

# SAMEN

BRUISEND MAGAZINE MET PIT

## ONZE GLOEDNIEUWE REISBROCHURE

*boordevol leuke trips, reizen en gezellige  
weekends*

**ANDREI LUGOVSKI**

*Valentijnsconcert*

**5 FABELS OVER  
OVERGEWICHT**

*Tijd om ons beeld uit de wereld  
te helpen*

**SAMAC**  
samen actief-vzw



**6** Valentijnsconcert



**4** Kiennamiddag



**5** Bal d'Amour

**Colofon**

**Adres**  
Emile Vanderveldestraat 80  
3290 DIEST

**SAMEN** is het ledenmagazine van SamAc vzw

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

**Redactieraad:** Marc Florquin, Carina Jankowski

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

**Grafische Vormgeving**  
SamAc vzw

Je kan SAMEN ook lezen via [www.samac.be](http://www.samac.be).

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

**inhoud**

- 2 NOOT VAN DE VOORZITTER**
- 3 WINTERBARBECUE**  
We heffen samen het glas op het nieuwe jaar.
- 10 FABELS OVER OVERGEWICHT**  
In ons land kampt meer dan de helft van de bevolking met overgewicht.
- 13 REISAANBOD '23**  
Verrassende daguitstappen en prikkelende vakanties voor leden met pit.
- 40 MIJN RECEPT**  
Gratin van wintergroenten
- 45 LEDEN AAN HET WOORD**  
In elke editie van SAMEN geven we het woord aan één of meerdere SamAc-leden.
- 49 PRAKTISCH**  
Op de hoogte blijven van onze activiteiten.  
  
Neem deel aan onze activiteiten en spaar euro's vermindering op onze Winterrevue 2023  
  
Wanneer spaar je korting :  
  
Kienkwisnamiddag € 5  
Lentefeest € 2,50  
Halloweenfeest € 2,50



# EEN GELUKKIG NIEUWJAAR!

## Noot van de voorzitter

Natuurlijk horen bij een nieuw jaar de nodige gelukwensen.

Die krijgt u ook van ons. We wensen je een geweldig nieuwjaar, de beste gezondheid en veel gezellige ontmoetingen bij jouw **SamAc**.

Moge het een jaar zijn vol mooie verrassingen en warme vriendschappen

Het komende jaar brengen we weer bestaande maar ook nieuwe initiatieven, waarvan we hopen dat je ze naar waarde weet te schatten.

Ook ons reismagazine '23 dat je als bijlage in dit nummer kan terugvinden staat weer vol met leuke reizen, uitstappen, weekendjes en dichtbijreizen.

Vaak wordt ons aanbod uitgebreid in de loop van het jaar en biedt het nog zoveel meer dan wat in deze reisbrochure staat. Hou dus zeker onze digitale kanalen in het oog voor de meest recente info.

Nieuw is onze **winterbarbecue** waar we samen met onze leden klinken op het nieuwe jaar. Meer info vind je op pag.3

Ook ons **Bal d'amour** komt weer terug en belooft weer meer dan een muzikale namiddag te worden.

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

Zorg voor jezelf.  
Zorg voor anderen.

**MARC FLORQUIN - VOORZITTER**



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



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



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



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



# FIJNE FEESTDAGEN





# WINTERWANDELING

## BARBEQUE



Zondag 15 januari 2023

De Hemmekens, Ernest Claesstraat 34,  
3271 Scherpenheuvel-Zichem  
14:00 uur (wandeling)  
16:30 uur (barbecue)  
Deelname €17

Inbegrepen: wandeling, aperitief, barbecue,  
drankje tijdens wandeling, verzekering

*Op zondag 15 januari organiseren we een winterwandeling door het Demerbroek.*

*Ditmaal sluiten we de wandeling niet af met een drankje en een hapje, maar met een lekkere winterbarbecue.*

*We verzamelen om 14:00u aan de Hemmekens in Zichem. De wandeling zal zoals gebruikelijk onderbroken worden voor een nieuwjaars drankje.*

*Rond 16:15u zijn we weer terug en kan de barbecue beginnen.*

*Starten doen we met een lekker aperitief, waarna we genieten van een lekkere brochette en een bbqworst aangevuld met verschillende salades, fruit, verschillende warme en koude sausen, aardappelsla, noedelsla, rijstsla...*

*Voor visliefhebbers voorzien we een vis in papillot.*

*Ook **niet** wandelaars zijn van harte welkom en kunnen vanaf 16:30u terecht voor een aperitief en barbecue.*



# KIENNAMIDDAG

## DEN AMER



*Een spelnamiddag met leuke prijzen.*

*Iedereen is welkom om te komen kienen, maar ook om gewoon eens langs te komen en/of iets te komen drinken.*

Zondag 29 januari 2023  
Den Amer (JOC) Diest  
14:00 uur  
Iedereen welkom





# BAL D'AMOUR

## DANSNAMIDDAG



*Valentijn, hét feest van de geliefden!*

*Er is geen beter moment in het jaar om even stil te staan en te zeggen: 'Ik zie je graag'.  
Maar ook een ideaal moment om je geliefde te verrassen met een bloemetje, chocolade of een lief kaartje.  
Of zeg jij het liever met muziek?*

*Na een succesvolle 1ste editie organiseren wij opnieuw ons 'Bal d'amour'.*

*Er kan gedanst worden op de hemelse klanken van **Tania en Mark**. Aan democratische prijzen bieden we frisdrank, bier of koffie aan. Dat wil je niet missen!*

Vrijdag 10 februari 2023  
Den Amer (JOC) - Nijverheidslaan 24  
14:00 uur  
Deelname €6 leden - €8 niet leden  
(gebak inbegrepen)



# ANDREI LUGOVSKI

## APERITIEFCONCERT

SamAc en Andrei Lugovski brengen op 12 februari 2023 in het unieke kader van de Kind Jezus Kerk te Kaggevinne een prachtige muzikale ode aan de liefde met hun jaarlijks Valentijnsconcert!

De mooiste lovesongs en hits van Andrei zorgen voor een betoverende zondagvoormiddag.

Wil ook jij er ook bij zijn? Boek dan nu je tickets!

Zondag 12 februari 2023  
Kind Jezus Kerk  
Diesterssteenweg 235, 3293 Diest (Kaggevinne)  
Aperitief : OC De Ketel  
11:00 uur  
Inkom vvk €15 leden - €20 niet leden (receptie inbegrepen)  
Kassa €22



# LENTEFEEST



Ons Lentefeest 2023 wordt er een eentje om niet te vergeten.

Met optredens van **Celien Hermans – Steven Lambert – Siham** en showballet garanderen wij iedereen een muzikale namiddag vol bekende gezichten op ons podium.

We starten de namiddag met taart en koffie en sluiten af met een lekkere maaltijd.

Zaterdag 11 maart 2023  
CC Den Amer Diest  
Start: 14u00 | Prijs: € 15 per persoon  
(Show, koffie, taart en maaltijd inbegrepen)



# 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.zakenkantoorschshs.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**



**De beste verdediger  
van jouw gezondheid!**

**Sportvoordeel**

**€45**

**Ons kantoor in Diest**

Grote Markt 31 / ☎ 013 33 41 61

**Bekijk onze openingsuren op:**

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

GOUDEN SPONSOR





# ONS INTERNETLOKET IS ALTIJD OPEN

We onthalen je persoonlijk met veel plezier, Maar wat als je weinig tijd hebt? Of snel iets wil opzoeken na de werkuren of in het weekend? Dan gebruik je toch gewoon mijn samac!

## BEKIJK JE INSCHRIJVINGEN

Voor welke activiteiten ben ik ingeschreven?  
Wat moet ik nog betalen?  
Is mijn lidmaatschap in orde?

Je kan kan het allemaal terugvinden in mijn samac, het beveiligd stukje van onze website voor onze leden.

## WAARVOOR KAN JE NOG TERECHT IN MIJN SAMAC?

- Werk je contactgegevens bij.
- Verander je rekeningnummer
- Je inschrijven voor een activiteit
- Download brieven en attesten.
- Lees belangrijke berichten van SamAc

## ZELF AAN DE SLAG MET JE DOSSIER

- 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 wachtwoord 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 wachtwoord en gebruikersnaam. Simpel!

**Lukt het niet zo goed om een account aan te maken?  
Neem gewoon ff contact met ons op**

**VOLG AL JE INSCHRIJVINGEN EN BETALINGEN NU MAKKELIJK OP VIA MIJN SAMAC**



# VOEDINGSDRIEHOEK

De voedingsdriehoek vertelt je niet alleen wat je best eet om gezond te zijn, maar ook hoe je dat precies kan doen.

**Bonus: gezond eten volgens de voedingsdriehoek is niet alleen goed voor jezelf, maar ook voor de planeet. Gezond en milieuverantwoord eten gaan hand in hand!**

De voedingsdriehoek bestaat uit de volgende 5 zones:

## Blaauwe zone

Drink vooral **water**, en dan liefst kraantjeswater. Dat is even gezond als flessenwater, maar wel een pak beter voor het milieu. Dankzij een herbruikbare drinkfles heb je altijd kraantjeswater bij de hand. Je kan af en toe afwisselen met koffie en thee zonder suiker.

## Donkergroene zone

Het grootste gezondheidsvoordeel haal je uit de donkergroene zone met plantaardige voeding: **groenten, fruit, volle granen, peulvruchten** en in kleinere hoeveelheden ook **noten** en plantaardige **olie**. De weinig of niet bewerkte varianten krijgen de voorkeur.

