

fit&wel magazine

magazine aangeboden

door Bond Moyson - 2017

bijlage bij S-magazine januari 2017 - Editie West-Vlaanderen

FRANK FOL

Groentekok

Nieuw!
fit&wel-
beweegcoaches

Ontdek
onze
fit&wel-punten

LIVING
TOMORROW
Brussels

Frank Fol



Bond Moyson

onthaasten

bewegen


gezond eten

onze partners



exclusief voordeel
voor BM-leden

- > gratis inschrijving voor de cursus, **voordeel van 15 euro!**
- > **korting van 20 euro** op het 3 maanden abonnement van Weight Watchers Online
- > je betaalt **slechts 25 euro** voor de Combi Pas (ipv 39,95 euro)



Kijk voor de cursus in jouw buurt, alle info, voorwaarden en aanbiedingen op www.weightwatchers.be/socmut. De sessies van de Weight Watchers komen ook in aanmerking voor het dieetvoordeel!



Fitnessstoestellen bij Medishop Bond Moyson



Bij Medishop vind je een ruime keuze aan moderne toestellen (hometrainers, ergometers, loopbanden, crosstrainers, roeiapparaten, krachttoestellen ...). Kies een apparaat, dat voldoet aan je verwachtingen en vooral dat je leuk vindt! Zo blijf je gemotiveerd om te trainen en boek je de beste resultaten.

10% korting

Leden van Bond Moyson krijgen op alle toestellen een fit&wel-korting van 10% op de catalogusprijs.



*Nooit meer:
'wat eten we
vandaag?'*

*Ook gluten-,
lactosevrij en
voor diabetici*



Leden van Bond Moyson, die een bestelling plaatsen bij DOOZO ontvangen bij hun eerste bestelling een korting van 10 euro!

Bestellen doe je op www.doozo.be. Voer als code DOOZO-fitwel10. Geniet van het lekker en gezond eten.



05



12



19



08



20



16



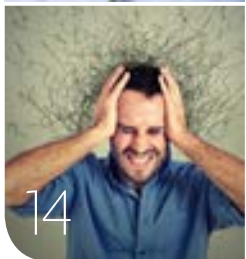
07



10



26



14



22

interviews

- 10 Tim Coppejans, coördinator
- 12 Frank Fol, Groentekok
- 26 Jamila Winwood Van tagine tot havermout

reportages

- 14 Hoogsensitiviteit
- 17 Intelligent motion
- 18 Pas je mee
- 21 Fitness als medicijn
- 23 Stoppen met roken

fit&wel-promoties

- 04 fit&wel-punt
- 05 fit&wel-beweegcoaches
- 06 fit&wel-diëtisten
- 08 Kanker Beauty Professionals
- 16 fit&wel-fitness
- 20 fit&wel-yoga
- 22 fit&wel-sauna
- 28 fit&wel-psychotherapeuten
- 29 fit&wel-leeshoek
- 30 Vakanties
- 31 Overzicht fit&wel-partners

en verder

- 07 Recept vegetarische spaghetti
- 11 Doe de fitheidstest
- 19 S-Sport//Recreas vzw
- 24 Vesche vis
- 25 Korte keten

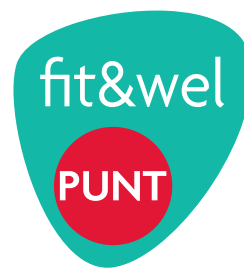
Anno 2007 ...

Bond Moyson houdt fit&wel boven de doopvont. Met een bescheiden brochure en 70 partners, voornamelijk fitness- en saunacentra, die mee scheep gingen met ons project. Dit jaar blaast fit&wel 10 kaarsjes uit. Ons kindje van weleer wordt een tiener! En een flink uitgegroeide tiener. Want intussen sloten ook al diëtisten, tabakologen, psychotherapeuten, personal trainers en yoga-instructeurs met ons samenwerkingsakkoorden af. Een uitbreiding zowel in lengte (aantal) als in de breedte (aanbod). En vanaf 2017 komen er ook beweegcoaches en Kanker Beauty Professionals bij! We blijven dus groeien. En dat alles met één doel: onze leden – jij dus – aanzetten tot een gezonde(re) levensstijl. Veel leesgenot!

fit&wel is een gezondheidsproject van Bond Moyson West-Vlaanderen,
President Kennedypark 2, 8500 Kortrijk
056 230 230 - info@bondmoyson.be - www.bondmoyson.be

Nieuw in onze kantoren

Het fit&wel-punt



Bond Moyson start vanaf 1 februari 2017 met het 'fit&wel-punt'. In 7 kantoren brengen we een aantal professionals samen. Jij kan op hen een beroep doen, in sommige gevallen ook buiten de kantooruren.

Je kan er terecht bij:

- ➔ **fit&wel-beweegcoach:** de beweegcoach helpt je de stap zetten naar meer bewegen ([lees meer op blz. 5](#))
- ➔ **Kanker Beauty Professional:** Gelaatsverzorging, ontspannende massage of manicure voor personen die te maken hebben (gehad) met kanker. ([lees meer op blz. 8](#))
- ➔ **Menopauzeconsulente:** de consulente maakt op basis van je persoonlijke situatie een behandelingsplan op maat op. Je klachten worden in kaart gebracht en er wordt gezocht naar oplossingen.
- ➔ **Audiolo(o)g(e):** Gehoorproblemen? Of op zoek naar de juiste bescherming voor je oren? De audiolo(o)g(e) helpt je verder.
- ➔ **Bandagist(e):** De bandagist(e) geeft je persoonlijk advies en begeleiding bij het kiezen van individueel aangepaste hulpmiddelen.

De fit&wel-punten zijn:

- ➔ **Oostende:** BM-kantoor, Prinses Stefanieplein 19 (2^e Verdiep), 8400 Oostende
- ➔ **Diksmuide:** BM-kantoor, Heilig Hartplein 1, 8600 Diksmuide
- ➔ **Ieper:** BM-kantoor, Gustave de Stuersstraat 57a, 8900 Ieper (na kantooruren ingang via Nieuwstraat 10)
- ➔ **Menen:** BM-kantoor, August Debunnestraat 41, 8930 Menen
- ➔ **Roeselare:**
 - BM-kantoor, Sint Amandsstraat 115, 8800 Roeselare → beweegcoach, kanker beauty professional & menopauzeconsulent
 - Bond Moyson Medishop, Westlaan 206, 8800 Roeselare → audioloog & bandagist
- ➔ **Kortrijk:** BM-kantoor, President Kennedypark 2, 8500 Kortrijk
- ➔ **Brugge:** BM-kantoor, Torhoutsesteenweg 221, 8200 Sint-Andries (na kantooruren ingang via Albert Dyserynckstraat)

Op afspraak

Bel naar het Regionaal Dienstencentrum (RDC) Bond Moyson (056 230 230 – optie 2) en maak een afspraak. Vertel bij wie en naar welk fit&wel-punt je op consultatie wenst te gaan. Onze medewerkers bekijken wanneer de professional beschikbaar is en leggen de afspraak vast. De beweegcoach en kanker beauty professional houden ook consultaties na de kantooruren (tot 20u00).

Een afspraak verzetten of annuleren? Dat kan tot 24 uur voor de afspraak. Als je een afspraak annuleert minder dan 24 uur vóór de afspraak plaatsvindt, wordt de consultatie in rekening gebracht (je krijgt dan een factuur toegestuurd).

Betaling: Je betaalt de professional op het einde van de raadpleging (opgelet: er is geen bancontact!). Je krijgt een ontvangstbewijs.

Audiologie

Heb je het gevoel dat je minder goed hoort? Kom eens langs bij onze audiologen voor een gratis gehoortest.

Je kan hoortoestellen proberen (op voorschrift van de neus-, keel en oorarts). Tijdens de proefperiode kom je regelmatig op controle om de toestellen optimaal in te stellen. Na aankoop van het toestel blijf je steeds welkom om je hoortoestel bij te regelen. Wij verkopen ook de nodige producten voor het onderhoud, alsook de batterijen voor je toestel.

Ook voor gehoorbescherming en hulpmiddelen voor slechthorenden kan je bij de audiologen terecht.

Bandagisterie

Bond Moyson Medishop heeft een erkende bandagist(e) in dienst. Die geeft je persoonlijk advies en begeleiding bij het kiezen van individueel aangepaste hulpmiddelen zoals: pols- en knieverbanden, halskragen, breukbanden, lumbostaten, stomamateriaal, borstprothesen, steunzolen ...

De bandagist(e) komt, op jouw vraag, ook aan huis.

Menopauzeconsulente

Bond Moyson wil vrouwen met klachten ondersteunen in deze moeilijke periode. Doe een beroep op onze menopauzeconsulente. Tijdens de consultaties - normaal volstaan 3 consultaties - bekijkt de consulente jouw persoonlijke situatie van dichtbij, om vervolgens een behandelingsplan op maat op te stellen. Je klachten worden in kaart gebracht en er wordt gezocht naar oplossingen voor de meest hevige. De consulente besteedt ook aandacht aan een gezonde leefstijl in functie van andere aandoeningen die kunnen ontstaan door het wegvallen van de oestrogenen.

Een consultatie kost normaal 30 euro. Maar als lid van Bond Moyson betaal je zelf per consultatie slechts 2 euro (het remgeld), de rest betaalt Bond Moyson. En dit voor maximaal 3 consultaties.



Voor een afspraak bel je 056 230 230 (optie 2)

Het spreekwoord zegt 'waar een wil is, is een weg'. En we willen allemaal fitter worden, kilo's kwijtraken, onze conditie verbeteren ... maar weten vaak niet hoe er aan te beginnen. Ben jij ook zo iemand? Doe dan beroep op een 'beweegcoach'.

Nieuw: fit&wel-beweegcoaches.

8 weken
beweegplan
voor slechts
90 euro

Beweging op maat

De fit&wel-beweegcoaches bieden 'beweging op maat'. Wat betekent dit concreet? Tijdens het eerste gesprek, het intakegesprek, sta je samen met de coach stil bij je huidige bewegingsinspanningen en bepaal je waar je naartoe wilt. Daarna wordt een plan opgemaakt met aandacht voor jouw interesses. Het uiteindelijke doel is immers dat jij meer gaat bewegen, op een manier die jou aanspreekt en motiveert. Dat biedt namelijk de meeste kans op succes.

Naast advies krijg je van jouw beweegcoach ook ondersteuning en motiveert zij/hij jou zodat je slaagt in je opzet. Wekelijks mag je van haar/hem een telefoontje verwachten om te peilen naar jouw vorderingen en of je denkt te slagen in jouw opzet. Het traject eindigt met een gesprek waarbij er wordt gekeken hoe je jouw beweegplan van de voorbije twee maanden kan verderzetten. Dit kan eventueel bij een sportclub of initiatief in je gemeente, maar enkel en alleen als jij daar zin in hebt. Jij staat dus altijd centraal!

Bond Moyson West-Vlaanderen sloot samenwerkingsakkoorden af met beweegcoaches in de provincie, waardoor onze leden genieten van vaste tarieven.

8 weken beweegplan voor 90 euro (niet-leden: 120 euro)

Samen met Howest werkten we een 8 wekenplan uit. In die tijd maakt de beweegcoach je klaar om sport en bewegen in je dagdagelijkse leven te integreren.

Week 1: Intakegesprek (30 min). Tijdens de eerste ontmoeting polst de beweegcoach naar je motivatie, wensen, hindernissen. Je krijgt een basisadviesbrochure mee met tal van tips om meteen aan de slag te kunnen.

Week 2: Je beweegdagboek stuur je door naar de coach en je gaat verder aan de slag met de basisadviesbrochure.

Week 3: Motivatie en coachingsgesprek (30 min). De beweegcoach heeft een beweegplan op maat klaar gemaakt. Hiermee ga je aan de slag.

Week 4 + 5 + 6: De beweegcoach zal je wekelijks contacteren (via telefoon of chatsessie) om te horen welke vorderingen je maakt. Vragen? Hindernissen? De coach biedt niet alleen een luisterend oor, maar reikt je ook oplossingen of nieuwe mogelijkheden aan of stuurt je beweegplan bij waar nodig.

Week 7: Opvolgingsgesprek (30 min). Hoever sta je? Het doel (regelmatig sporten en bewegen in je dagdagelijkse leven) is nu hopelijk in zicht.

Week 8: Laatste contact (via telefoon of chatsessie) met de beweegcoach? Hopelijk wel, want dan ben je vertrokken en is sporten en bewegen in je dagelijks leven een feit. Toch niet? Dan kan je nog extra opvolging of begeleiding vragen aan de beweegcoach.

Extra coaching nodig?

Heb je na de 8 weken nog verdere begeleiding nodig? Dat kan. Je kiest zelf of je af en toe een extra opvolgingsgesprek

boekt (30 min) aan 15 euro (niet-leden: 20 euro). Of je kiest voor 4 extra weken begeleiding door de beweegcoach. Hiervoor betaal je 40 euro (niet-leden: 50 euro) en krijg je een opvolgingsgesprek (30 min) en daarna nog 3 wekelijkse contacten (per telefoon of chatsessie).

Praktisch

Afspraken: voor de eerste afspraak bel je het Regionaal Dienstencentrum (RDC) Bond Moyson op 056 230 230 (optie 2). De vervolgspraken maak je rechtstreeks met de beweegcoach.

Een afspraak verzetten of annuleren: dat kan tot 24 uur voor de afspraak. Als je een afspraak annuleert minder dan 24 uur vóór de afspraak plaatsvindt, wordt de afspraak toch in rekening gebracht (je krijgt dan toch een factuur).

Locatie: de gesprekken met de beweegcoach vinden telkens plaats in een fit&wel-punt van Bond Moyson in West-Vlaanderen (zie blz. 4).

Betalingen: Het 8 weken beweegplan (€90/€120) betaal je op het einde van het intakegesprek (opgelet: geen bankcontact aanwezig!). Voor de extra coaching betaal je per opvolgingsgesprek 15 euro aan de coach. Kies je voor de 4 extra weken begeleiding, dan betaal je 40 euro tijdens het opvolgingsgesprek.

Geen personal trainer: De beweegcoach is geen personal trainer, zij/hij zal dus niet samen met je sporten of oefeningen doen. Zij/hij is je coach en motivator die ervoor zorgt dat je sport en bewegen kan integreren in je dagelijkse leven.

Van Bond Moyson krijg je een terugbetaling van 45 euro voor consultaties bij een erkende beweegcoach. Een doktersvoorschrift is hiervoor nodig. Meer informatie vind je op het BM-luik.

fit&wel-diëtisten:

Bond Moyson sloot samenwerkingsakkoorden af met tal van diëtisten in de provincie, waardoor leden genieten van vaste tarieven. Je hebt de keuze uit

> startpakket

Bestaat uit 4 sessies voor 90 euro (te betalen bij eerste afspraak).
Vanaf sessie 5 betaal je 15 euro per sessie

> aparte consultaties

Sessie 1: 40 euro (min. 60 minuten)

Sessie 2: 25 euro (min. 30 minuten)

Sessie 3: 20 euro (min. 25 minuten)

Sessie 4 en volgende: 15 euro (min. 20 minuten)

Tijdens het eerste en tweede gesprek met de fit&wel-diëtist(e) wordt, aan de hand van je huidige eetgewoonten en voedingsgedrag (anamnese), een individueel aangepast voedings- of dieetplan opgesteld. Hierbij houdt de diëtist(e) rekening met jouw persoonlijke situatie en wensen. Tijdens de volgende consultaties begeleidt de diëtist(e) je verder bij het opvolgen van het dieet.

AALBEKE

Bourgeois Mieke
Sterrestraat 59
0486 70 73 27

AVELGEM

Glorieux Shana
Kortrijkstraat 22
0496 60 78 67

BEERNEM

Dancet Joke
Wingene Steenweg 41
050 68 05 82

BELLESEM

Bourgeois Mieke
Bellegemplaats 1
0486 70 73 27

BREDENE

Coghe Valerie
Oude Kreekweg 43
059 43 48 75 - 0477 239 888

BRUGGE

Van Hecke Robert
Aardenburgseweg 133
050 35 21 89 - 0474 31 59 72

BRUGGE SINT-KRUIS

De fauw Bieke
Maalse Steenweg 461
0474 37 10 56

BRUGGE SINT-KRUIS

Huyghebaert Sofie
Aardenburgseweg 113
0477 45 75 65

DE PANNE

Maertens Ann
Kasteelstraat 29
058 41 41 91 - 0472 36 62 86

DEERLIJK

Duchi Griet
Veldstraat 18
0472 96 49 52

DEERLIJK

Simoens Elise
Rodenbachstraat 7
0478 90 03 09

DESSELGEM

Samyn Annelies
Ooigemstraat 31
0472 66 94 63

DIKSMUIDE

Baeckelandt Kris
Esenweg 17
051 50 58 84

EERNEGEM

Vansteenkiste Davy
Populierenlaan 35
059 27 34 14 - 0479 37 86 86

GISTEL

Vanhoutte Patrick
Brugsebaan 132
059 27 82 10

GITS

Devriendt Gino
Leenbosstraat 29b
051 24 45 42 - 0498 47 15 28

GULLEGEM

Masselis Madi
Korte Ballingstraat 16
056 40 36 74 - 0485 20 28 66

HARELBEKE

Belaen Marie-Ann
Deerlijksesteenweg 11
056 70 40 03 - 0495 85 23 50

INGOOIGEM

De Jaegere Deborah
Klijtberg 44
0479 41 93 50

IZEGEM

Derudder Lies
Onze Lieve Vrouwestraat 30
0495 73 33 00

KNOKKE-HEIST (WESTKAPELLE)

Strubbe - Dejonckheere Martine
Sint Niklaasstraat 10
050 61 47 11

KOEKELARE

Latré Sofie
0474 70 79 28

KORTRIJK

Maes Martijn
Pr. Marie-Joséplein 10
0497 81 14 04

LEFFINGE

Focke Carine
Vinkenstraat 2
059 30 59 39

LICHTERVELDE

Gysel Cederic
Kleine Essestraat 7
0472 24 01 29

MARKEGEM

Goetry Livien
Tieltstraat 48
0476 29 20 38

MENEN

Feys Kimberly
0479 13 87 56

NIEUWPOORT

Vanmarcke Nathalie
Albert I laan 71
058 23 45 41

OEDELEM

Millet Céline
Meulestraat 8
050 67 71 59 - 0476 50 67 88

OEKENE

Dobbels Martine
St Elooiswinkelsestraat 14
0477 55 60 47

OOSTENDE

Van Hecke Robert
Bond Moyson
Prinses Stefanieplein 19
050 35 21 89 - 0474 31 59 72

OOSTROZEBEKE

Godefroid Eveline
Palingstraat 11a
056 32 80 58 - 0477 40 52 18

OOSTVLETEREN

Worm Evelyn - De Mistel Plus
H. Deberghstraat 37 B
0471 37 41 01

PITTEM

Verstraete Charline
Claerhoudtdreef 1
0479 72 36 09

POPERINGE

Worm Evelyn - Kinezi
Sint-Bertinusstraat 35
0471 37 41 01

RUMBEKE

Vandenbussche Tom
Izegemsestraat 10
(Revasport Rumbeke)
0472 84 01 30

STADEN

Bogaert Alison
Kampstraat 29
051 80 30 97 - 0474 81 60 39

TIELT

Cosman Yvette
Gruuthusestraat 46
051 40 36 59

TIELT

Lauwers Eva
Sint-Amandstraat 29
0476 31 58 26

TORHOUT

Latré Sofie
Beukenstraat 15
0474 70 79 28

TORHOUT

Vandenbussche Tom
Zuidstrat 31
0472 84 01 30

VEURNE

De Raedt Lut
Zwarte Nonnenstraat 18
0495 26 44 12

WAREGEM

Dujardin Evelyn
Hazepad 35
056 61 55 99

WAREGEM

Lauwers Eva
Joannes Huyslaan 13
0476 31 58 26

WAREGEM

Velghe Griet
Holstraat 107 bus 21
0494 69 45 06

WERVIK

Logghe Nathalie
Loskaaistraat 16
056 31 13 13 - 0477 59 38 31

WEVELGEM

De Jaegere Deborah
Gullegemstraat 19
0479 41 93 50

ZEDELGEM

Bourgeois Sheila
0472 77 31 96

ZWEVEGEM

D'heyne Nancy
't Leeuwke 9
0486 63 53 48

ZWEVEGEM

Feys Valerie
Ellestraat 75 A
0477 56 29 71

ZWEVEGEM

Vandererfven Annelies
Otegemstraat 25
0472 70 41 58

ZWEVEGEM - MOEN

Vandenbroucke Louise
Pulso Preventielab
Pannenbakkersstraat 10
0485 85 85 37

RECEPT

Vegetarische groentespaghetti

4 PERS.

Ingrediënten: 7 courgettes (niet te groot), 400 gram tofugehakt, 2 wortelen fijngesneden, 2 uien, 2 teentjes look, 400 gram gepelde tomaten in blik, 2 eetlepels Provençaalse kruiden, 2 eetlepels verse basilicum, eventueel geraspte Parmezaanse kaas.

