



Activiteitenaanbod senioren

januari – juni 2026

Ons ziekenfonds heeft, naast terugbetalingen en voordelen, ook een ruim vrijetijdsaanbod voor senioren in petto. Van uitstappen en buitenlandse verblijven tot vormingen en andere ontspannende en/of informatieve activiteiten.

S'Academie vzw – Hou je van kunst en cultuur, dan kan je terecht bij S'Academie die met haar open aanbod niet alleen het belang van kunst en cultuur duidelijk wil maken maar dit vooral ook toegankelijk wil stellen voor iedereen. Verder ligt de focus bij S'Academie ook op het breder algemeen welzijn en kan je hier ook terecht voor diverse lessenreeksen en gratis voordrachten rond onze (mentale) gezondheid.

S'Academie vzw

A Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel
T 02 546 15 28 of 02 546 14 63
E sacavzw.bra@solidaris.be

S-Plus Brabant | S-Plus Brussel – S-Plus engageert zich dan weer rond diverse maatschappelijke thema's en gezondheid in het algemeen. Ben je op zoek naar een infosessie rond een informatief thema, een culinaire of digitale workshop of een gezondheidswandeling dan moet je bij S-Plus zijn. S-Plus zet ook sterk in op laagdrempelige activiteiten zoals dansfeesten, muzikale namiddagen en ontmoetingsmomenten om af te zetten tegen sociaal isolement.

S-Plus Brabant

Regio Halle-Vilvoorde

A Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel
T 02 546 15 29
E brabant@s-plusvzw.be

Regio Leuven

A Mechelsestraat 70, 3000 Leuven
T 016 20 88 69
E brabant@s-plusvzw.be

S-Plus Brussel

A Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel
T 02 546 14 63
E splusbxl.bra@solidaris.be

S'Academie

Busuitstappen

Maandelijks neemt S'Academie je mee op een boeiende daguitstap. In elke daguitstap zijn telkens onthaal met koffie, toegangen, gidsbeurten, lunch en busvervoer inbegrepen (tenzij anders vermeld bij de activiteit).



ZATERDAG 21 FEBRUARI

Genk, erfgoed in een nieuw jasje

Tijdens deze bijzondere uitstap, ontdekken we vandaag hoe de ooit zo roemrijke mijnsites van Genk in de loop van vele jaren veranderd zijn: hoe Waterschei, Thor Park werd en Winterslag, C-Mine. Duik samen met ons mee in dit indrukwekkend verhaal van hoogtechnologie, duurzame energie, cultuur en schoonheid met de wervelende rondleiding 'zeg eens Watt' in Thor Park en een uniek beleavingsbezoek aan de studio van keramiekspecialist Pieter Stockmans.

- 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
- Programma: koffie ter plaatse – rondleiding 'zeg eens Watt' in Thor Park om 10.30 uur – lunch ter plaatse – rondleiding in de studio van keramiekspecialist Pieter Stockmans en expo 'Blue Heaven' om 15.00 uur – huiswaarts omstreeks 17.30 uur
- € 74

DINSDAG 17 MAART

Innoverend Roeselare

Het is even schrikken als je opeens op het dak van de veiling van Roeselare, een enorme serre van 6000

m² ziet staan. Het is het kloppend hart van Agrotopia. Een bijzonder onderzoekscentrum waar op een innovatieve manier aan de tuinbouw van de toekomst wordt gedaan. Na dit bezoek ontdekken we het verhaal van Roeselare met een bezoek aan het vernieuwde stadhuis, een architecturaal hoogstandje met respect voor het verleden en de toekomst. Afsluiten doen we deze mooie dag met een lokaal biertje.

- Vertrek bus: 6.00 uur Tielt-Winge, 6.30 uur Tienen, 7.00 uur Leuven, 7.45 uur Vilvoorde en 8.30 uur Affligem
- Programma: koffie in de Veiling – rondleiding in Agrotopia om 10.30 uur – lunch in de Veiling – bezoek aan het Stadhuis om 15.00 uur – huiswaarts omstreeks 17.00 uur
- € 75



ZATERDAG 25 APRIL

Antwerpen, stad van uitersten

We starten vandaag met een unieke ervaring: een boottocht met de Flan-dria langs de grootste Oosterweelwerken om zo 'de werf van de eeuw' vanuit een heel bijzonder perspectief te beleven. Na deze vaartocht blijven we met beide voeten op de begane grond en trekken we naar het prachtige openluchtmuseum Middelheim waar we een bijzondere blik werpen op 100 jaar beeldhouwkunst.