- **Seizoensgroenten- en fruit** zijn niet alleen het lekkerst, ze zijn ook goed voor het milieu. Diepvriesgroenten of groenten in blik of bokaal zijn een goed alternatief voor buiten het seizoen.
- **Korte keten** is een mooie manier om de lokale economie te steunen. Maar niet alles wat je via de korte keten koopt, is perse goed voor het milieu. Denk maar aan groenten en fruit dat in serres gekweekt wordt.
- **Peulvruchten** zijn een ideale vleesvervanger: ze bevatten veel eiwitten én hebben een lage impact op het milieu.

## Lichtgroene zone

Vis, melkproducten, kaas, eieren, gevogelte ... zijn dierlijke producten die je niet hoeft te schrappen, maar kleine porties volstaan. Dierlijke producten zijn minder goed voor je gezondheid en voor het milieu dan plantaardige voeding.

"DE EERSTE 5 TOT 10 % VAN HET GEWICHT VERLIEZEN, LEVERT DE MEESTE GEZONDHEIDSVORDELEN."

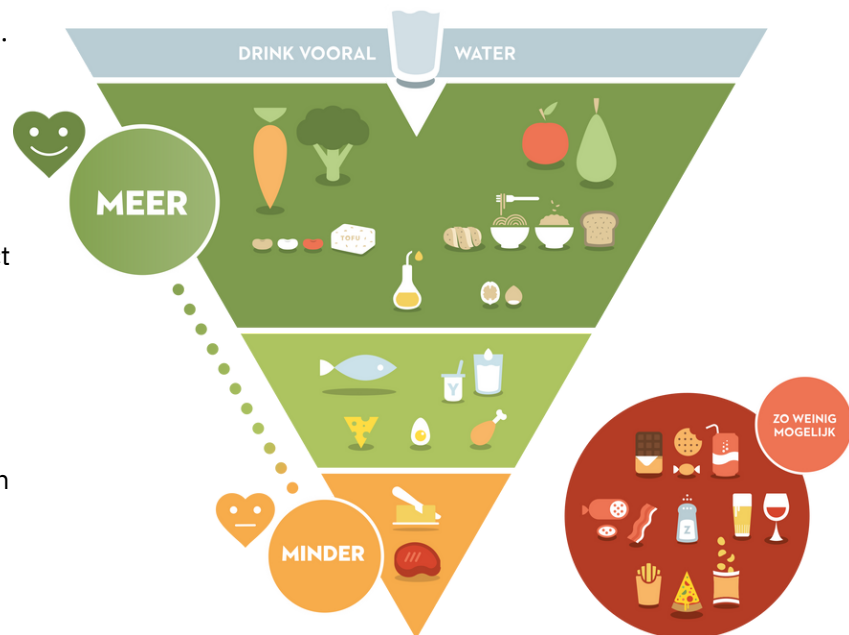
## Oranje zone

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

## Rode bol buiten de driehoek

De voedingsdriehoek raadt aan om zwaar bewerkte voeding zoveel mogelijk te vermijden. Enkele voorbeelden zijn: koekjes, chips, frisdrank en alcohol. Maar ook bewerkte vleesproducten zoals salami of gerookt spek laat je beter zoveel mogelijk links liggen. Dat zijn vaak producten waaraan veel suiker, vet en/of zout is toegevoegd.

Meer info en tips vind je op de website van het Vlaams Instituut voor Gezond Leven.



Bron: Solidaris

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

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

**TUI**  
 AGENT

het vakantiehuis

*Hairstyling Sewela*

**013/46.23.33**

**XL mode**

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

**GOUDEN SPONSOR**

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

**BLOEMEN**  
**LOTUS**

- Verjaardagsboeketten
- Rouwboeketten
- Beterschapsboeketten
- Verse seizoensboeketten

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

09

WWW.SAMAC.BE

# Reisaanbod 2023

# SAMAC

Reisprogramma 2023  
Verrassende daguitstappen  
en prikkelende vakanties  
voor leden met pit

# Leuk om te geven, fantastisch om te krijgen!

Verjaardag, jubileum of gewoon 'iets' te vieren? Vergeet die ruiker bloemen, dat etentje of dat feestje!

Schenk een **SamAc**-reischeque.

## Schenk een SamAc-reischeque



Je kiest zelf hoeveel je wil spenderen. De gelukkige ontvanger kan deze reischeque voor alle **SamAc**-reizen verzilveren.

### HOE GA JE TE WERK?

Reserveer je reischeque via [www.samac.be/reischeque](http://www.samac.be/reischeque) of stort je gekozen bedrag op rek.nr. BE29 0018 6962 3264 met als mededeling 'SamAc-reischeque'. Je origineel cadeau zal na ontvangst worden bezorgd. Nog vragen? Neem contact op via [info@samac.be](mailto:info@samac.be) of 013/33.65.44



*Beste SamAc leden,*

*Met veel plezier stellen we voor 2023 weer een prachtig vakantieaanbod voor.*

*Leuke daguitstappen, gezellige weekendtrips en meerdaagse reizen.*

*Voor ieder wat wils.*

*Dat doen we tegen superscherpe prijzen.*

*Als organisatie vinden we het belangrijk dat iedereen de kans krijgt om aan een reis of daguitstap deel te nemen.*

*Onze prijzen zijn ook steeds all-in. Verblijf, vervoer, inkomgelden, gidsen en de verzekering zijn inbegrepen!*

*Geen onaangename verrassingen, maar wel transparant voorgesteld.*

*Bekijk rustig ons aanbod in dit reismagazine. Heb je je keuze gemaakt? Schrijf dan in via [www.samac.be](http://www.samac.be) of telefonisch op het nummer 013/33.65.44*

*We wensen je alvast een fijne reis toe!*

*Marc*

donderdag 2 februari tot maandag 6 februari 2023

# HET BESTE VAN LAPLAND

(5 dagen / 4 nachten)

**Uitgestrekte wouden met bomen kreunend onder een dik pak sneeuw. Te midden daarvan talloze bevroren rivieren en meren met een ijslaag tot wel 80 cm dik. De stilte ervaren zoals wij ze in Europa niet meer kennen. Het zijn slechts een paar troeven die u zal ontdekken op deze unieke reis naar Lapland met SamAc vzw.**

## Dag 1: Vlucht naar Kittilä

Onze reisleader verwelkomt u 's ochtends op de luchthaven van Zaventem (of ter plaatse in Kittilä) en zal u de komende 5 dagen onder zijn of haar vleugels nemen. Vanaf Brussel gaat u met Finnair (overstap via Helsinki) of Brussels Airlines (rechtstreekse vlucht!) naar Kittilä. Na een korte transfer komt u aan in Levi waar u de komende 5 dagen verblijft in het gekozen vier sterren hotel.

's Avonds dineren we in het hotel. Je verblijft in het centrum van het gezellige dorpje Levi met de skipistes.

## Dag 2: Spannende sneeuwscootersafari

Na een heerlijk ontbijt haalt u de thermische kledij op die u mag houden tot het einde van de reis. U krijgt een thermisch pak, thermische laarzen, handschoenen en een balaclava (een muts die over heel uw hoofd past). Zo bent u de komende dagen meteen bestand tegen de koude.

Vandaag krijgt u daarbovenop ook nog een helm voor het besturen van de sneeuwscooter.

U ontvangt meteen de nodige uitleg over hoe u de sneeuwscooter bestuurt en nadien vertrekt u vanuit Levi door de uitgestrekte bossen en over de bevroren meren.

U neemt per twee personen plaats op de scooter en uiteraard kan u eens van plaats wisselen als u dat wenst.

Let wel: een geldig rijbewijs voor het besturen van de scooter is vereist! Onderweg voorziet uw gids een heerlijke soeplunch en wordt er ook nog een stop gemaakt om te ijsvissen.

Uw gids leert u eerst de knepen van het vak en nadien kan u zelf proberen om een vis te vangen.

Hierna gaat de tocht per sneeuwscooter terug naar Levi (totale duur van de excursie is ongeveer 4 uur). In de namiddag bent u nog even vrij.

Uw reisleader geeft u de nodige info indien u ter plaatse nog extra excursies zou willen boeken of zou willen skiën of langlaufen. Diner in een typisch Laps restaurant "Kammi" in Levi centrum.



## Dag 3: Rendiersafari, sneeuwschoenwandeling & Northern Light Ranch

Na het ontbijt trekken we naar een rendierboerderij. Wegens het nomadenleven nemen rendieren van oudsher een belangrijke positie in. We maken kennis met de rendierhoeder, die ons wegwijs maakt in de Sami-cultuur en tradities. Een korte rendiersledetocht (1 km) laat u ervaren hoe een rendiersafari in zijn werk gaat.

Na de lunch op de boerderij binden we de sneeuwschoenen aan en leert onze gids ons hoe we dankzij deze 'bever'-sneeuwschoenen rechtop kunnen wandelpaden. We maken samen een tocht met de sneeuwschoenen langs paden en diepsneeuw en keren nadien terug. Bij valavond gaan we naar de exclusieve 'Northern Lights Ranch' waar we zullen genieten van een gastronomisch 3-gangendiner.

Tijdens het diner kunnen we de rendieren observeren. Als de weersomstandigheden het toelaten is dit de ideale plaats om het noorderlicht te aanschouwen.

## Dag 4: Hondenslee en diner in ijsrestaurant.

U heeft vandaag de voormiddag vrij voor een optionele activiteit of om heerlijk te skiën of wandelen. Rond de middag heeft u een transfer naar de huskyfarm en maakt u een rit van 10 km met de hondenslede.

Uiteraard wordt u 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. Uiteraard kunt u na verloop van tijd even wisselen. Soeplunch ter plaatse en transfer terug naar Levi centrum.

