

www.imso.be

België – Belgique
P.B.

1820 Steenokkerzeel
P004273

INTERNATIONAL MULTIPLE SCLEROSIS ORGANISATION



Nr. 3 – 43^{ste} Jaargang
Juli – Augustus – September 2022

REVUE TRIMESTRIELLE

N° 3 – 43^{ième} Année
Juillet – Août – Septembre 2022

I
M
S
O



Verantwoordelijke uitgever :
Editeur Responsable :

IMSO-team
Vanheylenstraat 16
1820 Melsbroek

Uitgiftekantoor:
Bureau de distributiebon :
1820 Steenokkerzeel

DRIEMAANDELIJKSE UITGAVE

INHOUDSTAFEL / SOMMAIRE

Overzicht – Sommaire	3
Overleden – Nous ont quittés	4
Spaghetti festijn. Jessy, Micheline en de ganse ploeg.	5
Het omgaan met klimaatkwal als MS patiënt. Ann Veys.	8
Sprinten, klimmen, ontspannen. Ann Veys.	9
Nieuw vanaf 1 augustus 2022. Ann Veys.	12
Zal lichaamsbeweging je leven redden.	13
Wellington renbaan. André Werelds	15
Vraag van een IMSO-lid.	16
Onafhankelijk leven.	17
Voorstel feestkalender 2022.	19
Zweedse puzzel n°2.	20
Les exercices peuvent-ils sauver votre vie.	27
Un jour, une petite fille demande ...	30
Proposition Calendrier 2022	31
Puzzle n°2.	33
Sudoku n°2.	34
Rédaction et renseignements	36

OVERZICHT

Wat is I.M.S.O. blij u te kunnen meedelen dat we, na twee jaar Covid -19, het tijdschrift weer aan huis kunnen bezorgen.

Hoe Jessy, Micheline en de anderen van de ploeg het spaghetti-festijn verzorgden, lezen jullie in het eerste artikel.

Daarna geeft bestuurslid Ann Veys een inkijk hoe de klimaatverandering een impact kan hebben op een MS-patiënt en aansluitend krijgen we haar relaas over haar 'Tour de France' als journaliste.

Verder ook aandacht voor de noodzaak van regelmatige lichaamsbeweging en info over 'Onafhankelijk leven'. Als een I.M.S.O.-lid een vraag heeft, dan komt die natuurlijk in ons tijdschrift aan bod. Zo ook de trouwe bijdrage van onze vroegere vriend, André Werelds, intussen al meer dan jaar uit ons midden. Na corona, waar feesten taboe was, komt er nog het Rotary feest en de uitdeling van de geschenkjes. Bekijk de feestkalender wanneer dat doorgaat.

En afsluiten doen we met de puzzel en sudoku.

H.V.V.

SOMMAIRE

I.M.S.O. est très heureux, après deux années de Covid-19, de pouvoir vous annoncer l'envoi de notre revue à la maison.

Un large aperçu de la réalisation du festin Spaghetti, réalisé par Jessy, Micheline et toute l'équipe.

Article santé : « Les exercices physiques peuvent-ils sauver votre vie »

Histoire amusante : « Un jour une petite fille demande à sa mère ... »

Après l'épidémie Corona, pendant laquelle les fêtes étaient impossibles, viendra la fête du Rotary et la distribution de petits cadeaux, suivant le calendrier des fêtes.

Puzzle n°2 et Sudoku n°2.

« Pour maintenir le cortex cérébral en bon état »

Overleden – Nous ont quittés

De heer Roger Rijdsams Geboren op 21/12/1971 Overleden op 10/03/2022. De heer Wim Liekens Geboren op 03/09/1965 Overleden op 22/03/2022. De heer Hendrik Bal Geboren op 07/11/1951 Overleden op 04/05/2022. Mevrouw Annie Gielis Geboren op 03/05/1945 Overleden op 08/05/2022. De heer Joseph Poelmans Geboren op 28/12/1955 Overleden op 30/05/2022. De heer Jef Olbrechts Geboren op 19/03/1948 Overleden op 14/06/2022. Madame Jacqueline Cardon Née le 29/01/1948 Décédée le 15/06/2022.	Madame Marie-Reine Adam Née le 12/12/1949 Décédée le 20/06/2022. Mevrouw Rosette Wijsgeer Geboren op 17/03/1956 Overleden op 27/06/2022. Mevrouw Maria De Prins Geboren op 22/09/1941 Overleden op 30/06/2022. Monsieur Nordin Bendohhou Né le 18/01/1975 Décédé le 06/07/2022. Mevrouw Martha « Martje » Vervoort Geboren op 28/03/1947 Overleden op 18/07/2022. Mevrouw Madeleine Petrus Geboren op 07/01/1938 Overleden op 03/08/2022. Mevrouw Van den Bergh Maria Geboren op 09/12/1944 Overleden op 05/08/2022.
--	---

Spaghetti festijn 2022

Hierbij een woordje uitleg over het verloop van de spaghetti dag.

Vrijdag zijn we de zaal gaan klaarzetten en alles is hierbij vlot verlopen met dank aan de helpers. Het klaarzetten van de tombola met zijn 470 prijzen was een groot werk. Hiervoor willen we ons dank nog eens uiten aan de gulle schenkers en aan Tom Van Eycken (vriend van Jessy & Steven) om ons te helpen deze prijzen te vervoeren naar Melsbroek.

Wij willen ook MCJ Attractions via deze weg nog bedanken om de frigo en de verwarmingskast voor de borden gratis te gaan ophalen en terugbrengen bij All Verhuur.

Ook gaat onze dank uit aan Dakwerken Moens, Café Het Wiel en Tom van Eycken van Springplezier voor het gratis mogen lenen van hun gasvuurtje met bijhorende gasbussen en hun bain-marie.

In de keuken, onze dappers vrijwilligers om de saus voor te bereiden de ganse namiddag in de warme keuken.



Zaterdag was het de grote dag.

Om 11u. waren alle vrijwilligers aanwezig. We hebben een paar nieuwe vrijwilligers mogen begroeten : Mimi, Hilde, Tim, Benny, Lesley, Ilse, Victor en Zoë en natuurlijk iedereen waarop we vorige keer al hadden kunnen rekenen.

Om 11u.30 waren de eerste mensen aanwezig. S 'middags was de opkomst iets minder dan vorige keer en in de namiddag was het ook iets rustiger.

S'avonds was de opkomst heeft goed en talrijk. In totaal hebben we 325 porties spaghetti verkocht en nog eens 8 porties afhaal spaghetti. Tevens hebben we ook nog eens 30 liter spaghettisaus verkocht op bestelling en natuurlijk ook 34 vrijwilligers dat een gratis spaghetti verkregen voor het harde werk.

Onze dessertjes zijn ook goed verkocht : 100 tiramisu 's, 75 chocomousses en nog eens 18 taarten werden er verkocht.

