

Mutualistische
Weergalm
Senioren

A photograph of a middle-aged man with grey hair, a beard, and glasses, wearing a light blue shirt and a grey striped apron. He is smiling and pouring red wine from a dark green bottle into a glass. In the background, a chalkboard has the words "Mau's rubes" and a drawing of a mustache. To the right, there is a jar of lemons.

Alcohol

wat doet dat met
onze gezondheid?

Jouw magazine
nu ook digitaal!

Zie p. 5

**Eenzaamheid,
een gedeeld gevoel**

Solidaris Brabant
*Ons aanbod van voordelen
en diensten voor 2025*

Op zoek naar activiteiten?
*Ontdek het aanbod van
onze partners*

3 Voorwoord

4 Nieuws

Deze rubriek biedt een kort overzicht van de laatste nieuwigheden van ons ziekenfonds en de ziekte- en invaliditeitsverzekering.

6 Jouw voordelen en diensten in 2025

Solidaris Brabant zet zich elke dag in om ervoor te zorgen dat iedereen kan genieten van hoogwaardige, betaalbare gezondheidszorg.

18 Gehandicapten en Solidariteit vzw

22 Programma S'Academie vzw

28 Programma S-Plus vzw

Mutualistische Weergalm Senioren Januari 2025

Informatieblad van Solidaris Brabant

Verantwoordelijke uitgever

Hans Heyndels
Zuidstraat 111, 1000 Brussel

Redactie

Dienst MarCom
marcom.bra@solidaris.be

Vormgeving

Dienst MarCom

Foto's

©Shutterstock, George De Kinder

Druk

Dessain

Editie

Senioren (vanaf 60 jaar)
Editie Januari 2025
Dit document heeft slechts een informatieve waarde.
De uitgever is niet aansprakelijk voor gebeurlijke fouten.

Bronnen beschikbaar op aanvraag
via marcom.bra@solidaris.be.



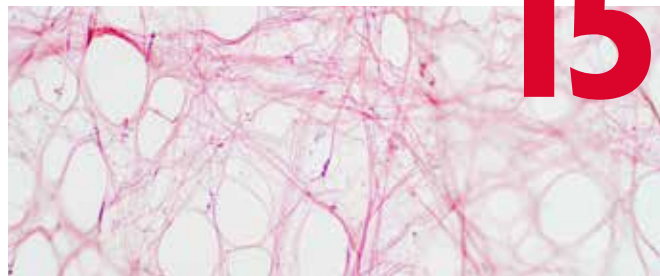
Alcohol, wat doet dat met onze gezondheid?

Alcohol, je zou het een onderdeel van onze Belgische cultuur kunnen noemen. De ene dag vertelt een artikel de voordelen van het dagelijks drinken van een glas rode wijn en in februari is er dan weer de Tournée Minérale. Maar wat doet alcohol nu echt met ons lichaam?



Eenzaamheid, een gedeeld gevoel

Eenzaam zijn, dat is anders voor iedereen en tegelijkertijd kan het iedereen treffen. Of je nu samen of alleen woont, het gevoel van eenzaamheid kan er altijd zijn. Ontdek hoe het komt dat iemand zich eenzaam kan voelen en ook de mogelijkheden om eenzaamheid te verhelpen.



Fascia: essentieel maar onbekend

Weinig mensen kennen de fasciae. Toch spelen die min of meer dikke membranen van elastische vezels, die als een gigantisch spinnenweb over ons lichaam verspreid zijn, een beslissende rol in onze interne huishouding.



Beste lezer,

Onze gezondheidszorg staat voor grote uitdagingen. Evoluties zoals de vergrijzing van de bevolking, de ontwikkeling van chronische ziekten, de medisch-technologische evoluties, het tekort aan arbeidskrachten in de zorg dwingen ons om onze gezondheidszorg af te stemmen op deze evoluties en van voldoende middelen te voorzien. Maar wat is gezondheid? Een goede gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekte. Het betekent dat men zich goed voelt, welbevinden ervaart op fysiek, mentaal en sociaal vlak. Hier voegen we noodzakelijkerwijs ook de ecologische dimensie van gezondheid toe.