- 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, 8.00 uur Leuven

- Programma: inscheping om 9.15 uur @asiadok-Zuidkaai – vaartocht van 10.00 uur tot 13.00 uur – koffie aan boord – lunch in Mika (restaurant Middelheim Museum) – rondleiding 'Sculptuur en natuur' in het Middelheimpark om 15.00 uur – huiswaarts omstreeks 17.30 uur
- € 73



DINSDAG 19 MEI

Historische tuinen en nieuwe toevluchtsoorden in Meise

De geschiedenis van Plantentuin Meise gaat meer dan 200 jaar terug. Met 92 hectare planten is de Plantentuin een van de grootste botanische tuinen ter wereld. Hier zijn het de planten die de hoofdrol spelen. We ontdekken vandaag de veelzijdigheid van de Plantentuin aan boord van de elektrische plantentuintrein, we wandelen de wereld rond in het Plantenpaleis en we brengen een bezoek aan de Groene Ark, het gloednieuwe toevluchtsoord voor bedreigde planten.

- Vertrek bus 1: 7.45 Sint-Pieters-Leeuw, 8.30 uur Affligem, 9.30 uur Vilvoorde
- Vertrek bus 2: 7.15 uur Tielt-Winge, 7.45 uur Tienen, 8.30 uur Leuven
- Programma: koffie onderweg – rondleiding in het Plantenpaleis – lunch ter plaatse – rondrit treintje – huiswaarts omstreeks 17.00 uur
- € 74

Themadag

DINSDAG 16 JUNI

Afsluiter in Nieuwpoort

Hotel Floréal wordt deze keer de place to be om ons seizoen af te sluiten en al een blik te werpen op onze najaarsactiviteiten.

- Vertrek bus 1: 9.00 uur Sint-Pieters-Leeuw, 9.45 uur Vilvoorde, 10.30 uur Affligem
- Vertrek bus 2: 7.15 uur Tielt-Winge, 8.00 uur Tienen, 8.45 uur Leuven
- Programma: onthaal met aperitief en versnapering om 12.00 uur gevolgd door een driegangenmenu – doorlopend voorstelling van onze najaarsactiviteiten – vrije namiddag – huiswaarts omstreeks 19.00 uur
- € 69

Opstapplaatsen bus

1. Sint-Pieters-Leeuw, autocars Bell Tours
2. Affligem, carpool Molenstraat
3. Vilvoorde, voorkant station
4. Tielt-Winge, autocars Pelikaancars
5. Leuven, Diestsepoort t.h.v. Perron 14 (Accerta gebouw)
6. Tienen, parking sporthal Houtenveld

Kortbezoeken

NIEUW: voortaan kan je zelf je (dag-) programma samenstellen door de keuze te maken of je aan één of beide aangeboden kortbezoeken deelneemt! Elk kortbezoek duurt 1 ½ tot 2 uur met start in de voormiddag telkens om 10.30 uur, in de namiddag om 14.30 uur. Alle bezoeken liggen op wandelafstand van elkaar en er worden geen lunches voorzien.

ZATERDAG 31 JANUARI

Aalst – 't Gasthuys en/of de carnavalshallen

Voormiddag: exclusief kijkje achter de schermen van het Carnaval van Aalst met een bezoek aan de carnavalshallen waar niet alleen de wagens maar ook alle kostuums en accessoires gemaakt worden – € 6

Namiddag: rondleiding in het stedelijk museum 't Gasthuys, op zoek naar het DNA van Aalst – € 9



© Museum De Reede

ZONDAG 1 MAART

Antwerpen – Europalia Espana en/of museum De Reede

Voormiddag: ontdek het bijzondere Museum De Reede, een van de weinige musea dat zich concentreert op grafische werken of 'werken op papier' van drie grote kunstenaars: Francis Goya, Félicien Rops en Edvard Munch – € 10 rondleiding en € 15 toegang* (gratis toegang met Museumapas)

Namiddag: In het kader van Europalia Espana verdubbelt Museum De Reede de grafische werken van Francis Goya en biedt in de expo 'Francis Goya. Tijdloos meesterschap' een unieke kans om Goya's meesterlijke grafische werken van dichtbij te ervaren – € 10 rondleiding en € 15 toegang* (gratis toegang met Museumapas)

* Bij deelname aan beide kortbezoeken, betaal je slechts eenmaal toegang.

ZONDAG 15 MAART

Schaarbeek – expo 'NMBS, bezet bedrijf' en art nouveau wandeling

Voormiddag: rondleiding in de expo 'NMBS, bezet bedrijf' tussen collaboratie en verzet' in Trainworld – € 21

Namiddag: art nouveau wandeling door het hart van Schaarbeek – € 15



© Museum Hof van Busleyden

ZONDAG 19 APRIL

Mechelen – Museum Hof van Busleyden en/of expo 'Rik Wouters & Nel, muze en manager' + tuinbezoek

Voormiddag: rondleiding in de vernieuwde collectie van Hof Van Busleyden, thuis van de Bourgondiërs – € 10 rondleiding en € 13 toegang* (gratis met Museumapas)

Namiddag: ontdek in Hof van Busleyden de expo 'Rik Wouters & Nel, muze en manager' en ontdek daarna rondom het museum drie besloten museumtuinen geïnspireerd op de weelderige tuinen uit de renaissance – € 10 rondleiding en € 13 toegang* (gratis met Museumapas)

* Bij deelname aan beide kortbezoeken, betaal je slechts eenmaal toegang.

