



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



**EEN MOOIE GLIMLACH
DANKZIJ EEN IMPLANTAAT**
4 - 5

**DAAR IS DE LENTE
DAAR IS DE ZON**
6

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

JOUW UITNODIGING VOOR COVID-19-VACCINATIE OOK PER E-MAIL OF SMS: HANDIG EN SNEL!

Wanneer ben jij aan de beurt voor je gratis prik tegen COVID-19?

Je ontvangt een uitnodiging:

- per brief op je thuisadres;
- via e-mail en/of sms als je contactgegevens gekend zijn bij je ziekenfonds.

WIL JIJ GRAAG EEN UITNODIGING PER MAIL OF SMS ONTVANGEN? GEEF ONS JE CONTACTGEGEVENS DOOR.

Ga naar het **e-Loket** en geef je e-mailadres en je gsm-nummer op.
Reeds ingevuld? Check of je contactgegevens correct zijn.

OF

Neem contact op met je **LM-kantoor**.

Hoe krijg ik toegang tot het e-Loket?

Via de website

STAP 1: Surf naar www.lm.be en kies jouw regio

STAP 2: Ga naar het **e-Loket** en log in met een digitale sleutel (eID-kaartlezer, itsme®-app of beveiligingscode) of met je rijksregisternummer.

STAP 3: Ga naar **Mijn gegevens**.

STAP 4: Vul je mailadres en gsm-nummer in of pas je gegevens aan.
Klik op **Wijzigingen opslaan**.

Via de e-Loket-app

Om de app te downloaden en je te registreren: bekijk het filmpje op www.lm.be > e-Loket-app



Wat doet LM met mijn contactgegevens?

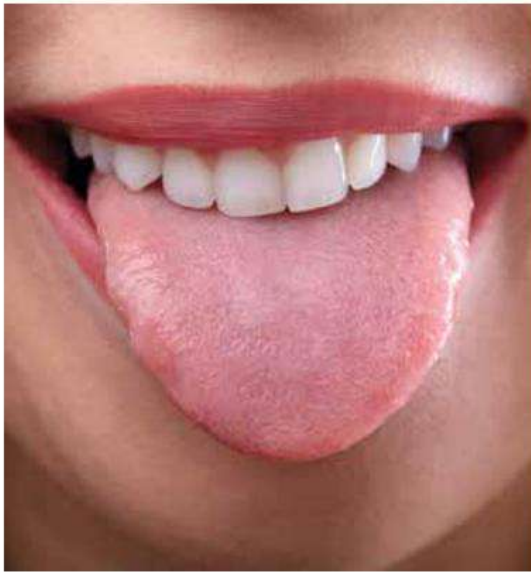
De ziekenfondsen geven je contactgegevens door aan de federale vaccinatiecodedatabank van Sciensano. Deze gegevensoverdracht is een wettelijke procedure om de vitale belangen van personen te beschermen. Er worden geen medische gegevens gedeeld.

Wat gebeurt er met mijn gegevens in de vaccinatiecodedatabank?

Jouw contactgegevens zullen door de overheid enkel gebruikt worden in het kader van de COVID-19-vaccinatie. Uiterlijk vijf werkdagen na het einde van coronapandemie worden ze vernietigd.

Meer info: www.lm.be > FAQ vaccinatiecampagne of surf naar www.laatjevaccineren.be

Gezonde mond in 1 2 3



1. Ga minstens een keer per jaar naar de tandarts

Ook al heb je geen pijn of problemen. Voor kinderen worden 2 tandartsbezoeken per jaar aangeraden.

2. Poets je tanden en je tong

Poets minstens twee keer per dag gedurende minimaal 2 minuten met tandpasta om tandplak te verwijderen. Poets dus zeker 's morgens en 's avonds. Kies voor tandpasta met fluoride. Gebruik een tandpasta aangepast aan je leeftijd (voor kinderen minder fluoride). Vervang je tandenborstel elke drie maanden. Flos om tandplak te vermijden. Vergeet je tong niet!

3. Eet maximaal vijf keer per dag

Het tandglazuur heeft immers tijd en rust nodig om te herstellen. Drink water. Frisdranken en fruitsappen tasten je tandglazuur aan.

Meer info: surf naar www.lm.be en download de poetskalender en de brochure gezonde tanden

Eén tegen allen, allen tegen vallen

Met deze 4 tips vermindert je kans om te vallen aan-zien-lijk:

1. Beweeg regelmatig

Je versterkt je immuunsysteem, je stress neemt af, je behoudt of bekomt een gezond lichaamsgewicht en je hebt een verminderd risico op diabetes, hoge bloeddruk en hartproblemen.

2. Gezonde voeding houdt je spieren en beenderen sterk

Vooraf calcium, vitamine D en eiwitten zijn belangrijk voor een goede werking van de spieren en stevige botten. Ze verminderen de letsels ten gevolge van een valincident.

3. Kies een veilig traject

Kies een wandelroute met veilige oversteekplaatsen, goed aangelegde en onderhouden wandel- en fietspaden en voldoende rustbanken.

4. Draag gepast schoeisel: loop niet op kousen of teenslippers

Veilige schoenen omsluiten de voet, hebben de juiste maat, een stevige hielkap, geen hak, een stevige zool en een sluitingsmechanisme.

Meer info: www.valpreventie.be > week van de valpreventie



Meer bewegen, hoe begin je eraan? Met een Bewegen Op Verwijzing-coach natuurlijk!

De bewegingscoach stelt samen met jou een beweegplan op maat op. De mogelijkheden om te bewegen zijn eindeloos: met de fiets naar het werk, elke dinsdag een wandeling met de buurman, een uurtje zwemmen,...

Hoe werkt het en hoeveel betaal jij? Vraag je dokter om je door te verwijzen naar een bewegen-op-verwijzing-coach. De Vlaamse overheid neemt het grootste deel van de kosten voor zijn rekening. Jij betaalt slechts een heel beperkte bijdrage.

Vind een coach in je buurt:

www.bewegenopverwijzing.be

Daar is de lente, daar is de zon

Sinds COVID-19 speelt ons leven zich meer en meer af in openlucht. Hou het ook buiten veilig: volg de afstandsregels, bescherm je huid en doe de tekencheck.



Bescherm je huid

Ook in de lente kunnen zonnestralen je huid al schade toebrengen. Bescherm je huid en check de uv-index.

Wat is een uv-index?

De uv-index duidt de intensiteit van de zonnestralen aan. Hoe hoger de index, hoe groter de kans dat je verbrandt. Je vindt de uv-index in het weerbericht of op de website van het KMI. Bescherm jezelf vanaf uv 6 en 7.

Hoe bescherm ik me best?

1. Smeer je in met zonnecrème met een beschermingsfactor van minimum 30 SPF.
2. Draag fijngevoerd, losse kledij.
3. Zoek de schaduw op tussen 11 en 15 uur.
4. Wees extra voorzichtig bij wind, water, zand of sneeuw.
5. De huid van kinderen is gevoeliger: bescherm ze optimaal.

Meer info: www.lm.be > bescherm je tegen de zon

Doe de tekencheck!



Als de buitentemperatuur meer dan 7-10°C bedraagt, dan komen ook de teken weer tevoorschijn. Deze bloedzuigende parasieten komen niet alleen voor in het bos, maar ook in je tuin, op de heide, in weilanden, parken en zelfs in de duinen.

Controleer elke dag

Een teek die besmet is met de bacterie *Borrelia burgdorferi* kan de ziekte van Lyme veroorzaken. Doe daarom elke avond de tekencheck, bij jezelf en bij je kinderen:

1. controleer van kop tot teen, achter de oren en tussen de tenen. Favoriete tekenplekjes zijn de knieholte, de liesstreek, de bilspleet, de haarlijn, de navel en de oksels;
2. verwijder de teek rustig en in één beweging, liefst met een tekenverwijderaar;
3. volg een maand lang op en ga naar de huisarts als de ringvormige plek geleidelijk groter wordt of als je griepachtige symptomen voelt, zoals koorts in combinatie met spier- of gewrichtspijn.

