



**“Eindelijk
kan ik terug
zorgeloos
sporten”**

**Goed gevoel
Manon over
Denta Plus**

**Op bezoek bij ...
Hockeyspeelster
Elizabeth**

**Matplus.be
Hulp voor
jonge ouders**



Op bezoek bij ...

Elizabeth scheurde haar kruisbanden, maar sloot als LM-lid een Hospitaal-Plus 200-verzekering af. Die kwam tussen in haar ziekenhuis- en revalidatiekosten.

“Dankzij LM kon ik rekenen op 60 fysiotherapie sessies”

6

4 tips om meer te bewegen



9



5

MATPLUS

Nieuwe hulpmiddelen in onze zorgwinkel MATPLUS.



8

Stoppen met roken

Elk moment is ideaal om te stoppen met roken.

En ook nog

- 4 Vraag je Europese ziekteverzekeringskaart aan
- 8 Post-Covid-19-aandoening
- 9 Hou je zorgen niet voor jezelf
- 11 Lente bij Liberty

Wanneer zijn wij blij? Als onze leden zich goed voelen! In elke editie van het ledenblad zetten we het verhaal van een LM MUTPLUS.be-lid in de kijker. Voor de ene herkenbaar, voor de andere een bron van inspiratie.

“Gelukkig moet ik me geen zorgen maken over de tandartskosten!”

“Ik heb al van kleins af een Denta Plus-verzekering. Mijn moeder had een verzekering afgesloten voor mijn tandartsbehandelingen”, herinnert **Manon Thibou** zich. “Op mijn 18de heb ik de verzekering op mijn naam gezet. Mijn tandglazuur is erg kwetsbaar. Daarom moet ik twee tot drie keer per jaar naar de tandarts voor een behandeling. Onlangs moest ik een wortelkanaalbehandeling ondergaan voor een tand die al was afgebroken. Een zeer dure procedure. Ik was opgelucht dat ik me kon concentreren op de operatie, zonder me druk te maken over het financiële plaatje.”

Wist je dat onze Denta Plus-verzekering gratis is voor kinderen tot 8 jaar als één van de ouders is aangesloten bij hetzelfde verzekeringsproduct? Dus geen onaangename verrassingen bij een ongeluk in de speeltuin! Maar dat is niet alles: Denta Plus vergoedt ook **60% van de orthodontische kosten** die je nog moet betalen na de tussenkomst van uw mutualiteit.

→ Meer informatie op www.lm.be, op 02 209 48 10 of via infonl@mutplus.be

Hallo, Fons van het ziekenfonds hier!



Heb je ook een vraag voor Fons? Stuur ze naar infonl@mutplus.be en misschien staat het antwoord in de volgende editie!

Aangenaam, mijn naam is Fons van het ziekenfonds. Ik ben er om je leven aangenamer, gezonder en rustiger te maken. Op zoek naar advies, een overzicht van onze diensten of benieuwd naar de voordelen van een lidmaatschap? Ik beantwoord al je vragen met veel plezier. Dat doet me er aan denken: jij wilde wat meer informatie over de Europese ziekteverzekeringskaart (EZVK)?

Hoe vraag je een Europese ziekteverzekeringskaart aan?

Ga je binnenkort met vakantie? Vergeet dan niet je Europese ziekteverzekeringskaart tijdig aan te vragen. Per gezinslid moet je één kaart kunnen voorleggen. Zo heeft het hele gezin overal recht op terugbetaling van medische kosten in Europa en het Middellandse Zeegebied.

Tegenwoordig kan je de kaart gemakkelijk en op verschillende manieren aanvragen. Kies wat jou het beste uitkomt:

- via het e-loket (waar je zelf een digitale versie kan aanmaken)
- via elk LM-kantoor
- via de website
- via e-mail infonl@mutplus.be

→ **Scan de QR-code voor meer informatie over de Europese ziekteverzekeringskaart.**



Op reis!

Kroatië - Dubrovnik Riviera

Kroatië is gekend voor zijn natuurlijke schoonheid en boeiende bezienswaardigheden. De historische stad Dubrovnik is een waar openluchtmuseum en in Cavtat geniet je in een romantisch decor van idyllische baaien, groene heuvels en kleine keistranden waar je ongestoord kunt zonnen.