Voor onze kaartenverkoop, willen we Anne-Mie Ytebroeck nogmaals hartelijk feliciteren voor haar 171 verkochte kaarten en natuurlijk ook aan de mensen die deze steunkaarten hebben gekocht. In totaliteit werden er 210 steunkaarten verkocht waarvan er 104 aan de kassa werden binnengeleverd om hun spaghetti met de consumeren.

Onze tombola dat bestond uit 470 prijzen was reeds om 18h00 al uitverkocht en hierbij willen we onze jeugdige verkopers bedanken.

Onze volledige afrekening hebben we nog niet maar we kunnen jullie al wel het volgende mededelen :

- 6.195,00 EUR (inkomsten aan de kassa)
- 1.165,00 EUR (inkomsten van de tombola)
- 131,00 EUR (in portefeuille)



We wachten nu nog op de centen van de extra bestelde sausen, de extra 14 bestellingen door de kinesist Johan en op de online betalingen dat er zijn gebeurd aan de kassa. Wij dienen nog enkel de drank en groenten af te rekenen.

Nog een laatste dankwoord aan iedereen die een steentje heeft bijgedragen aan dit succesvolle spaghetti festijn en natuurlijk aan de mensen dat massaal zijn komen eten en drinken.

Alvast bedankt en hopelijk tot volgend jaar.

Jessy, Micheline en de ganse ploeg.

PS : de volledige afrekening laten we in het volgend boekje verschijnen.



Het omgaan met de klimaatkwaal als M.S.-patiënt. Mijn persoonlijke ervaring.

Ann Veys

Het zomerweer is snikheet en kurkdroog. Voor de meeste mensen, is het omgaan met de hittegolf geen makkie.

Voor mij is het bloedhete zomerweer geen cadeau, maar wel een extra last die erbij komt. Om nog maar te zwijgen als vrouw van middelbare leeftijd, over de opwarming van het lichaam.

Kortom, zonder airco én een ventilator, lukt de afkoeling me niet. De 2 toestellen, heb ik zelfs samen nodig. Anders, wonen mijn gezinsleden in een iglo.

Door de subtropische warmte, komen daar voor mij ook deze vervelende extra's bovenop.

Gezwollen voeten, waardoor ik de open sandalen moet uittrekken.

Het slaapmiddel, dat ik altijd gebruik, moet ik nu in dubbele dosis innemen om geen slapeloze nachten te hebben.

And last but not least, door een zeer gevoelige huid, waag ik me nooit aan zonnebaden. Want ik pas voor zonnebrand en pijnlijke brandwonden.

Buiten, zit ik in de schaduw in de tuin na het insmeren met zonnecrème, met een zonnehoed op het hoofd en met een zonnebril op de neus.

Of binnen, met de airco op.

Revalideer je intern en/of extern in Melsbroek ?

Meld daar zeker de extra's die je nodig hebt als gevolg van de klimaatopwarming. Dus hierbij een warme oproep aan alle lotgenoten om alle extra's te melden, om je te laten helpen.

Zelf heb ik met de zorg voor de extra's die er bijkomen door de hitte, als externe én ook als interne patiënte, goede ervaringen. Dus zeker alle extra's melden om je verder te laten helpen in Melsbroek.

En ook niet vergeten : extra, extra water drinken bij het te warme weer ...
Gezondheid !

Sprinten, klimmen, ontsnappen. Wie deed wat in de Tour de France ?

Ann Veys

I.M.S.O.-journaliste

De ganse maand juli, volgde ik de Ronde van Frankrijk. De mannen-Tour startte in Copenhagen en eindigde in Parijs. De vrouwen-Tour begon in Parijs en stopte op Super Planche des Belles Filles. Ik volgde beide koersen met zeer veel plezier. Hoewel ik weinig van wielrennen ken. Maar ik leerde veel bij ! En dat deel ik graag met alle wielersfans binnen I.M.S.O. !

Wat bakten de renners én rensters ervan in de warme oven van de Tour ? En vooral, wat was hun (geheime) bakrecept ?

Alles begint bij luisteren. 's Namiddags luisterde ik op Radio 1 naar Sporza-Tour live. 's Avonds keek ik naar 'Vive le Vélo'.

Moeten er nog nieuwe kleuren toegevoegd worden aan het kleurenfestival van de Tour-truien ? Voor Annemiek Van Vleuten hoeft de regenboogtrui niet. En de rode trui terug invoeren voor de meest strijdlustige renners ? Combi-truien bv. het geel met bolletjes op de éne mouw en groen op de andere mouw, zijn ook dringend nodig. Zeker nu alle Tour-helden, vóór en na :-), op hoogtestage gaan. Clause we are the Champions ... of the world !!!



Beide koersen hadden een tijdrut op de Champs-Élysées. In de mannen-Tour, de slotrit. In de vrouwen-Tour, de proloog.

Maar de rensters dronken de Champagne pas op la Super Planche des Belles Filles.

Maar was-er nog Champagne voor de vrouwen over ?

Wat er ook van zij, heffen we toch het glas op alle Tour-renners en begeleiders ! Proost ! Santé ! Cheers ! Zum Wohl ! Enkel een overleden paus sprak meer talen :-).

1. TOUR DE FRANCE HOMMES (1/07 - 24/07)

De Ronde van Frankrijk voor mannen telt 21 ritdagen en dit jaar 3 rustdagen.

Een mooie start van de Ronde van Frankrijk in Denemarken voor België.

Yves Lampaert stuntte in de proloog, een tijdrut in Copenhagen. Daarmee pakte hij de gele trui. Wout Van Aert won de tweede rit en nam het geel over. Het geel hield hij aan tot na de derde rit In Denemarken. Wout won de Tour-ritten in Lausanne, Calais en de tweede tijdrut.

De hamvraag van de Tour-winnaar werd beantwoord in de zeer spannende tweede Pyreneeënrit op de 18de ritdag. De Deen Jonas Vingegaard had een totale voorsprong van meer dan 3 min. op de Sloveen Tadej Pogacar. De hongerklop hield de Sloveen weg van een derde eindoverwinning van de grootste wielervedstrijd ter wereld.

In de Koninginnerit op Alpe d'Huez, finishte 4-voudig Tour-koning Froome op de derde plaats.

De vlam van Ham, Jasper Filipen, een ploegmaat van Mathieu Van der Poel, glansde in de Ronde van Frankrijk. Na een eerste Tour-zege, pakte hij ook de Tour-slotrit in Parijs.

De Canadees Ugo Ul draagt de ritzege in de Tour op aan zijn overleden broer. (19/07)
Hij is een ploegmaat van Froome.

Voor Wout Van Aert is het groen al binnen, als hij zonder ongevallen Parijs haalt. Helaas kon hij het groen niet combineren met de bolletjestrui. Want die ging ook naar Vingegaard.