Bereiding: Schil de courgettes met een dunschiller, totdat je op de zaadlijsten terecht komt (de overige courgette kan gebruikt worden om soep te maken). De courgetteslierten liggen alvast klaar om straks beetbaar te koken of stomen.

Doe vervolgens de olijfolie in een kom en stoof de ui lichtjes tot hij zacht wordt. Voeg de look, en wortelen toe. Laat 5 minuten zachtjes stoven. Voeg dan de tomaten en de gedroogde kruiden toe en laat het

geheel ongeveer 20 minuten pruttelen op matig vuur. Kook de laatste 4 minuten de courgetteslierten (zoals bij spaghettislierten) beetbaar. Giet ze vervolgens af en zet ze even aan de kant. Je kan de courgetteslierten ook gaar stomen.

Wanneer de groenten zacht zijn, kan je de saus eventueel mixen of de stukjes heel laten, naar eigen smaak. Bak tot slot het tofugehakt in een pan en voeg toe aan de saus. Laat nog 5 minuten pruttelen en kruid de saus af met de kruiden die je zelf lekker vindt.

Vul een bordje met courgetteslierten en werk af met de vegetarische saus en eventueel wat geraspte Parmezaanse kaas & basilicumblaadjes.

Smakelijk!



Voor beweeg- en voedingsadvies biedt Bond Moyson een terugbetaling van 50% van de kosten tot een maximaal plafond van 250 euro. Een doktersvoorschrift is nodig (zie het BM-luik).

Heerlijk ontspannen met onze Kanker Beauty Professionals

Bij een kankertherapie worden ook de goede lichaamcellen aangevallen waardoor heel wat nevenwerkingen optreden. Door de specifieke problemen zoals haarverlies of een gevoelige huid is de stap naar een schoonheidsbehandeling of massage voor (ex-)kankerpatiënten vaak nog te groot.

Mensen met kanker kunnen bij Bond Moyson in een fit&wel-punt terecht. Speciaal opgeleide schoonheidsspecialisten geven je een gelaatsverzorging, ontspannende massage of manicure. Een verzorging bij de Kanker Beauty Professional zal je sterken in je zelfrespect en eigenwaarde.

Wie is de Kanker Beauty Professional?

De Kanker Beauty Professional is een gediplomeerde schoonheidsspecialiste, die een extra intensief jaartraject volgde in samenwerking met het oncologisch team van verschillende ziekenhuizen. Ze ontwikkelt hierdoor een beter zicht op de problematiek van kanker en de gevolgen van de verschillende behandelingen. En ze schoolt zich ook nog jaarlijks bij in de materie.



Behandelingen

Herbalanceringsmassage lichaam: streelezachte aanrakingstechniek die enorm rustgevend is en streeft naar het optimaal opnieuw in balans brengen van lichaam en geest.

- Duur: 60 min -
Leden: 40 euro / Niet-leden: 60 euro

Herbalanceringsmassage van rug of hand/arm of voet/been: streelezachte aanrakingstechniek die enorm rustgevend is en streeft naar het optimaal opnieuw in balans brengen van lichaam en geest.

- Duur: 30 min -
Leden: 20 euro / Niet-leden: 30 euro

Gelaatsverzorging: deze gelaatsverzorging is specifiek afgestemd op de noden van de lijdende huid. Die is vaak heel droog of vertoont een vorm van acné of ziet heel rood en geïrriteerd. Met zorg voor aanraking en met kennis van huid en producten krijg je een deugddoende aangepaste verzorging en een boost voor je huid.

- Duur: 60 min -
Leden: 40 euro / Niet-leden: 60 euro

Manicure/handverzorging: De handen en nagels krijgen vaak ook heel wat te verduren door de gevolgde therapie. Nagels worden vaak heel broos en breekbaar of verkleuren of worden net heel hard. De huid wordt droog of rood en gevoelig. Bij deze verzorging krijgen je handen en nagels een verzorging, aangepast aan de problemen waar je mee te maken hebt.

- Duur: 30 min -
Leden: 20 euro / Niet-leden: 30 euro

Praktisch

Afspraken: voor een eerste afspraak bel je het Regionaal Dienstencentrum (RDC) Bond Moyson op 056 230 230 (optie 2). De volgende afspraken maak je rechtstreeks met de Kanker Beauty Professional.

Een afspraak verzetten of annuleren? Dat kan tot 24 uur voor de afspraak. Als je een afspraak annuleert minder dan 24 uur vóór de afspraak plaatsvindt, wordt er 100% van de gereserveerde consultatie in rekening gebracht (je ontvangt dan een factuur).

Locatie: de behandeling met de Kanker Beauty Professionals vinden telkens plaats in een fit&wel-punt van Bond Moyson in West-Vlaanderen (zie blz. 4).

Betaling: je betaalt de professional op het einde van de raadpleging (opgelet: er is geen bancontact!). Je krijgt een ontvangstbewijs. Betalen kan ook met een CareCard (zie www.lotuscarefoundation.be en www.fitenwel.be).

Bond Moyson Medishop helpt

Kankerpatiënten kunnen ook bij Bond Moyson Medishop terecht. Je vindt er:

➔ Borstprothesen

Verschillende modellen. Bond Moyson betaalt de prothese terug, mits voorwaarden. Je hebt een voorschrift van de huisarts of specialist nodig.

➔ Protheselingerie

Afhankelijk van soort prothese. Ondersteunen goed en houden de prothese op zijn plaats. Drukken niet op het litteken. Verschillende leuke kleuren en materialen met bijpassend slipje

➔ Speciale collectie chemosjaaltjes & mutsjes

Ontworpen door een ex-kankerpatiënte die comfort & mode weet te combineren. Ruime keuze aan modellen, kleuren en prints, zacht afgewerkt om jeuk en irritatie te vermijden.

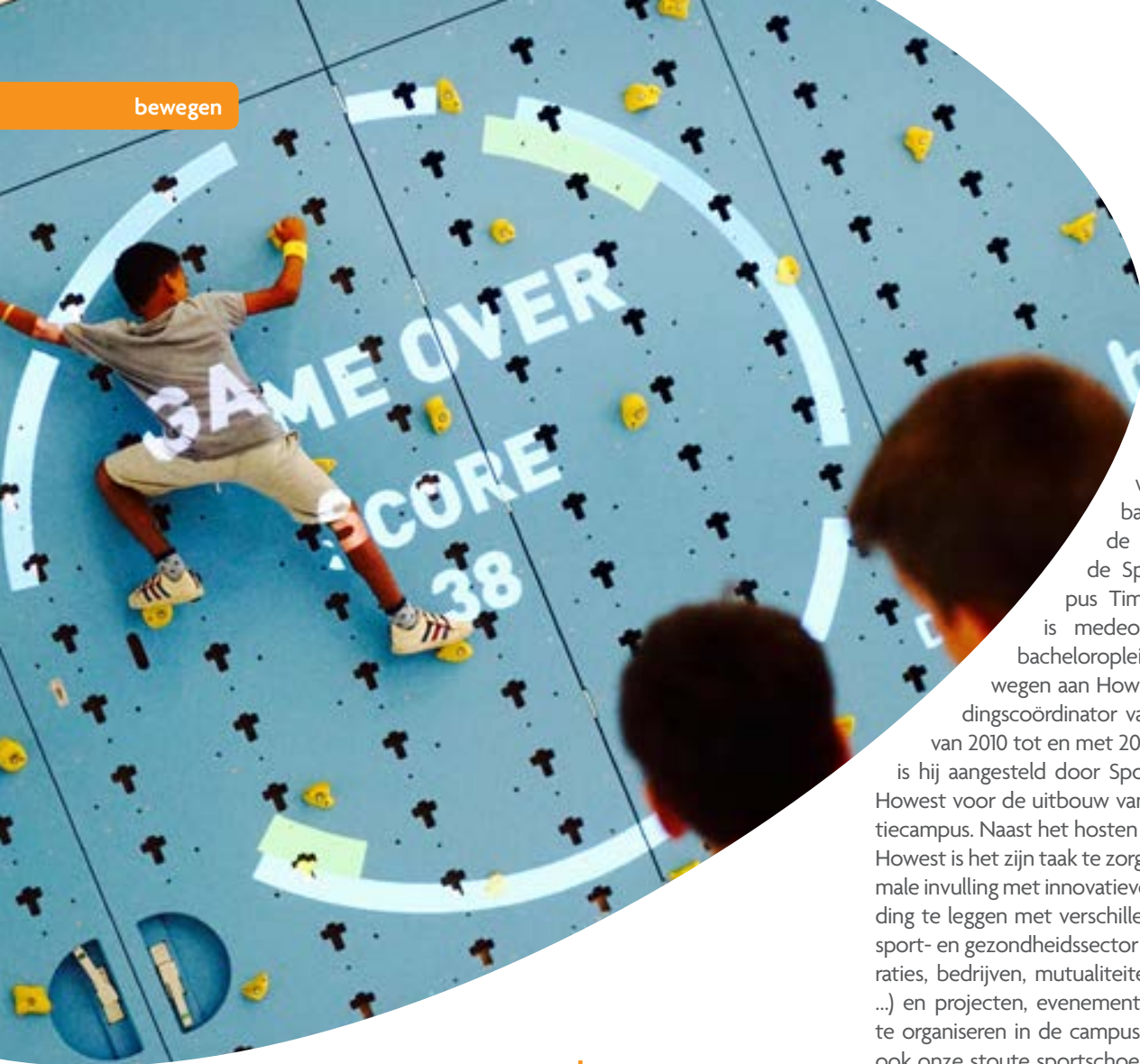
➔ Lymfoedeem van arm en hand

Je kan hiervoor een toestel huren bij onze Medishop en je krijgt een gedeeltelijke terugbetaling van de armanchette. Daarnaast kan je terecht bij onze Medishop voor compressie armkous en/of handschoen. Deze therapie is een uitstekende aanvulling op de drainage.



Bond Moyson Medishop helpt je op een persoonlijke en discrete manier. Je bent welkom in onze Medishops. En als je dit wenst, komen de medewerkers ook aan huis. In jouw vertrouwde omgeving geeft de medewerker een antwoord op jouw vragen.

Wil je een afspraak of meer info?
Bel ons op 056 230 230 (optie 2).



“Maak van bewegen fun!”

De laatste jaren onderging het Blosocentrum J. Saelens (nu Sport Vlaanderen) in Brugge een ware gedaanteverandering. Met de bouw van de **Sportinnovatiecampus (de 'beweeghal van de toekomst')**, een samenwerking van Howest en Sport Vlaanderen, krijgt de site er nog een pareltje bij.

De campus heeft geen kleedkamers of uitgebreid sanitair, alle beschikbare ruimte is voorzien voor sport. De beweeghal zelf heeft de capaciteit van 6 badmintonvelden. Wie binnenkomt, doet dat langs de loopstraat. Je kan er op trampolines springen zoals in een videogame van Super Mario Bros, een spel dat nog volledig in ontwikkeling is. Op een interactieve vloer kun je aflezen hoeveel calorieën je verbruikt en op een klimmuur krijg je elektronisch instructies welk parcours je in een bepaalde tijd moet afleggen. Wie niet vertrouwd is met sporten, kan in een apart lokaal zijn profiel laten samenstellen.



**SPORT —
INNOVATIE
— CAMPUS**

En dat alles wordt in goede banen geleid door de coördinator van de Sportinnovatiecampus Tim Coppejans. Tim is medeoprichter van de bacheloropleiding Sport en Bewegen aan Howest. Hij was opleidingscoördinator van deze opleiding van 2010 tot en met 2015. Sinds vorig jaar is hij aangesteld door Sport Vlaanderen en Howest voor de uitbouw van de Sportinnovatiecampus. Naast het hosten van de studenten Howest is het zijn taak te zorgen voor een optimale invulling met innovatieve partners, verbinding te leggen met verschillende spelers in de sport- en gezondheidssector (sportclubs, federaties, bedrijven, mutualiteiten, jonge starters, ...) en projecten, evenementen & opleidingen te organiseren in de campus. We trokken dan ook onze stoute sportschoenen aan voor een gesprek.

Tim, waar willen jullie met de Sportinnovatiecampus naartoe?

Tim: “De Sportinnovatiecampus is een bruisende en innoverende plek die actoren in sport, bewegen en actieve gezondheid verbindt. Het heeft de ambitie een proeftuin te zijn om ondernemende en vernieuwende partners (inclusief Howest & Sport Vlaanderen) te ondersteunen, hosten, verbinden en die maximaal te laten ontplooiën.

Tijdens de avonduren en in de weekends zal de accommodatie gebruikt worden voor innovatieve activiteiten en zullen ook (recreatieve) sporters uit Brugge (en omgeving) hiervan gebruik kunnen maken. Er wordt ook een laagdrempelig aanbod voorzien om meer mensen aan het bewegen te zetten via een beweegloket, groepssessies, aangepaste work-outs, ...”

Beweegloket en andere innovaties

Dat beweegloket, is dit effectief een loket waar je langs kan gaan voor meer informatie over bewegen?

Tim: “Niet helemaal. Ons beweegloket, dat is een team van professionelen met een op maat gerichte aanpak. Iedereen die langskomt in het beweegloket, wordt individueel bena-

derd. Eerst is er het intakegesprek. Tijdens dit gesprek wordt de historiek bevestigd op vlak van beweging. Ook de drempels die hen tegenhouden om te bewegen, worden in kaart gebracht. Vervolgens wordt de deelnemer doorgestuurd naar het beweegaanbod binnen de sportinnovatiecampus of daarbuiten.

Iedereen is welkom in het beweegloket, ook mensen met een bepaalde problematiek (eventueel doorgestuurd door een kinesist, osteopaat, diëtist, ...). Denk bijvoorbeeld ook aan vrouwen die net bevallen zijn en na hun sessiereeks bij de kinesist op zoek zijn naar een manier om meer te bewegen."

Tim, je spreekt van innovatieve activiteiten, kan je ons enkele voorbeelden geven?

Tim: "Binnen de sportinnovatiecampus is er een zaal met heel wat multimediamedgebruiksmogelijkheden, een speciale wand om toestellen aan te bevestigen, bijvoorbeeld TRX Suspension Trainer (een mobiel trainingsmiddel dat gebruik maakt van de zwaartekracht en het lichaamsgewicht van de gebruiker om de oefeningen uit te voeren-nvdr). En in samenwerking met Barco en de afdeling Digital Arts & Entertainment, ontwikkelden wij een klimgame. Verder worden work-outs of the day & work-outs of the week georganiseerd. Deze zijn toegankelijk voor iedereen. Tijdens deze work-outs zijn er coaches aanwezig die de deelnemers begeleiden."

En wat is de plaats van de bacheloropleiding binnen dit nieuwe concept?

Tim: "De bacheloropleiding Sport en Bewegen heeft vandaag al meer dan 300 studenten en zal overdag zorgen voor de nodige dynamiek en vernieuwing in de Sportinnovatiecampus.

Bovendien zullen er nieuwe trends ontwikkeld worden en dat via onderwijs, onderzoek en dienstverlening van de opleiding Sport en Bewegen. Dat kan gaan om innovatieve sportproducten, nieuwe doelgroepen, andere manieren van coaching of een vernieuwd en beter geïntegreerd bewegingsaanbod. Vanuit een multidisciplinaire aanpak wordt er vanuit verschillende opleidingen op projecten gewerkt. De opleidingen Digital Arts & Entertainment (game-opleiding), multimedia, informatica en industrieel productontwerp brengen de technologische know-how samen met de sport – en gezondheidsopleidingen."

Zijn er ook plannen voor een beweeghal in het zuiden van de provincie?

Tim: "Er zijn momenteel geen plannen. Voor ons is het vooral de bedoeling om andere organisaties, sportdiensten, gemeenten ... te motiveren om concepten die blijken te werken te implementeren binnen andere regio's buiten ons sportinnovatiecentrum. Als we hierin slagen, ben ik een gelukkige coördinator."