- Begeleide 8-daagse groepsreis
- Van zaterdag 23 tot en met zaterdag 30 september 2023
- Verblijf in Cavtat in hotel Albatros**** (all-inclusive), gelegen op 800 m van het centrum van het stadje Cavtat en op 5 km van de luchthaven.
- In samenwerking met Sunweb Group Belgium

LM-leden kunnen voordelig op reis.

Meer informatie, prijzen en inschrijving:

Libereurop vzw
02 209 48 76
libereurop@mutplus.be



Sluitingsdagen in 2023

In onze kantoren ben je altijd welkom! Een overzicht met adressen en openingsuren vind je op www.lm.be. Op volgende dagen zijn we door feest- of vormingsdagen gesloten: 27/4, 1/5, 18/5, 19/5, 29/5, 21/7, 14/8, 15/8, 15/9, 1/11, 25/12.

Nieuw in onze zorgwinkel!

MATPLUS is de zorgwinkel van LM MUTPLUS.be. We vernieuwen voortdurend ons aanbod en tonen je hier een selectie van nieuwe items. Al deze artikelen en nog veel meer vind je op onze webshop www.matplus.be.

Schattige waaklampjes



Dit schattige nachtlampje laat zijn licht schijnen over je kroost. Ideaal voor in de kinder- of babykamer. Door het aan te raken of ermee te schudden, verandert het licht van kleur. Na 15 minuten gaat het lampje vanzelf uit.

Verkrijgbaar in **dolfijn- of eendmodel**.

Prijs: € 32,95 (ledenprijs € 28,01)

Ecologische knuffel

Hoppa's schattige knuffel luistert naar de naam Tino en is gemaakt van mousseline, 100% biologisch katoen.

Verkrijgbaar in verschillende kleuren: *crème*, *grijs* en *groen*.

Gemaakt van **100% biologisch katoen**.

Prijs: € 17,99 (ledenprijs € 15,25)



Slaaptijd



De **KidSleep Moon** bevat naast een digitale klok ook een lichtgevend scherm. Daarop verschijnt een zon of maan die langzaam ondergaat. Zo weet je kind meteen hoe laat het is.

Prijs: € 69 (ledenprijs € 58,65)

Altijd geruggesteund



Het meest comfortabele **positioneringskussen** van **Form Fix**. Gevuld met fijne korreltjes zorgt het voor het grootste comfort. Ideaal voor extra steun tijdens de zwangerschap. Erna handig als voedingskussen.

Apart verkrijgbaar: *een gekleurde Formfix-hoes en Sitfix-hoes*.

Dankzij de Sitfix kan je het ook als zitkussen gebruiken.

Prijs: € 70 (ledenprijs € 59,50)

Beschikbare kleuren **Form Fix-hoes**: *shadow pink*, *steel grey* en *saphire*.

Prijs: € 27 (ledenprijs € 22,95)

Beschikbare kleuren **Sit Fix-hoes**: *steel grey* en *saphire*.

Prijs: € 27 (ledenprijs € 22,95)

15% korting

Wist je dat?

Neem zeker een kijkje op onze webshop via www.matplus.be voor meer info of om een bestelling te plaatsen. Leden van LM MUTPLUS.be genieten 15% korting.

“Ik kon net op tijd voor het zomerseizoen mijn training hervatten”



Hockeyspeelster Elizabeth Bléret ademt sport. Jammer genoeg scheurde ze haar kruisbanden bij een val tijdens het fietsen. Gelukkig kon ze via LM rekenen op de juiste behandeling. Ondertussen is ze terug aan het sporten zonder enige zorgen of risico's.

Elizabeth is 35 jaar, lerares Duits in het secundair onderwijs en moeder van twee kinderen. Toen ze lid werd bij LM sloot ze ook een Hospitaal-Plus 200-verzekering af. “Mijn LM-raadgever Bernard Lauwers raadde me aan om een hospitalisatieverzekering te nemen. Zo zou ik niet voor onaangename verrassingen komen te staan bij een ziekenhuisopname”, vertelt Elizabeth.

Een keuze die heel wat zorgen wegnam in april 2022 toen ze tijdens een gezinsuitstap met haar fiets viel. “Op zich viel de val zelf wel mee. Ik viel uit stilstand omdat ik een andere fietser liet passeren. Maar de fiets viel bovenop mijn knie waardoor mijn kruisbanden scheurden (*nvdv, de kruisbanden zorgen voor de stabiliteit van de knie*). Op 2 juni 2022 werd ik geopereerd. Om me hierop voor te bereiden, volgde ik verschillende sessies fysiotherapie.”