Een dergelijk ruime definitie, die wij als ziekenfonds voorstaan, vraagt voldoende investeringen, niet alleen in de lichamelijke gezondheid maar eveneens in de verschillende aspecten van de geestelijke gezondheid, en ook in de sociale en ecologische gezondheidsdeterminanten.

Elke beleidsbeslissing of keuze die wordt gemaakt in de gezondheidspolitiek moet ingegeven zijn door de huidige en toekomstige gezondheidsbehoeften van de Belgische bevolking. Niet het zorgaanbod of aanbod van de zorgverstrekkers, maar de behoeften van de (potentiële) patiënt moeten primeren. Het beleid mag niet worden bepaald door de eenzijdige logica van het financieel perspectief. Niet alleen de (potentiële) patiënt van vandaag maar ook de toekomstige generaties moeten in aanmerking worden genomen. Ons gezondheidszorgsysteem moet financieel duurzaam en veerkrachtig zijn, en zich kunnen aanpassen aan nieuwe, toekomstige noden.

Ons ziekenfonds is voorstander van een solidair systeem via de verplichte ziekteverzekering. Een onderfinanciering van de gezondheidszorg holt dit solidaire systeem uit. Het gezondheidszorgsysteem mag niet de speelbal worden van politieke krachtsverhoudingen. Zoniet komen we onvermijdelijk terecht in een duale gezondheidszorg waarbij de zwakkeren in de samenleving het zullen bekopen.

Het wegsnijden van miljarden in de sociale zekerheid is onaanvaardbaar en vormt een inbreuk op het sociale contract dat de essentie uitmaakt van het weefsel van onze samenleving. Het evenwicht in onze maatschappij steunt op gewilde integratie van sociale rechtvaardigheid en eliminatie van de uitwassen van een onbegrensd individualisme.

Wij willen geen overheid die het recht aan de sterkste laat en het recht op gezondheid overlaat aan diegenen die het kunnen betalen. Wij willen een overheid die kwaliteitsvolle en betaalbare zorg garandeert voor iedereen.

De progressieve krachten in ons land moeten hun krachten bundelen om de pijlers waarop een solidaire maatschappij gebouwd is te vrijwaren.

Als onze ziekteverzekering voor een budgettaire uitdaging staat, laat de inspanning zich dan richten op een aantal efficiëntiewinsten, niet aan de aanbodzijde, niet bij de patiënt, wel bij de gezondheidsindustrie.

Solidaris Brabant herbevestigt zijn standpunten:

- behoud van een federale ziekteverzekering, solidair gefinancierd en maximaal gespijsd door sociale zekerheidsbijdragen;
- een voldoende groeinorm van de ziekteverzekering bovenop de inflatie zodat we aan de burgers een kwaliteitsvolle en financieel toegankelijke gezondheidszorg kunnen garanderen;

- een governance van de ziekteverzekering in het bijzonder en de sociale zekerheid in het algemeen die gesteund is op een paritair beheer en met een essentiële rol voor de ziekenfondsen als vertegenwoordigers van hun leden.

De federale regeringsvorming loopt stroef. Het is schrijnend dat de politieke verantwoordelijkheid ontbreekt om het budget van de ziekteverzekering voor het jaar 2025 te beslissen. Het is onaanvaardbaar dat een uittredende regering weigert de continuïteit van ons gezondheidszorgsysteem te beslissen omdat een aantal partijen van de uittredende coalitie menen dat ze hierdoor een cadeau zouden doen aan politieke opposenten.

Dient men zich bij het regeren niet prioritair te laten leiden door het algemeen belang, door de legitieme verwachtingen en noden van de bevolking?

We zetten ons verder in voor jouw belangen.

