-mail op de hoogte gebracht worden.



Waar wacht je nog op? Laat ons zien dat jij de enige echte **mAcie** Fan bent!

*Verblijf in Premium Luxe Suite voor 6 personen (inclusief toegangstickets, ontbijtbuffet, luxe avondbuffet en parking). Exclusief vervoer. Er is geen enkel verhaal mogelijk tegen de beslissingen van de organisatoren die autonoom beslissen.

WOENS
SDAG

18 MEI '22 - AANVANG 14.30 UUR

CC DEN AMER – DIEST

NIJVERHEIDSLAAN 24

LINE UP

KAATJE EN KAMIEL



WWW.SAMAC.BE

TICKETS VVK €20 – INKOM €25



KAAATJE EN KAMIEL

Iedereen heeft wel ergens een talent zitten. In een broekzak of een boekentas, koekjestrommel of voorraadkast, in een koffer of een koffiekant, in een tuinhuis, boomhut, bezemhok, in een warm hart of in het achterhoofd. En dat moet er nu uit... want iedereen kan iets!

Kaatje, Kamiel en Viktor komen naar jullie toe met een splinternieuwe show vol muziek en spel, '**Kaatjes grote iedereen-kan-iets-show**'.

Samen met drie muzikanten gaan ze liedjes zingen, gevaarlijke knuffels bedwingen, schudden met je weet wel wat, moppen tappen van het vat, plaatjes draaien, baai baai koeienvlaaien, schuddebollen, schuddebuiken, teentje kriebelen, poepje ruiken, sierlijk balletten en rettekettetten, uitmunten in stunts, haasje-overen, lachen op gezichten toveren en jonge en oudere harten veroveren.

Woensdag 18 mei 2022

CC Den Amer - Nijverheidslaan 24 - 3290 Diest

Start: 14u30

Deelnameprijs:

VVK € 18,00 (leden) - € 20,00 (niet-leden) - Kassa € 25,00 per persoon

Doelgroep : Ketnet Junior kijkers - (tot 7 jaar.)



SAMAC
kidsclub
VZW



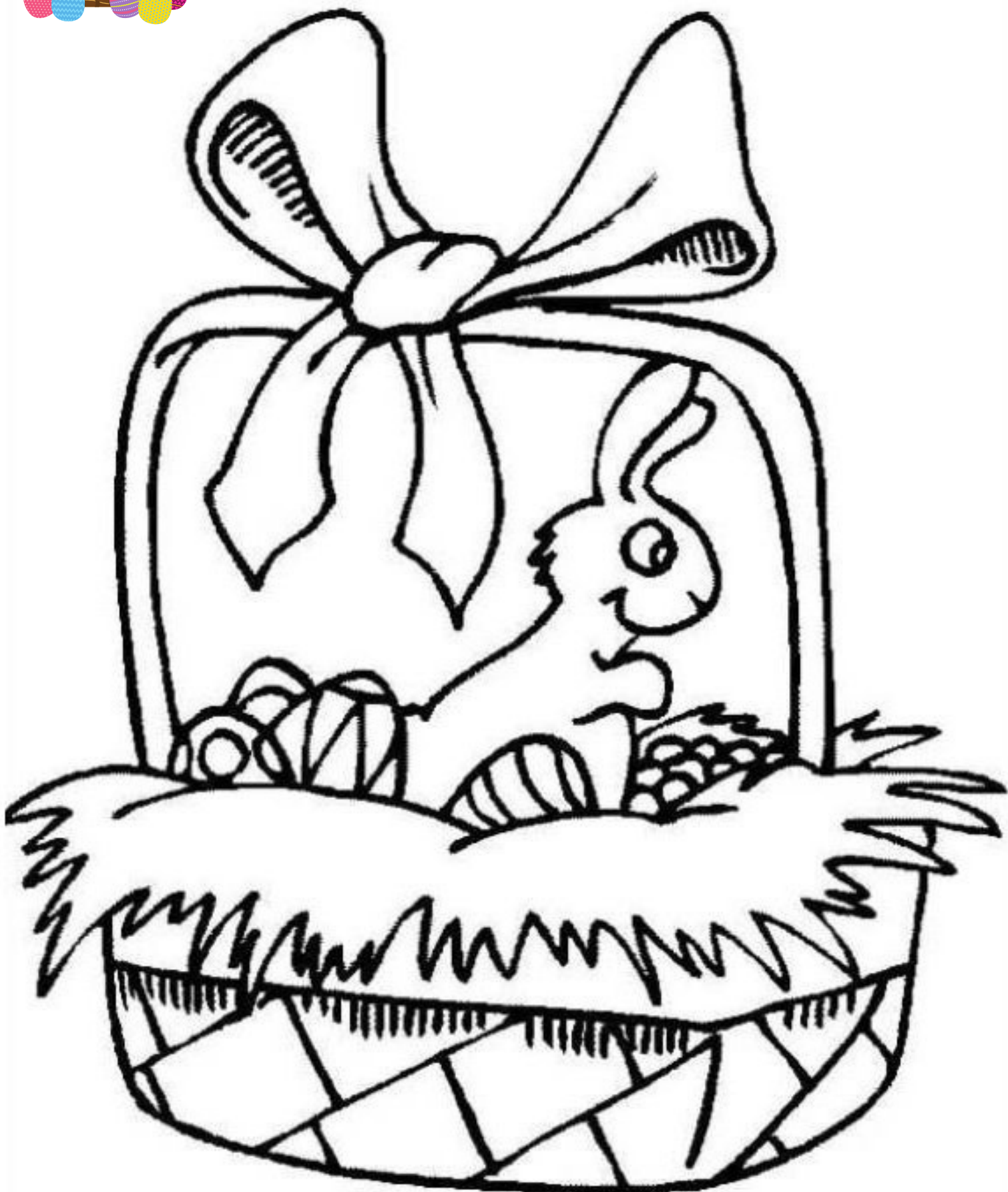
PASEN

SPELEN

Geef jij ons paasmandje een mooi kleurtje en
misschien win je een leuke prijs

Stuur je tekening vóór 30 april naar:

SamAc-kidsclub Em. Vanderveldestraat 80 3290 Diest



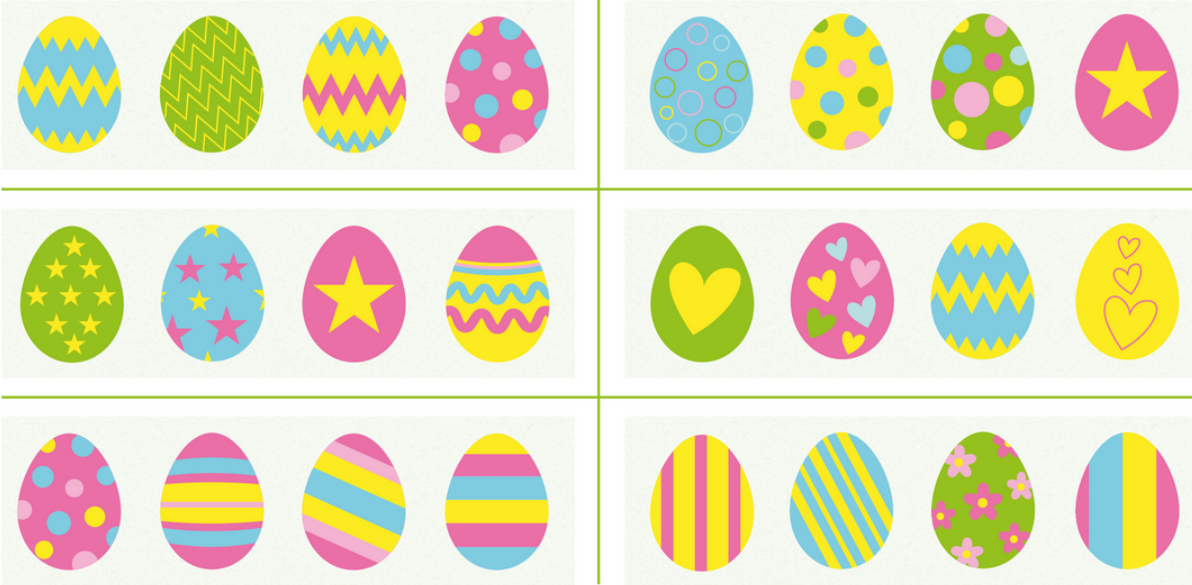
Naam - voornaam:.....lidnummer:.....











SPELEN




Zoek het verkeerde ei in elke rij!








	10		4
	7		3
	9		5
	0		4
	1		5
	8		3
	6		4
	9		2
	8		3
	6		4
	4		3
	5		2

Ik zie.....



Hoeveel?

			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Pannenkoek spiesjes met fruit

GEZELLIGE PANNENKOEKROLLETJES
MET CONFITUUR OF NUTELLA EN VERS
FRUIT, LEKKER BIJ DE LUNCH

Bereiding

Doe de bloem in een grote beslagkom en roer een snufje zout er door. Maak een kuil in het midden en breek de eieren er boven. Schenk ongeveer $\frac{1}{4}$ deel van de melk er bij en mix met een garde of mixer tot een glad beslag. Voeg al roerend de rest van de melk toe.

Verhit een beetje boter in een koekenpan en laat smelten. Schenk of schep wat beslag in de pan (ongeveer 1 pollepel) en laat over de hele oppervlakte uitvloeien. Laat het beslag op middelhoog vuur stollen en beweeg dan zachtjes met de pan op en neer zodat je zeker weet dat de pannenkoek los zit.

Draai hem om en bak ook de andere zijde licht bruin. Herhaal dit totdat je ongeveer 4 pannenkoeken hebt en laat ze afkoelen. Besmeer 2 pannenkoeken met chocopasta en de andere 2 met jam. Rol ze voorzichtig op en snijd ze in plakjes. Rijg de pannenkoekrolletjes afgewisseld met de stukjes vers fruit aan de spiesen.

Wil je ze een dag van te voren klaar maken, besmeer de pannenkoeken, rol ze op en wikkel ze in folie. Bewaar in de koelkast. Snijd ze pas op de dag zelf in stukjes en rijg ze aan de prikkers met het fruit.

Ingredienten

- 200 gr bloem
- 2 eieren
- 500 ml melk
- snufje zout
- boter om te bakken
- Nutella chocopasta
- Jam
- Paar bramen
- Paar aardbeien
- Paar stukjes mango
- Paar druiven
- (of ander fruit)

Materialen

- 8 sateprikkers





SamAc Kidsclub



IS JOUW (KLEIN)KIND AL LID VAN SAMAC

Wie zijn wij

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

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

Activiteiten

SamAc-Kidsclub heeft een divers aanbod aan activiteiten.

Een aanbod waarin ontspanning en gezelligheid hand in hand gaan, waarin jong en oud elkaar kunnen ontmoeten en waarin verleden en toekomst naadloos in elkaar overgaan.

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

Kinderen en jongeren t/m 18 jaar zijn gratis lid. Bekijk hier alle voordelen!

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

Lid worden

Maak je kindje gratis SamAc-lid en ontvang het verwelkomings kidscadeau tijdens je eerste deelname aan een kids-activiteit.

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

- Ga naar **mijn samac** en vul de gegevens van je (klein)kind in.
- of
- stuur een mailtje naar kidsclub@samac.be met al hun gegevens. (naam,voornaam en geboortedatum)
- of
- neem contact via 013/33.65.44 en wij doen het nodige.

Deze tortillataart met gehakt is echt verrassend lekker!
Het is een soort quiche en wrap uit de oven in één. Dat kan
alleen maar een succes zijn. Toch?!

Zelf hebben we voor een vulling met gehakt, tomaat en ui
gekozen. Heb je nog wat restjes groente of wil je liever een
vegetarische variant maken?
Dan kan dat natuurlijk ook!

LEKKER ETEN



TORTILLATAART MET GEHAKT

RECEPT

voor 3 tot 4 personen.

- 10 min. bereidingstijd
- 25 min. oventijd

BENODIGDHEDEN

- 6 wraps
- 300 gr gehakt
- 1 ui
- 2 tomaten
- 2 teentjes knoflook
- 4 eieren
- 2 el crème fraîche of 100 ml kookroom
- 2 tl Mexicaanse (taco)kruiden
- geraspte (cheddar)kaas

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Vet een springvorm in en bekleed daarna met de wraps.