Sporza-Tour zet de Ronde van Frankrijk in de verf met een gids over Frankrijk en de Fransen. De letters van het alfabet vormen een leidraad doorheen ons prachtige buurland. In 'Frankrijk van A tot Z', palmt Gilles De Coster de 'J' van de Franse zanger Jean-Jacques Goldman in, één van zijn idolen.

'Hij is zo'n getalenteerde, slimme songschrijver', vertelt De Coster. Al 20 jaar lang, wacht De Coster tevergeefs op nieuw werk van de Franse zanger van joodse komaf. Het levensverhaal van Goldman is op z'n minst opmerkelijk. Hij werkte in een Parijse sportwinkel, waar hij driftig liedjesteksten neerpende. De nummers zelf inzingen zag hij niet zitten. En toen besloot zijn platenmaatschappij het lot een handje te helpen. De rest is muziekgeschiedenis. Het was een imitator van de Franse zanger die in mei in

Wilrijk optrad. Jill wacht al 20 jaar op een nieuwe plaat. Het is hierop wachten totvolgend jaar in Nederland.

Op de fête nationale, was het ook drache national. La Super Planche des Belles Filles, en niet la Planche des Belles Filles. Ik verloor de weddenschap. Ik tracteerde mijn man op mosselen met frieten. Zeer lekker ! Ik leerde ook Seven Up Free voor diabetes-patiënten kennen. Op deze dag, testte Froome positief op corona en verliet hij de Tour.

Klimaatactivisten blokkeerden 2 x de Franse wegen voor de Tour-renners. Behalve de regen in Copenhagen, zorgde de zon voor een super-warme Ronde. Het waaier-alarm gooide ook roet in het eten voor de vermoeide renners na de bergritten.

Groene Wout won de laatste tijdrut van de wereldkampioen tijdrijden, Filippo Gana. Hij haalde het ook van het geel en van het wit. Voor de oudste Tour-deelnemer, de Belg Philippe Gilbert (40), was deze Tour de laatste.

Jumbo Visma haalde de 7de Tour-zege niet binnen op de slotetappe op de Champs-Élysées in Parijs. De vlam van Ham zorgde voor zijn 2de Tour-zege. De Tour eindigt zoals hij begonnen was. België zegeviert als land ook met 6 Tour-overwinningen. Van Aert kreeg ook de prijs voor de meest strijdvaardige. Bravo !

Deze 109ste Ronde van Frankrijk voor mannen was de snelste Ronde ooit.

De wereldkampioen, Julian Alaphilippe, nam niet deel aan de Tour. Hij was zwaar gevallen in Luik - Bastenaken - Luik. Hij nam de draad weer op met een ritzege op de eerste ritdag van de Ronde van Wallonië. (23/07) Hij gaf al op omdat hij positief testte op corona. (25/07) Jan Bakelants won de slotkoers van de Ronde van Wallonië. Hij barstte in tranen uit. Het was zijn eerste zege na meer dan 6 jaar. Alleen 5 mensen geloofden toen nog in hem.

2. TOUR DE FRANCE FEMMES (24/07 - 31/07)

De Ronde van Frankrijk voor vrouwen telt 8 ritdagen. Geen rustdagen voor de vrouwen.

Een fijne start van de Ronde van Frankrijk voor België. In een massasprint, werd Lotte De Deense Utrup Ludwig won de derde etappe van Reims naar Epernay in de Champagne-streek. Voor deze rit, pakt ze het geel. Dat verdient een glaasje Champagne ! Het Tour-geel is in handen van Marianne Vos. Kopiëren de vrouwen de mannen in de Ronde van Frankrijk ? De 19-jarige Belgische veldrijdster, Julie Dewilde, won het wit. (26/07) Rit 4 liep over de strade bianchi, les chemins blancs, de witte grintwegen in de Champagne-streek. Deze zeer knappe gravelstroken zijn onverhard, spectaculair en zeer gevaarlijk. Marlyn Reusser, een Zwitserse die geneeskunde studeerde, won. Lotte Kopecky finishte als zesde. Behoud van het geel voor Marianne Vos en het wit voor Julie Dewilde. (27/07) Deze grintsroken zaten niet in de mannen-Tour. (28/07); Rit 5 van 175 km. naar Saint-Dié-des-Vosges.

Dit is de langste Tour-rit voor vrouwen én ooit voor rensters. 's Werelds beste sprintster, de Nederlandse Lorena Wiebes, vlamde naar de zege. Kopecky finishte 11de. Vos en Dewilde behouden het geel en het wit. (28/07)

Marianne Vos won de heuvelachtige zesde etappe. Lotte Kopecky werd derde.

Versterking van het geel voor Marianne Vos. Julie Dewilde verloor het wit. (29/07)

Rit 7 is de eerste bergrit met cols van 1ste categorie. D-day. De Koninginnerit speelt zich in de Vogezen af. Annemiek Van Vleuten racete alle rensters naar de kleuten. In deftigere taal, naar de ballen. Hoezo? Wielrennen is toch geen ballensport. :-)

Topfavoriete Van Vleuten neemt het geel over. Ze pakt ook de bolletjestrui. Het geel is Marianne Vos kwijt. Het groen is voorloppig voor Vos als troostprijs. (30/07)

Slotrit met aankomst op bergtop Super Planche des Belles Filles. Tja, de laatste loodjes ... voor elke renster... uitgeput ... aanklampen, niet opgeven ... gruwelijk steile bergklim ... eindzege Annemiek ... ondanks ... I.M.S.O.-journaliste vanuit rolstoelfiets ... ook moe ... stoppen ... rusten !!! (31/07)

Nieuw vanaf 1 augustus 2022 : de telefonische huisartsconsultatie Ann Veys

Nu bestaan er 2 fysieke consultatiemogelijkheden van de huisarts.

De huisarts fysiek raadplegen in de praktijk van de huisarts zelf. Of de huisarts fysiek op huisbezoek bij de patiënt thuis laten komen.

Sinds 1 augustus 2022, is daar de telefonische huisartsconsultatie bij gekomen.

Dat wil zeggen dat je de huisarts, niet fysiek, maar via de telefoon raadpleegt voor een gezondheidsprobleem.

Als patiënt, betaal je hiervoor 2 € uit eigen zak. Enkel voor huisartsen en niet voor Specialisten. Nadere regels volgen nog.

Will Exercise Save Your Life?

Zal lichaamsbeweging je leven redden?

**Gepubliceerd in het tijdschrift Medscape, 06 juli, 2022 door
Dr. F. Perry Wilson van de Yale School of Medicine**

Honderdvijftig minuten per week. Dat is de minimale hoeveelheid lichaamsbeweging van matige intensiteit die de federale regering Amerikanen aanbeveelt om hun gezondheid te optimaliseren.