Voor het diner deze avond hebben we een speciale omkadering voorzien.

Tegen de late namiddag hebben we een transfer van 45 minuten naar Lainio Snowvillage.

In dit wereldberoemde sneeuwhotel krijgen we een rondleiding met een lokale gids en krijgt u een drankje aangeboden.

Na het bewonderen van de ijssculpturen en het imposante sneeuwbouwwerk, begeven we ons naar het ijsrestaurant voor een gastronomisch 3-gangendiner.

We bevinden ons nu weerom een heel eind weg van steden als Levi of Kittilä. Hier is heel weinig lichtvervuiling. Uw reisleader zal voor u af en toe buiten een kijkje nemen om te zien of er noorderlicht te spotten valt. Als dit het geval zou zijn, wordt u verwittigd zodat u snel naar buiten kunt om dit prachtige natuurfenomeen te aanschouwen.

Transfer terug naar uw hotel!





### Dag 5: Vlucht terug

het ontbijt bent u nog even vrij om te genieten van de faciliteiten van het hotel of de natuur errond. U dient eveneens uw thermische kledij in te leveren. Nadien gaat het jammer genoeg huiswaarts met Finnair (via Helsinki) of Brussels Airlines (rechtstreeks) naar Brussel.

Gelukkig keert u huiswaarts met een lading vol fantastische herinneringen aan Lapland en een aantal spannende excursies en wie weet... met het unieke beeld van het noorderlicht.

Hotel: **BREAK SOKOS HOTEL LEVI \*\*\*\***

Het levendige Break Sokos Hotel Levi ligt in Fell Lapland, ten noorden van de poolcirkel, in het bergdorp Levi.

Break Sokos Hotel Levi is ideaal voor een bezoek aan Levi, bovendien comfortabel en centraal gelegen. Geniet van een charmante omgeving met een groot aantal voorzieningen die speciaal zijn ontworpen voor reizigers zoals jij.

Sokos Hotel Levi is een charmant hotel met een flatscreen-tv en een minibar in de kamers. Daarnaast kun je tijdens je verblijf eenvoudig gebruikmaken van gratis wifi.

Prijzen per persoon :

**€ 2175 (op basis van een 2 persoonskamer).**

### Inbegrepen

- Internationale vluchten met Finnair (via Helsinki)
- 4 nachten in het vermelde hotel
- 1x diner in het hotel
- 1x diner in Kammi restaurant
- 1x diner in Lainio Snowvillage
- 1x diner in Northern Light Ranch 3x lunch
- Alle vermelde excursies Reisbegeleider ter plaatse Thermische kledij ter plaatse
- Alle transfers
- Annulerings- en/of bijstandsverzekering
- Vergoeding chauffeur

### Niet inbegrepen

Dranken en persoonlijke uitgaven Lunch dag 1 en dag 5

Supplement single : €399



Zaterdag 18 maart - zondag 19 maart 2023

# ROUBAIX-LILLE-ARRAS

WEEKENDTRIP



## Dag 1 Diest - Roubaix - Lille

Afspraak te Diest. Vertrek richting Roubaix. Onderweg doen we een korte stop zodat onze gids voor dit weekend, Geert, zich bij ons kan voegen.

Aangekomen in Roubaix brengen we een bezoek aan **de oude velodroom** en Avenue Roger Salengro. Deze straat is de laatste straat alvorens men de velodroom oprijdt tijdens de jaarlijkse wielervedstrijd Paris-Roubaix.

De wedstrijd staat bekend als een echte kasseienklassieker wegens de vele passages over kasseistroken en de winnaar wordt dan ook op gepaste wijze geëerd. Hij/zij wordt op een podium te midden van de velodroom gehuldigd en beloond met een kassei. Roubaix is in het verleden ook gekend als textielcentrum.

Grote textiel fabrieken zorgden bij de intrede van de stoommachine voor een explosieve groei van het voordien bescheiden stadje. Door de teloorgang van de textielindustrie herinneren de dag van vandaag enkel nog vele textielwinkels aan dit verleden.

Met de bus begeven we ons naar het centrum. We doen een korte wandeling van het statige stadhuis tot aan "**La Piscine**".

La Piscine is een kunst-en geschiedkundig museum. Onze gids zal ons voorzien van de nodige uitleg met aandacht voor de Art Deco architectuur, zowel aan de buitenkant en de binnenkant. We zien hoe een voormalig zwembad is omgetoverd tot museumlocatie.

Na het middagmaal vatten we de rit naar **Lille** aan. Lille of in Vlaanderen ook wel gekend als Rijsel. Eens aangekomen, ondernemen we een stadswandeling via Lille Europe, Euralille en Lille Flandres naar het centrum: Grote Markt, de Beurs, Place Rihour.

We brengen eveneens een bezoek aan het oudste stadsgedeelte Le Vieux Lille. De rest van de namiddag genieten we van de vrije tijd in deze bruisende stad. Avondmaal in het centrum. Overnachting in **Hotel Mercure Centre Grand Place\*\*\*\*** te Lille.

Zaterdag 18 maart - zondag 19 maart 2023

# ROUBAIX-LILLE - ARRAS

WEEKENDTRIP



## Dag 2 Lille - Arras - Diest

Ontbijt in het hotel. We verplaatsen ons naar **Arras**. In de voormiddag ondernemen we een stadswandeling. We bezichtigen de twee grote markten die Arras rijk is, het stadhuis met belfort, de gildehuizen en de voormalige Sint-Vaastabdij en kathedraal. Lunch in het centrum.

In de namiddag brengen we een bezoek aan **Carrière Wellington**. Dit is een steengroeve die zich meer dan 20 meter onder het centrum van Arras bevindt. Men kan gerust spreken van een stad onder een stad wat het een unieke ervaring maakt. Via het bezoek kunnen we ook de slag van Arras herbeleven. De steengroeve werd gebruikt als een netwerk van tunnels voor de strijdkrachten in de Eerste Wereldoorlog.

Als de tijd het toelaat kan op de terugweg nog even halt worden gehouden aan het museum Louvre te Lens, zonder het museum zelf te bezoeken, maar de architectuur ervan te bewonderen of om in de bar van een afscheidsdrankje te genieten.

Terugrit naar Diest.

Deelnameprijs : € 295

### INBEGREPEN

- Vervoer
- 1 nacht in Hotel Mercure Centre Grand Place\*\*\*\* te Lille op basis van kamer en ontbijt
- 2 lunches met ¼ l/wijn per persoon
- 1 avondmaal te Lille met ¼ l/wijn per persoon
- Bezoeken en toegangen zoals vermeld in het programma
- BTW, taksen en garantiefonds
- Hoteltaksen
- Gids
- Begeleiding
- Vergoeding chauffeur
- Verzekeringen (annulatie en bijstandsverzekering)

### NIET INBEGREPEN

- Toeslag single €65
- Persoonlijke uitgaven



Carrière Wellington

Zondag 16 april 2023

## RED STAR LINE

Een spectaculaire musical vol drama en humor, spanning en ontroering waarin de zoektocht naar een beter leven centraal staat.



Antwerpen, 1923.

Inscheping van een passagiersboot van de **Red Star Line**.

Honderden reizigers, hun koffers volgestouwd met illusies en hoop op een beter leven. Sommigen onder hen zullen hun droom realiseren, voor anderen wordt het avontuur één grote teleurstelling.

Jan en Marie vormen een gelukkig en hecht koppel. Het boerenleven oogt echter weinig rooskleurig, want de kleinere landbouwbedrijven moeten het afleggen tegen de opkomende automatisering die alleen herenboeren zich kunnen veroorloven. Als Jan de kans krijgt om in Amerika als ingenieur aan de slag te gaan, gaat hij op het aanbod in. Marie zal hem later achterna reizen. Zal hun liefde de afstand overleven?

### RED STAR LINE - HET CONCEPT

Dé grote opvolger van de iconische musical 40-45. Laat je onderdompelen in een wonderlijk spektakel dat je meeneemt in een ongezien avontuur, van Antwerpen tot New York, op het land en op het water. De combinatie van rijdende tribunes, indrukwekkende decors en een zeer straffe cast zorgen voor een onvergetelijke once-in-a-lifetime musicalbeleving.



Zondag 16 april 2023

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

Deelnameprijs: €85 leden - €95 niet leden (busvervoer en inkom **cat.1** inbegrepen)

Donderdag 27 april 2023  
**LIKEURFABRIEK KORHAAN**  
BEDRIJFSBEZOEK



Korhaan is één van de oudste actieve distilleerderijen van België. Al sinds 1833 worden gins, likeuren, jenevers en advocaten hier met natuurlijke grondstoffen gemaakt. Wij gaan voor duurzaamheid en kwaliteit. Door passie, verfijnd vakmanschap en een eigenzinnige twist te vertalen in een uniek assortiment van alcoholische dranken.



Sinds 1833... Wist je dat de Korhaan één van de oudste actieve distilleerderijen van België is? Dit maakt dat er achter de authentieke muren (met kogelgaten van WOII) heel wat te ontdekken valt. Benieuwd naar wat er zich achter de schermen afspeelt?

Neem dan deel aan ons bedrijfsbezoek. Na verwelcoming in de ontvangstruimte neemt onze gids je mee op sleeptouw door de distilleerderij.

De rondleiding wordt afgesloten met een degustatie van 5 proevertjes, een hapje en een bezoek aan het winkeltje

Donderdag 27 april 2023

Vertrek: 12u30 gemeentehuis Scherpenheuvel en vervolgens de gekende opstapplaatsen.