Tim, wil je onze leden nog een laatste tip geven?

Tim: "Maak van bewegen iets plezants, dan



ga je het ongetwijfeld veel langer volhouden..."

De sportinnovatiecampus vind je in de Nijverheidsstraat 112 in Brugge

Meer info:

sportenbewegen.be/sportinnovatiecampus



Je kan in het Sportinnovatiecentrum je fitheid testen. Zie hieronder.

Doe de fitheidstest



Hoe fit ben jij? Bond Moyson geeft je de kans om het te testen. Samen met de Sportinnovatiecampus en Howest kan je in Brugge terecht voor een fitheidstest. De test richt zich zowel naar zij/hij die weinig tot niet beweegt, als naar recreatieve sportievelingen.

Je fysieke uithouding wordt gemeten met een test op een fiets. Maar ook aan een aantal andere metingen op vlak van lichaamsbouw en –samenstelling besteden ze aandacht.

Na de test bespreek je de resultaten samen met de begeleider. Jouw scores worden vergeleken met wetenschappelijke cijfers, waardoor je een objectief en eerlijk beeld krijgt van je fysieke fitheid. Op basis hiervan geeft de begeleider adviezen en kijk je samen

hoe je deze op een realistische manier in de praktijk kan omzetten. De testresultaten, analyses en adviezen krijg je, gebundeld in een mapje, mee naar huis.

De test en nabespreking nemen ongeveer 1u30 u in beslag.

PRIJS:

€50 (inclusief adviezen op maat en persoonlijk rapport met testresultaten)

WAAR EN WANNEER?

Sportinnovatiecampus Brugge, Nijverheidsstraat 112 in Assebroek (ingang via Speelpleinlaan 1)
Je maakt een afspraak via tel 050 35 08 61.

“Ik wil herinnerd worden als de eerste die z'n volk terug van groenten heeft leren genieten!”

Groentekok **Frank Fol**

16 jaar stond hij aan het hoofd van het restaurant Sire Pynnock in Leuven. Hij verkocht het in 2005 om zich toe te leggen op de smaakontwikkeling en promotie van groenten en fruit in België en Nederland. Van groenten lust hij dus wel een bord vol, onze topchef Frank Fol.



Je cv start met de woorden: “Net als alle jongetjes ben ik in een kool geboren!”. De kleine Frank Fol was, naar ik aanneem, een enthousiaste groenten- en fruiteter?

Frank: “Groenten en fruit hebben altijd deel uitgemaakt van mijn jeugd. Het Hageland is een schatkist aan de typische én fantastische groenten en fruit die ons land rijk is: witte perzik, bloemkool, grondwitloof, aardbeien, kersen, krieken, peren, appels, kropsla, biet, raap, paddenstoelen, ... om de uitzonderlijke asperges niet te vergeten. Ik ben hiertussen opgegroeid en ging zelf bij de telers deze lekkernijen halen. Of in sommige gevallen zelf oogsten.”

Jij gaat niet akkoord met de bewering dat kinderen geen groentjes lusten. Waarom niet?

Frank: “Nadat ik mijn restaurant verkocht heb, deed ik een jaar lang onderzoek rond jongeren en groenten. Ik bezocht op z'n minst 45 scholen waar ik gesprekken, workshops of voordrachten hield en dit voor zowel kleuters als 18-jarigen. We testten er ook een groentesnack “de smaakbom®” die als tussendoortje de zoete snacks moest vervangen. Mijn ervaring was dat zeker 70% het nog wilde eten. De overheid heeft er toen trouwens een rapport over gemaakt dat zeer positief was. Spijtig dat ze met al die ervaring nadien niets hebben gedaan...”

Uit de Gezondheidsenquête van 2013 bleek dat 56% van de volwassenen dagelijks fruit eet, voor groenten was dit 78%. Gemeten naar de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid fruit en groenten (300 gram groenten en twee stukken fruit per dag) voldeed maar 30% en 39% van de bevolking van zes jaar en ouder aan deze aanbevelingen. Tijd voor actie, maar hoe?

Frank: “Doelstelling is 500 gram groenten en fruit per dag per persoon. Er is nog werk aan de winkel, dat is duidelijk! Door de crisis gaan we er in Europa zelfs op achteruit. In 10 jaar gemiddeld 25% minder fruit en 10% minder groenten! Niet OK dus, zeker omdat de perceptie anders is. Het goede nieuws is dat België vandaag in de Europese Unie op nummer 1 staat wat betreft de consumptie van groenten per persoon. Voor fruit daarentegen staan we maar op plaats 24! De Groentekok probeert elke

dag nieuwe initiatieven op te zetten die mensen kunnen inspireren om anders te gaan leven & eten. Je kan dat trouwens volgen op de sociale media:

Twitter: @VegetablesChef

Facebook: /degroentekok

Videos We're Smart TV (youtube-kanaal)

Groen, groener, ... groente!

Jouw filosofie is 'Denk Groenten! Denk Fruit!'

Frank: "Inderdaad; de "Denk Groenten! Denk Fruit!" filosofie vertrekt vanuit groenten en fruit bij het creëren van een recept. In een tweede stap gaan we kijken welke kooktechnieken we gaan gebruiken om het recept op te zetten. En dan pas of er vlees, vis, vleesvervanger of niets bij komt. De wereld misschien op z'n kop maar eenmaal de gewoonte beet, is het gemakkelijker om te komen tot een maaltijd met daarin gemiddeld 2/3 groenten en fruit! Wie dat doel bereikt mag zich met recht en reden 'flexitariër' noemen."

Je probeert alvast met het DOOZO-project je doel te bereiken. Waarvoor staat 'doozo'?

Frank: "Met Doozo wil ik helpen om dagelijks zonder veel moeite te komen tot de juiste evenwichten in de voeding, en dit volgens de Denk Groenten! Denk Fruit! filosofie. Wekelijks zoeken Catherine (Van Durme – ndvr) en ik de mooiste selectie seizoensgebonden groenten en fruit uit en die verwerken we in unieke, lekkere en evenwichtige maaltijden. Alle recepten worden voortdurend uitgetest bij gezinnen met kinderen. Alleen als ook de kinderen, toch wel de ultieme scheidsrechters, de recepten lekker vinden, komen ze op het Doozo menu. Die verse ingrediënten en menu's kan je bestellen. Ze worden op maandagavond door Doozo in een mooie doos aan huis geleverd. Doozo is Japans voor "Alstublieft". Alle praktische info vind je trouwens terug op www.doozo.be."

↳ Leden van Bond Moyson krijgen bij hun eerste bestelling een welkomsgeschenk ter waarde van 10 euro (zie advertentie op de binnencover).

Samen met Gault&Millau breng jij de 'Groene' uit. De 'groene bijbel' (de spellingsgids der Nederlandse taal) is mij bekend, maar die 'Groene' echter?

Frank: "De Groene Gault&Millau is een gezamenlijk project tussen Gault&Millau Benelux en mezelf. Meer dan 25 jaar geleden startte ik de beweging om groenten en fruit op de voorgrond te plaatsen. Hieruit zijn

een aantal nieuwe jaarlijkse initiatieven gegroeid zoals 'De Benelux Week van Groenten & Fruit', de wedstrijd 'Beste Benelux Groenterestaurant' en in 2013 ook een afgeleide 'De Benelux Groene Gault&Millau'. Wie kookt met veel groenten? Wie doet dat met zulk talent dat mensen er moeten langsgaan? Welke tips kunnen mensen helpen? Wie neemt goede initiatieven om de 'groenten&fruitkeuken' te ondersteunen? Welke 'groenten&fruitwinkels' maken het verschil? Welke marktjes moet je gezien hebben in jouw streek? Waar zijn de lekkerste salades-, soepen- of vegetarische restaurants? enz... Deze info vind je vanaf nu in De Groene Gault&Millau en op www.weresmartworld.com."

Euh, "We're smart world"; dat is ook nieuw ...?

Frank: "Dat is het platform, dat mensen en bedrijven moet samenbrengen die het voortouw nemen en het gedachtegoed onderschrijven om te komen tot een gezonder, ecologischer, evenwichtiger, socialer en respectvoller leven én manier van zaken doen."

In jouw keuken zijn verse groenten geen must, ook glas en blik kunnen.

Frank: "Klopt. Er is geen excuus meer om niet van groenten en fruit te genieten. Als het niet uit de tuin, van bij de boer, de buurtwinkel of de supermarkt - al of niet voorgesneden - komt, zijn er alternatieven. Denk maar aan het uitgebreide aanbod kwalitatieve vriesverse producten. Of het assortiment reeds gewassen en gesneden verse producten met daarin een ruim aanbod aan mixen die een gemakkelijke en snelle oplossing bieden om voldoende groenten te eten.

En ja, ook glas en blik zijn weer helemaal terug. De groenten worden onmiddellijk na de oogst gewassen, kort geblancheerd in kokend water en daarna verpakt. Dan worden ze houdbaar gemaakt door ze te 'wekken' (met water onder hoge druk verhitten). Het bewaringsproces is met de jaren sterk geëvolueerd om alle gezonde eigenschappen optimaal te bewaren. Ze bieden een fantastische oplossing voor gezonde en lekkere maaltijden als je weinig tijd hebt of wanneer de verse alternatieven buiten het seizoen niet beschikbaar zijn. Voor elk moment en elke gelegenheid is er dus een oplossing. Aan ons om er gebruik van te maken!"

Fruit je dag

We hadden het nog niet over fruit. Kan je een concreet voorbeeld geven van hoe we fruit een hoofdrol kunnen toebedelen?

Frank: "Groenten en fruit zijn, zoals hierbo-

ven besproken, aan elkaar verbonden. Het is zelfs zo dat fruit Europees het blijkbaar moeilijker heeft. Als we aan de 500 gram per dag moeten geraken is het duidelijk dat fruit hier op verschillende van de 6 eetmomenten een rol kan spelen:

- bij het ontbijt: vers vruchtensap, fruitsalade, stuk fruit, yoghurt met marmelade, brood met jam & co...
- bij het tussendoortje om 10 uur: fruit, compote (zonder toegevoegde suikers), ...
- bij de lunch: Groentesalade met vers of gedroogd fruit, gazpacho van groenten en fruit, groenten en fruit bij de broodmaaltijd...
- bij het vieruurtje: portie fruit, fruitsalade, smoothie, crackers met ...
- bij het avondmaal: portie bereid fruit: zie de 44 technieken in mijn boek - gegrild, chutney, compote, ...
- bij het teeveemoment: besjes als snack, gedroogd fruit, fruitbalkjes met sausje, ...

Tot slot: wat mag de lezer verwachten van je laatste boek 'De groentekok, de evenwichtige keuken'?

Frank: "De Evenwichtige keuken" is een overzichtsboek over de laatste 30 jaar van de weg die is afgelegd en over de initiatieven van De Groentekok. In het boek komen voor het eerst de 44 kooktechnieken voor groenten en fruit aan bod, telkens met foto & uitleg. Vervolgens passen we die technieken toe in "50 best off" gerechten. Voor wie van groenten en fruit houdt zeker een aanrader! Alles begint bij creativiteit en de technieken om ze te ondersteunen. Wat mij betreft dus een beetje het basisboek voor elke groentekok!"



Als lid van Bond Moyson koop je het boek "De Groentekok, de evenwichtige keuken" voor slechts 25,49 euro inclusief verzendingskosten. Interesse? Surf naar www.lannooshop.com/bondmoyson.

Hoogsensitiviteit, zegen of kwelling?

- Anja werkt in een landschapsbureau. Het vraagt voor haar bergen energie om zich te focussen op haar werk, in een bureau met rinkelende telefoons, collega's die overleggen ...
- Leerkracht Wout gaat niet graag eten in de refter van school. De verschillende geuren van eten (bijv. sinaasappelgeur, mix van geuren uit opgewarmde maaltijden ...) werken voor hem heel storend en nemen zijn zin om te eten helemaal weg. Hij zoekt de refter dan ook niet op.
- Jules, een kleuter van 5 jaar, moet als hij thuiskomt na school, even bekomen van alle prikkels van de dag. Hij vindt het dan rustgevend om naar zijn kamer te gaan en in een boek te bladeren.
- Bernard tuiniert heel graag. Wel zie je hem nooit in zijn tuin als het laf weer is en fel licht.
- Katrien haar hobby is shoppen. Toch vraagt haar geliefde bezigheid, heel wat van haar: verschillende soorten belichting, muziek & geuren ... zorgen ervoor dat ze na een namiddag shoppen écht moe is en steeds moet bekomen.

Een leeggelopen ballon

Bovenstaande voorbeelden zijn kenmerkend voor hoogsensitieve personen (HSP). Een HSP heeft een extreme gevoeligheid voor prikkels van buiten: gevoelig voor geluid, geuren, licht, aanraking, een sfeer die ergens hangt, emoties van anderen ... Deze gevoeligheden kunnen een troef zijn, maar kunnen haar/hem ook behoorlijk parten spelen. Ze kunnen terecht komen in situaties waarin ze overmatig geprikkeld worden en energie verliezen. Voor hen is het een oplossing om ofwel deze energievretende situaties niet op te zoeken (zoals Bernard en Wout), ofwel de tijd te nemen om terug op te laden (zoals Jules). Doen ze dat niet, dan overschrijden ze als HSP hun eigen grenzen. Als geen ander dient een HSP bij zichzelf na te gaan waar ze energie van krijgen en wat veel energie kost. In sommige gevallen, zoals Katrien in het verhaal, kunnen ook leuke dingen veel energie vragen.

Een gevoelig zenuwstelsel

Hoogsensitieve mensen ervaren de wereld vaak meer in detail. Bijvoorbeeld Jean en Marjan, een jong koppel dat op het punt staat een huis te kopen. Na een huisbezoek gaan ze



langs bij de ouders. Jean kan hen in detail beschrijven hoe het huis eruitzag, wat de kleur was van het behangpapier in de living, of er een kast stond in één of andere hoek ... terwijl Marjan op die dingen geen acht sloeg.

Hoogsensitieve mensen hebben een zeer gevoelig zenuwstelsel. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat 15 tot 20% van de bevolking deze eigenschap heeft. Een HSP is in staat om dingen sneller en gedetailleerder waar te nemen omwille van hun fijnzinnig en diepgaand observatievermogen en daarin schuilt hun grootste kracht, mits ze goed voor zichzelf zorgen!

Zwak identiteitsgevoel

Nogal wat hoogsensitieve mensen voelen perfect aan wat de noden zijn van anderen. Ze hebben een groot in- en aanvoelingsvermogen en geven vooral aandacht aan wat anderen nodig hebben.

Suzanne en Hilde zijn hartsvriendinnen. Hilde vertelt: "Ik kan bij Suzanne steeds terecht met mijn verhaal, ook als het eens tegenzit. Ze voelt alles zo goed aan én kan echt goed luisteren, begrijpt mij. Een rots in de branding, niet alleen voor mij, voor velen. Alleen weet Suzanne soms echt niet wat ze moet doen en wat ze wil met haar eigen leven. Precies een stuurvrouw die niet weet welke koers te varen."

Wie ben ik?

Net zoals iedere mens, maakt een HSP heftige, emotionele zaken mee in haar/zijn leven. Dit kan bijvoorbeeld zijn een intense relatie die breekt, een geliefde die sterft, enz. Die gebeurtenissen kunnen bij een HSP zo hard binnenkomen, waardoor haar/zijn gevoel op slot wordt gezet (want voelen doet soms veel pijn). Vanaf dit moment kan een HSP niet langer meer beroep doen op het "buikgevoel" en stemt een HSP zich extreem af op zijn omgeving om bijvoorbeeld keuzes te maken (simpele dingen: welke kledij moet ik kopen tot wat vindt men van mij, wat moet ik doen om gewaardeerd te worden, wat zou ik kiezen ...).

Het komt er dan op aan om het slot van je gevoel te doen en om moeilijke emoties, zoals verdriet, wel toe te laten zonder jezelf hierin te verliezen. Vaak is er dan ondersteuning nodig. Als je als HSP leert contact te maken met je gevoel, dan pas komt er ruimte vrij om aandacht te besteden aan jezelf; aan wie jij bent, en wat jij nodig hebt, wat jij wilt, jouw zelfontplooiing (creativiteit is alles voor een HSP). Alle antwoorden zitten vervat in jouw systeem. Bij elke beslissing die een HSP neemt is het dan ook belangrijk om enkel datgene te doen wat écht van binnenuit komt. Zo is een HSP in staat aan te voelen wat anderen nodig hebben, maar hij/zij mag zichzelf hier niet in verliezen.

10 tips

1. Ga na bij jezelf waar je energie van krijgt.
2. Breng situaties die energie vreten in kaart en zoek deze niet op. Plan daarna voldoende rust in. Ook leuke dingen kunnen energie van je vragen. Vermijd overprikkeling of hou er rekening mee en plan daarna voldoende rust.
3. Sluit geen compromissen meer in wat je nodig hebt om je lekker in je vel te voelen. Als je je probeert aan te passen en mee te doen met het drukke ritme van onze gehaaste & stressvolle samenleving, vraag je om problemen.
4. Zet jezelf op de eerste plaats en kom op voor jezelf. Je mag grenzen stellen en aangeven wat je wenst of verlangt (dat wordt meer gewaardeerd dan dat je je steeds zelf zit aan te passen).
5. Verwijder het slot op jouw gevoel en laat verdriet toe (eventueel onder begeleiding, gespecialiseerd in HSP). Doe enkel datgene wat écht van binnenkomt en ontwikkel jezelf, je talenten. Creativiteit is alles voor een HSP.
6. Maak een lijst op met creatieve bezigheden die je vroeger nog hebt gedaan en waarin nog energie zit (bijvoorbeeld tekenen, gedichten schrijven, breien, schilderen, boetseren, muziek spelen, enz.).
7. Zit je vast, laat dan alles los en ga de natuur in. Vaak duurt het even (meestal een uur) vooraleer je volledig uit je hoofd bent en het contact met je gevoel vindt.
8. Neem voldoende rust. Maak eens een lijstje van alles wat je dagelijks wil doen en vraag je af of dit wel realistisch is. Vraag indien nodig hulp.
9. Hou er een gezond leven op na (gezonde voeding, voldoende rust en stilte, een lichte vorm van sport of lichaamswerk ...).
10. Accepteer dat je niet perfect bent.

Meer info: www.hspvlaanderen.be

Meer lezen?

Follow your senses – alles wat je nooit verteld is over hoogsensitiviteit van Felix Brabander.