Hans Heyndels
Algemeen secretaris
22 november 2024

Solidaris Brabant

Deze rubriek biedt een kort overzicht van de laatste nieuwigheden van ons ziekenfonds en de ziekte- en invaliditeitsverzekering.



Betaal je facturen digitaal

Ter herinnering, Solidaris Brabant biedt jou de mogelijkheid om digitaal te betalen. Je ontvangt een e-mail met een uitnodiging om online te betalen via een beveiligd betaalplatform. Slechts een paar keer klikken en de betaling is afgerond! Dat is praktischer, sneller en milieuvriendelijker!

Welke facturen verzendt Solidaris Brabant?

1 De bijdragen voor de aanvullende verzekering



- ➔ **Waarom betaal je deze bijdrage?** Dit geeft je toegang tot de voordelen van de aanvullende verzekering van Solidaris Brabant (terugbetaling voor brillen, kinesitherapie, sport ...). Deze voordelen vullen de tussenkomsten van de verplichte verzekering aan.
- ➔ **Wie ontvangt deze facturen?** Alle leden die titularis zijn.
- ➔ **Wanneer ontvang je deze facturen?** Elk trimester of jaarlijks.

2 De premie voor de extra verzekeringen (Hospimut, Hospimut Plus, Hospimut Plus Continuïteit, AHV, Dentimut Plus, Ambumut, Ambumut Plus)



- ➔ **Waarom betaal je deze premie?** Dit zorgt voor betere terugbetalingen voor hospitalisatiekosten (Hospimut, Hospimut Plus, Hospimut Plus Continuïteit, AHV), tandzorg (Dentimut Plus), ambulante zorgen (Ambumut, Ambumut Plus).
- ➔ **Wie ontvangt deze facturen?** Leden die een extra verzekering hebben afgesloten.
- ➔ **Wanneer ontvang je deze facturen?** Elk trimester of jaarlijks.

3 De bijdrage voor de Zorgkas



- ➔ **Waarom betaal je deze zorgpremie?** Door het betalen van deze premie maak je deel uit van de solidariteit van de Vlaamse Sociale Bescherming en dan kan je ook beroep doen op de zorgbudgetten als je veel zorg nodig hebt.
- ➔ **Wie ontvangt deze factuur?** Leden vanaf 26 jaar en ouder die in Vlaanderen wonen en aangesloten zijn bij de Zorgkas van Solidaris Brabant.
- ➔ **Wanneer ontvang je deze factuur?** Jaarlijks en het is verplicht om dit te betalen. Inwoners van Brussel kunnen zich vrijwillig aansluiten.





Wij werven aan! Word jij onze volgende ziekenfondsconsulent(e)?

Wil je dicht bij huis werken, anderen helpen, met een goede work-lifebalans en voldoende variatie? Dan is deze job iets voor jou!

Als ziekenfondsconsulent(e) heb je een zeer divers takenpakket en heb je een directe en positieve impact op het welzijn van onze leden.

Ontdek deze vacature en vele andere op
www.solidaris-brabant.be/nl/werken-bij-solidaris-brabant.



Jouw magazine nu ook digitaal!

Via de digitale versie kunnen we je kwalitatieve informatie aanbieden en tegelijkertijd onze ecologische voetafdruk verkleinen, ons verbruik van papier verminderen, en verzendkosten beperken.

De digitale versie biedt een aantal voordelen: je ontvangt deze rechtstreeks in je mailbox, je krijgt snel toegang tot de gewenste artikels en je kan deze altijd en overal bekijken. Bovendien kan je eenvoudig artikels delen die interessant kunnen zijn voor je vrienden en familie.

Ontvang je liever de digitale versie?
Surf dan naar: www.solidaris-brabant.be/nl/contact.



Ontdek jouw voordelen bij Solidaris Brabant

Voor een ledenbijdrage van slechts **8,30 euro** ontvang je meer dan **70 voordelen en diensten**. We zetten voor het jaar 2025 graag een aantal voordelen en diensten in de kijker.