Dit cijfer is niet uit de lucht gegrepen. Er zijn veel observationele gegevens waaruit blijkt dat mensen die lichamelijk actiever zijn, gezonder zijn.

Bij degenen die 150 minuten per week presteren, daalt het totale sterftecijfer met ongeveer 30%, zelfs na controle van de gezondheidstoestand op het beginpunt.

Maar slechts de helft van de Amerikanen krijgt zoveel beweging, zoals u hier kunt zien. Jongere mensen doen het beter dan oudere mensen, en mannen bewegen iets meer dan vrouwen.

Hoe krijgen we meer mensen aan het sporten? Misschien moeten we het makkelijker maken om te bewegen.

Een deel van de reden waarom veel mensen hun doel niet bereiken, is dat 150 minuten ontmoedigend lijkt. Volgens de richtsnoeren inzake lichaamsbeweging moeten de 150 minuten "over de week worden gespreid".

Maar niet iedereen heeft van maandag tot vrijdag 30 minuten per dag om een stevige wandeling op de loopband te maken of een blokje om te joggen.

Kunnen we het wekelijkse doel in één keer halen?

De gangbare wetenschappelijke term voor dit gedrag - als je wekelijkse lichaamsbeweging in één of twee grote sessies doet - is het "weekend warrior"-model.

In het nummer van deze week van JAMA Internal Medicine wordt in een grote studie de vraag gesteld of weekendkrijgers even goed beschermd zijn tegen de dood als mensen die hun lichaamsbeweging gelijkmatiger spreiden.

De studie is gebaseerd op meer dan 350 000 antwoorden op de National Health Survey van de VS, die representatief is voor de bevolking als geheel.

De onderzoekers, onder leiding van Yafeng Wang, voegden deze enquêtegegevens samen met de National Death Index, die de datum en oorzaak van alle sterfgevallen in de VS vastlegt.

Hoe zien de zondag strijders eruit?

Het was een groep mensen van mijn lab die vorige week een liefdadigheids mud run deden. Het was geweldig.

In de studie van JAMA Internal Medicine waren de weekendkrijgers, in vergelijking met degenen die door de week regelmatig sporten, jonger, vaker man, minder vaak blank, lager opgeleid en hadden ze een lager algemeen inkomensniveau.

Ik denk dat dit het idee ondersteunt dat 30 minuten per dag om te sporten een teken van voorrecht is.

Niet iedereen heeft een baan met zo'n schema, of de mogelijkheid om kinderopvang te regelen om 30 minuten "me-time" te hebben.

Wellington renbaan

Mocht u ooit in de buurt van Oostende met vakantie zijn, moet u zeker eens naar de renbaan. Een vrij sterke helling leidt naar de ingang, maar als gehandicapte mag u gratis naar binnen, meer nog, er zijn daar een paar plaatsen voor invaliden gereserveerd, precies tegenover de aankomstlijn.

Hierbij dient u er wel rekening mee te houden dat zo'n bezoek alleen interessant is als u naar de dravers wilt gaan kijken. Tijdens de grote vakantie zijn er vaak galoprennen. Wij dachten ook daar een kijkje te gaan nemen.

We trokken dus naar de ingang en vroegen of die baan toegankelijk was. De dienstdoende controleur zei dat het geen probleem was, maar dat we de zij-ingang moesten nemen. Wij dus blij en zo vlug mogelijk de helling weer naar beneden. De werkstudente daar vond toch dat er een klein probleem was.

Hoe "klein" dat was, ondervonden we vlug genoeg. Iedereen stapte over de trappen naar boven en opzij was er een schuine helling. Die had een stijgingspercentage van amper 50 0/0. (De zwaarste col in de Tour haalt op de steilste delen nauwelijks 15 0/0, maar ja daar moeten ze dan ook maar op twee wielen naar boven.)

Mijn vrouw en mijn zoon die letterlijk tegen deze opdracht opzagen, trokken weer naar de hoofdingang en confronteerden de controlerende oen met zijn eigen leugens.

"Dat is mijn probleem niet" zei hij maar het uwe. Hij beging een fatale vergissing door op eigen houtje voor racist te spelen en had geen rekening gehouden met mijn vrouw en mijn zoon die zo iets uiteraard niet over hun kant wilden laten gaan. Na wat geduw en getrek slaagden ze erin de doorgang te forceren en gingen op zoek naar de directeur.

Vrij snel vonden ze de directiesecretaresse en beklagden zich bij haar. Die voelde onmiddellijk vanwaar de wind waaide en vroeg of het die met zijn roze hemd was. Op hun bevestigend antwoord zei ze dat ze hem nog één keer duchtig de levieten gelezen zou hebben. Bij een volgende inbreuk zou onmiddellijk ontslag volgen.

Ze bood nog eens haar verontschuldigingen aan en zei dat de renbaan zich zoiets niet meer opnieuw kon permitteren.

Bij de uitgang stond de roze panter' nog altijd jolig weg kaartjes' te scheuren. Toen hij Hilde zag, vroeg hij schamper of alles in orde was. "Met mij well" zei ze "en met jou komt het morgenavond ook in orde."

Plots begon de oelewapper te bibberen als een schooljongen die betrapt wordt bij zijn eerste sigaret. Ik denk dat erop dat ogenblik veel toeschouwers zonder kaartje zijn binnengeraakt.

De uitspraak van mijn vrouw was dan ook zwaar sadistisch. Het was de tactiek van de 'aangekondigde straf'. Het herinnerde mij aan de schoolmeester uit "De Witte" van Ernest Claes.

Om de tien minuten herinnerde hij de Witte eraan welke straf hem aan het eind van de les te wachten stond: "Witte, nog twintig minuten en van de lat. Witte nog tien minuten en van de lat." Ze testte met haar woorden het bekende gezegde uit dat luidt: "De mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest." ¹¹

André Werelds

Vraag van een IMSO lid, Roger Ceyssens.

Hij zou willen een el. Scooter Mini Crosser te koop stellen met volgende eigenschappen :

- Rijbereik <80 km
- Snelheid tot 20 km/uur
- Nieuwprijs nu : 8.300 €, Vraagprijs : 1.700 €.

Adres: Roger Ceyssens, Meidoornlaan 24B/0.1, 3511 Kuringen.



Gsm : +32 475 50 28 34 Tel.011/68 55.00



Wat lees je in deze nieuwsbrief?

1. [Fien getuigt: "Op kot gaan is het beste dat me kon overkomen"](#)
 2. [Liesbeth en Lizy nemen deel aan de Freedom Drive](#)
 3. [10 tips om te starten met je PVB-budget](#)
 4. [Seksuele dienstverlening en je budget](#)
 5. [Ik ga naar school en neem mee: een persoonlijke assistent](#)
 6. [Save the date: onze provinciale inspiratiedagen zijn op komst!](#)
-

"Op kot gaan was het beste dat me kon overkomen"

Bij de start van het nieuwe schooljaar laten we graag ambassadeur Fien aan het woord. Ze start dit jaar een aanvullende studie in Leuven en ze maakt ondertussen al plannen om na haar studies zelfstandig te gaan wonen in een co-housing project.