Deelname €25 leden - €30 niet leden  
(Busvervoer, rondleiding, proeverij, vergoeding chauffeur inbegrepen)

Vrijdag 5 mei - donderdag 11 mei 2023

# Beieren- Salzburg

CULTUREEL VERBLIJF



***Tijdens deze prachtige reis ontdekken we het aantrekkelijke zuidelijke gedeelte van Duitsland.***

***In het zuiden van Duitsland ligt de vrijstaat Beieren met zijn hoofdstad München in een fantastisch mooi landschap. Kenmerkend voor de Beierse levensstijl zijn: een intacte natuur, gezonde lucht, culturele rijkdom en de spreekwoordelijke gezelligheid. De vele glasheldere meren, de nationale parken en de talrijke natuur- en landschapsreservaten zijn een paradijs voor rust en ontspanning.***

***Naast de Beierse metropolen bieden de middeleeuwse burchten en stadjes, prachtige kastelen en barokke kerken de perfecte achtergrond voor zowel "brauchtum"feesten als operafestivals. Traditie en moderne tijd gaan er harmonisch hand in hand.***

## Dag 1 Diest - Heidelberg - München

Per autocar zetten we koers naar München. Met voldoende tussenstops bereiken we omstreeks de middag Heidelberg voor ons eerste middagmaal van deze reis.

Na onze lunchpauze in het historisch centrum bemerken we via een stadswandeling onmiddellijk de romantische uitstraling van deze stad. De 'Altstadt' is voorzien van heel wat gekleurde vakwerkhuisen in barokstijl. De oudste brug van de stad "Alte Brücke" of "Karl Theodorbrug" daterend uit de 18de eeuw is gemaakt uit roze zandsteen en zeker ook een passage waard. Vervolgens worden we terug opgehaald door de autocar om onze reis naar München verder te zetten.

Avondmaal en overnachting in het hotel.

## Dag 2 München

Vandaag verkennen we München, de hoofdstad van Beieren. De stad staat vooral bekend om de oktoberfeesten, maar heeft nog veel meer te bieden! Het is een wereldstad vol cultuur. We vinden er namelijk prachtige musea zoals de Glyptothek, Pinakothek en Das Deutsche Museum en in het centrum rond de Marienplatz liggen de Frauenkirche (kathedraal) en het Altes en Neues Rathaus. Winkelen doen we aan de Maximilian-strasse en voor antiek en design gaan we naar de Max Vorstadt.

Maar München is ook een echte bierstad. In de vele biertuinen wordt er genoten bij een "halbes" of een "Maz" (1liter) bier. We rijden tot aan het prachtig paleizencomplex Nymphenburg, dat als zomerresidentie werd gebouwd vanaf 1664 voor een Beierse keurvorst en steeds werd uitgebreid door het geslacht Wittelsbach. Hier werd König Ludwig II geboren. We wandelen even in de indrukwekkende tuin en brengen een bezoek aan het Marstallmuseum met zijn koninklijke rijtuigen.

Terug naar het hotel voor avondmaal en overnachting.

Vrijdag 5 mei - donderdag 11 mei 2023

## Beieren- Salzburg

CULTUREEL VERBLIJF



### Dag 3 München

Na ons lekker ontbijtbuffet vertrekken we naar Berg aan de Starnbergersee en maken een wandeling tot de Votivkapelle, de plaats waar König Ludwig II gestorven is. Na dit bezoek maken we een stadsrondrit in München. Na ons middagmaal in een lokaal restaurant gaan we verder langs het Nationaltheater, Ludwigstrasse, Alte en Neue Pinakothek en de Mariahilfkirche.

We bezoeken ook verder het centrum, met onder andere de kathedraal en een wandeling langs het oude stadhuis aan de Mariënplatz.

Tijdens de namiddag kunnen we de indrukken van München even los laten en genieten we van het mooie Englischer Garten park in het centrum en wat vrije tijd.

### Dag 4 München – Prien – Salzburg

Na het ontbijtbuffet rijden we naar Prien aan de Chiemsee waar we inschepen op ons schip. In dit meer zien we 3 eilanden: het Herreninsel, het Fraueninsel en het Krautinsel. Het meer is ingebed tussen imposante bergen, pittoreske dorpjes en frisgroene alpenweiden.

Op het Herreninsel bezoeken we het wondermooie Schloss Herrenchiemsee. Een kasteel dat door sprookjeskoning Ludwig II. von Bayern werd gebouwd als ode aan de Zonnekoning, in de stijl van het paleis van Versailles. De Spiegelzaal is hier echter nog groter! We kunnen er een wandeling maken door de prachtige tuinen met spetterende fonteinen.

Na de lunch nemen we de boot terug. Van hieruit rijden we naar Klooster Andechs, de heilige berg van Beieren, waar we een Schnapps tasting doen.

We rijden verder naar ons hotel te Salzburg voor avondmaal en overnachting.

### Dag 5 Salzburg

Salzburg – door Unesco uitgeroepen tot werelderfgoed – is één van de mooiste cultuursteden ter wereld. Na het ontbijt gaan we op weg naar Festung Hohensalzburg. Dit is de grootste, middeleeuwse vesting in Europa, gebouwd door de aartbisschoppen ter bescherming van stad en land Salzburg.

De vesting Hohensalzburg blikt terug op achthonderd jaar bouwwerkzaamheden. Via de tandradbaan komt u direct bij de vesting, vanwaar u een schitterend uitzicht hebt over Salzburg.

Na de lunch gaan we naar de voet van de Festung Hohensalzburg waar we Stift Nonnberg bezoeken. Het klooster is zelfs het oudste religieuze gebouw voor vrouwen ter wereld. De rode koepeltoren valt zeker op tussen de vele witte gebouwen. Het klooster is ook gekend door de scènes uit de Sound of Music, waar het klooster de thuis is van Maria. We kunnen in het klooster nog steeds de kerk met zijn gotische interieur bezoeken.

Vrijdag 5 mei - donderdag 11 mei 2023

## Beieren- Salzburg

CULTUREEL VERBLIJF



Het klooster zelf kunnen we niet bezoeken, de zusters leven er nog steeds in afzondering. Na ons bezoek aan Stift Nonnberg gaan we naar de Getreidegasse, de bekendste winkelstraat in Salzburg. Hier bezoeken we het geboortehuis van Mozart dat in de straat gelegen is. In het huis waar de familie 26 jaar in een appartement woonde, kunnen we Mozarts eerste violen en meerdere instrumenten bezichtigen.

's Avonds genieten we van een klassiek concert in Hohensalzburg. Avondmaal in het centrum.

Nadien keren we terug naar ons hotel.

### Dag 6 Salzburg - Neurenberg

Deze ochtend verkennen we Salzburg verder na ons ontbijt. We bezoeken Schloss Mirabell. Het barokke paleis is omringd door een prachtige tuin. De tuin is ook bekend door de film The Sound of Music waar enkele scènes werden gefilmd in de tuinen. In de tuinen kunnen we de Pegasusfontein terugvinden die de vier elementen, water, lucht, aarde en vuur voorstelt. Ook andere werken zijn terug te vinden in de tuin. Natuurlijk bezoeken we ook het paleis zelf en we staan even stil in de Marmorsaal. In deze zaal speelde Mozart samen met zijn zus enkele concerten. Ook de marmeren trap met beeldhouwwerken is zeker indrukwekkend

Na de lunch zetten we koers naar Neurenberg waar we in de namiddag halt houden.

Een van de meest indrukwekkende bezienswaardigheden in Neurenberg is de prachtige omwalling van de oude binnenstad. De oorspronkelijke middeleeuwse stadsmuren werden gebouwd tussen de 14de en 15de eeuw maar werden grotendeels heropgebouwd na de Tweede Wereldoorlog. We wandelen een gedeelte van de stadsmuur af maar bewonderen ook de voormalige grachten die rond de muren liggen en de verschillende torens en poorten. Na de stadsverkenning gaan we inchecken in ons hotel. Avondmaal en overnachting in ons hotel.

### Dag 7 Neurenberg – Bonn - Diest

Na het ontbijt zetten we verder koers huiswaarts. Omstreeks de middag komen we aan te Bonn waar we onze stop beginnen met een welverdiende lunch.

We kunnen niet omheen Ludwig van Beethoven als we Bonn bezoeken.

Daarom brengen we dan ook een bezoek aan het Beethoven Haus.

Zijn voormalige woning is omgetoverd tot museum dat ons alles te weten laat komen over zijn leven en werk. Na deze leerrijke ervaring zet onze autocar koers naar Diest waar we ongeveer 2u later aankomen.

**Deelnameprijs : € 1340**

#### Inbegrepen:

- Vervoer
- Ervaren Nederlandstalige gids
- 3 nachten in hotel \*\*\*\* in München
- 2 nachten in hotel\*\*\*\* te Salzburg
- 1 nacht in hotel \*\*\*\* te Neurenberg
- 6 avondmalen in de hotels
- 7 leuke lunches tijdens de uitstappen met inbegrip van water en 1/5l wijn.
- Uitstappen en toegangstickets zoals vermeld in het programma
- Audioguidesysteem
- Annulatie & bijstandsverzekering
- BTW, baantaksen en garantiefonds
- Vergoeding chauffeur
- Ontbijt bij vertrek

#### Deze prijs omvat niet

- Persoonlijke uitgaven
- Toeslag single €280

Zaterdag 27 mei 2023

## De stuwdam van de Meren van l'Eau d'Heure de grotten van Neptunus

DAGTRIP



***Zin in een mooi, reusachtig uitzicht? Bezoek dan de grootste stuwdam van België bij de Meren van l'Eau d'Heure. Je leert er heel wat bij over zijn werking. Als bonus geeft de toren op de dam een indrukwekkend uitzicht! Een must!***

Starten doen we met een lekker ontbijt waarna we ons klaarmaken voor een bezoek aan de stuwdam van de Meren van l'Eau d'Heure

Deze werd gebouwd in de jaren '70 om het niveau en het debiet van de Samber te regelen. Tegenwoordig is het een toeristische trekpleister.