Wij zijn er om je gezond te houden

Door preventief bezig te zijn met je gezondheid en deze in topvorm te houden, kan je ziektes helpen voorkomen of tijdig behandelen.

→ Laat je vaccineren

Wij voorzien een tussenkomst van **25 euro** per kalenderjaar voor vaccins die in België aangekocht zijn.

→ Verzorg je tanden

Dentimut First, ons tandzorgvoordeel betaalt het **remgeld** voor **raadplegingen** en **preventieve behandelingen** volledig terug. Er is ook een tussenkomst voor orthodontie en kronen, bruggen, tandprothesen en implantaten tot **1050 euro**.

→ Ga voor sport

Dat is goed voor je mentale en fysieke gezondheid. Zo krijg je jaarlijks **45 euro** bij de aankoop van een fitnessabonnement of voor de aansluiting bij een sportclub.

Maar ook als je gezondheid een boost nodig heeft ...

Op momenten dat je zorg nodig hebt, staan wij voor jou klaar om je te ondersteunen waar nodig.

→ Herstelkuur

Rustig op adem komen na een zware ziekte of een ongeval, daarvoor bieden wij een financiële tussenkomst van **40 euro per dag** (minimaal 7 tot maximaal 28 dagen). De herstelkuur moet gevolgd worden in een centrum voor herstelverblijf erkend door de regionale overheid.

→ Mentaal welzijn

Naast onze fysieke gezondheid is ook ons mentaal welzijn van groot belang. Daarom voorziet Solidaris Brabant een tussenkomst van **160 euro** per jaar voor psychotherapie.

→ Zorg en hulp aan huis

Ons thuiszorgcentrum is er voor jong en oud en heeft een breed aanbod waaronder verpleging, logopedie, kinesithérapie, voetverzorging, warme maaltijden aan huis, gezinszorg, poetshulp, mindermobielenvervoer, oppasdienst, kraamzorg en advies voor woningaanpassingen.

T 078 15 60 30

E thuiszorgcentrum@solidaris.be

Of als je gewoon even wil ontspannen

→ Zorgeloos op vakantie

Vertrek **zorgeloos** op vakantie met Mutas, jouw reisverzekering in Europa of het Middellandse Zeegebied, die hulp biedt bij een ongeval of als je onverwacht ziek wordt.

→ Geef je vrije tijd waarde

Weet je niet wat je graag als ontspanning wil doen? Dan kan je misschien terecht bij een van onze partners. Voor iedere leeftijd is er een heel aanbod aan **activiteiten, vakanties, infosessies**, enzovoort.

→ Vrije Tijd en Gezondheid voor gezinnen

→ **S'Academie en S-Plus Brabant** voor senioren
Ontdek hun programma vanaf pagina 22.

→ **Gehandicapten en Solidariteit** voor alle leeftijden
Ontdek meer op pagina 18.



Verbeterd voordeel! **JOETZ** voor kinderen

Je krijgt een tussenkomst van **35 euro per nacht** (max. 8 nachten/vakantie) voor vakanties met overnachting en **6 euro per dag** (max. 15 dagen/jaar) voor vakanties zonder overnachting.

Voor meer informatie en alle voorwaarden over al onze voordelen en diensten surf naar www.solidaris-brabant.be/nl/voordelen-diensten of raadpleeg onze **Voordelen- en dienstengids** (verkrijgbaar in onze kantoren of digitaal via onze website).



Extra verzekeringen, dat zijn extra voordelen!

Soms kunnen medische kosten hoog oplopen. Denk maar aan orthodontische ingrepen of ziekenhuisopnames. Wil je graag extra bescherming? Solidaris Brabant voorziet exclusief voor leden extra verzekeringen. Er wordt hier gefocust op een uitstekende prijs-kwaliteitverhouding.



Hospimut

Op zoek naar een betaalbare basisverzekering? Ga dan voor Hospimut.