Meer info: www.tekenbeten.be

Wedstrijd



*Door mee te doen aan deze wedstrijd, ga je akkoord met de privacyvoorwaarden van LM; raadpleegbaar op www.lm.be. Je gegevens worden enkel doorgegeven aan derden binnen het kader van de afhandeling van deze wedstrijd.

Vraag: Welke ziekte kan een besmette teek veroorzaken?

Het antwoord vind je in dit nummer.

Stuur ons de oplossing, met vermelding van je NAAM en ADRES, voor 1 mei 2021:

- per brief: LLM, dienst ledenblad, Livornostraat 25, 1050 Brussel
- via e-mail: spelledenblad@lm.be

De winnaars worden persoonlijk op de hoogte gebracht*.

Wat kun je winnen?

1^{ste} prijs: weekend in volpension voor twee personen in één van onze vakantiecentra te Blankenberge (Liberty of Cosmopolite)

2^{de} tot 5^{de} prijs: kortingsbon op een verblijf in één van onze vakantiecentra

Antwoord op de vorige vraag: Tournée Minérale

Winnaar vorig spel: Gustaaf Van Frausem (Schelle)

Winnaars kortingsbon: Rita Opdenakker (Dilsen-Stokkem), Emma Van Bos (Bierbeek), Audrey Leyn (Wervik), Inge Jonkers (Pelt)

Adembenemend

Er is veel méér in je ziekenfonds dan je denkt.

LM MUTPLUS.be heeft inderdaad heel wat meer te bieden dan een snelle terugbetaling van je medische zorg.

Dat bewijzen we ook in 2021 op overtuigende wijze.

Zo stelden we recent ons *project "What the cup?!"* voor, waarbij we elk vrouwelijk lid tussen 14 en 25 jaar persoonlijk aanschreven om te melden dat ze een gratis menstruatiecup kan bekomen. Dit project combineert de strijd tegen menstruatiearmoede met een ecologische en sanitaire missie. Je vindt alle informatie terug op onze website www.whatthecup.be.

Ook niet toevallig staat op de voorpagina van onze vernieuwde brochure over onze voordelen en diensten 2021 te lezen: *"Adembenemende voordelen... voor een ongewijzigde bijdrage"*. Ontdek in dit nummer dan ook het uitgebreid overzicht van nieuwe voordelen per 01/01/2021 alsook van onze andere diensten en voordelen. Er zit zeker ook **VOOR JOU** heel wat tussen.

Uiteraard kan je in onze kantoren terecht voor meer informatie en voor hulp om deze tussenkomsten aan te vragen.

Aarzel ook niet om contact op te nemen via info@mutplus.be.

Want een gepersonaliseerde en kwaliteitsvolle dienstverlening in je buurt, gecombineerd met sterke voordelen, dat is waar jouw ziekenfonds LM MUTPLUS.be in 2021 meer dan ooit voor staat!



Tot je dienst!

Philip WILLEMS
Secretaris-generaal



Aanvullende diensten

“Wij zijn echt met je gezondheid bezig!” En dat menen we. Elke dag opnieuw zetten we onze slogan om in daden. Ook dit jaar komen er nieuwe en verbeterde aanvullende voordelen en diensten bij! Je leest er hier meer over.*

GEBOORTE



Geboorte- en adoptiepremie

Met deze tegemoetkoming wensen we bij de eersten te zijn om de ouders te feliciteren met de geboorte, adoptie of pleegzorg die minimaal 1 jaar bedraagt van een kind (tot 2 jaar). We verlenen een premie die kan oplopen tot maximaal **€370**. Bovendien ontvang je een sympathiek geboortepakket dat de baby en de gelukkige ouders in de watten zal leggen.

Borstvoedingspremie

Prille moeders willen we aanmoedigen met een premie van € 125 per periode van 2 maanden dat zij borstvoeding geven. Deze tegemoetkoming wordt voor maximaal 6 maanden toegekend met een maximum van **€375**.

Aankoop van luiers

Luiers zijn duur. Daarom kennen we een tegemoetkoming van maximaal € 75 per kalenderjaar toe in de aankoop van luiers voor kinderen tot en met 2 jaar oud, die aangesloten zijn bij ons ziekenfonds. Deze tegemoetkoming wordt toegekend aan de ouder waarbij het kind is ingeschreven en kan nooit meer bedragen dan **€150** per kind gedurende de voorziene periode.

Terugbetaling van het remgeld voor kinderen tot en met 17 jaar

LM MUTPLUS.be betaalt de remgelden terug voor raadplegingen door huisartsen en geneesheer-specialisten, voor kinderen **tot en met 17 jaar die beschikken over een globaal medisch dossier (GMD)**. Het remgeld is het verschil tussen het vastgestelde honorarium en wat de ziekteverzekering

terugbetaalt. Honorariumsupplementen die boven op de vastgelegde tarieven worden gevraagd, bijvoorbeeld omdat de arts niet geconventioneerd is, komen niet in aanmerking voor terugbetaling en blijven ten jouwe laste. **Dit betekent dat het bezoek aan een geconventioneerde huisarts of arts-specialist volledig gratis is voor je kind tot en met 17 jaar.**

Kraamzorg

We verlenen een tegemoetkoming aan vrouwen die een beroep doen op een erkende dienst Kraamzorg. Deze tegemoetkoming bedraagt **€5** per gepresteerd uur, met een maximum van **30 uur** per bevalling en wordt toegekend binnen de termijn van 3 maanden, die aanvangt na de geboorte of tot 3 maanden na het ontslag van de pasgeborene uit het ziekenhuis. De tegemoetkoming mag nooit meer bedragen dan het werkelijk betaalde bedrag.

Kinderopvang in kinderdagverblijf of bij onthaalouder

Om kinderen te stimuleren in hun ontwikkeling en sociale vaardigheden, kennen we voor ieder aangesloten kind tussen 0 en 3 jaar dat verblijft in een erkende gezins- of groepsopvang een tegemoetkoming toe van **€60** per kalenderjaar op voorlegging van een factuur.



NEW Monitoring wiegendood

Bij sommige baby's is opvolging ter preventie van wiegendood nodig. LM MUTPLUS.be voorziet in een tussenkomst in de huurkost van een monitor wiegendood. De tegemoetkoming bedraagt tot **€90** per maand, **gedurende een maximum van 12 maanden.**

KINDEREN EN JONGEREN

NEW

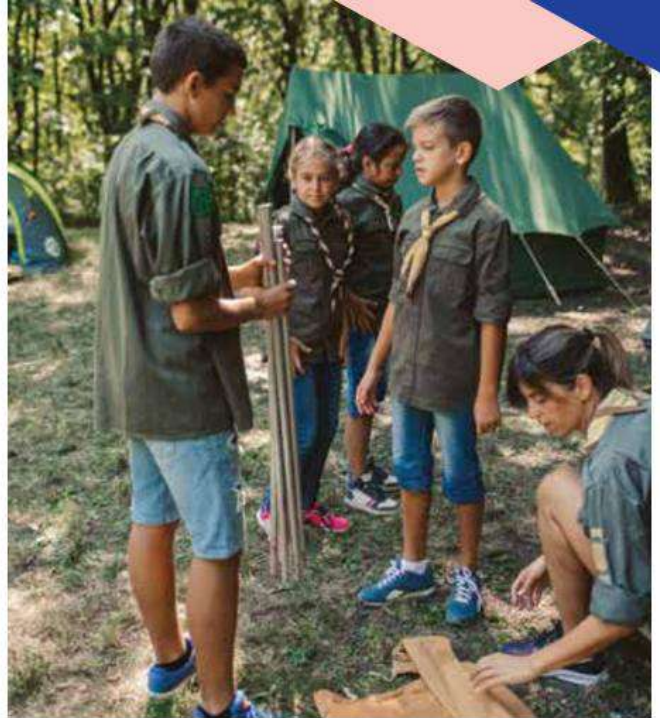
Tegemoetkoming therapeutische behandeling plasproblemen

Kinderen en jongeren afhelpen van hun plasproblemen kan door een gerichte therapeutische behandeling. LM MUTPLUS.be voorziet in een eenmalige tussenkomst van 50% in de kostprijs van de behandeling, op voorschrift van een arts. De maximale tussenkomst bedraagt **€100** voor jongeren tot en met 18 jaar.