Dit boek is voor hoogsensitieve personen dé spiegel waar je niet om heen kan. De herkenning is zo groot dat je zal zeggen dat het boek over jou gaat. Je krijgt handvatten aangereikt om het beste uit jezelf te halen. Het helpt je om trots te zijn op je hoogsensitiviteit en er krachtiger mee naar buiten te treden.

In plaats van 85 euro betalen leden van Bond Moyson 68 euro incl. verzending & btw

HOE BESTELLEN?
onesessioncoaching.nl/hsp-boek
kortingcode: 1xmoysonhsp20%

Masterclass – stappenplan naar een eigen identiteit als HSP

video (1,5 uur) met de essentie van hoogsensitiviteit, wat je ermee kan en hoe je dankzij een goed begrip van je identiteit als HSP meer focus krijgt, minder energie verliest en meer vervulling. Deze video kan je net zo vaak bekijken als je wilt. Er komen nog onderdelen bij zoals een korte introductievideo, een ondersteunende pdf met vragen en voorbereiding, een vragenlijst voor na de hoofdvideo, een opdracht en een korte afsluitende video. Je betaalt eenmalig een bedrag en vervolgens kan je de video iedere dag bekijken.

In plaats van 67 euro betalen leden van Bond Moyson 56,95 euro.

HOE BESTELLEN?
www.hsp-academy.nl/hsp-masterclass
kortingcode: 1xmoysonhsp20%

Join the club!

De sportclub

In elke gemeente zijn er tal van sportclubs, waarbij je kan aansluiten. Ontdek ze op de website van je gemeente of ga ten rade bij de gemeentelijke sportdienst. De stedelijke sportdiensten staan ook in voor het organiseren van activiteiten die de bevolking tot sportbeoefening aanzetten (bv Start to Run, Start to Walk, Start to Swim, aerobic, aquagym enzovoort).

Sommige gemeenten/steden hebben ook een sportkaart (of variant ervan), waarmee je voor een prikje tal van sporten kan combineren.

Sportprikkel

- jaarlijks tot 15 euro terug
- voor iedereen!

Sluit je aan bij een bewegings-sportclub, ga je naar een fitnesscentrum of neem je deel aan sportinitiatieven (minimum 10 sessies) georganiseerd door de gemeentelijke sportdienst, dan betalen we jou jaarlijks tot maximaal 15 euro terug! De terugbetaling gebeurt op basis van een ingevuld sportprikkel-formulier, dat je vindt op www.bondmoyson.be of je vraagt het in je BM-kantoor.



fit&wel-fitness-startweek

Een aantal fitnesscentra bieden je, als kennismaking, een gratis fit&wel-startweek aan.

Tijdens deze startweek (1 kalenderweek) kan je verschillende keren, op afspraak, gaan fitnesssen. Vertel bij reservatie dat je lid bent van Bond Moyson. En breng bij je eerste bezoek aan het fitnesscentrum een roze identificatieklever mee.

Voor een fit&wel-startweek kan je terecht in volgende centra:

Beernem	Lifetime Fitness
Brugge	Paramount Sport & Wellness
Brugge Assebroek	Ars Salubris
Brugge Sint-Andries	Easyfit Brugge
Brugge Sint-Kruis	Living Fitstudio
Brugge Sint-Michiels	Pure Senses
Brugge Sint-Michiels	Q-life
Heule	Basicsfit
Ieper	Days Workout Gym
Ieper	Ikon
Poperinge	Body Fit
Veurne	Fit's cool
Wevelgem	KEEPfit Resort
Wevelgem	Sporty-X
Zwevegem	Sporty-X

fit&wel-senior-fitness

Voor een fit&wel-seniorkorting kan je terecht in volgende centra:

Beernem	Lifetime Fitness
Brugge	Paramount Sport & Wellness
Brugge Sint Michiels	Pure Senses
Brugge Sint-Michiels	Q-life
Ieper	Bodydynamic
Kortrijk	De Kaai
Kuurne	EasyFit
Pittem	Charlignie
Roeselare	De Fitness
Torhout	U-fit
Wevelgem	KEEPfit Resort



Senioren, die lid zijn van Bond Moyson West-Vlaanderen en een Sportpas hebben van S-Plus, krijgen een **extra korting van 15%** op de gebruikelijke abonnementsprijzen, op vertoon van hun Sportpas. De korting is geldig voor fitness van maandag tot en met vrijdag tussen 8 en 17 uur. Bij reservatie zeg je dat je gebruik wil maken van het fit&wel-senior-arrangement. Bij je bezoek leg je een roze klever voor van Bond Moyson.

Intelligent Motion

Rugpijn vrij door het beweegpotentieel van je volledige lichaam te optimaliseren

Door onze beroepsbezigheden en/of een gebrek aan beweging zijn we sinds onze kindertijd een groot deel van onze bewegingsmogelijkheden verloren. Met het ouder worden, past het lichaam zich aan de bewegingsroutine aan en zoekt het de weg van de minste moeite. Niet of onvoldoende gebruikte spieren en bindweefsel worden daardoor op non-actief gezet. Bij niet-courante bewegingen gebeurt het dat de gebruikte spieren niet de meest efficiënte zijn. Hierdoor krijg je overbelasting van bepaalde spieren, pijn, vermoeidheid, spanning, burn-out of een gevoel van futloosheid.

Intelligent Motion start zich niet blind op 1 spier of 1 deel van je lichaam. Je activeert, samen met je bewegingscoach, bewegingsmogelijkheden die je door je stereotiepe beweegpatroon verloren bent.



Het rugprogramma: een unieke benadering.

In 90 procent van de gevallen wordt rugpijn veroorzaakt omdat andere delen van het lichaam hun functie om belasting of impact op te vangen niet goed vervullen. Als de voet, knie of heup in hun bewegingsvrijheid geremd zijn, dan is het uiteindelijk de rug die deelt in de klappen. Intelligent Motion richt zich niet op de pijnplek, maar zoekt de oplossing door heel het lichaam te laten bewegen. De beweeglijkheid wordt gecreëerd door middel van oefeningen die een impact hebben op het bindweefsel in ons lichaam.

Tijdens het rugprogramma leer je in 8 sessies van telkens 1 uur hoe je, aan de hand van gepersonaliseerde oefeningen, je rug kan ontlasten om vervolgens pijnvrij door het leven te gaan. Dat gebeurt door het beweegpotentieel van de relevante lichaamszones te optimaliseren en hen synchroon te laten samenwerken. Op die manier wordt je rugpijn aan de bron aangepakt en leer je je rug op een duurzame manier te ontzien.

De opbouw van het rugprogramma verloopt in 3 fasen:

1. Het vergroten van de mobiliteit ter hoogte van de voet/enkel, heup, schouders en rug.
2. Zorgen voor ontspanning in het totale lichaam zodat de overbelaste zones kunnen recupereren.
3. Vergroten van de belastbaarheid zodat de belasting van elke activiteit opnieuw makkelijker kan worden opgevangen.

Pas als je lichaam zijn volledige natuurlijke mobiliteit kan benutten, wordt een actief leven fun of kan je optimaal presteren.

PRAKTISCH:

De infosessies zijn gratis. De groepsessies (8 lessen van 1 uur) kosten 149 euro, als BM-lid betaal je slechts 95 euro. Het rugprogramma komt ook in aanmerking voor terugbetaling via de Sportprikkel.

De rugsessies gaan door vanaf minimum 6 deelnemers. Per sessie kunnen er maximaal 10 deelnemers meedoen. Inschrijven doe je via www.fitenwel.be/rugprogramma.

Data voorjaar 2017

Bond Moyson Oostende

- Adres: Pr. Stefanieplein 19, 8400 Oostende, zaal 1 – 2^e verdiep
- Rugprogramma: do 16/03 + do 23/03 + do 30/03 + do 20/04 + do 27/04 + do 04/05 + do 11/05 + do 18/05 (telkens van 19u tot 20u)

Bond Moyson Menen

- Adres: Aug. Debunnestraat 41, 8930 Menen, 1^e verdiep vergaderzaal – kant Medishop
- Gratis infosessies: do 23/02 om 19u30
- Rugprogramma: do 16/03 + do 23/03 + do 30/03 + do 20/04 + do 27/04 + do 04/05 + do 11/05 + do 18/05 (telkens van 19u30 tot 20u30)

Intelligent Motion Izegem

- Adres: Intelligent Motion Center - Neerhofstraat 19
- Rugprogramma: di 14/03 + di 21/03 + di 28/03 + di 18/04 + di 25/04 + di 02/05 + di 09/05 + di 16/05 (telkens van 18u15 tot 19u15)

In het najaar 2017 zijn er nog sessies gepland in Brugge, Kortrijk en Izegem. Meer info vind je www.fitenwel.be/rugprogramma.



Pas je mee? Nee is oké!

Met VIVA-SVV



'Pas je mee?' wil het aantal vrouwen dat te veel drinkt terugdringen. Van- daag kijkt 11% van de Vlaamse vrou- wen te diep in het glas. Samen met het Vlaams Agentschap Zorg & Ge- zondheid wil VIVA-SVV dat percen- tage terugschroeven naar 4%.

Genieten van een glaasje alcohol, op zich geen probleem. Maar, steeds meer vrouwen grijpen té vaak en té veel naar de fles. Een jammerlijke evolutie die zich vooral het laatste decennium extra laat uitschijnen. Steeds meer vrouwen beginnen even risicovol te drinken als man- nen. En we weten ook dat vrouwen op een andere manier drinken dan mannen. Terwijl mannen vaak meer drinken op café, drinken vrouwen meer thuis, stiekem en alleen. Hier- door duurt het ook langer voor het probleem wordt (h)erkend. Daar komt nog bij dat vrouwen minder gemakkelijk de stap naar de hulp- verlening zetten. Want vrouwen en alcohol, dat is in onze samenleving nog altijd taboe. Zeker voor alleen- staande mama's weegt dit zwaar door.

Alsof dat nog niet voldoende is, blijkt ook dat het vrouwelijk lichaam vatbaarder is voor de negatieve ef- fecten van alcohol. Vrouwen heb- ben over het algemeen een kleinere lever dan mannen, waardoor het afbraakproces van de alcohol trager verloopt. De stof blijft hierdoor lan- ger in het lichaam aanwezig. Verder hebben vrouwen een andere ver- houding vet/vocht in vergelijking met mannen, waardoor ze opnieuw kwetsbaarder zijn voor alcohol. Dit is bijvoorbeeld een van de redenen waarom vrouwen over het alge- meen ook sneller dronken worden dan mannen.

Tijd voor actie!

Redenen te meer dus om uit te pakken met een boeien- de campagne om mensen meer bewust te maken van hun alco- holgebruik. VIVA-SVV organiseerde vorig jaar een alcoholvrije maand (maart actiemaand), vormingen voor thuisverpleegkundigen en –zorgkundigen van Bond Moyson West-Vlaanderen en actiemomenten in drie West-Vlaamse hogescholen en in het provinciehuis. Daarnaast was het 'Pas je mee?' beeld te zien in alle loketten van Bond Moyson West-Vlaanderen en werden huis- artsen, psychiaters en psychiatrische ziekenhuizen op de hoogte gesteld van het project. Er werden ook open AA-vergaderingen georganiseerd met gratis kinderopvang van Reddie Teddy, om zo alleenstaande moeders aan te moedigen de stap naar de hulpverlening te zetten. En met de hulp van actrice Tania Van der Sanden, die meter werd van het project, werd 'Pas je mee?' op de kaart gezet.

Het verhaal van 'Pas je mee?' eindigt hiermee echter niet. In 2017 wordt de voordracht over het thema uitgerold in de VIVA-SVV-, VFG- en S-Plus afde- lingen. Tijdens deze interactieve voordracht met een quiz ontdek je stapje voor stapje wat alcohol met je lichaam doet en krijg je interessante weetjes en tips over alcohol. Wist je bijvoorbeeld dat vrouwen sneller dronken wor- den dan mannen? En hoe goed het voor je lijf kan zijn, om één maandje eens 'neen' te zeggen? ... Neen, dan ben je op één van onze voordrachten aan het juiste adres. Neem gerust contact op met één van de col- lega's van het provinciale VIVA-SVV team om te weten waar en wanneer je 'mee kan passen'.

Eén maand het glas te laten staan, die uitda- ging kan je ook dit jaar aangaan. 'Pas je mee?' ondersteunt immers 'Tournée Minerale'. Deze grootse campagne wordt in 2017 over gans Vlaanderen verspreid. Stip alvast februari 2017 aan in je agenda, want tijdens deze maand krijg je opnieuw de kans om mee te doen aan de 'één maand zonder alcohol!'-actie. Wij zijn al- vast van de partij. Jullie toch ook?

Voor meer vragen over 'Pas je mee?' en de voordracht, kan je terecht bij joyce.david@viva-svv.be of telefonisch via 050 44 79 40. Meer info over het project vind je ook op www.pasjemee.be.



S·SPORT//RECREAS

PARTNER VAN BOND MOYSON

Multisportfederatie

Wil jij samen met andere senioren iets sportief ondernemen? En wil jij samen met andere personen met een handicap toffe sporten doen? Sluit aan bij onze multisportfederatie, S-Sport Recreas vzw! Wat bieden wij aan iedere sportieve senior en persoon met een beperking? Voor elk wat wils ... Neem zeker een kijkje op de website.

S-Sport

S-Sport biedt laagdrempelige sporten voor senioren aan. Zo kan je bij hen bijvoorbeeld terecht voor **aquagym** of **sportief waterturnen**. Want in het water ben je immers heel wat lichter dan op het land. Daarenboven is het risico op blessures dankzij het water zo goed als onbestaande. Spieren activeren zonder ze te overbelasten? ... Klinkt dat niet goed?

Voel je je beter op de fiets? Dan is **indoor-cycling voor senioren** misschien iets voor jou. Hier wordt er samen op een hoog of laag tempo gefietst, op het ritme van opzweepende muziek. Iedereen traint samen op zijn eigen niveau en komt tegelijk aan de finish.

Of, en dat staat nu wel in de belangstelling, kies je voor **walking football**? Walking football of wandelvoetbal is een aangepaste vorm van het gekend voetbalspel. Het is gericht naar een doelpubliek van 50+ waarbij lopen en een gevaarlijke speelstijl niet zijn toegelaten.

Naast deze sporten kan je als sportieve senior ook nog voor de volgende sporten bij S-Sport terecht: fietsen, bowling, koersbal, krolf, petanque, wandelen ...



Recreas

Recreas overkoepelt en ondersteunt exclusieve G-sportclubs en geïntegreerde G-sportwerkingen. Ook hier vind je een waaier aan verschillende laagdrempelige G-sport activiteiten. Het is de bedoeling om iedere persoon met een beperking te laten genieten van sport, waarbij gezondheid en vriendschap centraal staan. Over gans West-Vlaanderen kunnen personen met een beperking, invaliden en chronisch zieken terecht bij verschillende sportclubs om hun favoriete sport te beoefenen. G-voetbal, badminton, tennis,

zwebben ... zijn slechts enkele sporten die beoefend kunnen worden binnen één van onze sportclubs.

Ken je **boccia**? Boccia is een werpsport die vaak wordt vergeleken met petanque. De spelers proberen de lederen speelballen zo dicht mogelijk bij de witte doelbal te gooien of te rollen. Concentratie en spiercontrole zijn de belangrijkste aspecten van deze sport. Recreas wilt boccia introduceren in clubs, voorzieningen en dagcentra. Voor groepen vanaf 10 personen wordt er een gratis kennismaking voorzien.

Contactgegevens

w-vl@sportrecreas.be
www.s-sportrecreas.be



Zit (niet te lang) stil!

Zitten is het nieuwe roken, met andere woorden, niet goed voor ons lijf. Te lang neerzitten kan zorgen voor het bezinken van antilichamen en cellen in je bloed, waardoor de kans op inflammatieziekten zoals diabetes en kanker verhoogd worden. En dan zijn er ook rugklachten, ontstoken schouders, pijnlijke polsen ... Een remedie om dit alles te vermijden: doe aan stoel-yoga. Bij stoelyoga doe je oefeningen, die ideaal zijn voor mensen met een zittend beroep. Door aan yoga te doen op je stoel, verbeter je ook je lichaamshouding. Op <http://yoga-time.be/yoga-at-your-office> kan je alvast van start gaan.

De positieve effecten van yoga op je stressniveau, je bloeddruk en zo meer, zijn over het algemeen goed gekend en hebben ervoor gezorgd dat yoga ondertussen goed ingeburgerd is in verschillende Vlaamse steden en gemeenten. Maar onbekend blijft onbemind. Daarom sloot Bond Moyson met een aantal yoga-instructeurs een samenwerkings-overeenkomst af.

fit&wel-yoga-startweek

Als lid van ons ziekenfonds krijg je een gratis fit&wel-yoga-startweek. Tijdens deze startweek (1 kalenderweek) kan je gedurende 1 of 2 sessies kennismaken met yoga.

Je kan bij volgende yogi terecht:

Brugge	Paramount Sport & Wellness
Brugge	Ruben Dewulf
Brugge Assebroek	Yoga en adem
Brugge Sint-Andries	Studio Matahari
Brugge Sint-Kruis	Kurmasana
Ieper	Ikon
Kortrijk	Myriam Leysens
Kuurne	Liliane Calland
Oostende	Kurmasana
Oostende	Nancy Calcoen
Poperinge	Body Fit
Varsenare	Aura-Saha
Waregem	Ruben Dewulf
Wevelgem	KEEPfit Resort
Zedelgem	Adem tot Zen
Zwevegem	Anima Pilates Studio
Zwevegem	Ontdaan

Naast de startweek bieden de meeste yoga-partners ook een korting of voordeel aan.

Je ontdekt ze vanaf pagina 31.

Reddie Teddy-partners

Onze collega's van de Reddie Teddy-kinderdiensten gingen een aantal samenwerkingen aan met verschillende organisaties die activiteiten organiseren voor kinderen, toekomstige en jonge ouders. Ontdek op www.bondmoyson.be/reddietedypartners waar je met korting terecht kan voor kinder- en zwangerschapsyoga.

Fitness als medicijn

Moeten we nu 3 keer per week sporten, iedere dag sporten, 10.000 stappen per dag doen of om het halfuur rechtstaan? Yves Devos legt in zijn boek 'Fitness als medicijn' hoe de vork aan de steel zit.