- ✓ Een **forfaitaire tussenkomst** voor pre- en postoperatieve kosten van **15%** op het bedrag dat wij terugbetalen (min. 25 euro).
- ✓ Terugbetalingen tot en met **25 000 euro** per jaar.
- ✓ **Geen leeftijdslimiet** en geen medisch onderzoek bij inschrijving op Hospimut.
- ✓ Een **hoge financiële dekking** bij verblijf in een gemeenschappelijke of tweepersoonskamer.

Hospimut Plus

Liever een uitgebreide verzekering of vind je een eenpersoonskamer essentieel? Kies dan voor Hospimut Plus.

- ✓ Een tegemoetkoming **zonder grensbedrag**.
- ✓ **Geen leeftijdslimiet** en **geen medisch onderzoek** bij inschrijving op Hospimut Plus.
- ✓ Een **volledige financiële dekking** bij verblijf in een gemeenschappelijke of tweepersoonskamer (comfort-kosten inbegrepen).
- ✓ Een **sterke tussenkomst** voor de **ereloonsupplementen** (300 % van de tegemoetkoming ten laste van de verplichte verzekering voor geneeskundige verzorging en uitkeringen en 100% bij een daghospitalisatie).
- ✓ Een **hoge tussenkomst** van de **kamersupplementen** in een eenpersoonskamer (tot 150 euro per dag).

Dentimut Plus

Nood aan een uitgebreide tandverzekering? Dan is Dentimut Plus zeker iets voor jou!

- ✓ **Geen vragenlijst**, noch **medisch onderzoek**.
- ✓ **Geen franchise** of **leeftijdslimiet**.
- ✓ Tot **1200 euro** terugbetaald per jaar en betaalbare premies.
- ✓ **Orthodontie**: tussenkomst tot en met **60%** van de kosten te jouwen laste.
- ✓ **Protheses en implantaten**: tussenkomst tot **50%** van de kosten (**60%** indien je het jaar voordien een terugbetaling kreeg voor preventieve tandzorg).
- ✓ **Curatieve zorg en parodontologie**: tussenkomst tot **50%** van de kosten te jouwen laste (**90%** indien je het jaar voordien een terugbetaling kreeg voor preventieve tandzorg).

Alle voorwaarden kan je terugvinden op de website www.solidaris-brabant.be.

Wil je je graag extra verzekeren ?

Maak dan een afspraak in één van onze kantoren via www.solidaris-brabant.be.



Alcohol

A stylized illustration of a dark bottle with a red label, tilted and pouring a thick, wavy stream of red liquid onto a light blue surface. The background is split into a dark blue upper half and a light blue lower half.

wat doet dat met
onze gezondheid?

Alcohol, je zou het een onderdeel van onze Belgische cultuur kunnen noemen. De ene dag vertelt een artikel de voordelen van het dagelijks drinken van een glas rode wijn en in februari is er dan weer de Tournée Mini-réale. Maar wat doet alcohol nu echt met ons lichaam? Is het een maatschappelijk aanvaardbare drug of is dat overdreven?

Wat is alcohol?

Alcohol die gedronken wordt is 'ethanol'. Ethanol is een geurloze en smaakloze vloeistof, die een branderig gevoel achterlaat. Het ontstaat door het gisten van suikers die zich op natuurlijke wijze in fruit en granen bevinden. De voornaamste alcoholische dranken zijn bier, wijn en sterke (gedestilleerde) drank.

Het percentage alcohol wordt weergegeven onder de vorm van een volume procent (vol%), dit geeft het aantal milliliter pure alcohol per 100 milliliter drank weer.