NEW

Tussenkomst hippotherapie

Onze leden met een lichamelijke of verstandelijke handicap die een beroep doen op hippotherapie (therapie met paarden), ontvangen voortaan een tussenkomst van € 3 per sessie en dit tot 40 beurten of tot **€120** per kalenderjaar.



NEW

Tussenkomst lidgeld jeugdbeweging

Is je kind lid bij (Open) Scouts, Chiro of een andere erkende jeugdbeweging? Dan betaalt LM MUTPLUS.be jaarlijks **€15** van het lidgeld terug.

WIJZIGING Thuisoppas zieke kinderen

Je kind is jonger dan 15 jaar, is ziek en je doet een beroep op een oppas. Dan ontvang je een tegemoetkoming van **€13,50** per uur met een maximum van 30 uur per kalenderjaar en per kind.

VERHOGING en UITBREIDING Rooming-in

Je kind, jonger dan 18 jaar, is gehospitaliseerd. Om zijn verblijf daar wat draaglijker te maken, beslis je om de nacht door te brengen in zijn kamer of in een zorghotel. LM MUTPLUS.be verhoogt de tussenkomst tot **€10** per aangerekende ligdag met een maximum van 14 nachten per kalenderjaar.

Logopedie

Indien je voor jezelf of voor je gezin een beroep doet op een logopedist en er is voor de behandeling géén terugbetaling voorzien door de verplichte verzekering voor geneeskundige verzorging, dan geeft LM MUTPLUS.be toch een tegemoetkoming van **€10** per zitting, met een maximum van 100 zittingen (voor de aanvragen vanaf 01/01/2020).

Psychologische begeleiding voor jongeren

Om deze professionele psychologische hulp toegankelijker te maken, geven we een tussenkomst tot **€120** aan jongeren voor psychologische begeleiding.

Elke jongere die recht geeft op kinderbijslag, heeft recht op een terugbetaling van:

- € 20 per sessie bij een psycholoog of psychotherapeut, met een maximum van € 120 per kalenderjaar;
- 60% van de kostprijs van een cursus mindfulness, met een maximum van € 120 per kalenderjaar.

PSYCHOLOGISCHE BEGELEIDING VOOR VOLWASSENEN

Elke volwassene die geen recht meer geeft op kinderbijslag krijgt een terugbetaling van:

- €10 per sessie bij een psycholoog of psychotherapeut, met een maximum van **€60** per kalenderjaar;
- 60% van de kostprijs van een cursus mindfulness, met een maximum van **€60** per kalenderjaar.

MAXIMALE TEGEMOETKOMING VOOR PSYCHOLOGISCHE BEGELEIDING VOOR JONGEREN EN VOOR VOLWASSENEN

*De verschillende tegemoetkomingen binnen psychologische begeleiding voor jongeren en voor volwassenen (psychologische begeleiding en mindfulness) mogen gecombineerd worden, maar mogen samen de maximale voorziene tussenkomst van **€120** voor jongeren en **€60** voor volwassenen per kalenderjaar niet overschrijden.*

SPORT

Jij of je kind schrijven zich in bij een sportclub? Nemen jij of je kind een fitnessabonnement van minimaal 10 sessies in 3 maanden? Of verkies je een 10-beurtenkaart om te sporten?

Sportieve leden genieten vanaf 2020 een tegemoetkoming van **€40** per kalenderjaar in het lid-, aansluitings-, inschrijvings- of abonnementsgeld van een erkende sportdiscipline. De sportactiviteit mag uitsluitend in niet-professioneel verband beoefend worden en mag niet worden vergoed. Aangesloten sportievelingen die (minimaal) een 10-beurtenkaart kopen geldig in een erkende sportinfrastructuur of een abonnement nemen dat (al dan niet aansluitend) 3 maanden bestrijkt, kunnen ook genieten van deze tegemoetkoming.

Ook het aansluitingsgeld voor het volgen van een sportactiviteit aansluitend aan de schooluren komt in aanmerking voor deze tegemoetkoming.

Je kan de lijst van erkende sporten en sporttakken die in aanmerking komen, raadplegen op onze website www.mutplus.be.



ANTICONCEPTIEMIDDELEN

We voorzien een tegemoetkoming in de aankoopprijs van anticonceptiemiddelen. Deze tegemoetkoming bedraagt:

- 50% in de aankoopprijs van de contraceptiepil, de contraceptieve patch, de vaginale ring en/of condooms (als ze zijn gekocht in een apotheek) met een maximum van **€30** per kalenderjaar;
- 50% in de aankoopprijs van het spiraaltje, het implantaat en/of de contraceptieve injectie met een maximum van **€75** per periode van drie kalenderjaren.



VACCINS



VERHOGING Tussenkomst voor vaccins

Voor zowel in België erkende vaccins als voor reisvaccins wordt de tegemoetkoming opgetrokken tot **€30** per lid en per kalenderjaar. De tegemoetkoming geldt niet indien de rechthebbende op het ogenblik van de vaccinatie in aanmerking komt voor een gratis vaccin.

ALTERNATIEVE GENEESWIJZEN

Homeopathie

We kennen een tegemoetkoming toe van 20% in de aankoopprijs van homeopathische geneesmiddelen, voor zover ze zijn voorgeschreven door een arts. De medicijnen dienen opgenomen te zijn op de lijst met geneesmiddelen erkend door de Liberale Mutualiteit en dienen aangekocht te worden bij een apotheker.

Osteopathie, chiropraxie, acupunctuur en manuele therapie

We kennen in het kader van alternatieve geneeswijzen een tegemoetkoming toe van **€10** per sessie met een maximum van 6 sessies per kalenderjaar.

MAXIMALE TEGEMOETKOMING VOOR ALTERNATIEVE GENEESWIJZEN

*De tegemoetkomingen voor homeopathische geneesmiddelen, osteopathie, chiropraxie, acupunctuur en manuele therapie zijn combineerbaar maar mogen samen maximaal **€60** per lid en per kalenderjaar bedragen.*

OPTIEK

Oclusietherapie voor kinderen en aankoop van brilmonturen, brilglazen en/of contactlenzen met dioptrie

Een tegemoetkoming van maximaal **€50** per jaar wordt toegekend voor de aankoop van oclusiepleisters voor kinderen bij de behandeling van een lui oog (amblyopie) en dit tot en met de leeftijd van 10 jaar. Tevens kennen we een tegemoetkoming van maximaal **€50** per kalenderjaar toe bij de aankoop van brilmonturen, brilglazen en/of contactlenzen met dioptrie.

Aankoop nachtlenzen

We voorzien in een eenmalige tegemoetkoming van maximaal **€100**, indien er in het lopende jaar geen aanvraag werd gedaan voor een brilmontuur, brilglazen of contactlenzen, een refractieve laserbehandeling van de cornea of een oogcorrectie volgens de 'Near Vision CK'-behandeling.

Refractieve laserbehandeling van de cornea

Een eenmalige tegemoetkoming van maximaal **€100** per behandeld oog, indien er in het lopende jaar geen aanvraag werd gedaan voor een brilmontuur, brilglazen of contactlenzen, nachtlenzen of een oogcorrectie volgens de 'Near Vision CK'-behandeling.