Leg de wraps een beetje over elkaar heen zodat de bakvorm volledig bedekt is.

Snipper de ui, snijd de teentjes knoflook fijn en snijd de tomaten in plakjes. Doe een scheutje olie in een pan en fruit de ui aan.

Breng het gehakt op smaak met de Mexicaanse kruiden en bak rul.

Bak de laatste 30 seconden de knoflook nog even mee en zet dan het vuur uit. Doe de inhoud van de pan over de wraps in de springvorm. Klop de eieren samen met de crème fraîche los en giet over het gehaktmengsel heen.

Bestrooi de bovenkant met wat geraspte kaas en leg er dan nog wat plakjes tomaat op. Bak de tortillataart circa 25 minuten in de oven.

Eet smakelijk!

(WANDEL)WEEKEND AAN ZEE

VRIJDAG 3 JUNI TOT ZATERDAG 4 JUNI 2022

Wie dacht dat er niet veel te wandelen viel in Vlaanderen zal aangenaam verrast worden tijdens ons wandelweekend van De Panne tot Nieuwpoort.

De Noordzeekust in Vlaanderen heeft een bijna ononderbroken zandstrand van meer dan 67 km. De stranden behoren tot de mooiste van Europa. De als een Grote Routepad bewegwijzerde Kustroute GR5A volgt een flink deel van de kustlijn. Een tocht waarbij duinen, bossen, struweel, stranden en wandeldijken elkaar snel afwisselen.

Dag 1 De Panne – Oostduinkerke (+/- 18 km)

Afspraak aan het station van De Panne voor de start van onze wandeling. Mogelijkheid voor een vrijblijvende koffie. Met een gids wandelen we via een ongeschonden landschap langs de kleine natuurrestanten van Oosthoekduinen, Kerkepanne en Noordduinen via Oostduinkerke naar Ter Yde, een natuurparel dicht bij Nieuwpoort.

Onderweg is een lunchpakket voorzien. Avondmaal en overnachting in ons hotel Domein De Westhoek***.

Dag 2 Nieuwpoort – Middelkerke (+/- 12 km)

Na het ontbijt snuiven we de zee op in Nieuwpoort-Bad. We wandelen langs de IJzermonding tot aan het merkwaardige sluzencomplex 'De Ganzenpoot'. Hier nodigen we jullie uit voor een kop koffie in 't Koffiehuisje. 's Middags lichte lunch. Na een tochtje langs de Plassendalevaart gaan we voor een aantal kilometers de polders in richting Middelkerke. Avondmaal in een restaurant in Middelkerke.

Na het avondmaal terug huiswaarts.

STEVIGE WANDELSCHOEN AAN TE RADEN

Vrijdag 3 en zaterdag 4 juni 2022

Vertrek: Carrefour parking (Leuvensestwg) - Diest

Vertrekkur: meegedeeld bij inschrijving |

Prijs: €275 per persoon op basis van een tweepersoonskamer | Supplement single: €50



Wil of kan je niet mee wandelen, maar wel genieten van een weekendje aan zee?

Geen probleem, ook dan kan je mee!

Inbegrepen :



- ✓ Vervoer
- ✓ 1 overnachting in Domein De Westhoek*** te Oostduinkerke
- ✓ Nederlandstalige wandelgids tijdens de wandelingen
- ✓ Koffie in 't Koffiehuisje te Nieuwpoort op dag 2
- ✓ 1 x ontbijtbuffet
- ✓ 2 x avondmaal
- ✓ 1 lunchpakket op dag 1
- ✓ 1 lichte lunch op dag 2
- ✓ Hoteltaxen
- ✓ BTW en garantieverzekering
- ✓ Annulatie en bijstandsverzekering
- ✓ Begeleiding
- ✓ Drinkgeld chauffeur

Niet inbegrepen :

- ✓ Persoonlijke uitgaven
- ✓ Overige dranken bij de maaltijden



MOVIE PARK - DUITSLAND

ZATERDAG 13 AUGUSTUS 2022

BELEEF EEN DAG ALS IN DE FILM!

In een paar stappen van Hollywood naar New York, door het Wilde Westen naar verre galaxieën en naar Bikini Bottom, naar de diepten van de zee - dat kan alleen in Movie Park Germany!

Laat je meevoeren naar de wereld van de film. Reis van set naar set, ontmoet sterren en sterretjes en maak deel uit van actie Blockbusters.

Het studiodeel van Movie Park Germany biedt meer dan 40 attracties, onderhoudende shows, diverse restaurants en verschillende shops. Verken de zeven thema gebieden en ontmoet je helden uit films en TV!

Zaterdag 13 augustus 2022

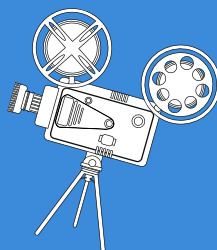
Vertrek: 07u30 gemeentehuis Scherpenheuvel en vervolgens de gekende uitstapplaatsen

Prijs:

Leden SamAc : €45 per persoon

Niet leden : €55 per persoon

(vervoer, inkom en verzekering inbegrepen)





MET SAMAC OP CRUISE NAAR DE NOORSE FJORDEN!

BELEEF ÉÉN VAN JE MOOISTE REIZEN OOIT.

Noorwegen, het land met een adembenemend landschap van fjorden, bergen, bossen en meren.

Tijdens deze schitterende 8-daagse cruise ontdek je vanaf het water de mooiste Noorse fjorden en havensteden. We varen door de meest bekende fjorden zoals als de Eufjord, Hardangerfjord en Sognefjord, allen met glashelder water en omgeven door (met sneeuw bedekte) toppen, die soms meer dan 3000 meter boven het water uittorenen.

Je bezoekt ook interessante havensteden zoals Bergen, Skjolden en Molde of Ålesund. Deze cruise wordt uitgevoerd met de Nieuw Statendam van Holland America Line, een nieuw en luxe cruiseschip voorzien van alle gemakken.

zondag 21 augustus tot zondag 28 augustus 2022



Programma :

DAG 1 | DIEST - AMSTERDAM

Vertrek om 10.00 uur vanuit Diest naar Amsterdam. Inscheping.