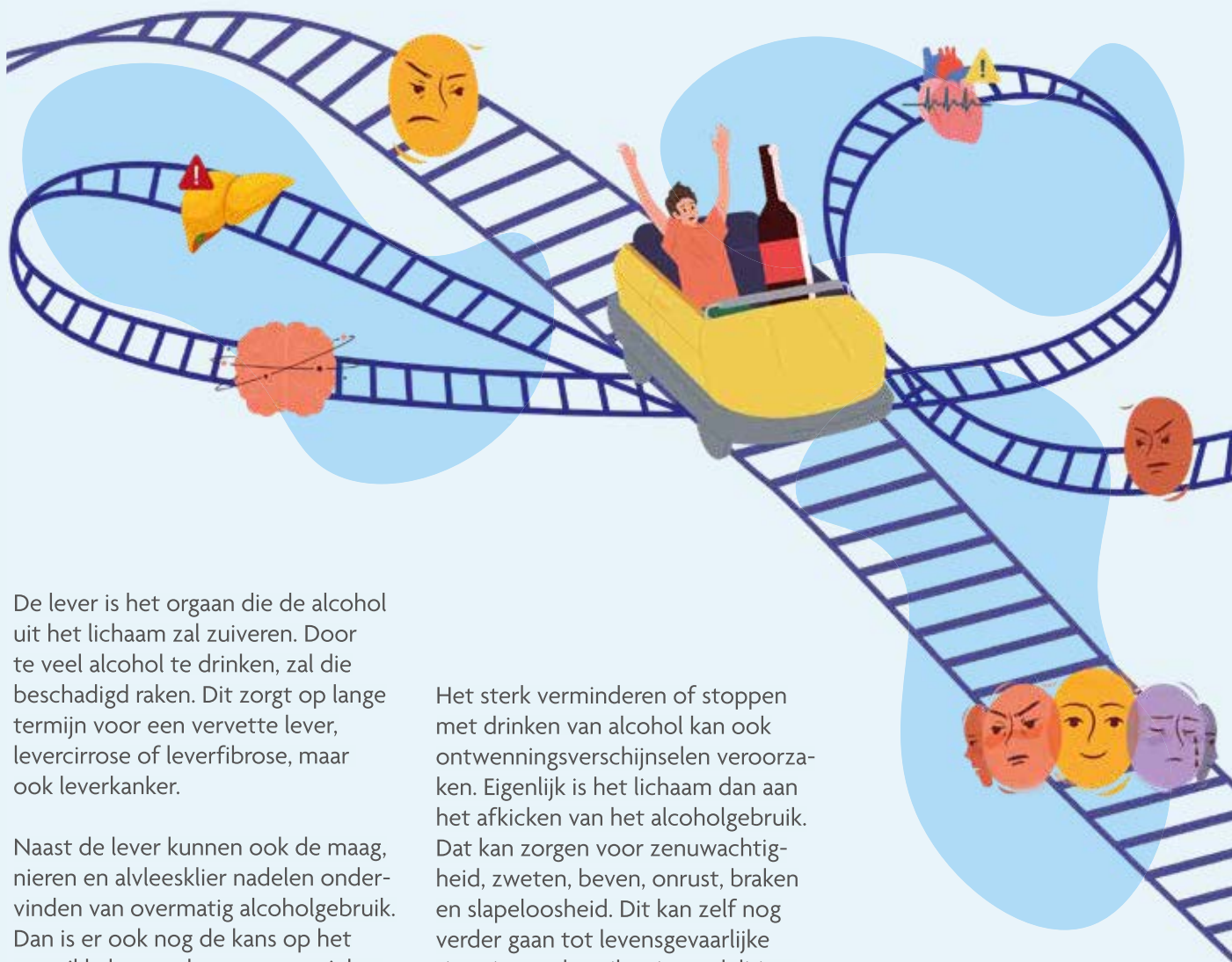
Naast de drinkbare versie kan alcohol ook in eten verwerkt worden zoals bijvoorbeeld sauzen en pralines.

Werking van alcohol

Alcohol heeft een impact op je lichaam. Bij het drinken van alcohol komt dat via de maag en darmen in de bloedbaan terecht. Uiteindelijk zal het op die manier de hersenen bereiken. Die zullen door de alcohol gelijdelijkaan verdoofd worden.