Oogcorrectie volgens de techniek 'Near Vision CK'

Een eenmalige tegemoetkoming van maximaal **€100** per behandeld oog, indien er in het lopende jaar geen aanvraag werd gedaan voor een brilmontuur, brilglazen of contactlenzen, nachtlenzen of een refractieve laserbehandeling van de cornea.

Opmerking:

Er is geen tegemoetkoming in de aankoop van sierlenzen of zonnebrillen.



TANDZORG

VERHOGING Orthodontie

We verlenen een tegemoetkoming van **€400** voor een orthodontische behandeling indien de aanvraag gebeurt voor de 15de verjaardag van het kind. Deze tegemoetkoming betalen wij in twee schijven uit. De eerste betaling van € 200 gebeurt samen met de tussenkomst die wordt uitgekeerd op basis van het getuigschrift van verstrekte hulp betreffende het vaste bedrag voor toestellen. Dit is bij aanvang van de behandeling. De tweede som van € 200 wordt betaald samen met de tussenkomst die wordt uitgekeerd op basis van het getuigschrift van verstrekte hulp betreffende het 18de vast maandbedrag van de orthodontische behandeling of op basis van een getuigschrift dat het einde van de behandeling attesteert.

VERHOGING Bijkomende tegemoetkoming orthodontie

Sommige behandelingen zijn langdurig en daarom vaak ook heel duur. Wij voorzien in een bijkomende tegemoetkoming van **€400** voor deze uitzonderlijke gevallen. Je komt in aanmerking voor deze tegemoetkoming indien de Technisch Tandheelkundige Raad een akkoord geeft voor het voortzetten van de orthodontische behandeling na het 36ste vast maandbedrag. De betaling gebeurt samen met het getuigschrift van verstrekte hulp van het 37ste vast maandbedrag.

VERHOGING Tussenkomst in niet-vergoedbare tandzorg

De tussenkomst in niet-vergoedbare tandzorg wordt verdubbeld en verhoogd tot maximum **€100** per jaar.

Hoe? Indienen van het bewijsstuk dat door de tandarts wordt afgeleverd of indienen van het 'Tand-Plus-attest' dat je kan bekomen op onze website of in je lokaal kantoor. Dit attest moet worden ingevuld door een door het RIZIV erkende tandarts /orthodontist / stomatoloog en door het lid.



MEDISCHE REISBIJSTANDSVERZEKERING MUTAS

In tal van landen (Europa – uitgebreid Europa – Middellandse Zeegebied) waarvan je de volledige lijst op onze website vindt voorzien wij een **onbeperkt** bedrag voor repatriëring. **Voor de rest van de wereld wordt geen dekking verleend.**

Voor ambulante zorg geldt een franchise van 25%.

De Liberale Mutualiteit en de medische reisbijstandsverzekering Mutas staan je in deze moeilijke momenten bij. Deze bijstand is geldig voor zover je in een van deze bovenstaande landen verblijft met recreatieve doeleinden en het gaat om dringende en onvoorziene gezondheidsproblemen.

De alarmcentrale van Mutas is 24 uur op 24 en 7 dagen op 7 bereikbaar:

- op het speciale nummer: **+32 2 272 09 00**
- via mail naar assistance@mutas.be
- online: www.mutas.be/online

NIEUW VANAF 01/01/2021

De alarmcentrale moet binnen de 48u na het begin van een ziekenhuisopname verwittigd worden.

De andere franchises en tussenkomstmodaliteiten vind je in detail terug op onze website.



WIJZIGING DIEET

Dieetadvies

Leden die, op medisch voorschrift, een gediplomeerde diëtist raadplegen, genieten een tegemoetkoming van **€5** per consultatie met een maximum van 6 consultaties per kalenderjaar.

WW (Weight Watchers)

We kennen een tegemoetkoming van **€5** per cursus toe aan leden die lessen volgen bij WW (Weight Watchers). Deze tegemoetkoming wordt toegekend na de 6de les, op voorwaarde dat de 6 lessen worden gevolgd binnen een periode van 6 maanden.

Actie

De eerste maand Combi Pass wordt aan **€ 19,95** aangeboden i.p.v. **€ 44,95**.

OF

€ 20 korting op het 3-maandenabonnement via WW online.

Dit wil zeggen dat de leden van de Liberale Mutualiteit **€ 39,95** betalen i.p.v. **€ 59,95**. Surf naar www.weightwatchers.com/be/nl/libmut om van deze korting te genieten.

De bovenstaande kortingen zijn maar eenmalig geldig tot 31 december 2021.

Infraligne

We kennen één maal per kalenderjaar een tegemoetkoming van **€30** toe aan leden die een 10-beurtenkaart of een onderhoudsabonnement aanschaffen bij Infraligne.

Bodystyling

We kennen een tegemoetkoming van **€30** per kalenderjaar toe aan leden die zich inschrijven voor 20 sessies bij Bodystyling.

MAXIMALE TEGEMOETKOMING DIEET

*De verschillende terugbetalingen voor "Dieet" (Dieetadvies, Infraligne, WW en Bodystyling) kunnen gecombineerd worden, maar mogen nooit meer dan **€30** per kalenderjaar bedragen.*

PODOLOGISCHE ZOLEN

Je heb nood aan podologische zolen, maar er is geen terugbetaling voorzien in de verplichte verzekering voor geneeskundige verzorging? Dan kennen we jou voortaan, om de 2 jaar, een tegemoetkoming toe van **€15** per podologische zool, vervaardigd door een door het RIZIV erkende orthopedist of podoloog.

DIABETES

Zelfcontrole

Personen met diabetes die zelfcontrole uitvoeren hebben recht op een tegemoetkoming die 50% van de aankoopprijs bedraagt van een bloedglucosemeter, bloedglucosestrips, insuline-injectienaalden, een prikpen, lancetten, pleisters (sensors), een pomptas en afleestoestellen.

Lidgeld voor een erkende diabetesvereniging

Omdat we soms nood hebben aan steun kent LM MUTPLUS.be eveneens een tegemoetkoming toe die tot 100% van het lidgeld voor een erkende diabetesvereniging bedraagt.

MAXIMALE TEGEMOETKOMING VOOR DIABETES

*De verschillende tegemoetkomingen betreffende diabetes (aankoop bloedglucosemeter, bloedglucosestrips, insuline-injectienaalden, een prikpen of lancetten en het lidgeld voor een erkende diabetesvereniging) zijn cumuleerbaar maar mogen samen de maximaal voorziene tussenkomst van **€150** per lid en per kalenderjaar niet overschrijden.*

UITBREIDING SCHOONHEIDS-BEHANDELING EN ZORGMASSES VOOR KANKERPATIËNTEN



Om de nevenwerkingen van een kankerbehandeling te verzachten komt LM MUTPLUS.be tussen voor schoonheidsbehandelingen en zorgmassages bij kankerpatiënten.

De tussenkomst bedraagt **€10** per behandeling met een beperking tot 6 behandelingen per jaar.

De terugbetaling van beide gezondheidstherapieën is combineerbaar, maar mag de maximum voorziene tussenkomst per kalenderjaar niet overschrijden.



NEW TEGEMOETKOMING VOOR BORSTRECONSTRUCTIE

LM MUTPLUS.be biedt een tegemoetkoming in de oplegkost (boven op de tegemoetkoming van de verplichte verzekering) van een borstreconstructie met eigen weefsel of met een implantaat.

De eerste € 100 betaal je zelf. Daarna komt LM MUTPLUS.be tussen met een maximum **€350** per ziekenhuisopname.