DAG 2 | Op zee

Geniet aan boord van de overheerlijke dineropties, entertainment en verrijkende activiteiten die worden aangeboden.

DAG 3 | OSLOOSLOFJORD

Geologisch gezien is het geen fjord maar een enorm wateroppervlak van ongeveer 100 kilometer, ten zuiden van de Noorse hoofdstad. Bijna de helft van de bevolking woont op een uur rijden van dit fjord, er is dus genoeg te zien langs de kustlijn: van eilanden en riffen tot grote steden. t pittoreske kuststadje Drøbak markeert de ingang naar de Oslofjord, waar de waterweg steeds smaller wordt en de eilanden steeds meer bewoond raken. U spot hier verschillende soorten vogels en ontelbare vissersbootjes.

De regio van de Oslofjord is de warmste regio van Noorwegen. Ook tijdens WOII was deze fjord strategisch gezien een belangrijke waterweg. U zal hier dan ook veel historische monumenten en oude militaire installaties vinden.

Oslo, de charmante hoofdstad van Noorwegen, is een levendige mix van moderne architectuur en musea van wereldklasse, naast 10de-eeuwse Viking-geschiedenis, vermengd met inheemse Sami-cultuur. Het kosmopolitische centrum, speelt in op elke interesse, van geschiedenisfanaten tot literaire types tot studenten van modern Scandinavisch design. Kies het Oslo dat u wilt bezoeken. Laat het veel besproken Opera House op u inwerken, of treed in de voetsporen van Nobelprijswinnaars en literaire meesters als Henrik Ibsen. Bezoek het Bygdøy schiereiland om de Scandinavische cultuur op te snuiven in het Vikingskipshuset, het Frammuseum en het Noors volksmuseum. Geniet van de verfijnde restaurants en luxe boetiekjes langs de kust van Aker Brygge of duik in de eclecticische wijk Grünerløkka voor vintage winkels, microbrouwerijen en hoekcafés.

DAG 4 | KRISTIANSAND

Kristiansand, de hoofdstad van de zuidelijke kustregio, bekend als de Noorse rivièra, heeft de bijnaam 'Zomerstad' gekregen. De golfstroom zorgt voor milde temperaturen en beperkt sneeuw tot een minimum. Zelfs als u slechts een paar uur de tijd heeft, is het gemakkelijk de historische plaatsen van Kristiansand te voet te verkennen, zoals Posebyen (de oude stad), die dateert van 1631, en voormalige forten en installaties.

Binnen de stadsgrenzen liggen een aantal beboste recreatiegebieden, een vismarkt met uitzicht op de haven en zelfs een zandstrand. De kustlijn is bezaaid met eilanden, rotseilanden en schilderachtige vissersdorpjes. Verder weg bevinden zich de hoogtepunten van de regio waaronder Kristiansand Zoo & Amusement Park, de bijzondere stad Lillesand en Setes-dal Mineral Park, met glinsterende demonstraties van kristallen en edelstenen.

DAG 5 | STAVANGER

Voordat deze havenstad aan de westkust van Noorwegen zijn status verdiende als het epicentrum van 'zwart goud' en de winning van olie uit de Noordzee, was het een stad die bekend stond om zijn scheepsbouw en het inblikken van vis.

Gedreven door haar rijkdom vindt u er nu de beste fusion-restaurants en een bruisend nachtleven.

Stavanger heeft echter kunnen vasthouden aan zijn geest en erfgoed. Archeologische musea en gereconstrueerde nederzettingen betuigen respect aan het Viking-verleden van de stad.

De geplaveide binnenstad is een goed bewaarde kern met witte houten huisjes bij een Anglo-Normandische kathedraal, de oudste in Noorwegen. Natuurlijke schoonheid in overvloed, ook met het nabijgelegen Lysefjord en zijn indrukwekkende Preikestolen (Preekstoel), die een gestage stroom bezoekers trekt tijdens de zomer.

De Noorse Sognefjord is de langste en diepste fjord ter wereld.

205 spectaculaire, kronkelende kilometers van prachtige dorpen, eeuwenoude architectuur met houten staafkerken, torenhoge bergen met besneeuwde toppen, magische watervallen en panoramische uitzichten. De regio is ook bekend om zijn traditionele gerechten, folklore, muziek en de rijke cultuur. De fjord ligt in het zuidelijke deel van het land, in het midden van de Fjord-Noorwegen (zoals de regio bekend staat) en bereikt zowel dieptes van meer dan 1.308 meter als kliffen van meer dan 1.700 meter hoog.

Dit is natuur op haar allermooist. De Nærøyfjord is een zijtak van de Sognefjord en staat zelfs op de Werelderfgoedlijst van UNESCO. De staafkerk van Urnes die rond 1130 is gebouwd, staat ook op de Werelderfgoedlijst van UNESCO.

Raak geïnspireerd door deze natuurschatten. Het enige wat u hiervoor moet doen is rustig achteroverleunen en genieten van dit schitterende wonder tijdens deze reis. We maken een boottocht doorheen het Sognefjord (Stavanger).

Een prachtige excursie, die je echt kippenvelmomenten gaat geven. (kostprijs op het schip 100 \$ en bij ons inbegrepen)

DAG 6 | FLAM

Net buiten het Aurlandsfjord, een zij-arm van de grotere Sognefjorden in het zuiden van Noorwegen, ligt Flåm: een uitstekende plek om te pauzeren, uw ogen de kost te geven en wat tijd door te brengen. Er zijn hier geen stoplichten, maar in het dorp heerst een rustig, landelijk ritme. Verken de fjorden met steile wanden en wandel door weidse valleien met grazende schapen. Bekijk de kerken en bouwkunst, en bezoek traditionele boerderijen waar geitost of bruine geitenkaas wordt gemaakt.

DAG 7 | DAG OP ZEE

DAG 8 | AMSTERDAM - DIEST

Aankomst in Amsterdam om 07.00u 's morgens. Terugreis naar Diest.