Het **panoramisch uitkijkpunt** dat de toren in de dam biedt is ronduit indrukwekkend. De 107 meter hoge toren werd volledig gerenoveerd in 2013. De vloer helemaal bovenaan is gedeeltelijk in glas en dus transparant.

Tijdens het begeleid bezoek komt u alles te weten over de stuwdam, de elektriciteitsproductie en de Meren van l'Eau d'Heure in het algemeen. Heel interessant en leerrijk.

**Zaterdag 27 mei 2023**

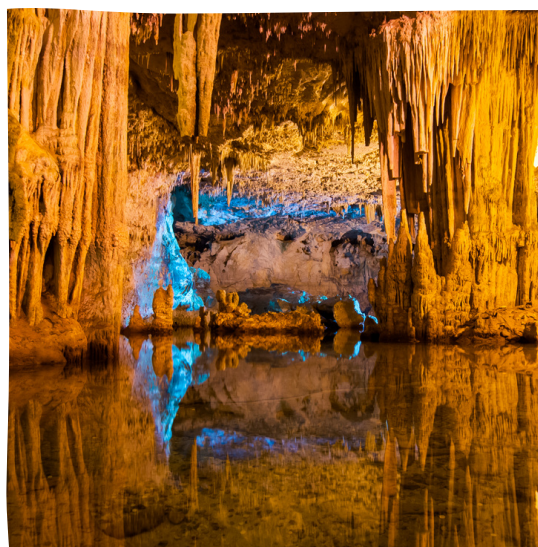
Vertrek: 09u30 gemeentehuis Scherpenheuvel en vervolgens de gekende opstapplaatsen.

Deelnameprijs: €70 leden - € 75 niet leden (busvervoer, inkom, gidsen, ontbijt, middagmaal, drankje, verzekering, begeleiding en vergoeding chauffeur inbegrepen)

Na ons bezoek genieten we samen van een heerlijke lunch en rijden we verder richting Couvin voor een bezoek aan de unieke **grotten van Neptunus**.

Gedurende 50 minuten wordt u meegenomen door de gids in een buitengewoon decor.

Kleintjes en volwassenen, dol op de ondergrondse wereld of op zoek naar een unieke ervaring, zullen verrukt zijn over ons **boottochtje** op de ondergrondse rivier en het **indrukwekkende klank en licht- spel**.



Zaterdag 26 augustus 2023

## WALIBI

DAGTRIP VOOR DE KLEIN EN GROOT



Dol op intense sensaties? Dan moet je in Walibi zijn!

Van ruige achtbanen tot familiale fun, Walibi's 43 attracties staan klaar om het hele gezin een sensationele daguitstap te bezorgen. Want of je nu komt met kleine kinderen of met vrienden die dol zijn op adrenalinestoten, in Walibi kan je gegarandeerd heerlijke nieuwe herinneringen maken.

In Exotic World geniet je bijvoorbeeld van een ritje in de exotische Tiki Waka rollercoaster, en in Karma World proef je van het verre Indië in de beste attractie van 2019: Popcorn Revenge!

Je kan sinds mei 2021 trouwens nòg een nieuwe zone met een erg spannende belevenis ontdekken: Kondaa, de hoogste en snelste rollercoaster in de Benelux.

Walibi Belgium werd in 2020, voor het vijfde jaar op rij, verkozen tot beste pretpark van België tijdens de Diamond Theme Park Awards.

Zaterdag 26 augustus 2023

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

Deelnameprijs: € 55 leden - € 60 niet leden (busvervoer, inkom en vergoeding chauffeur inbegrepen)





Zaterdag 9 september - zondag 10 september 2023

## WEEKENDTRIP AAN ZEE

HET WITTE PAARD - BROUWERIJ VANHONSEBROUCK - ZEILSCHIP MERCATOR



### DAG 1

We starten ons weekend met een kijkje achter de schermen van **Kasteel Brouwerij Vanhonselbrouck**.

Samen met de gids ontdekken we alle hoekjes van de modernste brouwerij van Europa. Aan de hand van video's en headsets beschikbaar in vijf talen komen we alles te weten over de Belgische familie brouwerij in Izegem. Van de brouwzaal en de bottelarij tot de gloednieuwe blikkenlijn: je kijkt steeds je ogen uit.

Het brouwerijbezoek sluiten we af met een bierproeverij van Kasteelbier en Filou en een Fles speciaal bier (75 cl) als geschenk.

Na het middagmaal rijden we richting hotel. We sluiten onze eerste dag af met een lekker aperitief, een driegangendiner (wijnen en water inbegrepen) en een spetterende show in **Het Witte Paard** te Blankenberge.

### DAG 2

Na ons ontbijt vertrekken we richting Oostende voor een geleid bezoek aan het **zeilschip Mercator**. Een schip dat maar liefst 41 reizen maakte en sinds 1964 als museumschip in Oostende ligt. Je kan aan boord de geschiedenis van deze driemaster ontdekken. Het is een beschermd monument en wellicht het bekendste schip van België.

Na het bezoek genieten we in het unieke kader van het **fort Napoleon** van ons middagmaal en hebben we nog wat vrije tijd voor een bezoek aan de koningin der badsteden om in de late namiddag huiswaarts te rijden.

### Zaterdag 9 en zondag 10 september 2023

Vertrek: Carrefour parking te Diest  
uur: meegedeeld bij vertrek

**Deelnameprijs : € 275**

#### Inbegrepen:

- Vervoer
- Overnachting in hotel Azaert\*\*\*\* op basis van kamer en champagneontbijt
- 2 x middagmaal (met drankje)
- 1 x driegangendiner (aperitief, wijn en water inbegrepen)
- Alle uitstappen en inkomgelden zoals vermeld in het programma
- Showspektakel 'Het Witte Paard'
- Gidsen
- Speciaal bier als geschenk
- BTW en garantiefonds
- Annulatie en bijstandsverzekering
- Begeleiding

#### Deze prijs omvat niet

- Persoonlijke uitgaven
- Toeslag single €55,-



zaterdag 16/09/2023 - maandag 25/09/2023

# GRAN CANARIA - RIU PAPAYAS

## VLIEGTUIGREIS



Gran Canaria is een wondermooi eiland in de Atlantische Oceaan, gelegen ten westen van de Afrikaanse kust. Er zijn weinig eilanden die zoveel natuurschoon, bezienswaardigheden en zo'n rijke cultuur te bieden hebben. **Playa del Inglés**, onze verblijfplaats, is gelegen in het zuiden aan het brede lange zandstrand dat overloopt in een uitgestrekt duinengebied. Het is de meest geanimeerde zone van het eiland met gezellige restaurantjes, alom gekende winkelcentra, vele terrasjes en disco's.

### Info over Riu Papayas

**Riu Papayas\*\*\*\*** is een ideaal hotel voor families en actieveelingen.

Na een dagje relaxen aan het zwembad of wat actie tijdens een RiuFit groepsles, wandel je zo naar **Playa del Inglés** met talrijke winkels, bars, restaurants en een bruisend nachtleven.

Kortom, het gezellige Riu Papayas heeft alles voor een vakantie vol ontspanning en plezier.



### Faciliteiten

- Kinderspeeltuin
- RiuArt atelier
- Podium
- Wifi (gratis) in het hele resort

### Sport & ontspanning

- Zwembad, zonneterras met gratis ligzetels, parasols en kleedhokjes
- Gratis handdoekenservice
- Betalend: activiteiten in het RiuArt atelier (5x/week)

### Restaurants & bars

- Zie All In
- Hoofdrestaurant
- Aziatisch restaurant
- Spaans restaurant
- Bar, poolbar

### Ligging

- Op 1,5 km van het strand van Playa del Inglés
- Op 500 m van het centrum
- Bushalte op 50 m
- Gratis hotelbus naar het strand

zaterdag 16/09/2023 - maandag 25/09/2023

# GRAN CANARIA - RIU PAPAYAS

## VLIEGTUIGREIS



### Verblijf op basis van All-IN

- Ontbijtbuffet met showcooking
- Continentaal ontbijt/snack
- 's Middags: buffet met showcooking en keuze aan desserts, lichte gerechten
- 's Avonds: buffetten en showcooking, 2x/week themabuffet
- Alternatief avondmaal in het Aziatisch en Spaans restaurant
- Snacks 24/24u.
- Selectie van nationale alcoholische en niet-alcoholische dranken 24/24u.
- Beachvolley
- Groepslessen in de RiuFit zone
- Fitness (vanaf 16 jaar)
- Animatie overdag voor volwassenen (7x/week)
- Animatie overdag voor kinderen in Kinderclub RiuLand (4-7 jaar en 8-12 jaar) (7x/week)
- Shows, livemuziek of Riu-avondanimatie (7x/week)

### Verblijf:

Alle kamers beschikken over badkamer (douche, haardroger), centrale airco, plafondventilator, telefoon, wifi (gratis), satelliet-tv (flatscreen), kleine koelkast, safe (gratis) en balkon



**Deelnameprijs: € 1390 leden\* - € 1420 niet leden\***  
**INBEGREPEN**

- Transferten van en naar Zaventem
- Vlucht Brussel - Gran Canaria
- Verblijf op basis van All-Inclusive
- Hoteltaksen
- BTW, huidige taksen en garantiefonds
- Fuelprotection
- Vergoeding chauffeur
- Annulatie en bijstandsverzekering
- Begeleiding
- 20 kg Bagage
- 10kg Handbagage
- Begeleiding

### NIET INBEGREPEN

- Persoonlijke uitgaven
- Single toeslag: € 485,-
- \*Toeslag boeking na 27/01/23 - €150

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

**THEMADAG**

# OMAN

**ZATERDAG 29 APRIL 2022**

**CC BEGIJNHOF - DIEST**

**AANVANG: 14:30 UUR**

**DEELNAME GRATIS**

**GRAAG VOORAF INSCHRIJVEN:**

**[WWW.SAMAC.BE](http://WWW.SAMAC.BE)**

Zaterdag 4 november - zaterdag 11 november 2023

# BETOVEREND OMAN

VLIEGTUIGREIS



Dubai, waar schitterende witte zandstranden, archeologische schatten en prachtige moskeeën het uitzicht delen met ultramoderne architectuur en unieke ontspanningsmogelijkheden. Dit is een reis waar oud en nieuw harmonieus samengaan.