Alcohol heeft dus een impact op de werking van je hersenen. Dit gebeurt in stappen naarmate de consumptie ervan:

- 1 Het veroorzaakt wijzigingen in gedrag en gevoelens.** Sommige mensen worden agressief, anderen rustiger of uitgelaten en stoutmoediger ...
- 2 Nadien zal het reactievermogen vertragen.** Horen en zien gaat minder goed, maar het zelfvertrouwen wordt groter. Dit kan voor gevaren zorgen, zoals mensen die dan deelnemen aan het verkeer.
- 3 Vervolgens zal er een vermindering van de controle over de bewegingen en het coördinatievermogen optreden.** Praten en lopen gaat moeizaam en vaak verdwijnen heel wat herinneringen.
- 4 Nog meer alcohol kan zelf leiden tot een coma, hartstilstand of de dood.**



De lever is het orgaan die de alcohol uit het lichaam zal zuiveren. Door te veel alcohol te drinken, zal die beschadigd raken. Dit zorgt op lange termijn voor een vervette lever, levercirrose of leverfibrose, maar ook leverkanker.

Naast de lever kunnen ook de maag, nieren en alvleesklier nadelen ondergaan van overmatig alcoholgebruik. Dan is er ook nog de kans op het ontwikkelen van hart- en vaatzieken of hersenschade.

Gezond of niet?

Studies tonen aan dat geen enkele hoeveelheid alcohol gezond is voor ons lichaam. Alcohol is een drug en zoals elke vorm van drugs kan er gewenning ontstaan. Beter gekend onder de noemer van verslaving. Door elke dag alcohol te drinken, zal het effect ervan steeds minder worden. Daardoor zal iemand voor hetzelfde gevoel te creëren, meer alcohol moeten drinken.

Zoals reeds eerder aangehaald zal veel en langdurig alcohol drinken gevolgen met zich meebrengen zoals leverziekten, kanker en hersenschade. Alcohol kan dus op geen enkele manier als gezond beschouwd worden, aangezien het onze gezondheid zal schaden.

Het sterk verminderen of stoppen met drinken van alcohol kan ook ontwenningsverschijnselen veroorzaken. Eigenlijk is het lichaam dan aan het afkicken van het alcoholgebruik. Dat kan zorgen voor zenuwachtigheid, zweten, beven, onrust, braken en slapeloosheid. Dit kan zelf nog verder gaan tot levensgevaarlijke situaties zoals epilepsie en delirium tremens (dagen van slapeloosheid enz.). Naast het fysieke zal dit ook op mentaal vlak niet makkelijk zijn. Het is voornamelijk de sterkte drang naar alcohol die voor problemen kan zorgen, professionele begeleiding kan hierbij helpen.

Let op er zijn ook risicogroepen

Sommige personen hebben meer risico op de negatieve effecten van alcoholgebruik:

- Jongvolwassenen tussen 18 en 24 jaar
- Ouderen
- Personen die andere drugs en/of medicatie nemen
- Personen met psychische problemen
- Personen met een laag lichaamsgewicht
- Personen met alcoholproblemen in de familie

Wanneer drink je beter geen alcohol?

Een aantal momenten waar alcohol volledig vermijden de beste optie is:

- ⊖ Als je zwanger bent en tijdens de borstvoedingsperiode.
- ⊖ Bij deelname aan het verkeer. Dit kan eveneens te voet zijn.
- ⊖ Voor, tijdens of na het sporten, of bij lichamelijke inspanningen.
- ⊖ Indien je machines moet bedienen of bij het gebruik van ladders, stellingen enzovoort.
- ⊖ Tijdens het werk of ervoor.
- ⊖ Als je verantwoordelijkheid hebt over anderen.
- ⊖ Bij het uitoefenen van activiteiten waarvoor je alert moet zijn en bepaalde vaardigheden nodig hebt.

Hoeveel is te veel?

Wil je geen schadelijke effecten oplopen? Dan drink je best geen alcohol, aangezien alcohol een schadelijke stof is. Het idee op zich is vrij vanzelfsprekend: hoe minder, hoe kleiner het risico.