DEELNAMEPRIJS :

(op basis van 2 persoonskajuit)

Binnenkajuit : € 1649

Buitenkajuit : € 1949

Balkonkajuit : € 2149

Supplement single :

Binnenkajuit: € 1300

Buitenkajuit: € 1600

Balkonkajuit: € 1800



Inbegrepen in de prijs :

- ✓ Vervoer van/naar haven Amsterdam
- ✓ 7 nachten aan boord van de gloednieuwe Ryndam.
- ✓ Havengelden
- ✓ Volpension
- ✓ Signature drankenpakket*
- ✓ Annulatieverzekering
- ✓ Reis- en bijstandsverzekering/ Begeleiding
- ✓ BTW, baantaksen en garantiefonds
- ✓ Boottocht doorheen het Sognefjord (Stavanger) kostprijs op het schip 100 USD



Extra voor inschrijvingen na 01/09/2021

- ✓ Wifi
- ✓ 1 excursie uit het aanbod van HAL (twv 100 USD)
- ✓ Diner in een à la carte restaurant aan boord (Pinnacle Grill of Tamarind)

Niet inbegrepen in de prijs

- ✓ Drinkjes uit de minibar/of via roomservice
- ✓ Drinkjes boven 11 US dollar
- ✓ Persoonlijke uitgaven
- ✓ Excursies
- ✓ Fooien (14 US dollar per dag)



Signature drankenpakket.

Het drankenpakket omvat een maximum van 15 drankjes per dag (max. waarde/drank \$11). Overal geldig in de bars/restaurants aan boord (ook bij het zwembad). Een ruim aanbod aan dranken, zowel alcoholisch als niet-alcoholisch (frisdrank, wijn, bier, sterke drank en cocktails). Inclusief koffie na het diner van de Explorer's Lounge en op bestelling gemaakte espressodrankjes van het Explorations Café.

Dit nieuwste schip van de Holland America Line combineert een klassieke uitstraling met moderne voorzieningen van sport, welzijn en ontspanning.

Er zijn talrijke bars en restaurants aan boord, een grote show-lounge en een overdekt zwembad.

Restaurants/eetgelegenheden: hoofdrestaurant The Dining Room, Dive-In snackbar, uitgebreid buffetrestaurant, specialiteitenrestaurants, zoals bv. Pinnacle Grill en Canaletto.

Kookworkshops in het CulinaryArts Center.

Ontspanning: het grote World Stage theater biedt overdag voorstellingen/presentaties en 's avonds spetterende shows en optredens.

Op het Plaza Deck vind je de Music Walk, drie lounges met live muziek.

ALLE INFO EN INSCHRIJVEN : WWW.SAMAC.BE - 013/33.65.44

BOEKHANDEL GROTE MARKT - DIEST



Dagbladen en rookwaren
Ruim assortiment wenskaarten en kaarsen



www.boekhandelgrotemarktdiest.be

DISZTLSE DAKWERKEN



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

www.disztlse dakwerken.be



DRANKCENTRALE KEFO
www.bierenfrisdrankkempen.be

GOLDBEN SPONSOR



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

BOEK VÓÓR 1/9/22 EN
ONTVANG EEN KORTING
VAN €35 PER PERSOON

THEMADAG
ZIE PAGINA 30

Lapland

5 DAAGSE POOLERVARING!
2 TOT 6 FEBRUARI 2023

MAX 50 DEELNEMERS



Klinken rendieren, noorderlicht, dikke pakken sneeuw, een tocht met de hondenslee en de houtgeur van de sauna je als muziek in de oren?

Dan is Lapland misschien wel helemaal iets voor jou. Het is een prachtige plek waar je in alle rust geniet van het magische "winter wonderland".

Scherp je zintuigen en ontdek tijdens je Laplandreis de natuurpracht op actieve wijze: op sneeuwskietten of langlaufski's, met een hondenslee of een sneeuwscooter.

In Lapland hangt er magie in de lucht. Het jaar rond oefent het licht een bijzondere aantrekkingskracht uit. In het begin van de winter komt de zon nauwelijks op en tovert de roosachtige "kaamos" gloed de omgeving om tot een sprookjesdecor.

Het noorderlicht of aurora borealis geeft kleur aan het landschap en laat niemand onberoerd!

Dag 1 Diest – Brussel – Lapland

Afspraak in Diest. U wordt met de touringcar gebracht naar de luchthaven van Brussel voor onze rechtstreekse vlucht naar Kittilä.

Onze Nederlandstalige reisleader verwelkomt ons op de luchthaven van Zaventem (of ter plaatse in Kittilä) en zal ons de komende 5 dagen onder zijn of haar vleugels nemen. Rechtstreekse vlucht met Brussels Airlines naar Kittilä.

Na een korte transfer komen we aan in Levi waar we de komende 5 dagen verblijven in ons hotel. 's Avonds dineren we in het hotel gelegen nabij het centrum van het gezellige dorpje Levi met zijn skipistes.

Dag 2 Sneeuwscootersafari

Na een heerlijk ontbijt halen we de thermische kledij op die we mogen houden tot het einde van de reis. We beschikken over een thermisch pak, thermische laarzen, handschoenen en een bataclava (een muts die over heel ons hoofd past).

Zo zijn we de komende dagen meteen bestand tegen de koude. Vandaag krijgen we daarbovenop ook nog een helm, die verplicht is bij het besturen van de sneeuwscooter.

Na de nodige uitleg van de sneeuwscooter vertrekken we vanuit Levi voor een tocht door de uitgestrekte bossen en over de bevroren meren. Elke scooter is geschikt voor 2 personen. Let wel: een geldig rijbewijs voor het besturen van de scooter is vereist!

Onderweg voorziet onze gids een heerlijke soeplunch en wordt er ook nog een stop gemaakt om te ijsvissen. Hij leert ons de knepen van het vak en nadien kunnen we zelf proberen om een vis te vangen. Hierna gaat de tocht per sneeuwscooter direct terug naar Levi. De totale duur van de excursie bedraagt ongeveer 4 uur. In de namiddag zijn we nog even vrij

Diner in het typisch Laps restaurant "Kammi" in Levi- centrum.