Verder naar Oman, een nieuwkomer in de toerisme-wereld, waar uitgestrekte zandwoestijnen, azuurblauwe valleien en palmoasen elkaar afwisselen. Zelfs als u verwacht om verrast te worden, blijft dit magische land u absoluut verbazen. Deze prachtige reis naar de Verenigde Arabische Emiraten laat niemand onberoerd..

## Dag 1 Brussel – Dubai

Vertrek vanuit Diest naar Zaventem. Na de check-in nemen we onze rechtstreekse nachtvlucht met Emirates Airlines naar Dubai. Maaltijden aan boord tijdens onze vlucht. Aangekomen in Abu Dhabi begeven we ons naar ons hotel Aloft Abu Dhabi\*\*\*\*.

## Dag 2 Dubai – Al Ain

Vandaag rijden we door de woestijn naar de oase- en woestijnstad Al Ain, gelegen aan het Hajjargebergte aan de grens met Oman. We brengen een bezoek aan deze stad met zijn hangtuinen en bezoeken tevens het Al Ain Museum. Het Al Ain Museum was ooit de residentie van Sheikh Zayed Bin Sultan maar brengt nu het verhaal over de Emirs. Daarna volgt een bezoek aan de kamelenmarkt.

Verder naar Nizwa waar we intrek nemen in ons hotel Ramada \*\*\*\*\* in Al Ain.

## Dag 3 Al Ainn – Nizwac

Na ons ontbijtbuffet begeven we ons naar de grens met Oman voor de grensovergang. We rijden via de vallei doorheen het prachtig landschap waar we een bezoek brengen aan het fort Jabreen te Bahla. Na onze lunch rijden we verder via het indrukwekkend landschap richting Nizwa waar we intrek nemen in ons Al Diyar hotel te Nizwa\*\*\*\*

## Dag 4 Nizwa – Wahiba

Na ons ontbijtbuffet bezoeken we het grote fort van de Yaruba dynastie in Nizwa, waar we de mooiste zilversouks van Oman ontdekken. Verder naar Ibra en Al Mudayrib, twee verlaten dorpjes aan de voet van de Green Mountains.

In de namiddag begeven we ons met onze 4x4 jeeps naar Wahiba en rijden door deze prachtige en indrukwekkende woestijn.

Overnachting in **Araban Oryx Camp**.

## Dag 5 Wahiba – Sur

Vandaag begeven we ons naar Sur. Onderweg stoppen we aan Wadi Bani Khalid, de mooiste wadi van Oman, met heldergroen water, wuivende palmbomen en kleurrijke bloemen. Verder naar Sur, de oude Oost-Afrikaanse haven, gekend om zijn voormalige scheepswerven.

We brengen een bezoek aan de souks. Overnachting in ons hotel Sur Plaza \*\*\*.

Zaterdag 4 november - zaterdag 11 november 2023

## BETOVEREND OMAN

VLIEGTUIGREIS



### Dag 6 Sur – Muscat

Na ons ontbijtbuffet brengen we verder bezoek aan Sur. Daarna begeven we ons naar Wadi Tiwi, een prachtige oase gelegen vlakbij de zee. Deze spectaculaire kloof uitgehouwen uit de bergen loopt tussen torenhoge kliffen tot aan de zee.

In de namiddag begeven we ons naar Muscat, waar we het Royal Opera House bezoeken.

Overnachting in ons hotel Radison \*\*\*\* te Muscat

### Dag 7 Muscat – Al Batinah - Muscat

Na het ontbijt verkennen we Muscat. We beginnen ons bezoek met één van de mooiste moskeeën van Oman: de Grand Moskee. Daarna bezoeken we de souks van Muttrah, één van de oudste van Oman, alsook het nationaal museum Bait Al Zubair en het Al Aim Palace.

In de namiddag begeven we ons naar Al Batinah, waar we bezoek brengen aan het Nakhal Fort. Vanaf de torens genieten we van een prachtig uitzicht over de hele vallei. Terug naar ons hotel in Muscat voor overnachting.

### Dag 8 Muscat - Brussel

Vandaag nemen we afscheid van Oman. We nemen de transfer naar de luchthaven van Muscat waar we onze vlucht (via Dubai) terug naar Brussel nemen. Aankomst in Brussel in de avond.



Zaterdag 4 november - zaterdag 11 november 2023

## BETOVEREND OMAN

VLIEGTUIGREIS



**Deelnameprijs: € 2495,- leden - € 2540,- niet leden**

### INBEGREPEN

- Transferten van en naar Zaventem
- Lijnvlucht Brussel – Dubai – Muscat - Dubai - Brussel met Emirates Airlines
- Nederlandstalige begeleider gedurende de volledige reis
- Lokale Nederlandstalige gids tijdens de uitstappen
- 1 hotelovernachtingen in Aloft Deira \*\*\*\* te Dubai
- 1 hotelovernachting in Ramada\*\*\*\*\* Al Ain
- 1 hotelovernachting in Al Diyar hotel\*\*\*\* te Nizwa
- 1 hotelovernachting in hotel Arabian Oryx Camp te Wahiba
- 1 hotelovernachting in een Sur Plaza Hotel\*\*\* te Sur
- 2 hotelovernachtingen in hotel Radisson\*\*\*\* te Muscat
- Toegangstickets zoals vermeld in programma
- Transfers in moderne bussen met airconditioning
- 7 avondmalen
- 7 middagmalen
- Shuttle transfer in 4x4 jeeps met lokale chauffeurs
- hoteltaksen
- BTW, huidige taksen en garantiefonds
- Uitreistax Dubai €15
- Vergoeding chauffeur

### NIET INBEGREPEN

- E-visa Oman (gratis)
- Persoonlijke uitgaven
- Vrijblijvende fooien
- Single toeslag: € 320,-



Zaterdag 2 december 2023

# KERSTMARKT DÜSSELDORF

DE MOOISTE KERSTMARKT VAN DUITSLAND!



Het sfeervolle oude stadscentrum wordt elk jaar omgetoverd in de leukste kerstmarkt van Duitsland. Op zes verschillende pleinen staan allerlei kraampjes met leuke kerstspulletjes, heerlijke gluhwein en lekkere hapjes. De pleinen staan met elkaar in verbinding. De reusachtige kastanjabomen zijn tijdens de kerstmarkt met prachtige lichtjes versierd.

## Locatie van deze Kerstmarkt in Duitsland

De schitterende kerstverlichting leidt u naar alle delen van de kerstmarkt. Elk plein heeft een geheel eigen karakter. Zo zijn de kraampjes op de **Marktplatz** in dezelfde historische stijl neergezet als de pandjes in de omgeving. Het ruitersstandbeeld van Jan Wellen laat zijn kritische blik over de feestvreugde gaan.

De kerstmarkt op de **Heinrich-Heine Platz** is geheel in jugendstil stijl. Zo is elke kerstmarkt weer heel anders. Zes verschillende stijlen in 1 stad in combinatie met de gezellige kroegjes en restaurantjes in de omgeving. Dat maakt de kerstmarkt in Dusseldorf zo bijzonder.

Zaterdag 2 December 2023

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

Deelname €20 leden - €25 niet leden  
(Busvervoer, vergoeding chauffeur inbegrepen)

## Kom schaatsen!

Niet alleen de gezellige kerstmarkt is een bezoekje waard. Ook de immense ijsbaan trekt jaarlijks de nodige bezoekers. Op de **Gustaf Grundgens Platz** is een schaatsbaan van 450m2 neergezet. Terwijl de kinderen zich op het ijs vermaken, kan het publiek zich verwarmen met een heerlijk glaasje Gluhwein.

## Kerstmarkt Dusseldorf; ook leuk voor de kleintjes!

De kerstmarkt in Dusseldorf is het ideale uitje voor het hele gezin. De kerstmarkt is met al haar gezelligheid voor iedereen aantrekkelijk. Gezellige muziek en mooie lichtjes maken de kerstmarkt ook voor kinderen leuk.

Daarnaast is op de **Shadowplatz** speciaal voor de allerkleinsten een overdekt poppentheater ingericht. Na afloop kunt u nog even zwierig nagenieten in de draaimolens op het plein.

## Met SamAc op reis - Hoe werkt het?

Wil je graag mee op reis of op daguitstap?  
Fijn! Laat het ons weten via: [www.samac.be](http://www.samac.be)

Daar vind je alle informatie en je inschrijvingsformulier.  
Wanneer je deze volledig ingevuld aan ons terugbezorgt,  
ontvang je een betalingsverzoek.

Niet zo handig met de computer? Geen probleem geef ons  
een seintje op het nummer 013/33.65.44 en we zorgen dat  
je deelname in orde komt.