NEW TERUGBETALING LIDGELD BIJ EEN PATIËNTENVERENIGING EN TUSSENKOMST BIJ ERNSTIGE AANDOENINGEN

LM MUTPLUS.be verleent een tussenkomst van 100% van het lidgeld bij een patiëntenvereniging en 50% van de oplegkosten (met een maximum van **€150** per kalenderjaar) voor de volgende ernstige aandoeningen:

- ziekte van Crohn en colitis ulcerosa
- mucoviscidose
- psoriasis

Opgelet: verblijfkosten zijn uitgesloten.

NEW TEGEMOETKOMING INCONTINENTIE MATERIAAL

LM MUTPLUS.be verleent een tussenkomst in de vorm van een aankoopbon ter waarde van € 15 te besteden in onze thuiszorgwinkels 'MATPLUS' en 'COSEDIHO' en dit voor onze leden die genieten van het incontinentieforfait en het forfait voor onbehandelbare urinaire incontinentie.

UITBREIDING TEGEMOETKOMING VERZORGINGSMATERIAAL

Naast de bestaande tussenkomst bij de aankoop van sondagemateriaal wordt ook een tussenkomst voorzien voor verzorgend materiaal tegen doorligwonden en in de aankoop-prijs van vloeibare voeding met een maximum van **€150** per kalenderjaar. De terugbetaling van de drie soorten verzorgingsmateriaal is combineerbaar, maar mag de maximum voorziene tussenkomst per kalenderjaar niet overschrijden.

Geen tussenkomst indien er een tussenkomst is in de verplichte verzekering.

WIJZIGING TEGEMOETKOMING PEDICURE

Voor leden vanaf 65 jaar, alsook – ongeacht hun leeftijd – voor leden die diabetespatiënt (type I – insuline-afhankelijk), obesitaspatiënt (d.w.z. BMI minimum 35) of blind zijn, betaalt LM MUTPLUS.be **€3** per voetverzorging terug, met een maximum van 6 voetverzorgingen per kalenderjaar.

HOORAPPARAAT



Als de verplichte verzekering voor geneeskundige verzorging en uitkeringen tussenkomt in de aankoop van je hoorapparaat bij een erkende audicien, zullen we automatisch een bijkomende tegemoetkoming doen in het remgeld die tot **€100** kan oplopen.

OPVANG EN HERSTEL

Herstelverblijven Liberty en Cosmopolite

Voor herstelverblijven in onze erkende instellingen Liberty en Cosmopolite te Blankenberg die aanvagen in 2021 bedraagt de tegemoetkoming van LM MUTPLUS.be in de pensioenprijs **€29** per overnachting (voor maximum 21 overnachtingen).

UITBREIDING Tegemoetkoming dag- én nachtopvang

Zorgbehoevendenden kunnen één of meerdere dagen per week in een erkend dag- of nachtverzorgingscentrum terecht. De partner of de familie die instaat voor de dagelijkse thuisverzorging krijgt hierdoor de kans om even op adem te komen.

LM MUTPLUS.be voorziet een tussenkomst van **€3** per dag of nacht met een maximum van 100 dagen of nachten per kalenderjaar.

UITBREIDING Tegemoetkoming kortverblijf

LM MUTPLUS.be voorziet een tegemoetkoming in de kosten verbonden aan een kortverblijf in een erkende instelling.

Om hiervan te kunnen genieten, moet je aan volgende voorwaarden voldoen: je moet een heelkundige ingreep hebben ondergaan met een ziekenhuisopname of je hebt een ziekenhuisopname met overmaching gehad of je kan tijdelijk niet thuis blijven ingevolge het kortstondig wegvallen van de mantelzorg (of ter ondersteuning van de mantelzorg) of je hebt gedurende een ononderbroken periode van tenminste 60 dagen je normale activiteiten niet hebben kunnen uitoefenen.

Je kan rekenen op een tussenkomst van maximaal **€20** per overmaching, tot 21 overnachtingen per kalenderjaar.

Rustverblijven Liberty en Cosmopolite

Een rustverblijf is bedoeld voor mensen, ouder dan 65 jaar, die aan een chronische aandoening lijden en waarvoor een rustverblijf het verloop van deze aandoening in gunstige zin kan beïnvloeden.

We doen een tussenkomst voor rustverblijven in onze erkende instellingen Liberty en Cosmopolite te Blankenberg. Deze tegemoetkoming bedraagt maximaal **€15** per overnachting (voor maximaal 30 overnachtingen).



HOSPITAAL-PLUS EN DENTA PLUS



Bij de Verzekeringsmaatschappij voor Onderlinge Bijstand (VMOB) Hospitaal-Plus kan je terecht voor een hospitalisatieverzekering op maat.

Onze topproducten zijn Hospitaal-Plus 100 en Hospitaal-Plus 200.

De VMOB Hospitaal-Plus verleent een premievrijstelling voor kinderen tot en met 7 jaar voor de hospitalisatieverzekeringen Hospitaal-Plus 100 en 200, op voorwaarde dat een van de ouders aangesloten is bij hetzelfde verzekeringsproduct. Dit betekent met andere woorden dat **onze hospitalisatieverzekeringen gratis zijn voor kinderen tot en met 7 jaar.**



Maar bij de VMOB Hospitaal-Plus kan je ook terecht voor onze tandzorgverzekering Denta Plus.

Bovendien geniet iedereen die reeds aangesloten is bij Hospitaal-Plus 100 of 200 een korting van 5% op de premie van Denta Plus.

De VMOB Hospitaal-Plus verleent een premievrijstelling voor kinderen tot en met 7 jaar voor de tandzorgverzekering Denta Plus, op voorwaarde dat een van de ouders aangesloten is bij hetzelfde verzekeringsproduct. Dit betekent met andere woorden dat **onze tandzorgverzekering gratis is voor kinderen tot en met 7 jaar.**

Voor meer informatie over onze hospitalisatie- en tandzorgverzekering kan je onze medewerker contacteren via  02 209 48 73 of  hplus@mutplus.be of via dentaplus@mutplus.be.

Voor meer details over de tussenkomstmodaliteiten, aarzel niet om onze website  www.mutplus.be te raadplegen.

* Onder voorbehoud van goedkeuring door de Controledienst voor de Ziekenfondsen



BROCHURE VOORDELEN EN DIENSTEN 2021

Wens je meer informatie betreffende onze voordelen en diensten?
Aarzel niet om onze brochure voor 2021 aan te vragen in je LM-kantoor, per e-mail  info@mutplus.be of ze te downloaden op onze website  www.mutplus.be.

THUISZORGWINKEL

Verhuur van materiaal

Materiaal dat je slechts tijdelijk nodig hebt en normaal gezien een flinke hap uit je budget zou nemen, kan je bij onze thuiszorgwinkel MATPLUS huren aan voordelige tarieven. Een rolstoel, elektrisch bed, krukken, serumhouder, afkolftoestel, digitale babyweegschaal of patiëntenlift zijn maar enkele voorbeelden uit ons uitgebreid aanbod.

Verkoop van materiaal

In onze thuiszorgwinkel is er voor ieder wat wils.

Ben je op zoek naar een **positioneringskussen**?



Bij ons kan je terecht voor het positioneringskussen van het merk Sissel. Multifunctioneel kussen opgevuld met polystyrene microparels die zorgen voor een hoge stabiliteit en steun.

- Ideaal voor het geven van borstvoeding: ontlast armen en schouders.
- Perfect voor ontspanning en ondersteuning van baby's en vrouwen tijdens of na de zwangerschap.

Prijs: € 58,44.

Er zijn ook twee verschillende hoezen beschikbaar voor dit positioneringskussen:

- Katoenen hoed blauw: € 43,83
- Katoenen hoed "ornament": € 33,11

Bij MATPLUS kan je ook terecht voor luiers om je kleine spruit te voorzien van alle comfort en dat tegen voordelige prijzen.

