

fifty
& me
MAGAZINE

N°70

FALL
in love with
WINTER

MEET & GREET
Famke
JANSSEN

REIZEN
De mooiste
bestemmingen 2026



5 414306 250123 0 7025*

N°70 HERFST 2025 - Prijs €6,50

BEAUTY & MODE • DESIGN & INTERIEUR • BODY & MIND • REIZEN • GELD & PENSIOEN • SMAAK

ZALIG

Onder de gerestaureerde gewelven van het Hôtel Les Bains de Spa ligt een oase van 1300 m² waar lichaam en geest weer helemaal tot rust komen. Een verwarmd zwembad, hamams, sauna's, Romeinse baden en zoutmuren vormen een zintuiglijk parcours waarbij elk detail kalmeert. De behandelingen van Clarins en myBlend combineren expertise, technologie en aangepaste technieken, en zijn goed voor een stralende schoonheid en een herwonnen evenwicht. Een oase van rust waar de tijd even stilstaat ...

Hôtel Les Bains de Spa

2 rue Royale, Spa - lesbainsdespa.com



© Régine Mehaux

NATUURLIJKE OPLOSSINGEN



De menopauze gaat vaak gepaard met de verstoring van ons evenwicht. En dat heeft dan weer gevolgen voor ons dagelijks leven. Om dit op een milde manier te temperen, biedt Actheane® een niet-hormonale homeopathische oplossing die de functionele symptomen helpt verzachten. Het is een simpele manier om de overgang comfortabel en sereen te beleven.

Actheane® - In de apotheek - boiron.be

FOREST FIRST

In Forest, aan de rand van het Zoniënwoud, kun je helemaal tot rust en tot jezelf komen. Deze bijzondere plek weet op een subtiele manier gezondheid, schoonheid en wellness te versmelten, in een harmonie die geïnspireerd is door de natuur. In de Clinique & Spa werken experts en therapeuten samen. Ze vertrekken vanuit een holistische benadering van zorg en focussen op preventie en ontspanning. Het Forest Café maakt het magische plaatje compleet met gezonde en kleurrijke gerechten, terwijl de Forest Club een community samenbrengt rond lessen, workshops en inspirerende ontmoetingen. Forest is meer dan een heilzame plek, het is een moment om volledig in het hier en nu te leven.

Waterloosesteenweg 15, Sint-Genesius-Rode
forestbrussels.be



body & mind

MENO-PAUZE

Opvliegers, slapeloze nachten, stemmingswisselingen ... De menopauze haalt zowel ons lichaam als onze geest overhoop. Volgens Sciensano ervaart bijna één op de twee vrouwen in België psychische gevolgen van de perimenopauze: angstgevoelens, mentale vermoeidheid, verlies van zelfvertrouwen ... Om weer innerlijke rust te vinden, is mindfulness een waardevolle bondgenoot. De app Petit BamBou biedt een meditatieprogramma dat is uitgewerkt door psychotherapeute Martine Spiesser. Het gaat om tien begeleide sessies om de veranderingen te omarmen, je hoofd tot rust te brengen en je lichaam weer te leren kennen. Een verkwikkende pauze om opnieuw voeling te krijgen met jezelf.

petitbambou.com



MENSELIJKE BAND 2.0

Met Maurice & Nora krijgt solidariteit een nieuwe dimensie. Dit Belgische platform brengt zorgvuldig geselecteerde studenten in contact met senioren of gezinnen die thuis wel wat niet-medische hulp kunnen gebruiken. Boodschappen doen, op kinderen passen, helpen in de tuin of gewoon gezelschap houden ... Maurice & Nora vormt een zorgzaam, menselijk en flexibel netwerk, ondersteund door technologie. Dit innovatieve concept creëert verbindingen, slaat bruggen tussen generaties en geeft een nieuwe betekenis aan wederzijdse hulp.

mauricenora.be