60 sessies

Dankzij haar verzekering kreeg Elizabeth een vergoeding voor zowel het deel van de operatie dat de mutualiteit niet dekte als voor de nazorg bij haar thuis. “Na de operatie kreeg ik 60 fysiotherapiesessies”, vertelt Elizabeth. “Zonder de hospitalisatieverzekering zou ik maar voor 18 sessies een vergoeding krijgen. De Hospitaal-Plus 200-verzekering dekt de kosten die bij de operatie horen tot drie maanden erna en één maand ervoor.”

Opnieuw hockey

Elizabeth speelt hockey in Nijvel bij de Koninklijke Pingouin Hockey Club. Voor ze met een gerust hart de training kon hervatten, moest haar knie volledig hersteld zijn.

“Enkele maanden geleden begon ik terug met hardlopen, zwemmen en fietsen. Voor hockey moesten mijn kniespiers helemaal genezen zijn. Sinds kort kan ik eindelijk de hockeytraining hervatten, net op tijd voor het zomerseizoen”, lacht Elizabeth.

LM helpt ook met braces

Naast de kosten van de ziekenhuisopname en de nazorg dekt de Hospitaal-Plus 200-verzekering ook de kosten voor zorgmateriaal. In Elizabeths geval ging het om een kniebrace die ze enkele weken na de operatie moest dragen.

“De brace kostte bijna 700 euro. Mijn verzekering dekte grotendeels dit bedrag. Ik wist niet dat ik hiervoor een vergoeding zou krijgen. Een aangename verrassing toen ik erachter kwam!”

Een snel antwoord

LM garandeert een snelle financiële tussenkomst. En dat kan ook Elizabeth bekoren. “Zodra ik alle nodige documenten had ingediend, betaalde LM in minder dan drie weken het geld terug. Ik was verbaasd dat het zo snel ging.”

Twee soorten hospitalisatieverzekeringen

Om aan de verwachtingen van haar leden te voldoen, biedt LM twee hospitalisatieverzekeringen aan: Hospitaal-Plus 100 en Hospitaal-Plus 200. Beiden dekken de medische kosten in geval van ernstige ziekte, zowel met als zonder ziekenhuisopname. Hieronder vind je een overzicht. Zo weet je meteen welke formule het beste bij je past.

→ Voor meer info:
tel. 02 209 48 10
of via infonl@mutplus.be

→ Scan de QR-code
of surf naar onze website:
www.lm.be



	Hospitaal-Plus 100	Hospitaal-Plus 200
Maximumleeftijd bij aansluiten	Geen maximumleeftijd	65 jaar
Jaarplafond vergoede kosten ziekenhuisopname	€ 15.000	€ 25.000
Voor- en nazorg bij ziekenhuisopname	Tot € 575 per jaar	Tot € 750 per jaar
Ereloonsupplementen	Tot 100% van het wettelijke tarief	Tot 200% van het wettelijke tarief
Endoscopisch en viscerosynthetisch materiaal	Tot € 1.265 per jaar	Tot € 1.500 per opname
Zwangerschap/bevalling met opname	Vergoed tot € 15.000	Vergoed tot € 25.000
Thuisbevalling	€ 250	€ 500



Elk moment is ideaal om te stoppen met roken

**Stoppen met roken is
altijd een goede beslissing.
Niet gemakkelijk, maar met
de juiste hulp kom je er wel.**

Uit een gezondheidsenquête (2018) bleek dat bijna 1 op 5 Belgen rookt. De laatste jaren daalde het aantal rokers fors. Wie wil stoppen, staat er niet alleen voor. Zowel een tabakoloog als je huisarts of apotheker kunnen je motiveren en adviseren.

Bovendien heeft Tabakstop (www.tabakstop.be) een gratis telefonische hulplijn voor rokers: 0800 111 00.

Meer info rond rookstop en de beschikbare hulpmiddelen vind je op onze gezondheidsblog via www.lm.be en in onze rookstopbrochures:



Post-Covid-19-aandoening

Sommigen ondervinden maanden na hun coronabesmetting nog steeds last. Klachten zoals vermoeidheid, spierpijn en verlies van smaak of geur houden aan en wegen op iemands mentaal en fysiek welzijn. In dat geval spreken we van post-Covid-19.

Herkenbaar? Contacteer dan je huisarts voor een onderzoek.