De **BÉBÉCASH-luiers** zijn beschikbaar in 6 verschillende maten:

- Prematuur: 1-3 kg, prijs: € 5,05 voor 24 stuks
- Newborn: 2-4 kg, prijs: € 5,89 voor 28 stuks
- Mini: 3-6 kg, prijs: € 9,83 voor 56 stuks
- Midi: 4-9 kg, prijs: € 11,46 voor 52 stuks
- Maxi: 7-18 kg, prijs: € 12,38 voor 48 stuks
- Junior: 11-25 kg: prijs: € 13,26 voor 42 stuks

Wil je met je baby het water in?

Onze **Swimmies** zijn ideaal voor het zwembad, strand of waterpark en zijn verkrijgbaar in 3 maten:



- Extra small: 4-9kg, prijs: € 5,49 voor 13 stuks
- small: 7-13kg, prijs: € 5,49 voor 12 stuks
- medium: +12 kg: prijs: € 5,49 voor 11 stuks

Ben je op zoek naar luizenshampoo of een luizenkam dan kan je daarvoor terecht in onze thuiszorgwinkel.



Onlangs lanceerde de Liberale Mutualiteit in het kader van de Gezondheids promotie een campagne omtrent menstruatiecups. Bij MATPLUS kan je terecht voor de aankoop van **menstruatiecups**.

De menstruatiecups zijn beschikbaar in 3 maten: S – M – L en kosten € 19,99.



MATPLUS

Ontdek eveneens het uitgebreid aanbod van **incontinentiemateriaal**.

We beschikken onder andere over inlegverbanden, optrekbroekjes, matrasbeschermers, ...

We hebben ook producten ter beschikking voor verzorging van gevoelige huid bij incontinentie:

- vochtige doekjes (verpakt per 63) € 3,92
- vochtige washandjes met parfum (verpakt per 5) € 1,51
- reinigingsschuim € 5,08

De iD Care Shampoo caps maken het mogelijk om gemakkelijk iemands haren te wassen waarbij de patiënt in bed verzorgd kan worden. De binnenzijde bevat een reinigende en verzorgende lotion die niet uitgespoeld hoeft te worden. De buitenzijde van de cap is geplastificeerd, zo blijven uw handen droog en proper. Prijs: € 3,12.



Meten is weten! MATPLUS vzw biedt jou 2 handige thermometers aan:

De Omron Gentle Temp 520 infrarood **oorthermometer** biedt een comfortabele, veilige, nauwkeurige en supersnelle temperatuurmeting van het trommelvlies. De prijs bedraagt € 48,00.

Met onze contactloze **voorhoofdthermometer** OMRON Gentle Temp 720 kan je op een betrouwbare, snelle en pijnloze manier de temperatuur meten. De thermometer geeft een accurate meting na 1 seconde van zowel lichaamstemperatuur als oppervlaktetemperatuur (omgeving, zuigfles, ...). De prijs bedraagt € 71,18.

Hoe bestellen bij MATPLUS?

Je kan onze thuiszorgwinkel contacteren:

- op het nummer **02 759 70 42**, we zijn bereikbaar van maandag t.e.m. donderdag van 8u tot 12u en van 12.30u tot 16u en op vrijdag van 8u tot 12u en van 12.30u tot 15u30
- via **mat@mutplus.be**
- of door te surfen naar **www.mutplus.be**.

Voor de levering zijn er twee mogelijkheden:

- ⇒ De levering gebeurt in één van de kantoren van de Liberale Mutualiteit MUTPLUS.be, nadat we je betaling ontvangen hebben.
- ⇒ We bezorgen de door jou bestelde producten bij jou thuis. De betaling dient cash of via bancontact te gebeuren aan onze chauffeur. Voor bestellingen hoger dan € 75, is deze levering gratis. Voor andere bestellingen rekenen we € 15 leveringskosten aan.

 **Leden van LM MUTPLUS.be die in orde zijn met hun bijdrage voor de aanvullende diensten genieten een korting van 15% (op vermelde prijzen) op de artikelen van MATPLUS vzw.**

Betalingskalender : Bijdrage blijft ongewijzigd in 2021!

Primaire arbeidsongeschiktheidsuitkeringen

De uitkeringen hebben betrekking op het eerste jaar arbeidsongeschiktheid. De primaire uitkeringen worden twee maal per maand uitbetaald.

Periode	Betalingsdatum
Maart 01-15	17/03/2021
16-31	31/03/2021
April 01-15	20/04/2021
16-31	30/04/2021
Mei 01-15	19/05/2021
16-31	01/06/2021
Juni 01-15	16/06/2021
16-30	01/07/2021
Juli 01-15	20/07/2021
16-31	03/08/2021
Augustus 01-15	18/08/2021
16-31	01/09/2021
September 01-15	16/09/2021
16-30	30/09/2021
Oktober 01-15	19/10/2021
16-31	02/11/2021
November 01-15	17/11/2021
16-30	01/12/2021
December 01-15	16/12/2021
16-31	30/12/2021

Invalideitsuitkeringen

De invalideitsuitkeringen worden betaald vanaf het tweede jaar arbeidsongeschiktheid. De uitkeringen worden één maal per maand uitbetaald op data vastgesteld door het RIZIV.

Maand	Betalingsdatum
Maart	29/03/2021
April	28/04/2021
Mei	27/05/2021
Juni	28/06/2021
Juli	28/07/2021
Augustus	27/08/2021
September	28/09/2021
Oktober	27/10/2021
November	26/11/2021
December	21/12/2021

De uitkeringen zijn verschuldigd voor alle dagen van het jaar behalve de zondagen.

Maandelijke bijdrage	Driemaandelijke bijdrage (per domiciliëring)	Jaarlijkse bijdrage
€ 7,50	€ 22,50	€ 90,00

De wet van 26 april 2010 heeft de bijdrage voor de aanvullende diensten verplichtend gemaakt.

De betaling van de bijdragen voor de aanvullende diensten is sowieso jaarlijks, behalve in geval van domiciliëring.

BETALING PER DOMICILIËRING: VEILIG EN SNEL!

We moedigen je aan om in de toekomst je bijdragen per kwartaal te betalen door voor een domiciliëring te kiezen.

Voor meer informatie kan je terecht bij je lokale afgevaardigde, bij onze klantendienst via ☎ 02 209 49 54 of ✉ bijdragen@mutplus.be.

Bij betaling van de bijdrage per domiciliëring gaat het verschuldigde bedrag van € 22,50 per kwartaal op volgende data van je rekening:

- tussen 01/01/2021 en 07/01/2021 : 1ste kwartaal 2021
- tussen 01/04/2021 en 07/04/2021 : 2de kwartaal 2021
- tussen 01/07/2021 en 07/07/2021 : 3de kwartaal 2021
- tussen 01/10/2021 en 07/10/2021 : 4de kwartaal 2021

Betaling zorgpremie

LM-Zorgkas biedt de betaling per domiciliëring van de jaarlijkse zorgpremie van € 54 (of € 27 voor mensen met een laag inkomen) aan op volgende data:

- ⇒ 08/02/2021
- ⇒ 08/03/2021
- ⇒ 05/04/2021

Sluitingsdagen

Al onze kantoren en diensten zijn gesloten op :

- ⇒ maandag 5 april 2021
- ⇒ donderdag 13 mei 2021
- ⇒ vrijdag 14 mei 2021
- ⇒ maandag 24 mei 2021
- ⇒ woensdag 21 juli 2021
- ⇒ vrijdag 17 september 2021
- ⇒ maandag 1 november 2021
- ⇒ dinsdag 2 november 2021
- ⇒ donderdag 11 november 2021
- ⇒ vrijdag 12 november 2021
- ⇒ vrijdag 24 december 2021
- ⇒ maandag 27 december 2021
- ⇒ vrijdag 31 december 2021
- ⇒ maandag 3 januari 2022





Als de coronamaatregelen het toelaten opent de Liberty de deuren vanaf 1 mei. Kom gezonde zeelucht opsnuiven en geniet van de zonnestraaltjes aan de Belgische kust! Op een veilige manier uiteraard.