Yves Devos is bachelor in LO en volgde een opleiding kinesithérapie. Hij behaalde ook het diploma Certified Exercise Physiologist aan het prestigieuze American College of Sports Medicine. Daarnaast is Yves ex-voorzitter van de Belgische Beroepsvereniging van Fitnessuitbaters en gaf hij les aan fitness-instructeurs en leerkrachten LO.

In zijn boek 'Fitness als Medicijn' heeft Yves het over Medische® Fitness. Yves bundelt kinesithérapie en fitness om zo een gezonde levensstijl te bekomen. Een gezonde levensstijl voor iedereen, dus niet alleen mensen die lijden aan obesitas, diabetes, kampen met rug- en nekklachten, psychische aandoeningen hebben ... Want de cijfers liegen er niet om. Op het vlak van zitten en bewegen doet de gemiddelde Vlaming het eigenlijk niet zo goed.

Maar, hoe véél moeten we bewegen, en vanaf wanneer is te veel zitten té

veel? Yves hanteert in zijn boek het 'beweegmodel' om op deze vragen een antwoord te bieden.

In het beweegmodel zijn verschillende normen terug te vinden. Aan de hand van deze normen bepaalt hij de aanbevolen beweging per week of per dag.

Zo moedigt de **gezondheidsnorm** aan om dagelijks 10.000 stappen per dag te zetten.

De **zitnorm** stelt dat je best niet meer dan 6 uur per dag neer zit. Deze norm raadt ook aan ieder halfuurtje eens recht te staan.

Om je conditie te bepalen, ontwikkelde Yves de **fitheidsnorm**: 3 maal per week intensief sporten (zoals lopen, joggen, fietsen, ...), of 5 keer per week matig bewegen (pingpong, zwemmen, nordic walking, ...).

En dan is er nog de **spiernorm**. Deze schrijft de versterking van onze spieren voor, 2 tot 3 maal per week. Het versterken van de spieren kan zowel gebeuren thuis als in een fitnesscentrum.

Het beweegmodel illustreert hoe je de grootste gezondheidswinst kan bereiken. Maar Yves benadrukt dat je al veel kan doen voor je gezondheid als je de gezondheidsnorm en de zitnorm kan halen. Als je door trainen ook nog een hogere fitnorm kan halen, zal je volgens Yves langer leven. Kan je daar bovenop je spierkwaliteit verbeteren, dan zal dit ook een extra verbetering voor je gewrichten opleveren.



Wil je er meer over weten?

Bestel dan het boek 'Fitness als medicijn'.

Leden van Bond Moyson krijgen 10% korting.

Stuur hiervoor een mailtje naar johannes@bodybusiness.be met als vermelding

“bestelling boek fitness als medicijn + lid van Bond Moyson West-Vlaanderen”.





fit&wel-sauna-arrangement

Geniet met 2 personen gedurende 2 uur van

- een Finse sauna
- Turks stoombad
- bubbelbad (of zwembad)
- 2 drankjes per persoon
- gebruik van badhanddoek en badjas.

en dat voor slechts 65 euro!

Vermeld bij reservatie dat je lid bent van Bond Moyson.

En leg bij je bezoek een roze klever voor van Bond Moyson.

Extra korting voor senioren!

Senioren, die lid zijn van Bond Moyson en een Sportpas van S-Plus hebben, krijgen nog eens 5 euro korting, bovenop het afgesproken fit&wel tarief. De korting is geldig van maandag tot en met vrijdag tussen 8 en 17 uur. Bij reservatie zeg je dat het voor een 'fit&wel-senior-korting' is. Vergeet je roze klever niet mee te brengen!

De centra die een **fit&wel-sauna-arrangement** aanbieden zijn:

Aalbeke	Ô Pur
Alveringem	Hotel Hinterland
Bikschote	Sauna Center Jana
Blankenberge	De Kustoase
Brugge	Paramount Sport & Wellness
Brugge Assebroek	Bronza
Brugge Assebroek	Les Buttes
Diksmuide	Waterbalans
Eernegem	A & F Wellnesscenter
Gullegem	Beauty D
Meulebeke	Relaxhuis Carpe Diem
Oostende	Hotel Bero
Oostende	Otia.be
Oostende	Shellness Prive Wellness
Oostende	't Zonnehuis
Oostrozebeke	Aqua-Marin
Roesbrugge	In septem Caelo
Roeselare	Maison d'o
Roeselare	Sauna Myriam
Sint-Eloois-Vijve	Da Vinci
Torhout	La Dolce Vita
Zedelgem	Relax en Sun
Zonnebeke	De Parel

Alle andere saunakortingen van de partners ontdek je vanaf pagina 31.

Voor een **fit&wel-senior-korting** ga je naar:

Avelgem	Casa Calienté
Brugge	Paramount Sport & Wellness
Brugge Assebroek	Bronza
Brugge Assebroek	Les Buttes
Brugge Sint Kruis	Vanhalle - Wellness
Deinze	Aan de Leie
Eernegem	A & F Wellnesscenter
Gistel Moere	All-in Center Mia
Gullegem	Beauty D
Kortrijk	De Kaai
Kuurne	EasyFit
Kuurne	Nicks Relax Paradijs
Meulebeke	Relaxhuis Carpe Diem
Oostende	Otia.be
Oostende	Shellness Prive Wellness
Oostende	Villa Aqua
Pecq	saun'art
Sint-Eloois-Vijve	Da Vinci
Sint-Eloois-Winkel	H2O
Tiegem	Wellness B Pure
Torhout	La Dolce Vita
Wielsbeke	d-toxx
Zedelgem	Relax en Sun

Alle andere saunakortingen van de partners ontdek je vanaf pagina 31.



Stoppen met roken

Roken en passief roken is zeer schadelijk voor je gezondheid. Stoppen met roken is dan ook een slimme beslissing. Er bestaan verschillende mogelijkheden om van de tabak af te geraken en om vol te houden.

Stoppen met roken is een goede beslissing.

Uit onderzoek in 187 landen blijkt dat 967 miljoen mensen in 2012 dagelijks minimaal één sigaret opstaken. En toch zien we in steeds meer landen dat er meer ex-rokers dan rokers zijn. Voor de meeste rokers betekent stoppen een stoppoging ondernemen. Gemiddeld zijn er 5 tot 7 pogingen nodig voor een roker definitief stopt. Geef dus niet te snel op als het stoppen niet onmiddellijk lukt. Elke ernstige poging brengt je dichterbij de definitieve stop!

Eerste stap: een goede voorbereiding

Stoppen kan alleen maar lukken als je het zelf echt wilt. Tips, adviezen en info die je motivatie opkrikken en je meer inzicht geven in je rookgedrag vind je onder meer op www.bondmoyson.be/rookstop.

Durf deskundige hulp vragen

Stoppen op eigen wilskracht is mogelijk, maar je kan ook de hulp inroepen van een zorgverlener of begeleider. Een combinatie van gedragsmatige begeleiding en ondersteuning met farmacologische middelen biedt het meeste kans op stoppen op lange termijn.

Telefonische hulp: bel Tabakstop 0800 111 00 of bezoek www.tabakstop.be voor meer informatie over hulp via de telefoon.

Vraag hulp aan een tabakolo(o)ge of je huisarts. De lijst van erkende tabakologen vind je op www.erkendetabakologen.be. Een tabakolo(o)ge is een echte rookstopspecialist. Zij/Hij heeft daarvoor een opleiding gevolgd. En daarna een erkend statuut gekregen. Het is de beste hulp die je kan krijgen. Ook je huisarts kan je helpen. Hij kan je zelf ondersteunen of je doorverwijzen naar een tabakolo(o)ge.

Wijziging terugbetaling tabakologen vanaf 1 januari 2017.

Vanaf 1 januari 2017 betaal je aan de tabakolo(o)ge enkel nog je persoonlijke bijdrage (PB). De tussenkomst van de Vlaamse overheid wordt door het ziekenfonds rechtstreeks aan de tabakolo(o)ge betaald.

De tarieven werden vastgesteld per kwartier. Elke rookstopper kan zich jaarlijks maximum 16 maal een kwartier laten begeleiden door een tabakolo(o)ge. Een raadpleging bij een tabakolo(o)ge mag max. 1 uur duren.

De persoonlijke bijdrage vanaf 01.01.2017 is 7,50 euro per kwartier. Personen met een 'verhoogde tegemoetkoming' betalen 1 euro per kwartier.

Voor groepsbegeleiding zijn andere tarieven van toepassing. Deze kan je raadplegen op www.bondmoyson.be/rookstopbegeleiding.



1 sigaret kost ongeveer 30 cent. Wie 10 sigaretten per dag rookt, ziet jaarlijks zo'n 1095 euro in rook opgaan.



Dagvers gespartel op je bord

Vis, vers geleverd, rechtstreeks van het schip naar je bord, dat is in een notendop het concept van 'Vesche Vis'. Vesche Vis is een onderdeel van de coöperatieve Buitengoed en biedt dagverse Noordzeevis aan. Er wordt gewerkt volgens het principe van de korte-keten-economie: voedingswaren worden op een ecologische manier rechtstreeks van producent tot bij de consument gebracht. De vis wordt afgenomen van kustschepen die bijzondere inspanningen leveren zoals verfijnde vistechnieken en verminderd diesilverbruik.

De pakketten van 1,5 of 3 kilo bestaan uit seizoensvissen die 'cru' (zonder ingewanden) of panklaar worden geleverd. Het is de bedoeling om jou te tonen welke heerlijke soorten in onze Noordzee voorkomen en hoe je ermee aan de slag moet. De vissen in de panklare pakketten kan je onmiddellijk in de oven garen of in de pan bakken. Elk pakketje is voorzien van een infobladje, met daarop de samenstelling van de pakketten en een leuk recept en info over de gekochte vis. Je kan de samenstelling van de pakketten en recepten ook op de Facebookpagina raadplegen.

Ecologisch geleverd

Het distributiesysteem van Vesche Vis hanteert ecologische transportprincipes. Zo wordt de distributie binnen Oostende verzorgd door de lokale fietskoerier CycloXpress. Wie intekent op een maandabonnement, kan wekelijks of tweewekelijks 1,5 of 3 kg vis afhalen op één van de 4 punten:

- ➔ **Buitengoed**, Polderdijk 10 van 11u tot 19u
- ➔ **Leescafé van de centrale Bibliotheek**, Wellingtonstraat 7 van 11u tot 19u
- ➔ **Bioshop Mordan**, Christinastraat 69 van 11u tot 18u30
- ➔ **Bioshop Mordan**, Torhoutsesteenweg 497 van 11u tot 19u



Recentelijk kreeg Vesche Vis ook een afhaalpunt in Brugge. Daar wordt gewerkt volgens het principe van groepsaankopen. Na het pinnen van een leveringsdatum (1-2 keer per maand), kunnen de mensen zich inschrijven en wordt de aankoop en levering georganiseerd. Het transport naar Brugge wordt verzorgd door Bubble Post, die koelwagens op gas en elektriciteit inzet. Voor de afhaalpunten in andere centrumsteden wordt gekeken om samen te werken met hoeve- en fairtrade winkels, zoals Boer Bas in Brugge (Blankenbergse Steenweg 6).

Meer informatie of je inschrijven op de regionale mailinglijst en nieuwsbrief?

E vesche.visjes@gmail.com
 W www.buitengoed.be/vesche-vis
 f [/VescheVis](https://www.facebook.com/VescheVis)



Koop rechtstreeks bij lokale producenten

Aardbeien of appels uit Amerika? Of liever verse asperges uit volle grond uit Oostrozebeke, biologische aardappelen uit Heule, smakelijk vlees uit Vladslo? Lokaal denken is beter gekend onder de term “korte keten”. Dat is dé manier om verse, seizoensgebonden producten binnen te krijgen. Maar dit is niet alles, ook de aantal afgelegde voedselkilometers worden op die manier beperkt, met andere woorden een duurzaam afzetsysteem waarbij er een rechtstreekse relatie is tussen de producent en de consument.

Niets dan voordelen!

- ➔ Eerlijke prijzen voor consument en producent
- ➔ Waardering voor de producent zijn werk en meer sociale contacten
- ➔ Vers en kwaliteitsvol voedsel
- ➔ Dicht bij huis
- ➔ Minder transport, minder voedselkilometers, minder verpakkingsafval, beperking energieverbruik
- ➔ Consument staat dicht bij de landbouw

Vormen?

Hoevewinkels, boerenmarkten, automaten en zelfpluktuinen zijn de meest gekende vormen.

- ➔ **Hoevewinkels** met eigen producten, eventueel producten van collega-landbouwers, meestal op het bedrijf
- ➔ **Boerenmarkten & automaten** (vb. aardbei-automaat) waar producenten hun eigen producten verkopen
- ➔ **Zelfpluktuinen**. Hier kan de consument rechtstreeks groenten en/of (klein)fruit oogsten op het bedrijf of kopen in een hoevewinkel.

Initiatieven die gebaseerd zijn op de korte-keten-gedachte?

- ➔ Op vandaag zijn er in West-Vlaanderen op dit vlak al heel wat initiatieven: fietsroutes, heel wat lekkere evenementen in West-Vlaanderen zoals hoevepicknicks, enz. Meer info op www.westtoer.be/nl/week-korte-keten.
- ➔ Boeren & burenen heeft één grote doelstelling: korte ketens ontwikkelen om de smaak van de streek terug te vinden, opwarming van de aarde tegen te gaan en de band tussen consument & producent te versterken.

Of zoals Jeroen en Delfien getuigen: “Wij zijn jonge boeren die hebben gekozen voor diversiteit: schapen houden, kippen, kalkoenen... Dankzij Boeren & Burenen zijn we, met veel hartstocht en energie, nu ook begonnen met een gevarieerd aanbod aan groenten (sla, kruiden, spinazie...). Als producent is het belangrijk voor ons om niet al onze eieren in één mand te leggen: producten en verkoopkanalen diversifiëren, dat is de sleutel tot succes!”

Op www.boerenenburenen.be kan je een ‘buurderij’ zoeken in jouw buurt (op de kaart of een postcode ingeven). Een buurderij is een dienstverlenende organisatie waarbij de producenten zich op minder dan 250 kilometer van de Buurderij bevinden en waarbij de producenten zelf hun prijzen bepalen.

Van tajine tot haveremout

Jamila Winwood

In de zoektocht naar een lekker Tajinerecept, ontmoette ik Jamila, een Marokkaanse vrouw, die een boek op de markt bracht, met als titel 'Van tajine tot haveremout'.

Jamila is geboren in Nederland en haar ouders zijn Marokkaans. Elke zomer ging ze vroeger met het gezin voor zes weken naar haar opa en oma, die op het platteland in het noorden van Marokko woonden. Hoewel de pindakaas en hagelslag ook altijd mee op vakantie moesten, genoot ze daar enorm van het heerlijke eten. Alles kwam vers van het land en vaak hielp ze haar oma in de keuken. Dit bleek later een belangrijke inspiratiebron!



Jamila, hoe ben jij ertoe gekomen om dit boek te schrijven?

Jamila: "Na jaren met lichamelijke klachten te hebben gelopen waar dokters geen raad mee wisten, besloot ik een opleiding tot health coach te volgen. Er ging een wereld voor me open: ik begon te begrijpen hoeveel invloed voeding kan hebben op het lichaam. Toen ik mijn eetgewoonten ging veranderen, ontdekte ik dat ik heel veel inspiratie kon halen uit de Marokkaanse keuken zoals ik die ken van mijn grootouders op het Marokkaanse platteland. Vroeger kwamen we daar elke zomer en dan kregen we de lekkerste maaltijden voorgeschoteld met verse, onbewerkte producten, waaronder peulvruchten, groenten, noten, zaden, haveremout en dadels. Voor gezonde gerechten kon ik eigenlijk terugvallen op die zomervakanties van vroeger. Hierbij daagde ik mezelf nog verder uit: een heerlijke couscous, zou dat niet glutenvrij kunnen? Kan ik een Marokkaanse b'stilla maken zonder filodeeg? Dat bleek heel goed te kunnen! Hierbij vond ik het ook belangrijk dat de recepten niet te moeilijk waren: je kunt niet elke dag uitgebreid in de keuken staan. Omdat mijn recepten op mijn blog zulke positieve reacties kregen en ik het leuk vind om het healthy aanbod uit te breiden met Marokkaanse invloeden, heb ik mijn favoriete recepten gebundeld in het kookboek Van Tajine tot Haveremout."



Je spreekt van de pure Marokkaanse keuken; wat staat centraal in deze keuken? Waarin verschilt die met de traditionele Marokkaanse keuken?

Jamila: “Met de pure Marokkaanse keuken bedoel ik mijn terugkeer naar de basis zoals ik die bij mijn opa en oma op het platteland heb ervaren: veel groenten, veel fruit, veel plantaardige eiwitten zoals linzen en minder gluten. De traditionele Marokkaanse keuken heeft al deze kenmerken ook, alleen kent deze ook minder gezonde elementen. Zo wordt er bij bijna elke maaltijd brood gegeten en wordt er veel bereid met bladerdeeg. Ik bereid Marokkaanse gerechten met minder vlees, minder brood en meer groenten.”

Ramadan en eten

Tijdens de vastenmaand, de Ramadan wordt er tussen zonsopkomst en zonsondergang gevast. Op jouw website kwam ik ook “healthy Ramadan” en de quote: zorg goed voor jezelf en je lichaam zodat je optimaal kunt vasten. Wat bedoel je precies?

Jamila: “Bij het vasten is het gebruikelijk om elke avond samen een uitgebreide maaltijd te eten, bijna een feestmaal. Juist tijdens de ramadan is het echter slim om er voor te zorgen dat je alle benodigde voedingsstoffen tot je neemt om het vasten te kunnen volhouden. Dat betekent natuurlijk niet dat het niet lekker kan zijn! Daarom organiseer ik een Healthy Ramadan Challenge op Facebook, waar ik de deelnemers tips geef voor lekkere, gezonde ramadangerechten.”

Kan je ons een voorbeeldmenu geven van wat je eet tijdens de Ramadan?

Jamila: “Tijdens de Ramadan wordt het vasten doorgaans gebroken met dadels en harira. In mijn boek heb ik dan ook maar liefst twee verschillende recepten voor harira (kikkererwtensoepp) opgenomen: eentje met gehaktballetjes en een veganistische. Daarnaast kan er van alles op tafel verschijnen, maar het is wel gebruikelijk dat er hapjes worden geserveerd, zoals pannenkoekjes met honing en zoete bladerdeeghapjes. Zelf laat ik dat achterwege en neem

ik meestal later, of in de ochtend, een smoothie. Daar kun je makkelijk mee variëren: groenten, verse kruiden, fruit, dadels, noten, cacao... alles kan er in. In mijn boek vind je dan ook verschillende smoothies met een Marokkaanse twist.