Dag 3 Rendiersafari, sneeuwschoenwandeling & Northern Light Ranch

Ontbijt in het hotel en vervolgens korte transfer naar de rendierboerderij. We maken kennis met de rendierhoeder, die ons meer kan vertellen over de rendieren, zijn leefomgeving en tradities. Een korte rendiersledetocht (1km) staat hier op het programma.



Om terug op te warmen krijgen we iets warm te drinken en proeven we van een typisch Fins broodje alvorens de sneeuwschoenen aan te binden.

We maken samen een tocht met de sneeuwschoenen langs paden en diepsneeuw en keren nadien terug naar Levi, waar we een middagmaal genieten in ons hotel. Voor deze excursie rekenen we een 3tal uurtjes.

Het belooft een spannende avond te worden. Want rond 18u30 vertrekken we naar de exclusieve Northern Light Ranch waar we zullen genieten van een gastronomisch 3-gangendiner.

We bevinden ons deze avond ver van alle lichtvervuiling; ideaal om het noorderlicht te aanschouwen, wanneer de omstandigheden ideaal zijn. Een garantie hebben we helaas niet...

Ook de volgende avond voorzien we een diner in "the middle of nowhere" voorzien, ver weg van al het licht. Een tweede kans dus om het noorderlicht te zien.

Dag 4 Hondensledetocht en diner in Snow Village

Vandaag genieten we van een vrije voormiddag,

Rond de middag maken we een transfer naar de huskyfarm en een rit van 10km met de hondenslede. Uiteraard worden we eerst voorzien van de nodige info.

Elke hondenspan wordt voortgetrokken door ongeveer 6 honden. Eén persoon bestuurt de hondenslede en de andere neemt plaats in de slede. Soeplunch ter plaatse en transfer terug naar Levi-centrum. De totale duur van deze excursie is ongeveer 3u.

Het diner deze avond hebben we voorzien in een speciale omkadering. Tegen de late namiddag hebben we een transfer van 45 minuten naar Lainio Snow Village.

In dit wereldberoemde sneeuwhotel krijgen we een rondleiding met een lokale gids en krijgen we een drankje aangeboden. Na het bewonderen van de ijssculpturen en het imposante sneeuw bouwwerk, begeven we ons naar het ijsrestaurant voor een gastronomisch 3-gangendiner.

We bevinden ons nu een heel eind weg van het skioord Levi. Hier is heel weinig lichtvervuiling. Onze gids zal af en toe buiten een kijkje nemen om te zien of het noorderlicht te spotten valt. Als dit het geval zou zijn, gaan we snel naar buiten om dit prachtige natuurfenomeen te aanschouwen.

Transfer terug naar uw hotel.



Dag 5 Lapland – Brussel - Diest

De laatste ochtend na het ontbijt zijn we nog even vrij om te genieten van de faciliteiten van het hotel of de natuur errond. We leveren onze thermische kledij in te leveren. Nadien gaat het jammer genoeg huiswaarts met Brussels Airlines (rechtstreeks) naar Zaventem en Diest.



Inbegrepen :



- *Vervoer van en naar de luchthaven*
- *Internationale vluchten, rechtstreeks met Brussels Airlines*
- *4 overnachtingen met ontbijt in een ****hotel in Levi*
- *diner in het hotel*
- *diner in Kammi restaurant*
- *diner in SnowVillage*
- *diner in Northern Lights Ranch*
- *Uitstappen en ingangtickets zoals vermeld in het programma*
- *Alle vermelde excursies*
- *Reisbegeleider*
- *Gidsen*
- *Thermische kledij ter plaatse*
- *Alle transfers*
- *Annulatie en bijstandsverzekering*
- *Infodag*

Niet inbegrepen :

- *Persoonlijke uitgaven*
- *Dranken*

2 tot 6 Februari 2023

Vertrek: Carrefour Parking-Leuvensestwg
Diest

Vertrekuur: meegedeeld bij inschrijving |

Prijs: Bij het in druk gaan van ons magazine was prijs nog niet gekend.





Behoeft u aan meer tijd & energie voor uw onderneming?
 Als wij de administratie nu eens van u overnemen?
www.administratiekantoor-vancamp.be

TOSTE

ALLES VOOR
 UURWERKEN & SIERADEN



OP UW WEKELIJKSE MARKT

Woensdag : Diest
 Zaterdag : Scherpenheuvel

PELIKAANCARS
016/ 63.41.47

BUSREIZEN OP MAAT !

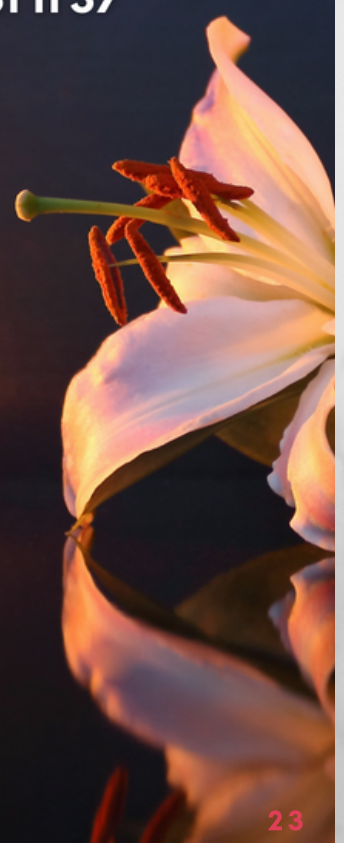


www.pelikaancars.be

Gouden Sponsor

Huis Jannes
BEGRAFENISSEN

KONING ALBERTSTRAAT
3293 DIEST - 013/ 31 11 37



Langzaam maar zeker komt onze werking weer op gang. Het voorbije kwartaal konden we voorzichtig weer genieten van de alom gekende SamAc-sfeer tijdens de winterwandeling, het Valentijnsconcert en ons lentefeest 'Parels en Duetten'.

WINTERWANDELING

En niet onbelangrijk alles werd coronaproof georganiseerd. Voor de afwezigen tonen we graag enkele sfeerbeelden



VALENTIJNSCONCERT

PARELS EN DUETTEN





Noteer alvast en/of reserveer.

