

Samen op pad in 2026

Bewegen, lachen, ontspannen — kleine dingen die je dag beter maken. Vrije Tijd & Gezondheid mixt ontspanning, beweging en gezelligheid. Voor iedereen die houdt van een goed gevoel én goeie sfeer!



Het geheim van Aalst Carnaval: bezoek aan de voorbereidingshallen

Benieuwd hoe het grootste feest van Aalst tot leven komt? Stap mee in de hallen waar de wagens, kostuums en maskers worden voorbereid en ontdek alle geheimen achter de confetti. Een unieke ervaring die je niet wilt missen!

→ Zaterdag 31 januari, 10.30 uur – € 6



Tropisch Instituut Antwerpen: wetenschap en gezondheid van dichtbij

Ontdek het ITG, het wereldberoemde instituut dat sinds 1906 baanbrekend onderzoek doet en de gezondheid wereldwijd vooruit helpt. Een unieke kans om achter de schermen te kijken, te leren over innovatieve projecten en de impact van wetenschap in de praktijk te ervaren. Een uitstap vol ontdekking en inspiratie die je niet wilt missen!

→ Maandag 13 april, 11.00 - 13.00 uur – € 15



Lekker in je vel

Deze workshop leert hoe lichamelijke en mentale gezondheid samen zorgen voor energie, veerkracht en balans. Je krijgt praktische tips om je mentale fitheid te versterken, zodat je optimistischer en gelukkiger in het leven staat.

→ Maandag 18 mei, 19.30 - 21.30 uur – € 5
Kantoor Solidaris Leuven, Mechelsestraat 70



Wil je niets missen ?

Onze maandelijkse nieuwsbrief zit vol toffe activiteiten, updates en inspiratie. Snel, fris en recht in je inbox!



Onze activiteiten worden in een aantrekkelijke brochure gebundeld. Vraag deze gerust aan!

Voor alle activiteiten is inschrijven verplicht.

Je kan je inschrijven door een mailtje te sturen naar vtg.bra@solidaris.be of telefonisch via het nummer 02 546 14 63.

Vrije Tijd en Gezondheid vzw

Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel

T 02 546 14 63

E vtg.bra@solidaris.be

Fb Vrije Tijd en Gezondheid vzw

Instagram [vrijetijdengezondheid](https://www.instagram.com/vrijetijdengezondheid)



True Crime in Gent: misdaad, mysterie & geschiedenis

Stap mee in de schaduwwrijke straten van Gent en ontrafel de geheimen van eeuwenoude misdaden. Tijdens deze spannende wandeling ontdek je griezelige verhalen, mysterie én een vleugje geschiedenis. Perfect voor wie houdt van spanning, stad en een vleugje detectivewerk — leuk voor jong en oud!

→ Zaterdag 30 mei, 11.00 uur - € 12



Echte rechtspraak van dichtbij: een kijkje in de rechtbank van Gent

Altijd al willen zien hoe het er écht aan toe gaat in een rechtbank? Dit is je kans om mee te luisteren bij een echte zitting en een uniek kijkje te nemen achter de schermen van justitie. Een fascinerende ervaring die je niet snel vergeet!

→ Vrijdag 29 mei, 9.00 - 10.30 uur – gratis



Disneyland Parijs

Ga mee naar Disneyland Parijs voor een magische ervaring vol avontuur, plezier en ontmoetingen met je favoriete Disneyfiguren. Je verblijft in het sfeervolle Santa Fé Disney Hotel, waar je helemaal tot rust komt in een unieke Disney sfeer.

→ Vrijdag 20 – zaterdag 21 februari

0 - 2 jaar: gratis, 3 - 12 jaar: € 205 en + 12 jaar: € 299

Meer info vind je in onze reisbrochure.

Bus uitstappen met S'Academie



Genk: erfgoed in een nieuw jasje

Ontdek hoe Genk zijn mijnverleden een moderne twist geeft! We bezoeken Thor Park, waar technologie en duurzaamheid hand in hand gaan, en duik tijdens de 'Zeg eens Watt'-tour in de wereld van energie en innovatie. Daarna verkennen we C-Mine en het atelier van porseleinkunstenaar Pieter Stockmans met zijn prachtige expo Blue Heaven. Een dag vol erfgoed, creativiteit en vernieuwing!

→ Zaterdag 21 februari

→ Vertrek bus: 6.30 uur Sint-Pieters-Leeuw,
7.00 uur Affligem, 7.45 uur Vilvoorde,
8.30 uur Leuven en 9.15 uur Tienen

Antwerpen: stad van uitersten

Ontdek Antwerpen van twee totaal verschillende kanten! Eerst verkennen we tijdens een unieke boottocht met rederij Flandria de indrukwekkende Oosterweelwerken vanop het water — van het iconische Oosterweelkerkje tot de kanaaltunnels aan het Havenhuis. Daarna blijven we letterlijk met beide voeten op de grond in het prachtige Middelheimmuseum, waar kunst en natuur samensmelten. Een dag vol contrasten, creativiteit en verrassende ontdekkingen!

→ Zaterdag 25 april

→ Vertrek bus 1: 6.45 uur Sint-Pieters-Leeuw,
7.15 uur Affligem, 8.00 uur Vilvoorde
→ Vertrek bus 2: 6.45 uur Tielt-Winge,
7.15 uur Tienen en 8.00 uur Leuven



Zin in nieuwe avonturen?

Ontdek al onze uitstappen én blader zeker eens in onze reisbrochure 2026 voor de allernieuwste trips en inspiratie!