Een coronaveilig verblijf, daar zorgen Trixie en haar team voor. WELKOM!

WIJ KIJKEN ERNAAR UIT JULLIE TERUG TE ZIEN!

Wandelen

Het is heerlijk kuieren door de duinen, langs de stranden en in de haven.



Prijzen studio's

Op alle prijzen wordt een verblijfsbelasting van € 2,65 per nacht en per persoon aangerekend.

Periode: tussenseizoen	Formule	Basisprijs	Ledenprijs
01/05/2021 → 02/07/2021	WEEKEND: van vrijdag tot zondag (2 n.)	€ 161,00	€ 139,00
	WEEKEND: van vrijdag tot maandag (3 n.)	€ 240,00	€ 207,00
	MIDWEEK: van maandag tot vrijdag (4 n.)	€ 312,00	€ 266,00
	WEEK: van vrijdag tot vrijdag (7 n.)	€ 483,00	€ 413,00
	VOLGENDE WEEK: 2de en volgende weken	€ 434,00	€ 378,00

Prijzen kamers (per persoon en per nacht)

Op alle prijzen wordt een verblijfsbelasting van € 2,65 per nacht en per persoon aangerekend.

Periode: tussenseizoen	Formule	Basisprijs	Ledenprijs
01/05/2021 → 02/07/2021	Kamer + Ontbijtbuffet	€ 54,00	€ 48,00
	Kamer + Half pension*	€ 69,00	€ 61,00
	Kamer + Vol pension	€ 76,00	€ 67,00

*Half pension = hoogseizoen, warme maaltijd 's avonds & tussen- en laagseizoen, warme maaltijd 's middags

Arrangementen

Zodra de overheid groen licht geeft, worden de arrangementen weer opgestart. Ontdek



het zomerprogramma binnenkort op onze website.

Corona-proof Studio's



In onze studio's met kitchenette maak je zelf je lievelingsgerechten klaar.

- Studio:
 - waarborg van € 150,00, te betalen bij aankomst. De waarborg wordt terugbetaald na aftrek van de eventuele schade bij vertrek indien het vertrek plaats heeft op het voorziene uur. In de andere gevallen wordt de waarborg teruggestort na het verblijf.
 - Prijzen omvatten energie- en waterverbruik en btw.
- Kamers:
 - voor 1 of 2 personen (+ 1 kind)
 - uitgerust met wc, lavabo, douche, haardroger, flatscreen kleuren-tv, telefoon, kluis en minifrigo
 - tarief kinderen enkel voor het verblijf in de kamer van de (groot)ouders: jonger dan 4 j.: gratis verblijf (1 kind gratis/volwassene), van 4 tot 11j.: -50% van het tarief volwassene, vanaf 12j.: tarief volwassene
 - toeslag single : € 12,00 per nacht (ook geldig voor 1 betalende met gratis kind op dezelfde kamer)
- Drank, telefoonkosten en bijkomende maaltijden worden afzonderlijk betaald bij vertrek.
- LM-ledenprijs geldt enkel voor leden die in regel zijn met de betaling van de wettelijk verplichte bijdrage voor de aanvullende verzekering.



Op vakantie aan zee met

CREJAKSIE VZW

Crejaksie vzw, de jeugddienst van de Liberale Mutualiteit, trekt komende zomer opnieuw naar **J-Club De Panne** voor een zomer boordevol fun en avontuur! Elke week staat een **uniek thema** op het programma. We plaatsen graag enkele pittig plezierige vakanties voor jullie in de kijker:

Kennismakingsvakantie (5-8 jaar)

Deze vakantie is ideaal voor jongens en meisjes die een **eerste keer** op vakantie gaan. Tijdens de eerste twee dagen sluit je aan bij de vakantie die op dat moment doorgaat. Vind je het zo leuk dat je wil blijven? Dan kan je zoals de anderen blijven tot het einde van de week!

Later word ik (5-8 jaar)

Deze week staat helemaal in het teken van **beroepen**. We proeven van het leven van een **bakker**, voelen wat het is om **zeekapitein** te zijn en ontmoeten een echte **brandweerman** die met zijn brandweerwagen op bezoek komt!

Dance mode on (9-12 jaar)

Een **professionele dansinstructeur** leert ons de kneepjes van het vak tijdens deze vakantie. Van pas de bourrée tot bodyroll. Om het helemaal af te maken, boksen we een spetterend **optreden** in elkaar!

Splash it out (9-12 jaar)

Deze week gaan we **vlotten bouwen** en bevaren op de zee, rechtopstaand surfen tijdens het **SUP'en** en de knotsgekke **marinierspiste** boven water trotseren.

Aan waterplezier geen tekort!

Musical (13-16 jaar)

Deze musicalweek wordt begeleid door **professionals**. **Jaak Lema** en **Remi De Smet** leren jullie de kneepjes van het vak. Namen zoals **Goele De Raedt**, **Manon De Boevre** en **Michiel De Meyer** passeren de revue. Bovendien komt een **special guest** langs! Op het einde van de week geven jullie een voorstelling op muziek van Xander Tillon.

Crejacademy: Radio & DJ (13-16 jaar)

We bouwen onze eigen **radio-studio**, stellen de **Crejaksie hitlijst** samen en **interviewen** erop los. Verder leren we echte DJ skills en tonen deze tijdens onze eigen **DJ-set** op de fuif.

Vaste activiteiten:

Plopsaland, Plopsaqua en gocarrijden!

Een overzicht van alle vakanties kan je vinden op de website van Crejaksie.

Meer informatie en inschrijven voor een Crejaksievakantie aan zee via www.crejaksie.be.

MAGDANOG?!

Het afgelopen jaar hebben we met z'n allen ons uiterste best gedaan om de coronamaatregelen te volgen. Ook jongeren zijn goed bezig! Jij en je vrienden hebben je leven on hold gezet om anderen te beschermen. Petje af! Maar zit je nog met vragen over wat wel mag en wat niet? Op www.watwat.be/corona vind je een pak antwoorden en tips.



Ik verveel me.
Wat kan ik doen thuis?



Een relatie tijdens corona.
Hoe doen andere jongeren dat?



Hoe herken ik
corona fake news?



Ik mis mijn ex nu ik alleen thuis
zit. Wat kan ik doen?



Ik zit in het laatste jaar
secundair. Hoe maak ik een
studiekeuze in coronatijden?



Door corona twijfel ik aan de
zin van het leven.
Wat nu?



Ik ben iemand verloren.
Hoe kan ik rouwen als ik
niemand mag knuffelen?



Er is veel spanning thuis nu we
zo vaak samen zijn.
Wat kan ik doen?



Ik vind het moeilijk om me te
focussen op online lessen.
Wat kan ik doen?

Heb je nood aan een babbel? Op www.watwat.be/zoek-hulp
vind je een overzicht van gratis hulplijnen waar je terecht kan.

Fijn stof verhoogt de kans op bloedklonters met 2,7%

Wie blootgesteld wordt aan verhoogde concentraties fijn stof, heeft meer kans op beroertes of hartinfarcten (veroorzaakt door acute klontervorming). Dat blijkt uit grootschalig onderzoek van KU Leuven, de Universiteit Antwerpen, de Universiteit Hasselt, Sciensano en het Intermutualistisch Agentschap (IMA). Het effect doet zich voor op dezelfde dag als de toename van de luchtverontreiniging of tot twee dagen erna.

Lees meer: www.lm.be > nieuwsberichten



"Het was een heel aangenaam gesprek. Ik had er echt nood aan om met iemand te praten"



Tijdens de lockdown eind vorig jaar organiseerde seniorenvereniging Vief de Vief-lijn. Met succes! Een team van 90 vrijwilligers en medewerkers belde maar liefst 1.791 personen op. En dat werd geapprecieerd!