Van tajine tot havermout. Een eerste vraag die bij mij opkomt, havermout... een Marokkaanse specialiteit of is dit eerder de brug die je wilt slaan tussen twee eetculturen?

Jamila: “Ik heb twee culturen: de Marokkaanse en de Nederlandse. Havermout kan inderdaad een brug slaan tussen de twee bijbehorende culinaire tradities, juist omdat het in beide keukens een traditioneel ingrediënt is. Mijn Marokkaanse opa en oma gebruikten havermout om de haverklap. De laatste tijd is het weer hip geworden, maar ik ben er van jongs af aan mee opgegroeid. En dat geldt ook voor veel Nederlandse huishoudens: het maakte altijd al deel uit van de voorraadkast. Voor hen is het leuk om het ingrediënt eens terug te zien in Marokkaanse recepten.”

Kan je ons een receptje voorstellen met typische ingrediënten van Belgische bodem: witloof, chocolade, asperges en Marokkaanse touch?

Jamila: “Chocolade is natuurlijk niet het gezondste ingrediënt om mee te koken, maar toch vind je verschillende

recepten met (rauwe) chocolade en/of cacao in mijn boek, waaronder een zogenaamde chocoladecheesecake met dadelsaus. Het recept waarin je de Marokkaanse touch echter het meest terugziet is in de avocadosmoothie met cacao. Mijn eerste avocadosmoothie was een soort openbaring in ‘de grote stad’. Ik was een puber en we waren in Meknes, een van de oude koningssteden in Marokko. Op het platteland zal je smoothies en shakes niet zo gauw vinden, maar in steden is de avocadoshake heilig, dus natuurlijk moest er één gedronken worden in Meknes. En wat was dat lekker! Heerlijk romig, verfrissend en een beetje zoet. Als ik het zelf maak, gebruik ik altijd dadels in plaats van suiker. Soms varieer ik door er rauwe cacao aan toe te voegen, zoals in dit recept. De zachte, romige avocado is een geweldige tegenhanger van de diepe, bittere chocoladesmaak van rauwe cacao. YUM!”

Wat is jouw toppertje?

Jamila: “Kippenlevertjes zijn mijn favoriet! Altijd als we na een lange reis aankwamen in Marokko, maakte mijn oma kippenlevertjes op houtskool. In Van Tajine tot Havermout vind je een lekker recept voor salade met kippenlevertjes en koolraap.”

RECEPT

Advocado-smoothie



Ingrediënten voor 2 glazen: 250 ml ongezoete amandelmelk, 250 ml water, 1 rijpe avocado, geschild en in stukken, 2 dadels, 2 eetlepels rauwe cacao, eventueel 1 theelepel cacaonibs, om te garneren

Bereiding: doe alle ingrediënten (behalve de cacaonibs) in een blender en blend ongeveer 30 seconden. Vind je de smoothie te dik, voeg dan nog wat water toe. Verdeel de smoothie over 2 hoge glazen en garneer met de cacaonibs* of wat rauwe cacao.

* Cacaonibs zijn cacaobonen die zijn geroosterd, gescheiden van hun kaf en gebroken in kleinere stukken.



onthaasten

...in een trein in het westen van Oostenrijk heeft een zestiger twee mensen met een mes verwond. **De verwarde man** kon worden ingerekend door de politie.

...de man die dinsdagochtend in het Duitse Grafing – een voorstad van München – één man doodstak en nog eens vier anderen verwondde heeft **psychische problemen** en is drugsverslaafd.

Verwarring troef ...

...in de Brusselse gemeente Ukkel heeft een vrouw drie mensen aangevallen met een mes en is daarna zelf neergeschoten door de politie. Volgens ooggetuigen maakte ze een erg **verwarde indruk**.

...de 35-jarige man, die gisterenmiddag voor consternatie heeft gezorgd in de St Josephstraat, zou bedreigd hebben met een aanslag. De man, die een bekende is van de hulpverlening, had geschreeuwd: "Ik ga jullie allemaal doodschieten". En: "Allahoe Akbar!" Volgens de politie bleek duidelijk dat de **man in verwarring** was.

... een zwaarbewapende man verschanste zich vanmiddag in een bioscoopcomplex in het Duitse Viernheim, in de deelstaat Hessen. De man maakte een "**verwarde indruk**" en is door speciale eenheden van de Duitse politie doodgeschoten.

...de 18-jarige Iraanse Duitser die in München negen mensen en zichzelf doodschoot was volgens de speurders geobsedeerd door geweld. Waarschijnlijk had hij psychiatrische problemen en mogelijk kampte hij met een depressie.

Bovenstaande items haalden, omwille van hun impact, vorig jaar het nieuws. Maar dat is slechts het topje van de spreekwoordelijke ijsberg. Want steeds meer mensen kampen met geestelijke problemen.

Dat blijkt onder meer uit het jaarverslag van Tele-Onthaal. In 2015 kregen ze het hoogst aantal telefoongesprekken sinds 5 jaar binnen, terwijl de chatgesprekken verdubbelden. Meer dan 1 op 2 oproepers (56%) was in professionele psychosociale begeleiding en 37% zei zelf met een psychische aandoening – vooral depressie – te kampen. Op de chat gingen 80% van de gesprekken over geestelijke problemen (depressies, maar ook eetstoornissen en zelfverminking). En volgens het RIZIV kampt 35% van de ruim 335.000 langdurig zieken met psychische klachten, vooral burn-out en depressie.

Help!

Uit bovenstaande blijkt dat een laagdrempelig, toegankelijk en betaalbaar aanbod

van geestelijke gezondheidszorg een 'must' is. Want een goed gesprek (of meerdere gesprekken) doet vaak veel meer goed dan een doosje pillen.

Brengt de wet van 1 september 2016 op de geestelijke gezondheidszorgberoepen soelaas? Die voert een reeks maatregelen in ter ondersteuning van de geestelijke gezondheidszorgberoepen. Maar op een terugbetaling vanuit het RIZIV blijft het alsnog wachten.

fit&wel-psychotherapeuten

Bond Moyson heeft niet gewacht. Sinds vorig jaar sloten we met tal van psychotherapeuten samenwerkingsakkoorden af. Hierdoor kunnen leden van Bond Moyson, die nood hebben aan psychologische bijstand, op consultatie tegen vaste tarieven. Voor de eerste sessie betaal je slechts 35 euro (sessie van minstens 45 minuten). Voor de daaropvolgende sessies zal het tarief nooit hoger zijn dan 50 euro per sessie.

De fit&wel-psychotherapeuten zijn:

ALVERINGEM

Vanhooren An

Kloosterstraat 3-5 ☎ 0478 84 65 73

BREDENE

Rogie Pascale

Zeesterlaan 2 ☎ 059 32 50 90 - 0495 87 65 10

BRUGGE

Ureel Els

Sint-Jorisstraat 43 ☎ 0473 25 37 42

Vancouwenberghe Inge

Schaarstraat 26 ☎ 0470 59 12 55

BRUGGE SINT-KRUIS

Hocheder Magdalene

Prins Albertstraat 28 ☎ 0486 71 57 26

Vanthournout Bart

Malelatenstraat 2 ☎ 050 34 95 20 - 0499 84 35 67

GISTEL

De Wymmer Maia

Sylveer Maesstraat 13 ☎ 0476 59 65 94

Psychotherapiepraktijk Nina Jamart

Hoogstraat 13 ☎ 0496 70 92 66

Bogaert Cleo

Hoogstraat 13 ☎ 0488 83 17 03

Vandekerckhove Christel

Hoogstraat 13 ☎ 0468 33 34 35

HARELBEKE

Gheschiere Paul

Peter Benoîtlaan 13 ☎ 056 71 53 16 - 0496 21 76 01

KNOKKE-HEIST

Trenson Patricia

Heistlaan 123 ☎ 0496 25 95 71

KOEKELARE

Vanhee Didier

Swytswal 15 ☎ 051 58 85 49 - 0496 84 54 71

KORTRIJK

Maes Xavier

Prinses Marie-Joséplein 10 ☎ 056 20 14 70

LEFFINGE (MIDDELKERKE)

Loncke Claudine

Dorpsstraat 111 ☎ 0479 76 61 48

OOSTENDE

De Waele Ingrid

Euphrosina Beernaertstraat 33

Gyselen Patrick

Amsterdamstraat 60 ☎ 0468 10 24 63

Loncke Claudine

Peter Benoîtstraat 64 ☎ 0479 76 61 48

(vanaf 1/04/2017: Oude Molenstraat 28)

Poelvoorde Hans

Aimé Liebaertstraat 82 ☎ 059 43 08 15

OOSTKAMP

Deeren Bram

Albrecht Rodenbachstraat 22 ☎ 0476 65 65 52

ROESELARE

Vandeweghe Dirk

Godshuislaan 84 ☎ 051 43 63 46 - 0476 67 08 57

SIJSELE

Dumarey Fanny

Molenstraat 10 ☎ 0493 19 80 24

TIENLT

Devriendt Marjolein

Dertig Zilverlingenstraat 50 ☎ 0479 81 43 59

TORHOUT

Devos Martijn

Zuidstraat 31 ☎ 0473 73 20 71

Malfait Patsy

Zeeweg 20 ☎ 050 21 55 03

WINGENE

Vancouwenberghe Inge

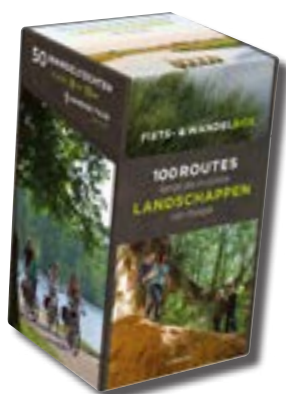
Hereveldstraat 3 ☎ 0470 59 12 55



Bond Moyson biedt jongeren een terugbetaling voor consultaties bij een erkend psychotherapeut van 50% tot maximaal 250 euro.

Elk kwartaal zetten we een aantal boeken in de kijker. Boeken die aansluiten bij ons fit&wel-project. Boeken die je een stap dichterbij een gezonde en evenwichtige levenswijze brengen. Een mix dus van gezonde voeding, onthaasting en beweging. Bovendien krijg je telkens een mooie korting op de voorgestelde boeken!

Ontdek de kwartaalselectie op www.fitenwel.be/leeshoek. Je krijgt telkens 15% korting en gratis verzending! Veel leesplezier!



Fiets- en wandelbox: 100 routes langs de mooiste landschappen van België

Deze box brengt de mooiste plaatsen van België in kaart. Het aanbod varieert van grootsteden tot minder bekende dorpen en landschappen, met als doel fietsers en wandelaars verscheidene plekken en bezienswaardigheden te laten (her)ontdekken.

Minstens één wandeling en één fietstocht per stad, dorp of landschap. 100 routes in totaal, voor zowel de sportieve als de recreatieve wandelaar en fietser.

39,99 euro. **Leden van Bond Moyson betalen slechts 33,99 euro** incl. verzendingskosten.



Ik kook gezond voor mijn kind Overgewicht vermijden begint van jongs af aan

Steeds meer kinderen hebben last van overgewicht. Voor die kinderen, maar natuurlijk ook voor kinderen met een normaal gewicht, is wat ze eten bijzonder belangrijk. Chirurge en hobbykok Kristel De Vogelaere, gespecialiseerd in vermageringsingrepen, ziet dagelijks tijdens haar consultaties zwaarlijvige kinderen die vechten tegen deze chronische ziekte. Obesitas en overgewicht zijn echter niet zonder gevaar! Kinderen met overgewicht hebben al op jongere leeftijd een verhoogd risico op gezondheidsproblemen en daarom is het meer dan noodzakelijk dat obese kinderen worden geholpen en dat daarvoor wordt ingezet op preventie.

24,99 euro. **Leden van Bond Moyson betalen slechts 21,24 euro** incl. verzendingskosten.



De kaarten van je leven 13 manieren om van een tegenslag een kans te maken

Marc Herremans toont hoe tegenslagen je sterker kunnen maken 'Net als iedereen heb ik wel eens mindere momenten gehad en zal ik die wellicht nog kennen, net als iedereen heb ik wel eens gefaald en zal ik dat waarschijnlijk nog wel eens doen. Dit boek gaat precies daarover: over hoe ons leven een kaartspel is met onvermijdelijke ups en downs. De kern is: hoe kun je een zwarte kaart omdraaien en je kaartspel zo kleurrijk mogelijk verder spelen? Hoe kun je een tegenslag niet alleen verwerken maar er ook nog eens sterker door worden?'

Al te vaak focussen we op de slechte kaarten die ons zijn toebedeeld en vergeten we te kijken naar de troefkaarten die we wel nog in handen hebben. Triatleet Marc Herremans leert je aan de hand van zijn eigen levensverhaal hoe je anders kunt leren omgaan met tegenslagen en zo kunt groeien. Hij toont hoe je positief kunt omgaan met onverwachte veranderingen, laat je ontdekken wat écht belangrijk is in het leven en bewijst dat je van tegenslagen wel degelijk je kracht kunt maken.

17,99 euro. **Leden van Bond Moyson betalen slechts 15,29 euro** incl. verzendkosten.

Steeds 15% korting én gratis verzending in de Lannoo-webshop

Bestel je boek(en) via www.lannooshop.com/bondmoyson om je korting te verzilveren. Deze korting is geldig op de 'Bond Moyson-selectie' én op de volledige Lannoo Webshop.

Hoe kun je van deze korting genieten?

1. Voeg een boek toe aan je winkelmandje.
2. Gebruik de kortingscode 'bondmoyson' en klik op '+'.
3. Rond je bestelling af. Enkele dagen later ontvang je het boek bij je thuis.

Problemen bij het bestellen?

Je kan de klantendienst van Lannoo bereiken van maandag tot vrijdag tijdens de kantooruren (08.00u - 16.00u) en dit via tel 051 42 42 72 of mail info@lannooshop.be

‘Als God in Frankrijk ...’

Het is en blijft een populaire vakantiebestemming, ‘la douce France’. Onze zuiderburen hebben immers heel wat te bieden. En jij kan hier ook volop van genieten ...



Bond Moyson werkt samen met VTF, een Franse vereniging die actief is in de sociale economie, om je te laten kennismaken met een gevarieerd aanbod van verblijven met een goede prijs-kwaliteitverhouding.

Je kan kiezen uit diverse formules in vakantie dorpen en -residenties: kamperen, huren van gîtes of appartementen, verblijven met ontbijt, in halfpension of in volpension. Er gaat extra aandacht uit naar kinderopvang en animatie tijdens de Franse schoolvakanties.

Je krijgt, als lid van Bond Moyson:

- ➔ vrijstelling van de betaling van het jaarlijkse lidmaatschap (40 euro per gezin)
- ➔ 5% korting op de basisprijs van verblijven in de brochure lente/zomer/herfst 2017 (behalve ARVEL producten)
- ➔ 10% korting tijdens de schoolvakanties juli/augustus (van 9 juli tot 20 augustus 2017) in vakantie dorpen en residenties van VTF (behalve partnerdorpen) en behalve ‘Kleine Prijsjes’ van de zomer (5% korting).

Deze kortingen zijn niet geldig op promoties, uitzonderlijke aanbiedingen, verrassingspacks, ID families en op la Plagne Montalbert.

Vakantieaanbod:

Surf naar www.vtf-vacances.com of download de Nederlandstalige vakantie brochure 2017 via www.bondmoyson.be/vtf

De nieuwe zomerbrochure (verschijnt in januari) kan je ook aanvragen via onderstaand telefoonnummer of email.

Praktisch:

Boeken kan zowel telefonisch (02 546 14 11) als via e-mail (vtfasbl@vtf-vacances.com).

Bij het boeken geef je de BM-code **VTFWVL2017** door. VTF-kantoor voor België: Zuidstraat 120 te 1000 Brussel.

Op zoek naar een deugddoende gezondheidsvakantie?

Fontana Travel biedt je vitaliserende vakanties aan in verschillende Europese kuuroorden. Als lid van Bond Moyson krijg je korting op hun aanbod. Vraag bij ons de brochure aan of surf naar www.gezondheidsvakanties.be voor meer info.



BOND MOYSON WEST-VLAANDEREN 309
 1231230 130568 1 T
 JANSSEN, JAN
 STATIONSPLEIN 46
 8765 GEMEENTEGEM
 110/110 68051310591
 INSZ

We hebben in West-Vlaanderen een reeks partners gevonden die BM-leden extra fit&wel-kortingen aanbieden. Om aan te tonen dat je lid bent van Bond Moyson West-Vlaanderen (en dus gebruik kan maken van de fit&wel-tarieven), leg je een roze klever voor aan de fit&wel-partner.

fit&wel-diëtisten

Meer dan 50 diëtisten in West-Vlaanderen bieden het fit&wel-tarief aan.

Meer info en een overzicht van onze fit&wel-diëtisten vind je op blz. 6.

slechts €90
voor 4 consultaties

fit&wel-psychotherapeuten

Bond Moyson sloot met verschillende psychotherapeuten in de provincie samenwerkingsakkoorden af. Hierdoor kunnen leden van Bond Moyson, die nood hebben aan psychologische bijstand op consultatie tegen vaste tarieven. Eerste sessie aan €35, volgende sessies max. €50 per sessie. De fit&wel-psychotherapeuten vind je op blz. 28.

fit&wel-partners 2017

Kijk in de partnerlijst op de volgende pagina's welke voordelen of kortingen je krijgt bij onze fit&wel-partners 2017. Voor je gemak hebben we ze **per postcode gerangschikt**.



Online zoeken op www.fitenwel.be

Je kan makkelijk zoeken in onze online-database van fit&wel-partners

fit&wel-sauna-arrangement

Het fit&wel-sauna-arrangement (privé-sauna) kost €65 voor **2 personen voor 2 uur**. €15 meerprijs per extra persoon, €15 meerprijs voor 1 uur extra.

Het fit&wel-arrangement bevat minimaal: Finse sauna, Turks stoombad, bubbelbad (of zwembad), 2 drankjes per persoon, gebruik van badhanddoek & badjas.

Steeds op afspraak! Bij de reservatie vertel je dat je lid bent van Bond Moyson West-Vlaanderen en gebruik wenst te maken van het fit&wel-sauna-arrangement. Bij je bezoek aan het saunacentrum leg je een roze klever voor als bewijs. Kijk voor een overzicht in de partnerlijst.

slechts €65
voor 2 personen/2 uur

fit&wel-fitness-startweek

Een aantal fitnesscentra bieden je ter **kennismaking** een **gratis startweek** aan. Tijdens deze startweek (1 kalenderweek) kan je verschillende keren gaan fitnesssen en dit telkens op afspraak!