Na een eventuele post-Covid-19-diagnose stelt de arts samen met jou een persoonlijk zorgtraject op voor 6 maanden. Een zorgcoördinator volgt dit plan op en evalueert samen met jou de behandeling. Indien nodig kan het traject eenmalig voor 6 maanden worden verlengd.

Er zijn twee behandeltypes:

- Bij een Monodisciplinaire behandeling heb je nood aan slechts één zorgverlener.
- Bij een Multidisciplinaire behandeling krijg je hulp van meerdere zorgverleners.

Tegemoetkoming

Na een post-Covid-19-diagnose heb je recht op een tegemoetkoming. Daarom is het zorgtraject kosteloos. Je hoeft geen remgeld of supplementen te betalen.

Een paar prikjes doen wonderen

Vaccinatie is en blijft belangrijk voor zowel jong als oud. Het is een eenvoudige, snelle en veilige voorzorgsmaatregel om jezelf en anderen te beschermen. De Europese vaccinatieweek onderstreepte het belang van basisvaccinaties.

Enkel door jezelf te laten vaccineren tegen bepaalde infectieziektes, voorkomen we dat ziektekiemen zich verspreiden van de ene mens op de andere. In Vlaanderen geeft het basisvaccinatieschema een goed overzicht van de aanbevolen vaccinaties voor je kind. Maar ook als volwassene blijft vaccinatie belangrijk, zeker als het gaat om vaak vergeten herhalingsvaccins.

Bekijk je vaccinatiestatus op www.myhealthviewer.be. Meer informatie vind je ook op onze gezondheidsblog: www.lm.be

Wist je dat?

Als LM-lid ontvang je een **tussenkost van 50%** in de kosten van alle in België erkende vaccins, inclusief reisvaccins. De maximale tegemoetkoming bedraagt € 50 per lid en per kalenderjaar.

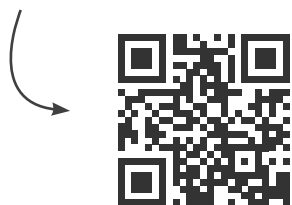
Hou je zorgen niet voor jezelf

Minstens één Belg op vier kampt ooit met geestelijke gezondheidsproblemen. Praat erover, want je bent niet de enige. Zo help je jezelf, maar ook je omgeving.

Vertel aan vrienden, familie of collega's als het minder gaat. Een heuse stap, maar je geestelijke gezondheid moet bespreekbaar zijn. Als je persoonlijk netwerk niet volstaat, schakel dan professionele hulp in.

Iedereen met lichte tot matige psychologische problemen kan de hulp inschakelen van een geconventioneerd klinisch psycholoog of orthopedagoog. Hij of zij helpt jouw mentaal welzijn op te krikken. Dit kan zowel in het kader van eerstelijnsverzorging als gespecialiseerde psychologische zorg. Bovendien genieten jongeren tussen 15 en 23 jaar van een aangepast aanbod.

Op zoek naar meer informatie over eerstelijns psychologische zorg?
Surf naar www.inami.fgov.be/nl



Wist je dat?

Als LM-lid ontvang je een **extra terugbetaling** voor psychologische begeleiding van kinderen, jongeren en volwassenen tot wel 120 euro per jaar.



Wandel je met ons mee?

Wandelen is de gemakkelijkste én goedkoopste manier van bewegen. Bovendien helpt het je hoofd leeg te maken na een drukke dag.

Vanaf 10.000 stappen per dag doe je ook nog eens een goede zaak op gezondheidsvlak. Trek daarom regelmatig je wandelschoenen aan en ga op verkenning in de natuur. Ook de Week van de Valpreventie stond dit jaar in het teken van bewegen.

Via www.valpreventie.be vind je tal van tips en tricks om te starten met wandelen. Hou ook zeker hun sociale mediakanalen in de gaten! De Week van de Valpreventie is een initiatief van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, in samenwerking met het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's (Lokaal Gezondheidsoverleg).

4 tips om meer te bewegen

- 1 Probeer het grootste deel van de dag licht intensief te bewegen: stap rond terwijl je telefoneert, neem de trap of doe licht huishoudelijk werk.
- 2 Beweeg dagelijks een stukje met matige intensiteit: neem bijvoorbeeld de fiets om naar de winkel te gaan.
- 3 Sla de benen uit tussen het huishoudelijk werk door: dans op je favoriete muziek. Het kan allemaal!
- 4 Probeer voor ieder uur dat je naar tv kijkt, een uur te bewegen. Je gaat vanzelf meer bewegen!