Een persoonlijke babbel, een hartverwarmend gesprek, een schouder om op uit te huilen, een anekdote om mee te lachen en veel moois om naar uit te kijken: dat is Vief!

Meer info: www.vief.be

Een roker die besmet raakt met het coronavirus loopt meer risico op verwickelingen

Rokers hebben meer kans op gezondheidsproblemen, zoals kanker, hart- en vaatziekten en longaandoeningen. Ze zijn ook gevoeliger voor infectieziekten en virussen. Een roker die besmet raakt met het coronavirus, loopt meer risico op verwickelingen en een slechte afloop.

Het is altijd een goed moment om een stoppoging te ondernemen, ook tijdens de coronapandemie. Laat je begeleiden door een tabakoloog in combinatie met rookstopmiddelen.

Ontdek jouw terugbetaling bij rookstop: www.lm.be > terugbetaling rookstop

Meer info: www.lm.be > LM Gezond > rookstop



Webinar: Zorgen voor iemand met dementie

Dementie: door het bos de bomen zien. Welke ondersteuning bestaat er en hoe hou ik het vol?



Dementie is een syndroom waarbij de verwerking van informatie in de hersenen is verstoord. Vandaag leven in Vlaanderen 136.000 mensen met dementie. Tegen 2035 zou deze groep aangroeien tot 188.000. 70% van de mensen met dementie woont thuis.

Herken je deze situatie? Dan kun je heel wat opsteken tijdens dit webinar, waar we stilstaan bij zelfzorg voor mantelzorgers. We geven hun enkele bruikbare tips, een antwoord op enkele prangende vragen en een duwtje in de rug. Waar ontmoet je andere mantelzorgers? Hoe vind je tijd voor jezelf? Hoe bouw je een netwerk uit dat je kan helpen? Waar vind je de kracht en de steun om je goed te voelen in je (nieuwe) rol? ...

Wanneer: 20 april 2021: 19.30u – 20.30u

Waar: online

Prijs: gratis, maar inschrijven is verplicht

Info en inschrijving: www.cera.coop/nl/particulieren ☎ 0800 62 340



Vlaanderen
is zorg



Je laten vaccineren
is het beste plan,
zodat het leven straks
weer starten kan.

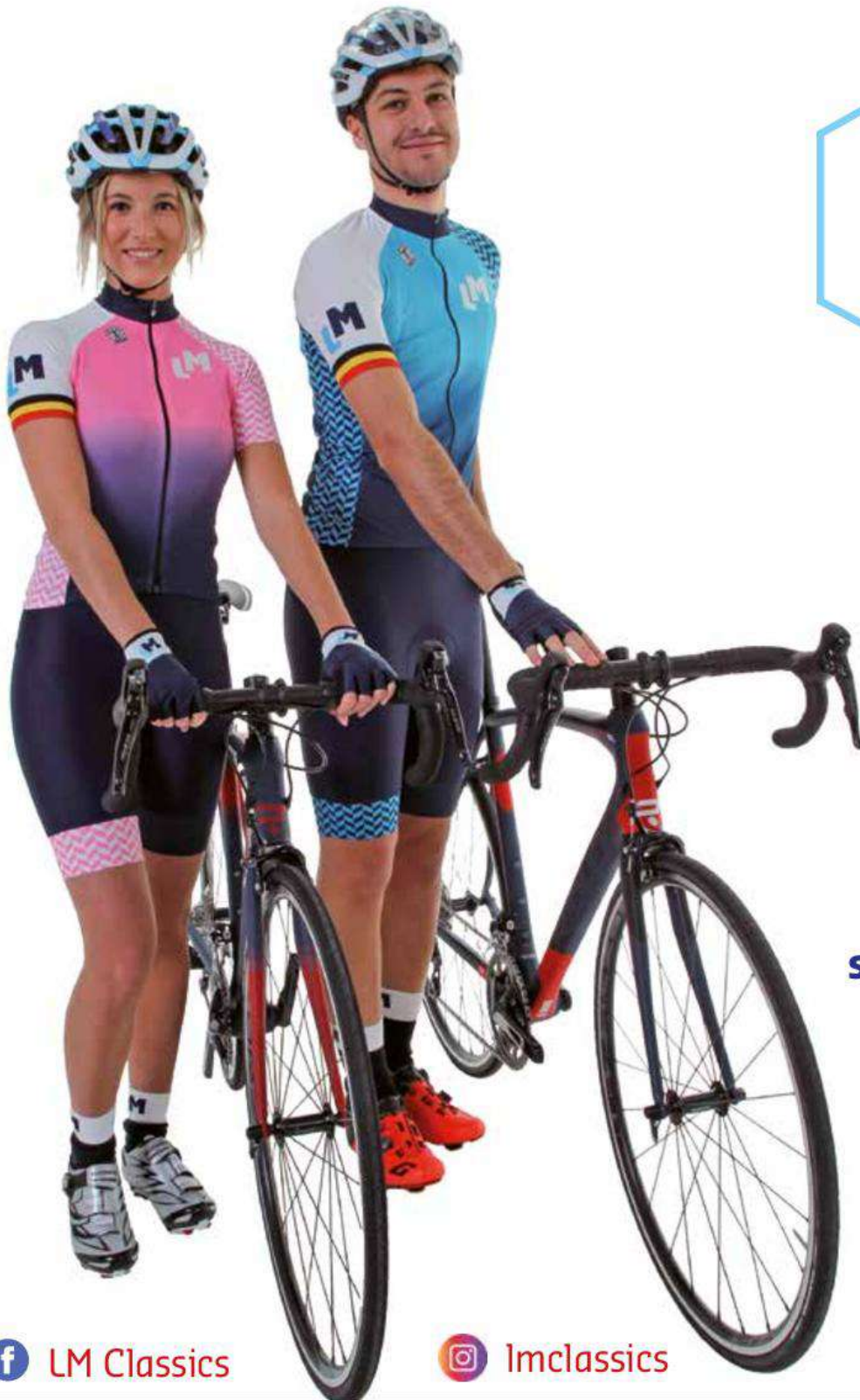
Blijf de coronamaatregelen volgen.



**Bescherm jezelf
en je omgeving.**

samen voor een gezond
VLAANDEREN

KIJK VOOR MEER INFO OVER COVID-19-VACCINATIE OP
[LAATJEVACCINEREN.BE](https://laatjevaccineren.be)



Neem **5 keer** deel en **spaar** voor het nieuwe LM-wielertenuue

Volg onze **sociale media** voor de meest actuele informatie

 [LM Classics](#)

 [lmclassics](#)

www.lm-classics.com

12 JUNI LES COLLINES MARTINUS ZOMER VTT EN CLASSIC ZOMERGEM **3 JULI** BELGIAN CYCLING RIDE TUBEKE
10 JULI LEDEGANCK FIETSTOCHTEN EEKLO **7 AUGUSTUS** JURGEN VANDEWALLE BIORACER CLASSIC ICHTEGEM
8 AUGUSTUS MILITAIR KAMP LABEL GROBBENDONK **19 - 22 AUGUSTUS** WEST-VLAANDERENS MOOISTE
ROESELARE **28 AUGUSTUS** VRIENDSCHAPSTOCHT ERTVELDE **4 SEPTEMBER** LIVINUSBIKE CLASSIC SINT-LIEVENS-
HOUTEM – **9-12 SEPTEMBER** LIMBURG FIETSVIERDAAGSE LANAKEN – **2 OKTOBER** ALTEBRA MUUR CLASSIC
OPHASSELT – **3 OKTOBER** BADISCO TOYOTA VTT EN ENAMECUP CYCLO HERZELE