[Naar de getuigenis](#)



"Vanuit heel Europa onze stem laten horen"

Mensen met een handicap uit heel Europa komen binnenkort samen om elkaar te ontmoeten en op te komen voor hun rechten. Liesbeth en Lizy zijn er ook (terug) bij. ze zouden de Freedom Drive voor geen geld willen missen. Ze gaat er ook in gesprek met Europese politici.

Ontdek de Freedom Drive



Coach
aan het woord:

Annelies

"Als mensen mogen
starten, zijn ze altijd blij.
Maar ze zijn ook vaak
overweldigd door alle
regeltjes en administratie
die erbij komen kijken."

10 tips om te starten met je PVB-budget

Annelies is één van onze coaches. Al 13 jaar gaat ze enthousiast bij mensen thuis om hen bij te staan met raad en daad. Annelies heeft dus pakken ervaring met het starten en opvolgen van een persoonsvolgend budget (PVB). Ze geeft je graag 10 handige tips.



Ontdek de tips van Annelies

Seksuele dienstverlening en je budget

Mensen met een handicap worden geconfronteerd met heel wat uitdagingen. Ook seks en intimiteit kunnen drempels zijn. Is dat voor jou zo? Dan kan je terecht bij Aditi vzw. Deze vergunde zorgorganisatie werkt rond seksualiteit en intimiteit.



Save the date: provinciale inspiratiedagen op komst!

Onze provinciale inspiratiedagen om zelf de regie van jouw leven in handen te nemen zijn op komst. In Vlaams-Brabant en Oost-Vlaanderen zijn de locaties en data al gekend, inschrijven kan vanaf binnenkort. We voorzien vervoer vanaf het station.

Goed om weten

Binnenkort start onze [nieuwe webinarreeks](#): plan en beheer je budget als een pro

We nemen deel aan [de Urban Trail in Gent](#). Nog tot vrijdag 9 september kan je als bedrijf, organisatie of individu inschrijven voor het goede doel!

VOORSTEL FEESTKALENDER 2022



IMSO

FEESTKALENDER 2022

versie 03/2022

Activiteit	Datum		Uitvoering
Spaghetti Festijn	Zaterdag	03 september	Is voorzien door Micheline, en de hele familie Ribus-Janssens
Jaarlijkse uitstap dit jaar gericht naar Nieuwpoort	Zaterdag	10 september	Voorzien voor interne en externe patiënten
Kerstfeest	Niet voorzien	Voorzien op dinsdag 13 december	De Rotary zou ook dit jaar zorgen voor het jaarlijks Kerstfeest
Kerstbedeling	Maandag-Vrijdag	12 dec.-16 dec.	Is voorzien door IMSO



Tilsystemen
op maat

Ten Beukenboom 13
9400 Ninove
Tel. 054 31 97 26
info@handimove.com

www.handimove.be

Zweedse puzzel nr. 2

EUROPESE VROUW											
SIERAAD		MANNELIJK	TYPE BRUG	GRIEZELIG		NIET DIE	NAAIGEREI		VARKENTJE		HUILEN
									DRANK		CLUB
							PERSOONLIJK				
							DEELS GEVULD				
OOST-NOORDOOST				MEMORIE							
BANKSTEL				NIEUW-							
					VIS					NOOT	
					WIND-RICHTING					WEG	
LANGARMIGE AAP		DWANG							VEER		
		UITROEP							VEST		
						LEGATOR		MATROOS			FOUTLOOS
								ETEN			
PLAAGGEEST				HEILZAAM							
DEKPLAATJE				KOM							
					TRIP					BORDSPEL	
					EUROPESE TAAL					WEDIJVEREN	
SNIJ-WERKTUIG		SPORT							ZULKE		
		VET							NUT		
			GOEDGUN-STIG								
			VREES								
BOT	AARDAP-PEL-SOORT						CIRKEL				PLAATS IN VLAANDEREN
	DOMOOR						TURNTOESTEL				
				FEL							WAAGSTUK
				OEFENSTUK							
WINST					GETAL				IK		
IJZERSTERK					GRIEKSE LETTER				BEK		
								NEUSVOCHT			
								HALMTOP			
UITROEP		FOP-SPEEN				RIVIER IN POLEN				KARAAT	
		BAND (ENGELS)				DOELPUNT				BILJARTTERM	
			OPGELEGD WERK								ROEM
			NIET DAT								
LOS-WAL					MOT						
POPULAIR					UITROEP						
				KORT JASJE				SCHEPSEL (FRANS)			
GRIJSBLAUW							MAAGBITTER				



I.M.S.O. vzw – Melsbroek

Melsbroek, 5 april 2019

IMSO GRATIS SPONSEREN MET ONLINE AANKOPEN



De start-up “Trooper” uit Grimbergen bedacht een eenvoudig systeem om verenigingen geld te doen verdienen door mensen online te laten shoppen via www.trooper.be. Zij hebben afspraken gemaakt met een resem webshops die verenigingen en goede doelen steunen. Hoe ?

Telkens als je een bestelling plaatst via Trooper op een aangesloten webshop, wordt je doorgelinkt naar de originele webshop. Je doet er uw bestelling waarna de webshop een percentage van het aankoopbedrag stort aan Trooper ten gunste van de gekozen vereniging. De gelieerde webshops betalen een commissie die gemiddeld varieert van 2 à 5% op het aankoopbedrag. Een 200-tal gekende webshops zijn vertegenwoordigd zoals:



Wat moet u doen ? aanloggen op www.trooper.be/IMSO, zoek uw webshop, en klik erop. Een pop-up venster zal zich openen waarop je uw email kan noteren om te weten wat uw aankoop heeft opgebracht voor IMSO; klik op verdergaan en doe uw aankoop op de originele webshop.

Breng iedereen die je kent, vrienden, familie en sympathisanten, die online shoppen, op de hoogte van dit lovenswaardig initiatief. Zonder dat zij zelf een bijdrage storten, krijgt IMSO een commissie op hun aankoop. Gewoon prachtig ! We hopen dat dit initiatief een succes kan worden. En nu aan iedereen vertellen en ze aanzetten om enkel via Trooper.be/IMSO te shoppen.

Met dank aan ieder die wil meewerken.