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

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

Onze driedaagse naar de Île-de-France of onze vliegtuigreis naar Turkije.

Ook de allerkleinsten worden niet vergeten en kunnen op uitstap naar Movie Park Duitsland

Snel wezen is de boodschap want voor sommige activiteiten zijn er nog maar beperkt aantal plaatsen.

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

GRUISE NOORSE FJORDEN



SAMAC IS ALS FAMILIE



" Het is altijd fijn om zoveel bekende gezichten terug te zien "

In elke editie van Samen geven we het woord aan een SamAc-lid.

Deze keer zijn het er twee: Agnes Camps (69) en Marleen Camps (63) zijn twee zussen uit Diest die aan zo veel mogelijk SamAc-activiteiten deelnemen en zich steeds opnieuw kunnen uitleven.



Hoe zijn jullie bij SamAc terechtgekomen en hoe lang zijn jullie al lid?

Agnes: "Zo'n 5 à 6 jaar geleden zijn we eens naar een culturele voorstelling gaan kijken in Den Amer. We waren toen nog geen lid, maar bleek dat we al veel leden kenden.

Dan zijn we vervolgens ook allebei lid geworden, omdat het fijn is om al die bekende gezichten vaker terug te zien."

Wat maakt SamAc zo aantrekkelijk?

Marleen: "Zoals Agnes net al zei, is het bij SamAc erg leuk om al die vrienden terug te zien. De sfeer onder de leden is altijd heel gemoedelijk. Je voelt je altijd meteen thuis bij SamAc tijdens eender welke activiteit.

Omdat iedereen zo toegankelijk is, bouw je ook erg snel een grotere vriendengroep uit."



Agnes: Alle activiteiten zijn ook uitstekend georganiseerd. Bovendien is het aanbod aan activiteiten erg divers. Ze zijn ook allemaal leuk om mee te doen omdat iedereen bij SamAc zo behulpzaam. Daarnaast vind ik het leuk om er mensen van mijn leeftijd te ontmoeten, al is SamAc vooral een vereniging voor álle leeftijden.”

Aan welke activiteiten heb jullie de beste herinneringen?

Marleen: Ze zijn allemaal leuk, dus het is moeilijk om er enkele uit te pikken. Wat het meest bijblijft zijn dan toch de vliegtuigreizen en de meerdaagse uitstappen. Zo was de trip naar de Champagneregio onvergetelijk. Echt een bijzonder mooie streek!”

Agnes: Voor mij is de IJslandreis de meest memorabele SamAc-ervaring, dat was echt een unieke belevenis! In de eerste plaats omdat het voor ons niet alledaags is om in zo’n omgeving te vertoeven. De landschappen zijn er dan ook indrukwekkend.

Zijn er naast de groepsreizen nog activiteiten waar jullie graag aan deelnemen?

Agnes: Eigenlijk vind ik alle activiteiten zowat even leuk. Of het nu buitenlandse reizen, meerdaagse uitstappen, bingonamiddagen of wandelingen zijn. Ze zijn allemaal bijzonder fijn om aan deel te nemen en daarom zijn we er zo vaak mogelijk bij. Wij amuseren ons bij elke SamAc-activiteit.

Naar welke activiteiten kijken jullie het meest uit na alles stilaan opnieuw normaal kan verlopen?

Marleen: Het eerstvolgende wat nu op het programma staat is de weekendtrip naar Rudesheim en Koblenz eind maart. En begin april volgt ook een infomoment over de reis naar Lapland in 2023. Daar kijken ongetwijfeld al heel veel SamAc-leden reikhalzend naar uit.

Bedankt Agnes en Marleen voor het leuke gesprek

Bij SamAc zijn we heel erg trots op ons groot aantal leden. Dagelijks staan we met hart en ziel voor ze klaar. Omdat elke lid zo uniek is, levert dat vele exclusieve en boeiende verhalen op.

Bent je al jaren lid, of pas sinds kort, en wil je daar iets over vertellen? Stuur ons dan je verhaal of contacteer ons. Misschien wordt jouw verhaal opgenomen in één van onze volgende edities en inspireer jij zo nieuwe leden.



Wat moet je weten over onze website



Een website voor onze leden

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

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

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

Hoe werkt mijn samac

Je bent nog niet geregistreerd?
Ga naar www.samac.be

- Klik op 'login' aanvragen.
- Vul hier je lidnummer in 12007.....
- Klik op 'ik ben geen robot' en beantwoord de vraag.
- Vermeld je geboortedatum.
- Je ontvangt via mail een link om een paswoord aan te maken.
- Vul daar alle gevraagde gegevens in en druk op 'verzenden'.
- Na ontvangst sturen we je een gebruikersnaam en wachtwoord.
- Je kan aan de slag bij **mijn samac**.

PS : nieuwe leden krijgen bij inschrijving automatisch hun paswoord en gebruikersnaam

Je bent geregistreerd

- Vul voornaam.naam in bij gebruikersnaam.
- Vul je wachtwoord in.
- Klik op aanmelden.



BELANGRIJK : plaats een . (**punt**) tussen je voornaam en naam (geen spatie).

Gebruikersnaam * voornaam.familienaam [Gebruikersnaam vergeten?](#)

Wachtwoord *

Wachtwoord weergeven [Wachtwoord vergeten?](#)

Aanmelden



Mijn inschrijvingen

Je inschrijvingen bekijken of wijzigen

Mijn gegevens

Je persoonlijke gegevens bekijken of wijzigen

Inschrijven

Je inschrijven voor een activiteit

Mijn brieven

Al je briefwisseling lezen of downloaden



Inschrijven Ga naar	Mijn inschrijvingen Ga naar	Mijn brieven Ga naar	Mijn gegevens Ga naar
Mijn lidgeld Je lidgeld is nog niet in orde voor 2022 Betaal je lidgeld nu via bancontact	Mijn lidgeld Je lidgeld is in orde voor 2021	Mijn documenten Ga naar	Wijzig wachtwoord Ga naar

Mijn lidgeld

Bewijs dat je lidgeld is betaald of betaal via bancontact

Mijn wachtwoord

Je wil je wachtwoord wijzigen

Mijn documenten

Hier vind je alle noodzakelijke documenten inzake je lidmaatschap

- Attest voor je ziekenfonds (samac-sport leden)
- Attest voor domiciliëring
- Bon verwelkoming (leden vanaf 1/1/20)

**Heb je een vraag of wens je meer info?
Kom alles te weten over deze unieke reis**

THEMADAG

LAPLAND

**ZATERDAG 9 APRIL 2022
CC BEGIJNHOF - DIEST
AANVANG : 14:30 UUR**

**DEELNAME GRATIS MAAR
GRAAG INSCHRIJVEN :
WWW.SAMAC.BE**



MEER DAN DUBBEL ZOVEEL VAKANTIEDAGEN? ZO DOE JE HET!