Bij de reservatie vertel je dat je lid bent van Bond Moyson West-Vlaanderen en gebruik wenst te maken van de fit&wel-fitness-startweek. Bij je bezoek aan het fitnesscenter leg je een roze klever voor als bewijs. Kijk voor een overzicht in de partnerlijst.

GRATIS
fitness-testweek

fit&wel-yoga-startweek

Als lid van ons ziekenfonds krijg je een gratis fit&wel-yoga-startweek. Tijdens deze startweek (1 kalenderweek) kan je gedurende **1 of 2 sessies kennismaken met yoga**. Steeds op afspraak. Bij reservatie vertel je dat je lid bent van Bond Moyson West-Vlaanderen en gebruik wenst te maken van de fit&wel-yoga-startweek. Voor aanvang van de yoga-sessie leg je een roze klever voor als bewijs. Kijk voor een overzicht in de partnerlijst.

GRATIS
yoga-startweek

fit&wel-senior-formules

Senioren, die lid zijn van Bond Moyson West-Vlaanderen en een Sportpas van S-Plus (Seniorenbeweging Bond Moyson) bezitten, krijgen een extra voordeel bij een aantal fitness- en saunacenters. De korting is geldig van **maandag tot en met vrijdag tussen 8 en 17 uur**.

50-plusser? Nog geen lid van S-Plus? Surf naar www.s-plusvzw.be of neem contact op met het S-Plus secretariaat in Brugge of Kortrijk.

» **fit&wel-senior-sauna**

€5 extra korting op het afgesproken fit&wel-tarief, op vertoon van je Sportpas. Kijk voor een overzicht in de partnerlijst.

» **fit&wel-senior-fitness**

een **korting van 15%** op de gebruikelijke abonnementsprijzen, op vertoon van je Sportpas. Kijk voor een overzicht in de partnerlijst.

EXTRA
voordelig!

Krijg ook korting in Oost-Vlaanderen!

Leden van Bond Moyson West-Vlaanderen ook genieten van de kortingen of voordelen aangeboden door de Fit&Well2DAY-partners van Bond Moyson Oost-Vlaanderen. Ook hier een roze klever voorleggen aan de partner.
Ontdek de Fit&Well2DAY-partners op www.bondmoyson.be/fit > klik door naar de partners.

7740 Saun'art Privé + publieke sauna

Place 7 7740 Pecq
T 069 66 14 66 info@saunart.be
www.saunart.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-senior-sauna

- > Kennismakingskaart 4 beurten aan € 60 voor publieke sauna
- > Senior Sauna: S-Sportpashouders krijgen € 5 korting op toegangsprijs publieke sauna van maandag tot donderdag tussen 17 & 23u.

8000 Ann Vandamme Sauna - instituut

Ezelstraat 55 8000 Brugge
T 050 33 74 07
www.annvandamme.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement (zonder stoombad) aan € 50

- > 2u Arrangement aan € 90: volledige lichaams-massage met aromatherapie + algenpakking + medische pedicure met lak

Paramount Sport & Wellness (Quality fitness & wellness) fitness - sportcenter

Karel De Stoutelaan 170 8000 Brugge
T 050 31 03 92 info@paramount-fit.com
www.paramount-fit.com

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement

fit&wel-fitness-startweek

fit&wel-senior-sauna

fit&wel-senior-fitness

fit&wel-yoga-startweek

- > 5% korting op beurtencard, abonnement 4 of 6 maand
- > 10% op jaarabonnement

Pure Yoga Yogacentrum

Kruisvest 5B 8000 Brugge
T 050 33 42 85
GSM 0488 41 23 38 info@pure-yoga.be
www.pure-yoga.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

Bij aankoop 10-beurtenkaart geven we 10% korting op yoga- of meditatie workshops

Ruben Dewulf Yoga

Ezelstraat 26 (Karmelieten Klooster)
8000 Brugge
GSM 0485 91 00 46 ruben@yoga.gent
www.yoga.gent

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-yoga-startweek

- > € 25 korting op lesreeksen (10 sessies)

8200 Pure Senses Fitness-yoga-sauna

Titecastraat 98 8200 Sint Michiels
T 050 39 36 13 F 050 39 36 13
info@pure-senses.be www.pure-senses.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-fitness-startweek

fit&wel-senior-fitness

8200 Easyfit Brugge Personal training studio

Ontmijnerslaan 44 8200 Sint-Andries
T 050 68 52 25 brugge@easyfit.be
www.easyfitbrugge.be/fitwel

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-fitness-startweek

- > Milon: slank en fit in 35 min, all-in, incl. groepslessen: geen instapkosten
- > Bij abonnementen:
 - 3 maand + 2 weken gratis
 - 6 maand + 1 maand gratis
 - 12 maand + 2 maand gratis

Q-life Quality fitness & wellness

P. Debbautstraat 6 8200 Sint-Michiels Brugge
T 050 39 28 56 info@q-life.be
www.q-life.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-fitness-startweek

fit&wel-senior-fitness

- > Bij jaarabonnement fitness:
 - 12 + 1 maand gratis
- > Voor Sportpashouders (senioren):
 - 10-beurtenkaart*: € 60 ipv € 99
 - 15-beurtenkaart*: € 99 ipv € 149
 - 20-beurtenkaart*: € 125 ipv € 199
 - (*beurtenkaarten zijn 6 maand geldig)
- > Personal training 12 sessie, 2 sessies gratis

Studio Matahari Dans, Yoga & Aerobic-studio

Lange Vesting 16 8200 Sint-Andries Brugge
GSM 0474 83 95 94 info@studiomatahari.be
www.studiomatahari.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-yoga-startweek

8210 Adem tot Zen Yoga

Westhille 32 8210 Zedelgem
T 050 20 15 02 ghislain.christiaens@telenet.be
GSM 0473 831 299

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-yoga-startweek

- Leslocatie woensdag: De Braambeier (050 25 22 40) Loppemsestraat 14a 8210 Zedelgem
- Leslocatie vrijdag: Jonkhove (050 250 131), Aartrijkestraat 9, 8211 Aartrijke
- > 1 gratis beurt bij aankoop van een 10-beurtenkaart

Relax en Sun Sauna

Snellegemstraat 5 8210 Zedelgem
GSM 0477 230 229 F 050 28 01 72
info@relaxensun.be www.relaxensun.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement

fit&wel-senior-sauna

Très Jolie Sauna - verzorgingen

Brugsestraat 236 8210 Zedelgem
T 050 84 28 20 info@tresjolie.be
www.tresjolie.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement zonder badlinnen aan € 65

- > 10% op verzorgingen

8310 Aerobic en Fitnessland Groepslessen,

fitness & sauna
Vooruitgangstraat 89 8310 Assebroek-Brugge
GSM 0475 53 24 92 irisdumarey@scarlet.be
www.aerobicenfitnessland.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> Sauna:

- fit&wel-sauna-arrangement (zonder stoombad) aan € 60
- 3e uur aan € 10

> Fitness:

- 20 beurtenkaart + 2 gratis - 40 beurtenkaart + 4 gratis
- 3 maandabo + 1 week gratis
- 6 maandabo + 2 weken gratis
- 12 maandabo + 1 maand gratis

Ars Salubris Fitness

Jan Van Ruusbroecstraat 3
8310 Assebroek-Brugge
T 050 37 08 10 ars.salubris.bvba@telenet.be
www.arssalubris.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-fitness-startweek

Belle Schoonheidsinstituut - Sauna

Lodewijk van Malestraat 77
8310 Sint Kruis Brugge
T 050 37 13 14 info@bellewellness.be
www.bellewellness.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

- > € 10 korting op de sauna's

Bronza Zon- en Saunacenter

Sparrenstraat 56 8310 Assebroek - Brugge
GSM 0475 38 75 77 info@bronza.be
www.bronza.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement

fit&wel-senior-sauna

Kurmasana Yoga

Leopold De Bruynestraat 56
8310 Sint-Kruis Brugge
GSM 0473 33 40 57 kathydergeloo@gmail.com
www.kurmasana.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-yoga-startweek

- > 1 gratis sessie per reeks (een reeks is 10 aan 13 sessies)

Les Buttes Sauna

Daverlostraat 164 8310 Assebroek - Brugge
T 050 35 34 88 F 050 37 77 87
info@lesbuttes.be www.lesbuttes.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement

fit&wel-senior-sauna

Living Fitstudio Fitness

Boogschutterslaan 37 8310 Sint-Kruis
T 050 67 68 96 F 050 67 68 96
info@living-fitness.be www.living-fitness.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-fitness-startweek

- > Kennismakingskaart (eenmalig): 20 beurten € 99 (ipv € 125)
- > Abonnementen:
 - 3 maand: + 1 week gratis
 - 6 maand: + 2 weken gratis
 - 12 maand: + 1 maand gratis

8310 Praktijk voor Natuurlijke Gezondheid

Yoga - Qi Gong
Sparrenstraat 62 8310 Assebroek
T 050 37 19 30 ingha.pauwels@telenet.be
www.natuurlijkegezondheid.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> Kennismakingsles yoga aan € 8 ipv € 10

Vanhalle Wellness sauna & verzorging
Brierversweg 326 8310 Sint-Kruis - Brugge
T 050 36 05 91 F 050 36 05 91
veerle.vanhalle@telenet.be
www.vanhalle-wellness.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-senior-sauna

fit&wel-sauna-arrangement (zonder stoombad)
aan € 60

> 10% op verzorging & massages

Yoga en adem

Yoga
Odegenstraat 96 8310 Brugge - Assebroek
T 050 67 06 91 GSM 0486 62 36 66
marleen.vande.putte@telenet.be
marleenvandeputte.weebly.com

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-yoga-startweek

> 1 les gratis bij inschrijving op een reeks
(10 aan 12 lessen)

8370 De Kustoase

Sauna- en relaxcentrum
(privé afhuurbaar)
Albert Schweitzerlaan 5 8370 Blankenberge
T 050 42 88 96 GSM 0476 76 58 63
info@dekustoase.be www.dekustoase.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement

> 10% op arrangementen
(sauna + massage of lichaamsverzorging)

Olympia

Fitness
Van Mullemstraat 6 8370 Blankenberge
T 050 42 53 44 info@olympia-fitness.be
www.olympia-fitness.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> Bij jaarabonnement 1 maand gratis (13 ipv 12)

8400 Hotel Bero

Ninfea Leisure Centre
Hofstraat 1a 8400 Oostende
T 059 70 23 35 F 059 70 25 91
info@hotelbero.be www.hotelbero.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement

> 15% korting op overnachting in Hotel Bero
(niet tijdens schoolvakanties, feestdagen en
zaterdagdagen in mei, juni en september)
Badkledij is niet toegelaten in de sauna's

Kurmasana

Yoga
Spaarzaamheidsstraat 13 8400 Oostende
GSM 0473 33 40 57 kathydergeloo@gmail.com
www.kurmasana.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-yoga-startweek

> 1 gratis sessie per reeks
(een reeks is 10 à 13 sessies)

Nancy Calcoen

Yoga
Steenovenstraat 86 8400 Oostende
GSM 0477 99 54 39 ncalcoen@skynet.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-yoga-startweek

8400 Otia.be

Sauna Wellness
Kaaistraat 1a 8400 Oostende
T 059 50 00 31 G 0474 53 51 24
cynthia.willems5@telenet.be www.otia.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement
fit&wel-senior-sauna

> 10% op massages in combinatie met sauna

Shellness

Prive Wellness sauna
Schietsbaanstraat 84 8400 Oostende
T 059 51 51 45 GSM 0477 52 13 10
info@shellness.be www.shellness.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-senior-sauna

fit&wel-sauna-arrangement behalve 's avonds
na 18u en weekend (zaterdag en zondag)

't Zonnehuis

Sauna - verzorging - massages
- solarium
Jacob Besagestraat 49 8400 Oostende
T 059 32 24 56 F 059 32 24 56
info@tzonnehuisoostende.be
www.tzonnehuisoostende.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement aan € 65 voor 3u
(ipv 2u).

> 10% korting op verzorgingen, massages
en zonnebank indien in combinatie met
sauna-arrangement

Villa Aqua

(publieke) Sauna - wellness - beauty
Pensjagersstraat 28 8400 Oostende
T 059 56 71 30 F 059 56 70 87
info@villa-aqua.com www.villa-aqua.com

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-senior-sauna

> Arrangement aan € 55 (voor 2 personen):
welkomstdrankje + toegang saunafaciliteiten
+ 1 badjas & 2 handdoeken p.p.

Villa Aqua is een publieke sauna, badkledij
niet toegelaten behalve op woensdag
(= badpakendag)

8420 Kadille Wellness

Schoonheidsinstituut & privé
wellness
Nieuwe Steenweg 1 8420 De Haan
GSM 0496 97 58 17 F 059 23 38 16
katia@kadille-wellness.be
www.kadille-wellness.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> 10% korting op gelaatsverzorging op
maandag, dinsdag en woensdag tussen
9 & 17u.

Deze korting wordt slechts 1x per kalenderjaar
per lid toegekend

8470 All-in Center Mia

Sauna - Verzorging
Provincieweg 92 8470 Moere - Gistel
T 059 27 71 88 mia.verduyn@telenet.be
www.allincentermia.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-senior-sauna

fit&wel-sauna-arrangement (zonder stoom-
bad) aan € 55

8480 A & F Wellnesscenter

Privé-sauna & beauty &
nagelstudio
Westkerkestraat 138 8480 Eernegem
GSM 0476 44 80 69 & 0473 63 42 40
info@sauna-oase.be www.sauna-oase.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-senior-sauna

fit&wel-sauna-arrangement duurt 2u30 ipv 2u
Niet in combinatie met klantenkaart

8490 Aura-Saha

Kinderyoga
Zandstraat 33 8490 Varsenare
GSM 0473 65 09 20
els_devolder@hotmail.com
www.yogaaurasaha.wordpress.com

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-fitness-startweek

> 10% korting op yogareeks na boeken van
een Heppiemassage

8500 De Kaai

Fitness - squash - aerobic - indoor
cycling - zumba - pilates - sauna
't Hoge 8 8500 Kortrijk
T 056 20 11 43 info@dekaai.be
www.dekaai.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-senior-sauna

fit&wel-senior-fitness

> Gratis kennismakingsdag
> Bij jaarabonnement fitness 1 maand gratis
(12 + 1)

Myriam Leysens

Yoga
Burg. Gillonstraat 21 8500 Kortrijk
T 056 21 16 84 myrleys@hotmail.com

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-yoga-startweek

> 10% korting op yoga-reeksen (10 à 15 lessen)
Vraag de prijzen/reeksen op via tel of email

Tayata

Yogastudio Yoga
Bloemistenstraat 2B 8500 Kortrijk
GSM 0498 50 92 51 annemie@tayata.be
www.tayata.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> 20% korting op de prijzen van de website

Wellness Avenue

Publieke wellness
Stationsplein 2 8500 Kortrijk
T 056 22 03 03 F 056 22 14 02
wellness@parkhotel.be www.parkhotel.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement (2 pers.) voor
€ 65 voor 3u (badjas en badhanddoek niet
inbegrepen). € 15 meerprijs per extra persoon.
Het arrangement kan enkel geboekt worden
van ma tot vr van 12u - 18u. Gebruik van fitness
inbegrepen mits sportkledij en sportschoenen.

Wu Wei

Wellbeing Center
Kongoweg 23 8500 Kortrijk
T 056 29 01 00 info@wuwei.be
www.wuwei.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> 10% op spa toegang, behandelingen,
hotelovernachtingen, workshops/events
> 1x per jaar gratis iemand meebrengen via
fit&wel
> 10% op specifieke behandelingen voor
zwangere vrouwen (zwangerschapsmassage,
meditatieworkshops, waterrelaxatie ...)
> Senior-korting: 15% ipv 10% korting op
bovenstaande

8501 Aloë Vera Familiesauna Sauna
Vlasmolenstraat 20 8501 Heule
T 056 37 32 70 info@aloeverafamiliesauna.be
www.aloeverafamiliesauna.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement aan € 65 van 10u tot 18u
> € 25 (ipv € 15) meerprijs per extra persoon,
€ 25 (ipv € 15) meerprijs voor 1 uur extra

Basicsfit Personal fitness
Molenstraat 71 8501 Heule
GSM 0476 57 66 27 basicsfit@gmail.com

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-fitness-startweek

8511 Ô Pur Sauna
Moeskroensesteenweg 160 8511 Aalbeke
T 056 41 94 42 Lieven.kerckhof@telenet.be
www.opur.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement
> Arrangement inclusief vers fruitsap en fruitsalade

8520 EasyFit Fitness-groepslessen-kinderdans
Lt. Gerardstraat 34 8520 Kuurne
T 056 32 46 38 F 056 32 05 55
kuurne@easyfit.be www.easyfit.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-senior-sauna
fit&wel-senior-fitness
> 1 jaarabonnement fitness + 1 maand gratis

Liliane Calland Yoga
Steenovenstraat 58 8520 Kuurne
GSM 0471 45 20 06 lilianecalland@gmail.com
www.lilianecalland.com

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-yoga-startweek
> 10% korting op yoga-reeksen (10 à 12 lessen).
Prijzen/reeksen op website

Nicks Relax Paradijs Privésauna
Koning Boudewijnstraat 172 8520 Kuurne
GSM 0478 70 61 13
www.nicksrelaxparadijs.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-senior-sauna
> gratis thee, water en verse fruitsla van maandag tot en met donderdag
> 10% korting op een 10-beurtenkaart
> 5% korting op een 5-beurtenkaart

Pure Perle - Happiness Antistressmassage & relaxatie & andullatietherapie
Kerkstraat 78 8520 Kuurne
GSM 0476 58 10 61 pureperle@gmail.com
www.pureperle-happiness.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> Arrangement well-being hoofd-, nek en rugmassage (45 min) aan € 30/pers.
> Arrangement stoelmassage + andullatietherapie (50 min) aan € 30/pers.
> Arrangement infraroodcabine + hoofd-, nek en rugmassage + andullatietherapie (1u45) aan € 50/pers.
> Beurtenkaart infraroodcabine 6 sessies (30 min) aan € 50/pers.
> Beurtenkaart andullatietherapie 4 sessies (30 min) aan € 50/pers.