Opgelet: je bent pas officieel ingeschreven wanneer je  
betaling definitief is. Vergeet dus niet om tijdig te betalen.  
2 à 3 weken voor afreisdatum sturen we je alle nodige  
informatie (opstapplaatsen, begeleiding, programma,  
extra info ... ) toe.

De algemene voorwaarden zijn schriftelijk verkrijgbaar via  
013 33.65.44, via [info@samac.be](mailto:info@samac.be) of op [www.samac.be](http://www.samac.be)

---

## Hou ons in de gaten!

Het aanbod van SamAc wordt vaak nog uitgebreid in de  
loop van het jaar en biedt nog zoveel meer dan het  
voorzien programma.

Hou dus zeker onze digitale kanalen in het oog voor de  
meest recente info.

---

## De aangeboden reizen worden georganiseerd i.s.m

**Het Vakantiehuis**  
vergunning categorie 7131

**CTT**  
ondernemingsnummer 0867.164.657,  
vergunning categorie A 6259.

**S2Travel**  
Ondernemingsnummer BE 0521 985 605

Alle prijzen onder voorbehoud van drukfout.



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



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



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



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

# 2023



Hou alvast deze datums vrij!

## JANUARI

Z	M	D	W	D	V	Z
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## FEBRUARI

Z	M	D	W	D	V	Z	
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28					

## MAART

Z	M	D	W	D	V	Z	
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

## APRIL

Z	M	D	W	D	V	Z	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	30

## MEI

Z	M	D	W	D	V	Z
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## JUNI

Z	M	D	W	D	V	Z
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## JULI

Z	M	D	W	D	V	Z
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	27	29
30	31					

## AUGUSTUS

Z	M	D	W	D	V	Z
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## SEPTEMBER

Z	M	D	W	D	V	Z
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## OKTOBER

Z	M	D	W	D	V	Z
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## NOVEMBER

Z	M	D	W	D	V	Z	
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

## DECEMBER

Z	M	D	W	D	V	Z	
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	31

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](http://www.zakenkantoorshs.be)  
U kan zelfs via mail ([eddy.vangelder@pv.be](mailto:eddy.vangelder@pv.be)) een afspraak bij u thuis aanvragen op een uur dat u best past. Tot binnenkort.

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](mailto:traiteurgaston@live.be)

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

Voor elke feestgelegenheid

# Kom met SamAc klinken op het nieuwe jaar!

Kom samen met ons op zondag 15 januari 2023 klinken op het nieuwe jaar met een barbecue in zaal De Hemmekens in Zichem.

Niets fijner dan het nieuwe jaar samen met familie of vrienden in te zetten met een heerlijke BBQ met een uitgebreid buffet.

Praktisch:

- De deuren zijn geopend vanaf 15.30u.
- Het buffet start om 16:30u

Prijs:

Volwassenen: €17 pp (aperitief, BBQ worst, brochette en uitgebreid buffet inbegrepen).

Kinderen tot 12 jaar : €10 ( BBQ worst)

Voor de visliefhebbers is er vis in papillot.

Inschrijven via [www.samac.be](http://www.samac.be), bij de bestuursleden of 013/33.65.44

## SamAc kort



### 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 deze op een eenvoudige manier aanpassen via mijn samac.

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



### SamAc steunt het milieu

Waarom nog papier gebruiken in dit digitale tijdperk? Wij zien liefst zo weinig mogelijk bomen sneuvelen!

Daarom communiceren we bij voorkeur via e-mail:

Deze brieven zijn:

- Uitnodigingen voor onze activiteiten
- Het vervaldagbericht voor de hernieuwing van uw lidgeld
- Onze folders
- ...

Al deze brieven, en vele andere, kan je ook altijd digitaal terugvinden op '**mijn samac**' (briefwisseling).

Ben je nog niet ingeschreven? Schrijf je dan zo snel mogelijk in zodat je van deze, en vele andere, online diensten kan genieten.

**Samen voor minder papier, doe het milieu een plezier.**

Kom met SamAc klinken op het nieuwe jaar

# SAMAC WINTER BARBECUE

De barbecue start om 16:30 uur op 15 januari 2023 in feestzaal De Hemmekens te Zichem

Barbecue bestaat uit aperitief, een brochette en een bbqworst aangevuld met verschillende salades, fruit, verschillende warme en koude sausen, aardappelsla, noedelsla, rijstsla...

Voor visliefhebbers voorzien we een vis in papolotte.  
Inschrijven via [www.samac.be](http://www.samac.be) of 013/33.65.44



# MIJN RECEPT

## GRATIN VAN WINTERGROENTEN

Recept voor 2 personen

### Ingrediënten

- 2 aardappelen
- 1 rammenas
- 1/2 zoete aardappel
- 1/2 pastinaak
- 1/2 ui
- 2 el paneermeel
- 25 g bloem
- 2 el olijfolie
- sojamelk (scheut)
- nootmuskaat
- peper
- zout

1. Schil de aardappel, zoete aardappel en pastinaak. Snij ze in schijfjes, eventueel met een mandoline. Was de rammenas goed en snij ook in schijfjes.
2. Zet een grote pot met een bodem water op het vuur en breng het aan de kook. Blancheer daarna één voor één de groenten beetgaar in 5-10 minuten. Bewaar het kookvocht.
3. Snipper ondertussen de ui fijn en bak deze glazig in een hete pan met de olijfolie. Voeg de bloem toe en roer tot je een gladde, droge roux krijgt. Giet er eerst de sojamelk bij en voeg daarna beetje bij beetje het kookvocht van de groenten erbij. Voeg kookvocht toe tot je saus de gewenste dikte krijgt. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en het zout.
4. Laat de groenten goed uitlekken en dep ze eventueel droog. Leg ze daarna in laagjes in een ingevette ovenschaal. Verdeel tussen alle laagjes een beetje saus. Eindig met een laag saus, strooi daar het paneermeel over en besprenkel met een beetje olie.
5. Zet de ovenschaal in een voorverwarmde oven op 200°C. Bak het geheel nog 15-20 minuten tot je een mooi korstje krijgt.
6. Lekker met een frisse salade bij.

### Tip:

- Ook lekker met een laagje gehakt.

Smakelijk!



## BOEKHANDEL GROTE MARKT - DIEST



Dagbladen en rookwaren  
Ruim assortiment wenskaarten en kaarsen



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

## DISZTLSE DAKWERKEN



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

[www.disztlse dakwerken.be](http://www.disztlse dakwerken.be)

## GRAND CAFE - EETHUIS CASINO

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

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



Iedere dag welkom vanaf 10 uur  
maandag en donderdag gesloten

Grote markt 27 - 3290 Diest  
013/31 12 55 - GSM 0477/33 67 65  
[bvbawenda@hotmail.com](mailto:bvbawenda@hotmail.com)



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

# HOEZO

## DOKTER GOOGLE IS GEEN DOKTER?

Al eens je symptomen gegoogeld bij een kwaaltje? Je bent niet de enige. Maar weet dat Google geen jaren geneeskunde heeft gestudeerd. Veel internetinfo is onjuist of overdreven. Gelukkig zijn er ook betrouwbare sites.



### Doe je iets mis als je gezondheidsinfo googelt?

Nee. 1 op de 20 zoekopdrachten gaat over gezondheid. Logisch dat je snel wil weten wat er scheelt als je hoofdpijn hebt als je je bukt. Of als je kortademig bent. Vroeger ging je dan meteen naar de dokter, vandaag heb je misschien de neiging om eerst op het internet te kijken. Niets mis mee. Het is net goed dat je weet hoe je lichaam werkt.

Als je naar de dokter gaat, begrijp je beter wat die vertelt en kan je gerichte vragen stellen. Achteraf kan je ook makkelijker nagaan wat hij/zij heeft uitgelegd.

Maar ... dokter Google kan je ook nodeloos ongerust maken. Onthoud dat je sommige webinfo het best met een korrel zout neemt.



### Waarmee moet je oppassen?

We trekken snel verkeerde conclusies en gaan al eens uit van het slechtste scenario. Meer dan de helft van de gezondheidsinfo die op het internet circuleert, klopt niet. Vaak dienen artikelen om medicijnen te promoten. Ze baseren zich op bedenkelijke

studies, zijn achterhaald, leggen het slecht uit of staan vol onzin. Maak je dus niet te snel zorgen! In tegenstelling tot wat dokter Google zegt, is je hoofdpijn hoogstwaarschijnlijk géén teken van een tumor. Wist je dat je op het internet 3 % kans hebt dat je hoofdpijn door een hersentumor komt, terwijl dat in werkelijkheid maar 0,0116 % is?



### Waar vind je betrouwbare informatie?

Er bestaan websites die 100 % veilig zijn. Zo is [www.gezondhedenwetenschap.be](http://www.gezondhedenwetenschap.be), die ontwikkeld is door het Centrum voor Evidence-Based Medicine (CEBAM) in opdracht van de Vlaamse overheid.

Deze website bevat betrouwbare medische en onafhankelijke info. De artikelen zijn geschreven door artsen die alles helder en bevattelijk uitleggen. Je weet dat de informatie up-to-date en genuanceerd is, en vooral dat je alles mag geloven.

Wil je vergelijken?

Dan is er ook [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl) een goede bron. Maak je je toch nog zorgen of twijfel je?

Dan is er maar 1 antwoord: je huisarts opzoeken.

## LAAT JE NIET MISLEIDEN

Symptomen checken online? Doe het veilig! Surf naar [www.gezondhedenwetenschap.be](http://www.gezondhedenwetenschap.be).