Klinkt de titel van dit artikel te mooi om waar te zijn?

Ja, maar 't is het niet. Als je op dit moment aan het stressen bent om alle pedagogische studiedagen, jeugd- en sportkampen, citytrips, vakanties,... in te plannen, lees dan eerst even verder.

Met onze tips kan je namelijk 35 dagen vakantie krijgen in ruil voor 17 vakantiedagen.

De maanden mei en juni zijn echte toppertjes om minimaal vakantie aan te vragen en toch optimaal van vakantie te genieten. Op 26 mei (O.L. Heer Hemelvaart) en 6 juni (Pinkstermaandag) heb je sowieso congé.

Je kan er bijvoorbeeld voor kiezen om:

- Vrij te nemen op vrijdag 27 mei: zo ben je 1 vakantiedag kwijt en ben je 4 dagen thuis.
- Wil je liever 12 dagen aan een stuk thuis zijn? Neem dan vakantie op 27 mei én van 30 mei tot en met 3 juni. Zo offer je maar 6 vakantiedagen op.
- Neem je van 7 tot en met 10 juni vrij? Dan ben je 9 dagen thuis in ruil voor 4 vakantiedagen.

Ni mis, hé?

Dankzij de Nationale feestdag heeft (bijna) iedereen een dag congé op 21 juli. Als je op 22 juli vakantie neemt, ben je 4 dagen thuis. In ruil voor 1 vakantiedag dus, hé!

Ook in de laatste drie maanden van het jaar, kan je nog optimaal vakantie scoren. Als je bijvoorbeeld op 31 oktober een dagje vakantie aanvraagt, kan je 4 dagen lekker thuis zitten.

Wil je liever wat bekomen van je kerstdiner? Plan dan vakantie in van 26 tot en met 30 december, zo ben je 9 dagen thuis in ruil voor 5 vakantiedagen. Ideaal ook om je op te laden voor dat nieuwjaarsentje.

Je ziet het, wie slim zijn vakantiedagen inboekt, kan er wreed veel vakantie voor terugkrijgen. 35 dagen vakantie in ruil voor 17 vakantiedagen in dit geval!

Goeie extra lange congé, hé!



PRAKTISCH

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



Opstapplaatsen

Daguitstap :

Gemeentehuis Scherpenheuvel
Grote Markt Zichem - Zwembad Diest -
St Jansveld Diest - Kautershoek Diest

Meerdaagse uitstappen :

Carrefour parking - Leuvensestwg te
Diest

Bijdrage :

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

Online reserveren

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

Hoe werkt het?

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

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

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

Je deelnamekaart of factuur wordt je eveneens via mail toegestuurd.

Betaal online

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

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

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

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

SamAc behoudt zich het recht activiteiten te wijzigen of annuleren.

Domiciliëring

Wij maken het je graag gemakkelijk!

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

Uw voordelen:

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



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



AGENDA

APRIL - JUNI

ZON **KIENNAMIDDAG** **24/04**

Leuke spelnamiddag met leuke prijzen

DOND **BEDRIJFSBEZOEK** **28/04**

Ons jaarlijks bedrijfsbezoek gaat dit jaar naar het Likeuren en Delicatessen bedrijf De Klok. Familiebedrijf dat sinds 1942 likeur vervaardigt waaronder advocaat.

Ook kriekjes op jenever, citroenjenever gemaakt van verse citroenen, vanille- en chocoladejenever en pralines passeren regelmatig de toonbank.

ZAT **DE ZUIDERSE FLAIR VAN** **07/05-14/05** **FRANKRIJK CÔTE D'AZUR**

Met bezoekjes aan de mondaine badplaats Cannes, het vorstendom Monaco en Saint Tropez is dit een prachtige reis vol verrassingen in een aangename omgeving.

WOENS **KAATJE EN KAMIEL** **18/05**

Kaatje, Kamiel en Viktor komen naar jullie toe met een splinternieuwe show vol muziek en spel, 'Kaatjes grote iedereen-kan-iets-show'.

ZAT **DAGTRIP** **21/05**

Dagtrip naar onze Franstalige landgenoten Met een boottocht en bezoek aan het kasteel van Seneffe belooft het weerom een dagtrip te worden om naar uit te kijken.

VRIJ **WANDELWEEKEND** **03/06-04/06**

Wie dacht dat er niet veel te wandelen viel in Vlaanderen zal aangenaam verrast worden tijdens ons wandelweekend van De Panne tot Nieuwpoort.



Bedankt
Geert en Wendy

Geert en Wendy hebben zich jarenlang met hart en ziel ingezet voor de groei en bloei van onze vereniging, maar vonden nu de tijd gekomen om het wat rustiger aan te doen.

Als dank voor hun inzet als bestuurslid en medewerker werd hun een mooie ruiker bloemen en leuk geschenk aangeboden.

mijn samac, een beveiligd stukje website voor onze leden.

Dankzij mijn samac kan jij je dossier rechtstreeks online beheren.

Zo kan je met enkele klikken onder meer:

- > je persoonlijke gegevens bekijken en aanpassen.
(e-mail, gsm-nummer, bankrekeningnummer)
- > je inschrijven voor één of meerdere activiteiten
- > je betalingen uitvoeren of opvolgen
- > verschillende documenten downloaden



Schrijf je nu in op www.samac.be

en maak onmiddellijk gebruik van onze online diensten!



www.samac.be



www.samac.be



info@samac.be



www.facebook.com/samensamac



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