Jean-Marie Poels
imsovzw@gmail.com

Vanheylenstraat 16 – 1820 Melsbroek

Tel.: 02-597 80 00

Fax: 02-597 80 01

Bank ING

IBAN BE63 6528 3223 3208
of 652-8322332-08

Vereniging begunstigd met fiscale vrijstelling / Association bénéficiant de l'immunité fiscale
www.imso.be

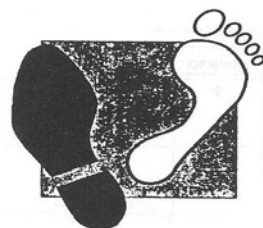


**de prêtre
orthopedie** n.v.

Monnikenwerve 171-173, 8000 Brugge
tel. 050/31 68 00, fax. 050/31 65 89

Braambergstraat 34, 8000 Brugge
tel. 050/34 34 23

BTW BE 415.794.755

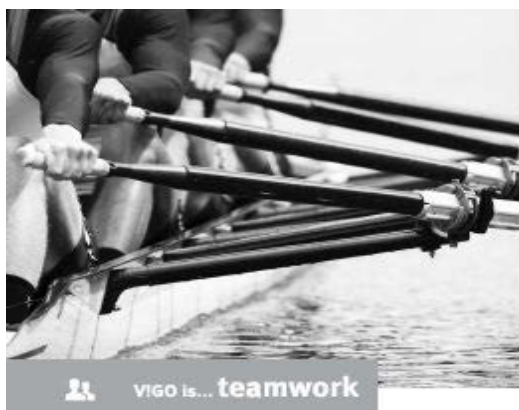


**de prêtre
orthopedie** n.v.

Monnikenwerve 171-173, 8000 Brugge
tel. 050/31 68 00, fax. 050/31 65 89

Braambergstraat 34, 8000 Brugge
tel. 050/34 34 23

BTW BE 415.794.755



- Orthopedie
- Kinderorthopedie
- Prothesen
- Revalidatie
- Orthopedische schoenen
- Mobiliteitshulpmiddelen
- Woon- en Zorgadvies
- Topsport begeleiding

VIGO speelt een belangrijke rol op het gebied van **technische orthopedie**.

U kunt bij ons terecht voor een zeer uitgebreid gamma producten en hulpmiddelen voor uiteenlopende aandoeningen: in onze ateliers worden orthesen, prothesen en orthopedische schoenen op maat gemaakt, maar u kunt bij ons ook terecht voor rolwagens en looprekken, braces, steunzolen, ...

Voor elk probleem zoeken onze specialisten een oplossing, afgestemd op uw behoeften. Wij bieden producten voor alle leeftijden: van kinderen tot ouderen. Daarnaast helpen wij ook topsporters om hun prestaties te verbeteren.

 **V!GO**
helping people move on

Campus Wetteren

Blezevweg 13
9230 Wetteren
09 292 20 00

Campus Heverlee

Interleuvenlaan 60
3001 Leuven
016 40 60 50

Campus Zellik

Zone1, Researchpark 10
1731 Zellik
02 467 15 11

Campus Genk

Vaartstraat 4
3600 Genk
089 32 91 50

Voor meer info over onze producten en campussen, surf naar onze website

www.vigogroup.eu

Hendriks

DRIVEN BY CARE

Optimaal reiscomfort &
aangepast vervoer
voor gehandicapten en
rolstoelgebruikers



www.hendriks.be

TAXI HENDRIKS nv
Perksesteenweg 35 D | 1820 STEENOKKERZEEL
Tel: 02/752 98 00 | Fax: 02/752 98 01

Festin Spaghetti 2022.

Voici un petit mot d'explication sur le déroulement de la journée Spaghetti.

Vendredi nous avons arrangé la salle et tous s'est déroulé grâce à l'aide des bénévoles. La préparation de la tombola avec ses 470 prix a représenté un gros travail.

Nous voulons remercier à nouveau le travail extraordinaire des généreux donateurs ainsi que Tom Van Eycken (ami de Jessy et Steven) pour le transport de tous ces prix à Melsbroek.

Nous voulons également remercier MCJ Attractions pour les transports aller-retour gratuitement du frigo et de l'armoire chauffante chez All Verhuur.

Nos remerciements vont également à l'entreprise Dakwerken Moens, Café Het Wiel et Tom van Eycken de « Springplezier » pour avoir prêté gracieusement le réchaud à gaz avec les bonbonnes et le bain-marie.

En cuisine, nos vaillants bénévoles se sont activés toute l'après-midi pour préparer la sauce.



Samedi : le grand jour!

A 11h. tous les volontaires étaient présents.

Nous avons pu accueillir plusieurs nouveaux bénévoles : Mimi, Hilde, Tim, Benny, Lesley, Ilse, Victor et Zoë, ainsi que ceux sur lesquels on peut compter chaque année.

A 11h.30 les premiers participants arrivaient. A midi les visiteurs étaient un peu moins nombreux que l'an dernier, l'après-midi un peu plus calme mais le soir bien plus nombreux.

Au total nous avons vendu 325 portions de spaghetti et 8 portions à transporter.

En même temps nous avons vendu 30 litre de sauce spaghetti. Les 34 volontaires ont reçu, en remerciement, une portion dont 104 spaghetti pour leur dur travail.

Nos desserts se sont aussi bien vendus : 100 tiramisu, 75 chocomousses et 18 tartes.

Nous remercions cordialement et félicitons Anne-Marie Ytebroeck pour avoir vendu 171 cartes. Au total 210 cartes de soutien ont été vendues.

Notre tombola de 470 prix étaient déjà liquidée à 18 h.00 et nous remercions tous nos jeunes vendeurs de billets

Notre compte définitif n'est pas encore fait mais partiellement on peut compter à ce jour :

- 6.195,00 EUR (à la Caisse)
- 1.165,00 EUR (la tombola)
- 131,00 EUR (en portefeuille)

Quelques comptes restent encore à ajouter : commandes de sauces, commandes on line ...

Certains frais sont encore à prendre en compte.

Encore un tout grand merci à chacun qui a apporté sa petite pierre au succès du festin spaghetti et à toutes les personnes qui sont venues manger et boire au bénéfice de notre ASBL I.M.S.O.

Avec l'espoir de vous revoir l'année prochaine. Alvast bedankt en hopelijk tot volgend jaar.

Jessy, Micheline et toute l'équipe.

PS : les comptes complets paraîtront dans le prochain numéro.



Will Exercise Save Your Life ?

Les exercices physiques peuvent ils sauver votre vie.

Publié dans la revue Medscape de Juillet 06, 2022.

par Dr F. Perry Wilson de la faculté de médecine de Yale.

Cent cinquante minutes par semaine. C'est la quantité minimale d'exercice d'intensité modérée recommandée par le gouvernement fédéral aux Américains pour optimiser leur santé.

Ce chiffre n'a pas été inventé de toutes pièces. De nombreuses données d'observation montrent que les personnes plus actives physiquement sont en meilleure santé. Ceux qui atteignent les 150 minutes par semaine ont une réduction d'environ 30 % du taux de mortalité global, même si l'on tient compte de l'état de santé au départ.