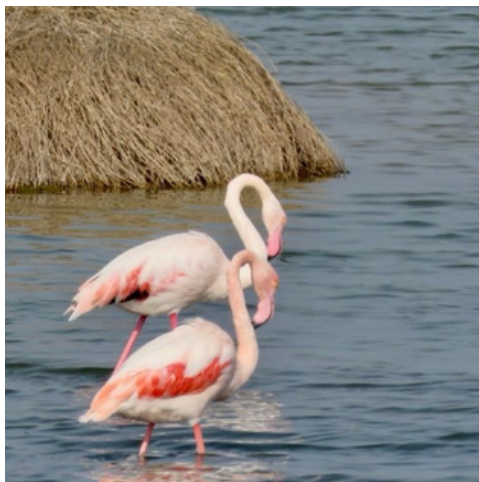
Op deze websites vind je 100 % wetenschappelijk correcte gezondheidsinfo van het Centrum voor Evidence-Based Medicine (CEBAM).



# Terugblik

Onze werking draait weer op volle toeren. Het voorbije kwartaal konden we weer genieten van de alom gekende SamAc-sfeer. Onze reis naar Turkije, ons Halloweenfeest, onze dauwwandeling en onze culturele uitstap naar Murcia

Voor de afwezigen tonen we graag enkele sfeerbeelden .



# Vooruitblik



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

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

Zoals reeds aangekondigd gaan we kennismaken met één van de oudste actieve distilleerderijen van België ons bedrijfsbezoek aan de Korhaan, ook de musical Red Star belooft weer meer dan de moeite te worden.

Wil je genieten van een bijzonder knappe, culturele reis dan moet je zeker deelnemen aan onze reis München ( Beieren) en Salzburg.

Ook onze jaarlijkse dagtrip en zomerwandeling staan op het programma.

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



## Leden aan het woord

In elke editie van Samen geven we het woord aan één of meerdere SamAc-leden.

Deze keer zijn Wendy Cas en Amelie Lambrechts aan de beurt. Beide werden begin 2022 lid van SamAc.

Dag Wendy en Amelie, jullie zijn vrij recent lid geworden van SamAc. Kunnen jullie eerst iets over jullie zelf vertellen?

**Wendy:** "Wij zijn moeder en dochter die samen met ons hondje een gezellig gezinnetje vormen.

Zelf ben ik afkomstig uit het Antwerpse, maar woon al een eeuwigheid in Diest. Ik ben zo'n 30 jaar verpleegkundige op de spoedafdeling geweest, maar ben dan naar het operatiekwartier verhuisd. Momenteel werk ik in het woonzorgcentrum Ezeldijk."

**Amelie:** "Ik ben 16 en ga dus nog naar school. Met mijn moeder heb ik een hechte band. Buiten de schooluren breng ik veel tijd met haar door. Zo zijn we dan ook samen lid geworden van SamAc."



De grootste troef van  
**SamAc** is dat alles voor  
je geregeld wordt.

Foto André Deckers



## Hebben jullie nog andere hobby's buiten SamAc?

**Amelie:** “Ik ben vrij intensief bezig met paardrijden. Zo neem ik vaak deel aan jumpingwedstrijden zoals Interclubkampioenschappen.

Onlangs werd ik nog 5de op 67 deelnemers op het toernooi van Haspengouw in Alken. Paardrijden is mijn passie die de meeste van mijn vrije tijd opsloopt.”

**Wendy:** “Dat is dan ook meteen mijn belangrijkste vrijetijdsbesteding, want ik ben telkens chauffeur voor Amelie als zij gaat paardrijden. Ik zie haar ook heel graag bezig, want ze is er erg goed in.

Daarnaast heb ik van mijn grootste hobby mijn bijberoep kunnen maken. Naast verpleegkundige ben ik immers ook schoonheidsspecialiste.”

## Wat was voor jullie de aanleiding om lid te worden van SamAc?

**Wendy:** “Wij kenden al enkele leden van SamAc en wilden graag meegaan op cruise naar de Noorse fjorden. Ondertussen zijn we ook al mee op weekend naar Frankrijk geweest. Verder ben ik vooral geïnteresseerd in culturele uitstapjes.”

**Amelie:** “Omdat ik nog naar school ga, zoeken we vooral activiteiten om in het weekend te doen. Via SamAc hebben we zo toch al verschillende leuke activiteiten gevonden.”

## Waarom zouden jullie mensen aanraden om lid te worden van SamAc?

**Wendy:** “De grootste troef van SamAc is dat alles voor je geregeld wordt. Marc regelt alles voor ons en staat ook steeds voor iedereen paraat. Voor mensen met weinig tijd om iets te organiseren of voor wie dat zelf niet graag doet, is dat een enorme hulp.

Zelf vind ik daar ook niet altijd de tijd voor. Verder is SamAc een vereniging waar je heel snel nieuwe vrienden maakt.”

**Amelie:** “Dankzij het groepsgevoel bij SamAc ben je nooit alleen, maar ben je ook altijd vrij om te gaan en staan waar je wil. Iedereen is steeds hulpvaardig, maar het is nooit dwingend. Je doet dus wat je wil, maar je kan ook altijd rekenen op de andere leden.”

## Zijn er SamAc-activiteiten waar jullie al naar uit kijken?

**Wendy:** “Momenteel hebben we nog geen nieuwe activiteiten gepland. Maar we weten nu al dat we ons sowieso zullen amuseren en nog meer nieuwe vrienden zullen maken.

Onze kennismaking met SamAc was al zeer geslaagd!”

Bedankt voor de fijne babbel, Wendy en Amelie!

Bij SamAc zijn we heel erg trots op ons groot aantal leden. Dagelijks staan we met hart en ziel voor ze klaar.

Omdat elk lid zo uniek is, levert dat vele exclusieve en boeiende verhalen op.

Bent je al jaren lid, of pas sinds kort, en wil je daar iets over vertellen? Stuur ons dan je verhaal of contacteer ons.

Misschien wordt jouw verhaal opgenomen in één van onze volgende edities en inspireer jij zo nieuwe leden.



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

[WWW.S2TRAVEL.BE](http://WWW.S2TRAVEL.BE)

# TOSTE

## ALLES VOOR UURWERKEN & SIERADEN


### OP UW WEKELIJKSE MARKT

Woensdag : Diest

Zaterdag : Scherpenheuvel

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

### **BUSREIZEN OP MAAT !**



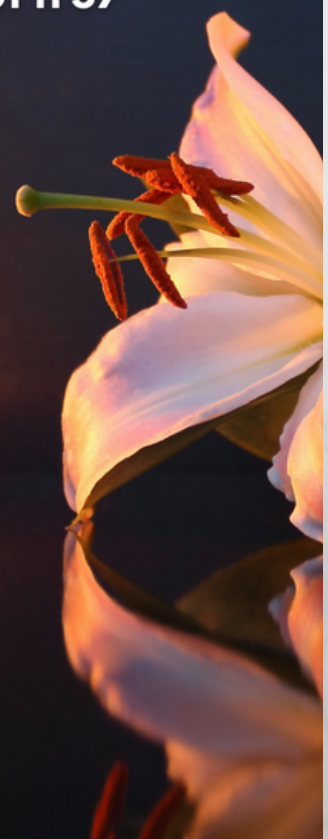
**PELIKAANCARS**

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

**Gouden Sponsor**

## Huis Jannes BEGRAFENISSEN

KONING ALBERTSTRAAT  
3290 DIEST - 013/ 31 11 37





# PRAKTISCH

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



## Opstapplaatsen

### Daguitstap :

Gemeentehuis Scherpenheuvel -  
Zwembad Diest - St Jansveld Diest -  
politiekantoor Diest

### Meerdaagse uitstappen :

Carrefour parking - Leuvensestwg te  
Diest

### Bijdrage :

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

## Online reserveren

Reserveer je plaatsen voor onze  
activiteiten via [www.samac.be](http://www.samac.be)

Hoe werkt het?

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

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

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

Je deelnamekaart of factuur wordt je eveneens via mail toegestuurd.

## Betaal online

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

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

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

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

SamAc behoudt zich het recht activiteiten te wijzigen of annuleren.

## Domiciliëring

### Wij maken het je graag gemakkelijk!

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

### Uw voordelen:

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



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



# agenda

JANUARI - MAART

**ZON**  
**15/01**    **WINTERWANDELING / BARBECUE**

Winterwandeling ... met barbecue.

**ZON**  
**29/01**    **KIENNAMIDDAG**

Een spelnamiddag met leuke prijzen.

**DOND**  
**02/02**  
**MAAN**  
**06/02**    **HET BESTE VAN LAPLAND**

Reis naar het winterse Lapland

**VRIJ**  
**10/02**    **BAL D'AMOUR**

Na een succesvolle 1ste editie organiseren we opnieuw ons 'Bal d'amour'.

Er kan gedanst worden op de hemelse klanken van Tania en Mark.

**ZON**  
**12/02**    **VALENTIJNSCONCERT**

De mooiste lovesongs en hits van Andrei Lugovski zorgen voor een betoverende zondagvoormiddag.

**ZAT**  
**11/03**    **LENTEFEEST**

Muzikale namiddag in CC Den Amer

**ZAT**  
**18/03**  
**ZON**  
**19/03**    **WEEKENDTRIP**

Leuke weekendtrip naar Arras en Lille met bezoek aan de befaamde velodrome van Roubaix.



**Doe mee aan  
onze vriendenactie  
en ontvang een leuk  
geschenk!**

Maak je familie of vrienden lid en verdien  
een leuk geschenk.

Help jij ons groeien?

**SAMAC**  
samen actief - vzw



Inschrijven kan via [www.samac.be/lidworden](http://www.samac.be/lidworden)  
of neem contact via 013/33.65.44

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



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



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



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