CREJAKSIE VZW

ZOMERAANBOD 2023



VAKANTIES ZONDER OVERNACHTING

Crejaksie organiseert deze zomer dagvakanties in de volgende Vlaamse steden: Gent, Lokeren, Bornem, Opwijk, Waasmunster, Sint-Niklaas en Oplinter. Originele thema's zoals "Het Muziekpaleis", "Schatten op zolder" en "EUREKA!" staan op het programma. Kinderen van 2,5 tot en met 8 jaar zijn van harte welkom op onze vakanties zonder overnachting.



VAKANTIES MET OVERNACHTING

Naast het ruime aanbod aan dagvakanties, organiseert Crejaksie ook vakanties met overnachting in België.

De echte avonturiers kunnen zotte avonturen beleven in Aalst, Vieuxville, De Hoge Rielen en Bohan.

Wie houdt van zon, zee en strand, kan terecht op onze vakanties in J-Club De Panne. Een gevarieerd aanbod aan themavakanties staat op jullie te wachten. De vaste uitstappen naar Plopsaland en Plopsaqua mogen natuurlijk niet ontbreken.

Of wat dacht je van een dierenvakantie? Onze vakanties in Pairi Daiza, Graide, Brakel en Lokeren zijn al jaar en dag een groot succes.

Deze zomer uniek in het aanbod: "Het CrejaksieHUIS" en "De Sjiekenbak". Boost je zelfvertrouwen tijdens jouw verblijf in Het Crejaksiehuis. Of ga op wereldreis in eigen land aan de hand van een kauwgomballenautomaat.



VAKANTIES IN HET BUITENLAND

In de zomer van 2023 trekt de jeugddienst van de Liberale Mutualiteit naar Brouwersdam en Zweden.

Tijdens de watersportvakantie in Nederland gaan we windsurfen, zeilen, waterjumpen, suppen en nog zoveel meer.

In Zweden wagen we ons aan een heuse Swedish Outdoor Challenge. We trekken eropuit met onze rugzak en kano in de ongerepte natuur van Zweden. Avontuur verzekerd!

Geen betere plek om te genieten van de eerste zonnestrallen dan de Noordzeekust. Lange strandwandelingen met het hele gezin. 'Fruits de mer' voor de fijnproevers. Zingen en swingen op de mooiste klassiekers.

Het is lente bij Liberty!

Haal je inspiratie uit ons voorjaarsaanbod van nieuwe arrangementen en tel af naar een fantastisch verblijf.

Cruise 'love boat'

01/05 - 05/05

4 nachten

Lachen = gezond

22/05 - 26/05

4 nachten

Hommage Will Tura

29/05 - 02/06

4 nachten

Liefde voor muziek met Margriet Hermans

12/06 - 16/06

4 nachten

Weekend 'Fruits de mer'

16/06 - 18/06

2 nachten

Aankomst namiddag, vertrek voormiddag

Digitale midweek

26/06 - 30/06

4 nachten

Fiets-wandelweekend

30/06 - 02/07

2 nachten

Meer informatie en prijzen van de kamers, studio's en arrangementen zie onze vernieuwde website:

www.liberty-blankenberge.be



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

Win een **Ridley** koersfiets, een fietsvakantie met **Kortweg** of een van de vele andere prijzen

 [LM Classics](#)

 [lmclassics](#)

www.lm-classics.com

6 MEI BELGIAN CYCLING RIDE TUBEKE **20 MEI** ALTEBRA MUUR CLASSIC OPHASSELT **3 JUNI** PRO CYCLO CLASSIC VOSSEM
17 JUNI LES COLLINES ZOMERGEM **15 EN 16 JULI** LEDEGANCKTOCHTEN EEKLO **29 EN 30 JULI** ROCHUS CLASSIC OOSTERZELE
5 EN 6 AUGUSTUS JURGEN VANDEWALLE BIORACER CLASSIC ICHTEGEM **13 AUGUSTUS** MILITAIR KAMP LABEL GROBBENDONK
9 EN 10 SEPTEMBER ALLGRO-LIVINUSBIKE SINT-LIEVENS-HOUTEM **17 SEPTEMBER** TOER TER ENGELN MAASEIK



KORTWEG
Cycling travel
www.kortweg.be

GRINTA!
VOOR DE ACTIEVE FIETSER

modemakers
merken en meer

LAZER



NAQI
SPORTS LOTIONS







Fcwb
Fédération de Cyclisme



BIORACER