

Contactgegevens:

☎ 02 546 14 63

✉ vtg.bra@solidaris.be

📷 [vrijetijdengezondheid](#)

🌐 Vrije Tijd & Gezondheid vzw

Schrijf je in door deze
QR-code te scannen:



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!



Lifestyle en gezondheid

Maandelijksse gezondheidsworkshops in samenwerking met



Ben je bezig met zelfzorg, (mentale) gezondheid en/of die van jouw kind? Dan zijn onze workshops misschien iets voor jou? Dit is een samenwerking met Samen Vrouw*. Schrijf je je in voor vier workshops of meer? Dan krijg je 10% korting op je inschrijvingsgeld!

Halle – Molenborre 12A**

8 september om 19.00 uur	Mindfulness (€ 15 p.p.)
13 oktober om 19.00 uur	Mini-gelaatsverzorging + maak eigen productje (€ 20 p.p.)
10 november om 19.00 uur	Babyreanimatie (€ 7 p.p.)
8 december om 19.00 uur	Opruimcoach (€ 20 p.p.)
12 januari om 19.00 uur	Babymassage (€ 7 p.p.)
9 februari om 14.00 uur	Ouder-kindyoga 4-8 jaar (gratis)
9 maart om 19.00 uur	Bekkenbodemtraining (gratis)
13 april om 19.00 uur	Basis make-up (€ 25 p.p.)
11 mei om 19.00 uur	Infosessie de strijd tussen baby's en slaap (gratis)
8 juni om 19.00 uur	Expeditie bovenkamer – natuurwandeling (gratis)

Leuven - Mechelsestraat 70

29 september om 19.00 uur	Ouder-kindyoga 3-6 jaar (€ 10 p.p.)
29 september om 19.00 uur 27 oktober om 19.00 uur	Mindfulness (€ 5 p.p.)
24 november om 19.00 uur	Babyreanimatie (€ 7 p.p.)
26 januari om 19.00 uur	Basis make-up (€ 25 p.p.)
23 februari om 19.00 uur	Babymassage (€ 7 p.p.)
30 maart om 19.00 uur	Stressmanagement (€ 10 p.p.)
27 april om 19.00 uur	Opruimcoach (€ 20 p.p.)
25 mei om 19.00 uur	Infosessie administratie bij zwangerschap (gratis)
29 juni om 19.00 uur	Gelukswandeling (€ 5 p.p.)



Veilig online: lezing 'digi-peuters- en kleuters' i.s.m. Child Focus

Schermen maken vandaag de dag deel uit van het dagelijks leven van peuters en kleuters. Maar hoeveel schermtijd is geschikt? Welke media zijn afgestemd op jonge kinderen? En hoe begeleiden we hen als (groot)ouder op een gezonde en veilige manier?

Tijdens deze vorming krijg je praktische tips en inzichten over het mediagebruik van kinderen van 1 tot 6 jaar. De sessie werd ontwikkeld in samenwerking met Child Focus en richt zich specifiek tot (groot)ouders.

- **Maandag 14 september**
Kantoor Solidaris Brabant, Mechelsestraat 70/72, Leuven
- **Maandag 12 oktober**
Kantoor Solidaris Brabant, Bogaardenstraat 25, Aarschot
- Telkens van 19.30 tot 21.30 uur
- Gratis (ter plaatse kan je tegen een kleine vergoeding, een drankje aankopen)

Eropuit



Op wijnsafari in het Hageland

Stap in een elektrisch Eco-wagentje en verken de prachtige Hagelandse wijnstreek. Een ervaren wijngids neemt je mee langs wijngaarden, pittoreske dorpjes en schitterende landschappen, terwijl je alles ontdekt over terroir, klimaat en wijnbouw.

Geniet onderweg van een proeverij van zes lokale wijnen en ontmoet tijdens een exclusieve Taste C Greet een gepassioneerde wijnmaker. Een smakvolle uitstap vol natuur, ontdekking en gezelligheid!

- **Zondag 20 september 14.00 tot 18.00 uur**
- Start aan de Petrushoeve, Halensebaan, Bekkevoort
- € 70 - € 39,99 (- 16 jaar pakket non-alcoholisch)



Rondleiding in de Verbeke Foundation + creatieve workshop

Ontdek tijdens een rondleiding de verrassende collectie moderne en hedendaagse kunst, verspreid over een uniek domein waar kunst en landschap elkaar ontmoeten.

Na een vrije lunch kan je kiezen voor een creatieve collage-workshop. Met papier, tijdschriften en andere materialen creëer je een eigen kunstwerk vol kleur en inspiratie.

Kies zelf: enkel de rondleiding of een combinatie met de workshop. Een boeiende uitstap voor liefhebbers van kunst en creativiteit!