Mais seule la moitié des Américains font effectivement autant d'exercice, comme vous pouvez le voir ici. Les jeunes s'en sortent mieux que les personnes âgées, et les hommes font un peu plus d'exercice que les femmes.

Comment inciter plus de gens à faire de l'exercice ? Peut-être faut-il rendre l'exercice plus facile.

Si beaucoup de personnes ne parviennent pas à atteindre l'objectif fixé, c'est en partie parce que 150 minutes semblent décourageantes. Les directives en matière d'activité physique suggèrent que ces 150 minutes soient "réparties sur toute la semaine". Mais nous ne disposons pas tous de 30 minutes par jour, du lundi au vendredi, pour faire une marche rapide sur un tapis roulant ou un jogging dans le quartier.

Pourrait-on se contenter d'atteindre l'objectif hebdomadaire en une seule fois ? Le terme scientifique convenu pour désigner ce comportement - faire tout son exercice hebdomadaire en une ou deux grosses séances - est le modèle du "guerrier du week-end". Dans le numéro de cette semaine du JAMA Internal Medicine, une vaste étude pose la question de savoir si les guerriers du week-end sont aussi protégés de la mort que les personnes qui répartissent leur exercice de manière plus régulière.

L'étude s'appuie sur plus de 350 000 réponses à l'enquête nationale américaine sur la santé, qui est représentative de la population dans son ensemble. Les chercheurs, dirigés par Yafeng Wang, ont fusionné ces données d'enquête avec l'index national des décès, qui saisit la date et la cause de tous les décès aux États-Unis.

À quoi ressemblent les guerriers du dimanche ?

C'est un groupe de personnes de mon labo qui ont fait une course de charité dans la boue la semaine dernière. C'était génial.

Dans l'étude du JAMA Internal Medicine, par rapport à ceux qui font de l'exercice régulièrement pendant la semaine, les guerriers du week-end sont plus jeunes, plus souvent des hommes, moins souvent des Blancs, ont un niveau d'éducation plus bas et un niveau de revenu global plus faible. Je pense que cela confirme l'idée que la possibilité de disposer de 30 minutes par jour pour faire de l'exercice est un signe de privilège. Tout le monde n'a pas un emploi avec ce type d'horaire, ou la possibilité de faire garder ses enfants pour avoir 30 minutes de "temps pour soi".

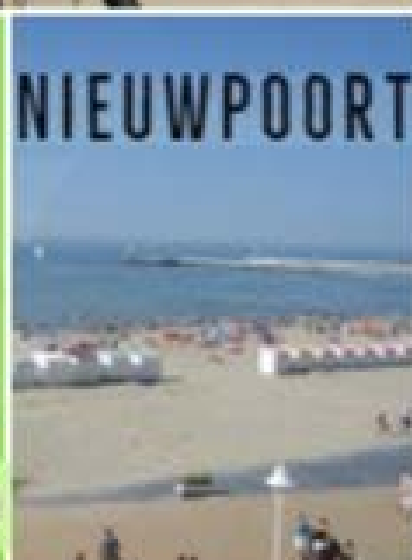
Traduction par www.deepl.com translator.



POUR LES MEMBRES DE L'IMSO

chambre adaptée 2p avec petit-déjeuner
 janv-févr-mars-avr-oct-nov-déc : 150€/sem
 W-E. : 60€
 mai-juin-sept 200€/sem
 juill-août-Noël-nouvel an 250€/sem
 disponibilité: imso.be - séjour à la mer
 réservation et info: Nelly Coopman 0476/346030

SANDESHOVED



Objet :

Un jour, une petite fille demande à sa mère.

"Dis maman, comment ils sont nés les tout-premiers parents ?

"Hé bien, lui répond sa maman, c'est Dieu qui a créé les premiers parents humains, Adam et Eve.

**Adam et Eve ont eu des enfants qui plus tard sont devenus parents à leur tour et ainsi de suite.
C'est ainsi que s'est formée la famille humaine. »**

Deux jours plus tard, la fillette pose la même question à son père.

Celui-ci lui répond :

"Tu vois ma fille, il y a des millions d'années, les singes ont lentement, très lentement évolué jusqu'à devenir les êtres humains que nous sommes aujourd'hui."

La petite fille toute perplexe retourne aussitôt voir sa mère :

"Maman maman !!! Mais comment c'est possible que tu me dises que les premiers parents ont été créés par Dieu et que papa me dise que c'était des singes qui ont évolué ? "

**Et la mère de lui répondre très calmement, tout en souriant :
"C'est très simple ma chérie !**

Moi, je t'ai parlé de ma famille ... et ton père de la sienne." !!!!

Proposition Calendrier 2022



IMSO

CALENDRIER 2022

versie 03/2022

Activités	Date		Proposition
Festin Spaghetti	Samedi	3 Septembre	Organisé par Micheline, Jessy et la famille Ribus-Janssens.
Excursion annuelle, cette année à Nieuport	Samedi	10 Septembre	Pour les patients internes et externes.
Fête de Noël organisée par le Rotary de	Mardi	13 décembre	Comme chaque année le Rotary serait cette fête.
Distribution cadeaux Noël	Vendredi - Lundi	12 décembre – 16 décembre	Organisé par I.M.S.O.

Message d'un banquier

Un conseil très utile lors d'un retrait de fonds d'un guichet automatique :

Appuyez deux fois sur le bouton « annuler » avant d'insérer la carte.

Ainsi, si quelqu'un a configuré le clavier pour voler votre code PIN, cela annulera cette configuration.

Veuillez en faire une habitude pour chaque transaction que vous effectuez.

S'il vous plaît, partagez avec ceux dont vous vous souciez.

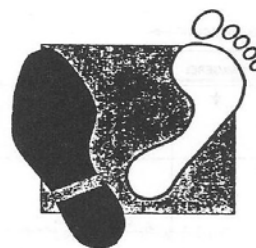


**de prêtre
orthopedie** n.v.

Monnikenwerve 171-173, 8000 Brugge
tel. 050/31 68 00, fax. 050/31 65 89

Braambergstraat 34, 8000 Brugge
tel. 050/34 34 23

BTW BE 415.794.755



**de prêtre
orthopedie** n.v.

Monnikenwerve 171-173, 8000 Brugge
tel. 050/31 68 00, fax. 050/31 65 89

Braambergstraat 34, 8000 Brugge
tel. 050/34 34 23

BTW BE 415.794.755



 **VIGO is... teamwork**

- Orthopedie
- Kinderorthopedie
- Prothesen
- Revalidatie
- Orthopedische schoenen
- Mobiliteitshulpmiddelen
- Woon- en Zorgadvies
- Topsport begeleiding

VIGO speelt een belangrijke rol op het gebied van **technische orthopedie**.