ZONDAG 31 MEI

Diest – Begijnhof en/of stadswandeling De Vesten

Voormiddag: ontdek aan de hand van een mini zoektocht, samen met onze gids het Begijnhof van Diest – € 8

Namiddag: ondervind de kracht van Diest als vestigingsstad en wandel in de voetsporen van de militairen op de Diestse Vesten (7 km) – € 5

ZATERDAG 13 JUNI

Leuven – Leuven als strijd-toneel en/of Schouwburg 30CC

Voormiddag: tijdens de stadswandeling 'sporen van strijd' staan we stil bij de vele vormen van verzet en strijd die er in Leuven door de jaren heen gevoerd zijn geweest – € 5

Namiddag: ontdek tijdens een geanimeerde rondleiding alle kamers van de magische plek en tempel van theater, dans en muziek; de 30CC / Schouwburg. We sluiten af met een drankje en een stukje taart – € 12

Algemene vorming

S'Academie zet je (mentale) gezondheid op de eerste plaats. Daarom kan je elke maand bij ons op verschillende locaties terecht voor gratis* informatieve, ontspannende en boeiende infosessies en workshops (*tenzij anders vermeld).

Geheugentraining

Leuven, Kantoor Solidaris Brabant – Mechelsestraat

- elke derde maandag van de maand 14.00 uur tot 16.00 uur

Tienen, Kantoor Solidaris Brabant – Grote Markt

- elke tweede maandag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur

Workshop 'Veerkrachtig ouder worden'

Samen met klinisch psycholoog en psychotherapeut Liesbeth Tierens,

staan we stil bij veerkracht als bron die je helpt omgaan met veranderingen, verlies en uitdagingen. Aan de hand van zes thema's verkennen we hoe je sterker, rustiger en meer verbonden in het leven kan blijven staan. Deze lezing is een leerrijke en warme kennismaking en zal in het najaar uitgebreid worden naar een zesdelige veerkrachtstraining.

Link, Blakebergen 2, Wolvertem

- Maandag 20 april van 10.30 uur tot 12.30 uur
- € 5

Infomoment rond betaalbare zorg

Betaal niks te veel voor je medische zorg', dat is het uitgangspunt van deze vorming. Hoe kan je helpen besparen op je medische kosten zonder in te boeten op de kwaliteit van de zorg? Je komt het allemaal te weten tijdens dit infomoment i.s.m. S-Plus Brabant.

Leuven, kantoor Solidaris Brabant – Mechelsestraat

- Maandag 2 februari van 19.30 uur tot 21.30 uur

Tienen, CC De Kruisboog – Sint-Jorisplein 20

- Maandag 2 maart van 19.30 uur tot 21.30 uur

Haacht, kantoor Solidaris Brabant – Stationsstraat 26

- Maandag 30 maart van 19.30 uur tot 21.30 uur

Liedekerke, kantoor Solidaris Brabant – Stationsstraat 3

- Maandag 4 juni van 19.30 uur tot 21.30 uur

Praktische informatie

Voor alle activiteiten is inschrijven verplicht, ook voor deze die gratis zijn.



Je kan je inschrijvingen doorgeven door een mailtje te sturen naar sacavzw.bra@solidaris.be of telefonisch op het nummer 02 546 15 28 of 02 546 14 63. Ook voor alle bijkomende inlichtingen, vragen over ons lidmaatschap en onze elektronische nieuwsbrief, kan je deze contactgegevens gebruiken.

ZONDAG 29 MAART 2026

Filmvoorstelling 'Rebels' & nabespreking Ann Peuteman

Oude mensen willen vooral lekker rusten. Het liefst zitten ze in hun luie stoel voor tv met een deken over hun knieën. Dagelijkse beslommeringen geven ze zoveel mogelijk uit handen en een uitgesproken mening hebben ze al lang niet meer. Maar is dat wel zo? Natuurlijk niet.

In werkelijkheid ergeren de meeste 75-plussers zich te pletter aan de manier waarop hun generatie wordt voorgesteld, behandeld en genegeerd. 'Genoeg', zeggen de rebellen op leeftijd in REBELS. 'Wij pikken dit niet langer.' Elk op hun eigen manier verzetten ze zich tegen betutteling, doen ze er alles aan om gehoord te worden en vertikken ze het om oud te worden.

REBELS is een documentairefilm van Ann Peuteman en Brecht Vanhoenacker voor Victoria Deluxe, gemaakt in samenwerking met Knack en OKRA, trefpunt 55+.

- Locatie: GC De Rinck, Anderlecht
- 14.00 – 17.00 uur
- € 5