Meer info over de arrangementen vind je op www.pureperle-happiness.be

8531 Pedicure Cathy Cattelein Infraroodsauna - pedicure
Vierschaar 3 8531 Bavikhove
T 056 32 44 39 GSM 0472 92 21 31
cathy.cattelein@telenet.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> Infraroodcabine + fles water + gratis gebruik handdoeken (30 min): € 15 (ipv € 20)
> Spa-pedicure: massage van benen en voeten + glas cava of koffie (ong. 2 uur): € 40 (ipv € 50)

8550 Anima Pilates Studio Pilates - Yoga - Kinder-yoga - Groep-fitness
Avelgemstraat 100 E 8550 Zwevegem
GSM 0476 26 03 55 alma@animapilates.be
www.animapilates.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-yoga-startweek
> 10% korting op eerste beurtenkaart (5, 10 of 20 beurten)

Ontdaan Yoga - Tai Chi - Klankschalen - Reiki
Ommegangstraat 1M 8550 Zwevegem
GSM 0473 81 46 61 ontdaan@gmail.com
www.ontdaan.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-yoga-startweek
> 10% korting op alle lesreeksen (zie website ontdaan)

Sauna Cocaj Wellness sauna badhuis
Paridaanstraat 24 8550 Zwevegem
T 056 75 40 52 GSM 0478 45 71 47
carol.bostyn@skynet.be www.saunacocaj.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> € 70 voor 2u voor 2 personen
> € 90 voor 3u voor 2 personen
> Extra: scrubzout + 2 drankjes

Sporty-X fitness
Blokkestraat 13 8550 Zwevegem
T 056 90 76 78 info@sporty-x.be
www.sporty-x.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-fitness-startweek
> Bij 10 maandabonnement 1 maand extra gratis

8552 La Main D'or Massagecentrum
Spinnerijstraat 18 8552 Moen
GSM 0478 35 36 00 info@lamaindor.be
www.lamaindor.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> Integratieve relaxmassage gedurende 60 minuten voor € 45
> Zwangerschapsmassage (in ruglig op een warmwatermatras gemasseerd worden) gedurende 60 minuten voor € 50

8560 Balance Gezondheidscoach
Weggevoerdenstraat 52 8560 Wevelgem
GSM 0474 61 15 46 ginamartens@hotmail.com
www.ginamartens.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> 20% korting op yoga, gezondheidsadvies en massages

8560 Beauty D Verwencentrum
Bissegemstraat 10-12 8560 Gullegem
T 056 41 17 34 F 056 42 26 52
beautyD@beautyD.be www.beautyD.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement
fit&wel-senior-sauna
> 6 uur verwenarrangement (dag of avond)
- welkomstdrankje
- tropische regendouche op basis van Green Tea
> fit&wel-sauna-arrangement met producten van Secrets of Paradise
- relaxatie- en massagezetel
- gelaatsverzorging Basic: reinigen, scrub, crèmemasker en dagelijkse verzorging.
- kleurentherapie tijdens infrarood-behandeling
- HHP Massagematras en Hot Stone rugmassage
- Broodjeslunch incl. wijn
Per koppel: € 190 in plaats van € 210 (3-gangenmenu te verkrijgen mits opleg van € 30, Zon- en feestdagen opleg 20%)

KEEPfit Resort Fitness - groepslessen - squash - yoga
Menenstraat 368 8560 Wevelgem
GSM 0471 40 30 09 info@keep-fit.be
www.keep-fit.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-fitness-startweek
fit&wel-senior-fitness
fit&wel-yoga-startweek

Sporty-X fitness
Menenstraat 368 8560 Wevelgem
TGSM 056 19 47 22 info@sporty-x.be
www.sporty-x.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-fitness-startweek
> Bij 10 maandabonnement 1 maand extra gratis

The Pacific-Gym Fitness - spinning - dans - tienerfitness - fit actief 50+
Roterijstraat 58 8560 Wevelgem
T 056 41 88 91 GSM 0473 67 49 68
fitness@pacific-gym.be www.pacific-gym.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> Abonnementen:
- 3 maand + 1 week gratis
- 6 maand + 2 weken gratis
- 12 maand + 3 weken gratis

Topform fitness
Europalaan 97 8560 Gullegem
T 056 42 19 25 F 056 42 19 25
GSM 0473 85 50 50 & 0478 21 95 84
info@topform-gullegem.be
www.topform-gullegem.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> 10% op abonnementen en beurtenkaarten voor groepslessen + Milon Cirkel (nieuw fitnessconcept)

8573 Wellness B Pure Privésauna
Zurendriesstraat 6 8573 Tiegem
GSM 0473 63 09 63 info@bpure.be
www.bpure.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-senior-sauna
fit&wel-sauna-arrangement
> op dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag van 8u-17u.

8580 Casa Caliente Sauna wellnesscentrum
Doorniksesteenweg 199 8580 Avelgem
T 056 75 58 00 GSM 0498 11 04 19
jonas@casa-caliente.be www.casa-caliente.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement
voor € 89 (ipv. € 99)
fit&wel-senior-sauna
voor € 79 (ipv. € 89)

8600 Total Gym Fitness
Ijzerlaan 3 8600 Diksmuide
GSM 0474 41 49 51
info@totalgym-diksmuide.be
www.totalgym-diksmuide.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> Geen instapkosten
> 5% op abonnementen (maand / 6 maand / jaar)
> Spinning: 10 + 1 beurt gratis

Waterbalans Sauna
Stationsstraat 26 8600 Diksmuide
T 051 51 17 01 info@waterbalans.be
www.waterbalans.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement

8630 Fit's cool Fitness/rugschool
Ieperse Steenweg 90 8630 Veurne
GSM 0476 32 07 14
www.fitscool.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-fitness-startweek
> € 15 korting op de jaarcursus (4 keer 12 weken met tussentijdse conditietest en vetmeting) normale prijs € 465

8650 Alfa-Fitness Fitness
Poelkappellestraat 16 d 8650 Houthulst
T 051 70 24 13 GSM 0496 18 47 72 F 051 70 24 13
info@alfafitness.be www.alfafitness.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> 10 beurten + 1 gratis
> 3 maandabonnement + 1 week gratis
> jaarabonnement + 2 weken gratis (niet geldig op groepslessen)
> Senior-korting:
- 10-beurtenkaart fitness € 35 ipv € 40 (di & do van 14u tot 16u)
- spinningreeks 10x € 40 ipv € 50 (di van 14u tot 15u)

8691 Hotel Hinterland Saunacenter
Beauvoordestraat 9 8691 Alveringem
T 058 31 60 51 F 058 31 70 51
info@hotelhinterland.be
www.hotelhinterland.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement duur 2u30 ipv 2u
> 5% korting op massages en pakkingen

8710 Badhuis Water'leau Wellness
Wandellaan 24 8710 Wielsbeke
GSM 0472 85 14 66 info@badhuiswaterleau.be
www.badhuiswaterleau.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement aan € 80

8710 d-toxx Wellness - Hotel
De Maurissensstraat 34 8710 Wielsbeke
T 0492 97 00 00 info@d-toxx.be
www.d-toxx.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-senior-sauna
Bij het boeken van een 3u durende wellness ontvangt men een gratis @home-vervenpakket

8730 Lifetime Fitness Fitness
Parkstraat 70 8730 Beernem
T 050 54 85 25 info@lifetimefitness.be
www.lifetimefitness.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-fitness-startweek
fit&wel-senior-fitness

8740 Charlign Afslankcenter
Claerhoutdreef 1 8740 Pittem
GSM 0479 72 36 09 info@charlign.be
www.charlign.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-senior-fitness
Cardio-fitness / Hypoxi Training / Endermologie
> 2 extra beurten gratis bij het afsluiten van een abonnement

8750 Aktief Fitness-sauna
Nieuwstraat 13 8750 Wingene
T 051 65 54 17 F 051 65 82 73
aktief.fit@belgacom.net www.fitnessaktief.net

KORTINGEN OF VOORDELEN

> 3 maanden fitness + 1 week gratis
> 6 maanden fitness + 2 weken gratis
> 12 maanden fitness + 1 maand gratis

Sauna Miro Sauna - Wellness
Koolskampstraat 10 8750 Wingene (Zwevezele)
GSM 0499 72 46 62 info@saunamiro.be
www.saunamiro.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> 2u wellness: Infraroodcabine, bubbelbad en verwarmd zwembad buiten met jetstream, rustruimte met gashaard. Water, koffie en thee inbegrepen. Van maandag tem vrijdag tussen 8u & 17u aan € 65.

8760 Relaxhuis Carpe Diem Sauna en massage
Kasteelstraat 1 8760 Meulebeke
GSM 0497 82 16 82 info@relaxhuiscarpediem.be
www.relaxhuiscarpediem.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement
fit&wel-senior-sauna
> 10% korting op alle massages en arrangementen vermeld op www.relaxhuiscarpediem.be

8780 Aqua-Marin Sauna - schoonheidsstudio
- kapsalon
Ingelmunstersteenweg 135 8780 Oostrozebeke
T 056 66 93 33 GSM 0479 50 64 35
benoitsophie@skynet.be
www.sauna-aqua-marin.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement aan € 55 tijdens de weekdagen tot 17u
> alle andere arrangementen € 5 korting

8780 Sauna Frauke Familiesauna
Kalbergstraat 144 8780 Oostrozebeke
T 056 66 63 46

KORTINGEN OF VOORDELEN

> € 5 korting op sauna-arrangement

8790 Groene Wandeling Fitness
Groene Wandeling 11 8790 Waregem
T 056 60 90 25
van.der.bauwhede@telenet.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> 5% korting op abonnement voor 6 maand (€ 120)

Indochine Wellness Sauna - Relax - Beauty
J. Huyslaan 35 8790 Waregem
T 056 61 41 19 F 056 61 29 07
info@indochinewellness.be
www.indochinewellness.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> 10% korting op sauna-arrangement
> 10% korting op massages en verzorging

Ruben Dewulf Yoga
Olmstraat 107 (Spirit Mountain) 8790 Waregem
GSM 0485 91 00 46 ruben@yoga.gent
www.yoga.gent

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-yoga-startweek
> € 25 korting op lesreeksen (10 sessies)

Sauna Pauze Privésauna
Kasteelstraat 42 8792 Desselgem
GSM 0496 93 66 88 info@saunapauze.be
www.saunapauze.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

Bij elke reservering kun je een half uur langer genieten (2u30 ipv 2u; 3u ipv 2u30,...)

8793 Da Vinci Sauna
Gentseweg 505 8793 Sint-Eloois-Vijve
T 056 60 57 68 info@saunadavinci.be
www.saunadavinci.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement
fit&wel-senior-sauna

8800 Badhuis Furoke Wellnesscentrum
Westlaan 486 8800 Roeselare
T 051 21 25 22
www.furoke.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> Arrangement voor 2 personen (2u30): € 100/2pers.
- sauna, stoombad en jacuzzi (2u)
- 2x rugmassage
- 1 glas wijn
- gebruik handdoeken en badjas NIET inbegrepen

De Fitness Fitness
Abraham Hansstraat 8 8800 Roeselare
T 051 25 11 05 info@defitness.be
www.defitness.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-senior-fitness
> 50% korting op inschrijvingsgeld (€ 25 ipv € 50)

8800 Maison d'o Sauna- & wellnesscentrum
Bruanestraat 90 8800 Roeselare
T 051 22 81 67 GSM 0485 36 59 55 F 051 21 22 57
info@maisondo.be www.maison-do.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement

Sauna Myriam Privésauna

Izegemseardeweg 156 A 8800 Roeselare
T 051 22 44 55 saunamyriam@pandora.be
www.saunamyriam.com

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement

8820 La Dolce Vita Beauty & Wellness
Hogestraat 16a 8820 Torhout
T 050 22 37 13 info@dolce-vita.be
www.dolce-vita.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement

fit&wel-senior-sauna

> Bodycoach (trilplaat):
10 + 1 gratis of 20 + 2 gratis

La Luna Sauna - Wellness

Rijksweg 34 8820 Torhout
T 051 69 05 70 F 051 69 05 70
pr.heidivercruysee@telenet.be
www.beautyaluna.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement op weekdagen
tussen 9u & 17u30

> Na 17u30 of tijdens weekend: 1/2 uur extra
bij sauna (bevat o.a. swimspa)
> 10% op verzorging of arrangementen
(uitgezonderd promoties)

Sauna Terracotta Sauna

Landstraat 20 8820 Torhout
T 050 21 58 89 GSM 0496 12 18 05
info@saunaterracotta.be
www.saunaterracotta.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

7% korting bij saunagebruik vanaf 3 uur
of 3 personen

The Spinn-in Spinningcenter

Ambachtstraat 2 (U-Fit fitness) 8820 Torhout
GSM 0486 66 14 04 info@spinn-in.be
www.spinn-in.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> 10 + 1 beurt gratis
> 20 + 2 beurten gratis
> Senioren steeds aan € 5 per beurt

U-fit Fitness

Ambachtstraat 2b 8820 Torhout
GSM 0472 58 08 85 info@u-fit.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-senior-fitness

> Bij abonnement:
- 3 maand + 1 week gratis
- 6 maand + 2 weken gratis
- 12 maand + 1 maand gratis

8870 Aqualies Sauna (privé)

Esdoornstraat 60 8870 Izegem
GSM 0485 34 79 75 info@aqualies.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement aan € 60 van
maandag tot en met vrijdag van 9u tot 19u
(laatste afspraak om 17u)

Saunacenter Ter Wallen Sauna

Ter Wallenstraat 19 8870 Izegem
GSM 0473 71 30 71 saunaterwallen@skynet.be
www.saunaterwallen.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement aan € 70 na 16u in
de week + in het weekend

Unique nails & body Nagelsalon &
afslankinstituut

Nederweg 31 8870 Izegem
T 051 69 48 08 info@unique-nailsandbody.be
www.unique-nailsandbody.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> Maxuvibe (kantelplaat): 12 beurten
(in plaats van 11): € 85
(inclusief 2 professionele wegingen)
> VIP cromosystem & VIP bodysystem:
20% korting
> Relaxatie kleurentherapie: € 200 (ipv. € 220);
10 beurten

8880 H2O Wellness Center

Rollegemkapelsestr 35 8880 St-Eloois-Winkel
GSM 0494 78 32 54 info@lmetwater.be
www.lmetwater.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-senior-sauna

> Saunabeurt: 10% korting
> 2u sauna voor 2 personen + 1u duomassage
voor € 199

Orion Fitness

Stationsstraat 22 8880 Ledegem
GSM 0477 25 74 50 orion@skynet.be
www.orionfitness.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

10% op jaarabonnement + geen lidgeld

8900 Bodydynamic Afslankinstituut + trilplaat

Maarschalk Frenchlaan 44 8900 Leper
T 057 21 50 60 GSM 0478 38 05 18
bodydynamic@skynet.be
www.bodydynamic.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-senior-fitness

> Beweegcabines: 10 beurtenkaart + 1 beurt
gratis + 1 gratis beurt ozoncabine
> Trilplaat: 1 gratis kennismakingsbeurt
10 beurtenkaart + 1 beurt gratis
> Fitness op niet-electrische toestellen met
begeleiding: € 3/beurt
> Fitness met begeleiding + sessie op HHP
andullatie massagematras: € 8

8900 Days Workout Gym Fitness

Rijselfsepoort 20 8900 Leper
T 057 21 50 15 info@daysworkout.com
www.daysworkout.com

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-fitness-startweek

> 1 gratis proefbeurt op groepslessen

Ikon Fitness - Officieel Spinning & Les Mills
Centrum

Augustijnenstraat 35b 8900 Leper
T 057 20 98 34 info@ikonfitness.be
www.ikonfitness.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-fitness-startweek

fit&wel-yoga-startweek

> Gratis proefles van groepsprogramma

8920 Sauna Center Jana Privésauna

Pilkemstraat 24A 8920 Bikschote
T 051 46 74 36 GSM 0494 85 11 29
info@saunacenterjana.be
www.saunacenterjana.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement

Elysium Familiesauna

Hyacintstraat 17 8930 Menen
GSM 0478 49 50 41 info@sauna-elysium.be
www.sauna-elysium.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement aan € 80 +
waardebou van € 5:
enkel tijdens weekdagen, vrijdag tot 18u

8930 Het Zenhuis Sauna

Lauwestraat 20 8930 Rekkem
T 056 40 01 26 ann.decneut@telenet.be
www.hetenzhuis.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> Arrangement aan € 65 voor 2 personen
(duur 2u):
sauna, stoombad, jacuzzi
glas rode of witte wijn of vers fruitsap
badjassen
> Arrangement aan € 99 voor 2 personen
(duur 2u30):
sauna, stoombad, jacuzzi
lichaamspeeling
badjassen

8940 Ilse Beauty & Wellness Beauty & Wellness

Kruisekestraat 10 8940 Wervik
T 056 31 13 15 ilse@schoonheidsinstituut-ilse.be
www.schoonheidsinstituut-ilse.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

> 10% korting op het aanbod sauna en
verzorgingen
Betaling bij reservatie: contant of via rekening-
nummer. Niet geldig op geschenkbonnen.

8953 Kraaiberg Bad & Gasthuis

Mesenstraat 8 8953 Wijtschate - Heuveland
T 057 20 73 00 info@kraaiberg.be
www.kraaiberg.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement enkel te boeken
op maandag en dinsdag van 11u - 18u.

8970 Body Fit

Nieuwstraat 11-17 8970 Poperinge
T 057 33 57 43 info@bodyfit-poperinge.be
www.bodyfit-poperinge.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-fitness-startweek
fit&wel-yoga-startweek

8972 In septem Caelo Wellness en sauna

Weggevoerdenstraat 51 8972 Roesbrugge
T 057 30 11 41 GSM 0476 40 63 01 F 057 33 54 52
www.inseptemcaelo.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement

> € 5 korting op arrangement van 3 uur

8980 De Parel Sauna

Beselarestraat 269 8980 Zonnebeke
GSM 0472 45 49 54 info@saunadeparel.be
www.saunadeparel.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-sauna-arrangement aan € 60 (in plaats van € 65)

9800 Aan de Leie Sauna - bed&breakfast

Wakkense Heirweg 26 9800 Deinze
GSM 0497 70 27 02 info@aandeleie.be
www.aandeleie.be

KORTINGEN OF VOORDELEN

fit&wel-senior-sauna

Bij het boeken van een overnachting gratis gebruik van de panoramische tonsauna (1u)