U kunt bij ons terecht voor een zeer uitgebreid gamma producten en hulpmiddelen voor uiteenlopende aandoeningen: in onze ateliers worden orthesen, prothesen en orthopedische schoenen op maat gemaakt, maar u kunt bij ons ook terecht voor rolwagens en looprekken, braces, steunzolen, ...

Voor elk probleem zoeken onze specialisten een oplossing, afgestemd op uw behoeften. Wij bieden producten voor alle leeftijden: van kinderen tot ouderen. Daarnaast helpen wij ook topsporters om hun prestaties te verbeteren.

 **V!GO**
helping people move on

Campus Wetteren

Bleizeweg 13
9230 Wetteren
09 292 20 00

Campus Heverlee

Interieuvlaan 60
3001 Leuven
016 40 60 50

Campus Zellik

Zone1, Researchpark 10
1731 Zellik
02 467 15 11

Campus Genk

Vaartstraat 4
3600 Genk
089 32 91 50

Voor meer info over onze producten en campussen, surf naar onze website

www.vigogroup.eu

Puzzle nr.2.

ACTIVITÉ MUSICALE		HISSÉS	QUOTIENT À TEST	COUVERT NATURELLEMENT		FINES GOUTTES	RALENTI	LES SIENS
IRRÉSOLUE		HÔTE DE MAISON CLOSE	MOT INDICATEUR	DÉCOMPTÉ DES POINTS		SAUVAGE	COULUMES MONO-LITHIQUES	
						CONVINT		
DÉSIR			TRIÉE					
LANCÉ			REPRIT POSSESSION D'UN LIEU					
			IL MONTE FACILEMENT AU FRONT				PAS LOIN DE DUJON	
			POINT ORDINAIRE				DIVIDENDES	
POCHE DIGESTIVE					IL SERT DE FILTRE			SAUT LÉGER EFFECTUÉ PAR UN PETIT RAT
ELLE JUSTIFIE LES MOYENS					SIÈGE MUSICAL			
		ELLE EST DE LA FAMILLE				SORTIE		
		ÉCLAT DU VISAGE				JAVA, PAR EXEMPLE		
MARQUE SUR LA PEAU				ALIMENT DE BÉBÉ				EXERCÉ LA RÉPRESSION
CONJONCTION				RAMES SOUS PARIS				
		SAC À VIN				POIDS D'AÉROSTAT		
		TOUT REMUÉ				RAMASSA AU HASARD		
RATTACHÉE					DIRIGER			
NOTE ABRÉGÉE					CALQUÉES			
			SITUATION INCONFOR- TABLE			MÈRE D'ABEL		
			IL COUVRE LA DENT			SAGE		
CONDAMNER				PÂTE DE VITRIER				
MOT D'ÉGOÏSTE				SATURÉES				
		ENVISAGES						LA VOIE DU SANG
		ASSEZ LÉGER						
ORGANISME SPATIAL				ALLIANCE MILITAIRE			FLEUVE FRANÇAIS	
FORME D'ÊTRE				MESURE DE COURANT			ELLE PEUT FAIRE UN PÂTE	
		PAS SOBRE				MET EN JEU		
		NOMMÉE				INVENTES		
IL EST DE CAROTTE POUR UN ROUQUIN	DRAME DE SINISTRES							CALAIS A LE SIEN
	POUR APPELER							
			DÉSA- VANTAGE			PIED DE VIGNE		
			ÎLE OU NOTE			GAGNANT DU TIERCÉ		
A LE CONTACT RUDE					RELATA			
INTIMIDÉE								
			PASSÉES AU CRIBLE					

Sudoku n°2

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



**Systèmes
de transfert**
sur mesure

Ten Beukenboom 13
9400 Ninove
Tél. 054 31 97 26
info@handimove.com

www.handimove.be

Hendriks

DRIVEN BY CARE

**Confort de voyage optimal &
transport adapté**

pour les personnes à mobilité
réduite ainsi que les personnes
en fauteuil roulant



www.hendriks.be

TAXI HENDRIKS MELSBROEK sa
Perksesteenweg 35 D | 1820 STEENOKKERZEEL
Tel: 02/752 98 00 | Fax: 02/752 98 01

INTERNATIONAL MS ORGANISATION

Redactieraad / Comité de rédaction : Ann VEYS, Hilde VAN VAERENBERG, Yvon LEROY, Luc De Wolf, Dr. P. Ketelaer.

Redactieadres / Adresse du bureau de rédaction :

I.M.S.O. v.z.w.- a.s.b.l.
VANHEYLENSTRAAT 16
1820 MELS BROEK
TEL. : 02/597.80.00



Patiënten / Patients : € 20

Familie en vrienden : € 30
Familles et amis

Steunende leden / Membres de soutien : € 50

Door storting op volgend rekeningnummer van de Bank RECORD
Par versement au compte bancaire suivant : **BE63 6528 3223 3208**
Op naam van IMSO/au nom d'IMSO.

GRAAG VERMELDEN : RIJKSREGISTERNUMMER, BTW – NUMMER ou GEBOORTEDATUM
VEUILLEZ MENTIONNER VOTRE N° DE REGISTRE NATIONAL, NUMERO TVA OU DATE DE
NAISSANCE.

OPMERKING: GIFTEN VAN € 40,00 OF MEER GEVEN RECHT OP FISCAAL ATTEST.
LIDMAATSCHAPSGELD DIENST EXTRA BETAALD TE WORDEN EN GEEFT RECHT OP HET
TIJDSCHRIFT. (vb. voor patiënten : gift van € 40,00 + € 20,00 lidmaatschap = € 60,00.
(voor niet-patiënten : gift van € 40,00 + € 30,00 lidmaatschap = € 70,00.

ATTENTION : UNE ATTESTATION FISCALE SERA DELIVREE POUR LES DONNÉS DE € 40 OU PLUS .

LA COTISATION, À VERSER EN SUPPLEMENT, DONNE DROIT À L'ABONNEMENT À LA REVUE.

(p.ex. pour les patients : don de € 40,00 don + € 20,00 de cotisation = € 60,00)

(p.ex. pour autres : don de € 40,00 don + € 30,00 de cotisation = € 70,00).

TARIEF RECLAME / TARIF PUBLICITAIRE :

1/2 BLZ./PAGE : € 125 PER NUMMER/PAR NUMERO OF € 750 PER JAAR/PAR AN

1/1 BLZ./PAGE : € 250 PER NUMMER/PAR NUMERO OF/OU € 1500 EURO PER JAAR/PAR AN.

VOOR ALLERLEI INLICHTINGEN IN VERBAND MET LIDMAATSCHAPSGELDEN, AANKONDIGINGEN,
RECLAME : NEEM CONTACT OP MET ONZE REDACTIE.

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS A PROPOS DES COTISATIONS,
ANNONCES OU PUBLICITES, VEUILLEZ VOUS ADRESSER A NOTRE SECRETARIAT.