- **Zaterdag 17 oktober**
11.00 - 12.30 uur: rondleiding
14.30 - 16.30 uur: workshop
- Westakker 1, Kemzeke
- € 16,50 (rondleiding) - € 95 collage workshop
(mogelijkheid om in 3 keer te betalen)



Rondleiding achter de schermen van het Natuurhulpcentrum

Ontdek tijdens een boeiende rondleiding hoe zieke, gewonde en hulpbehoevende wilde dieren worden opgevangen, verzorgd en voorbereid op hun terugkeer naar de natuur. Maak kennis met het bijzondere werk van medewerkers en vrijwilligers die zich dagelijks inzetten voor dierenwelzijn.

- **Zaterdag 7 november van 11.00 tot 13.00 uur**
- Industrieweg Zuid, Oudsbergen
- € 6



Rondleiding + chocoladeworkshop in Chocolate Nation Antwerpen + rondleiding in het station Antwerpen Centraal

Ontdek tijdens een rondleiding in Chocolate Nation de geschiedenis van Belgische chocolade en proef tien heerlijke chocoladesmaken. Wie wil, kan aansluitend deelnemen aan een workshop en zelf chocolade maken onder begeleiding van een chocolatier. Je gaat naar huis met 200 gram zelfgemaakte chocolade.

In de namiddag ontdek je Antwerpen-Centraal, één van de mooiste stations van België, tijdens een unieke rondleiding vol geschiedenis en architectuur.

→ Zaterdag 12 december

10.30 - 12.00 uur: Chocolate Nation rondleiding

12.00 - 13.00 uur: chocolade workshop

14.30 - 16.30 uur: Antwerpen-Centraal

→ Rondleiding Chocolate Nation: € 18,50

→ Chocoladeworkshop: € 40

→ Rondleiding Antwerpen-Centraal: € 8

Samen creatief



Sip & Create

Welkom in ons gloednieuw creatief clubje! Elke tweede donderdag van de maand komen we samen om te knutselen, ideeën uit te wisselen en samen iets moois te creëren. Ervaring is niet nodig, enkel zin om creatief bezig te zijn en gezellig samen te komen.

Met een drankje en een hapje maken we er telkens een warme en sfeervolle avond van.

→ De workshops gaan telkens door van 19.30 tot 21.30 uur in Liedekerke, Stationsstraat 3, € 5 per deelname

→ Schilderen op nummer: donderdag 10 september

→ Sieraden maken met kralen: donderdag 8 oktober

→ Herfstbloemstuk: donderdag 12 november

→ Kintsugi: donderdag 10 december

→ Schoudertas pimpen: donderdag 14 januari

→ Borduurkaarten: donderdag 11 februari

→ Mos schilderij: donderdag 11 maart

→ Mozaïek borrelplank: donderdag 8 april

→ Pottery painting: donderdag 13 mei

→ Planten stekken: donderdag 10 juni



Workshops op locatie

Initiatieles keramiek: boetseren voor beginners, geschikt vanaf 10 jaar



Ontdek de eeuwenoude techniek van het boetseren met de knijptechniek en maak tijdens deze workshop je allereerste keramiekstuk: van kommetje tot tas, schaalte of potje. Je leert al doende de techniek kennen en geeft met je eigen handen vorm aan een uniek creatief werk.

Ervaring is niet nodig; plezier, ontdekken en experimenteren staan centraal. Zolang de klei nog niet gebakken is, kan je blijven aanpassen en nieuwe ideeën uitproberen.

→ Twee sessies; alle materialen, het gebruik van het gereedschap én het bakken van één zelfgemaakt keramiekstuk per persoon inbegrepen. Zo hoeft je enkel je creativiteit mee te brengen!

→ Ateliers des Tropiques, Quai au Foin 51, 1000 Brussel

→ Zaterdag 12 september en 10 oktober van 14.00 tot 16.00 uur

→ Volwassenen: € 90, kinderen: € 80 (beide bedragen kunnen in 3 schijven betaald worden)

Workshop cocktails en mocktails maken met Pol Breugelmans, bezieler van Cocktailicious

Een avondje heerlijk genieten van dagverse producten, premium-spirits en vakmanschap, met oog voor detail én bovenal in een sfeervol en authentiek kader.

→ Zaterdag 3 oktober van 16.00 tot 18.00 uur

→ Cocktailicious, Tervuursesteenweg 599, Heverlee

→ € 50

Theeproeverij en mini afternoon tea

Laat je gedurende twee uur door theesommelier Christa Neven meenemen op een zintuiglijke ontdekkingsreis in de veelzijdige wereld van thee. Je krijgt uitleg over wat thee is, hoe thee gemaakt wordt en welke soorten thee er zijn. Maar, je gaat vooral veel proeven. Van thee natuurlijk maar ook van verschillende bijpassende zoete en hartige hapjes.

→ Zaterdag 21 november van 15.00 tot 17.00 uur

→ Blossom Tea, Louis Claeslaan 1, Zoutleeuw

→ € 41