Om de risico's van alcohol te beperken, wordt er aangeraden om niet meer dan 10 standaardglazen alcohol per week te drinken. Liefst met een aantal alcoholvrije dagen om gewenning te vermijden en ook niet allemaal op hetzelfde moment.

Een standaardglas gaat samen met het aantal grammen pure alcohol dat het bevat. Dat is namelijk 10 gram pure alcohol of 12,7 ml pure alcohol. Een aantal voorbeelden hiervan zijn: 10 glazen wijn, pinten bier of aperitief indien deze correct ingeschonken worden. Let op bier is met uitzondering van zware bieren en omvat 25 cl, voor wijn is dat 10 cl en aperitieven zoals porto en sherry 5 cl.

max. 10 standaardglazen alcohol/week



1 standaardglas = 12,7 ml pure alcohol =



Pils van 25 cl

of



Wijn van 10 cl

of



Porto of sherry van 5 cl

Wetgeving rond alcohol

De consumptie of het kopen of schenken van alcohol wordt ook vastgelegd in wetten. Zo is dit verboden bij en voor jongeren onder de 16 jaar. Gaat het over sterkedrank dan geldt er zelfs een verbod onder de 18 jaar. Het is dus legaal om iemands leeftijd te vragen bij het verkopen van alcohol.

Naast deze wetgeving bestaan er ook straffen voor dronkenschap op een openbare plaats, het schenken van alcoholische dranken aan een persoon die dronken is en het doen drinken van een persoon die al dronken is.

In het verkeer gelden er heel wat regels betreffende het consumeren van alcohol. Dit wordt regelmatig gecontroleerd door ademtesten bij alcoholcontroles. Zo is rijden met de auto, motor, brommer, fiets en motorfiets strafbaar vanaf 0,5 promille alcohol in het bloed. Bij beroepschauffeurs mag dat maximaal 0,2 promille zijn. Na het drinken van 1 glas is de persoon dus reeds strafbaar. Het kan in principe vergeleken worden met een nultolerantie. Heeft iemand 0,8 promille in het bloed dan zullen de straffen zwaarder doorwegen. Dan kan dat gaan van een rijverbod dat onmiddellijk in voege treedt tot hoge boetes of het opnieuw afleggen van een rijexamen, enzovoort.

? Fabel of feit Snel ontnuchteren met koffie

Laten we deze stelling meteen ontkrachten. Koffie helpt namelijk helemaal niet om sneller nuchter te worden na het consumeren van alcohol. Net zoals eten, vitamines nemen of een ronde gaan lopen, dat haalt allemaal niets uit.

Hier geldt de regel beter voorkomen dan genezen. Vermijd te veel drinken om geen kater te hebben of sneller nuchter te worden.

Het lichaam heeft gemiddeld 1,5 uur nodig om een standaardglas alcohol af te breken. Tijd is dus de enige manier die zal zorgen voor het terug nuchter worden.

Doel van de Wereldgezondheidsorganisatie

Studies tonen aan dat het alcoholgebruik al 20 jaar vrij stabiel blijft, daardoor zullen we het doel in 2023 om het alcoholgebruik in te perken niet halen.

De reden hierachter is de impact van alcohol. Zo is de schade voor onze gezondheid, en zijn de gevolgen op sociaal vlak zeer hoog. Voornamelijk jonge mensen worden hierdoor vaak getroffen. Zo stierf 13% in 2019 van de mensen tussen 20 en 39 jaar door alcoholgerelateerde oorzaken. Wat meteen ook het hoogste percentage is van alle leeftijdscategorieën. Het wereldwijde actieplan over alcohol voor 2022 tot 2030 is daarvoor gericht op het terugdringen van het schadelijke alcoholgebruik. Dit gebeurt samen met de lidstaten van de wereldgezondheidsorganisatie.

De cijfers

De wereldbevolking drinkt gemiddeld twee glazen alcohol per dag. Sinds 10 jaar wijzigen de cijfers amper. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) dringt aan op het belang van het terugdringen van deze cijfers.

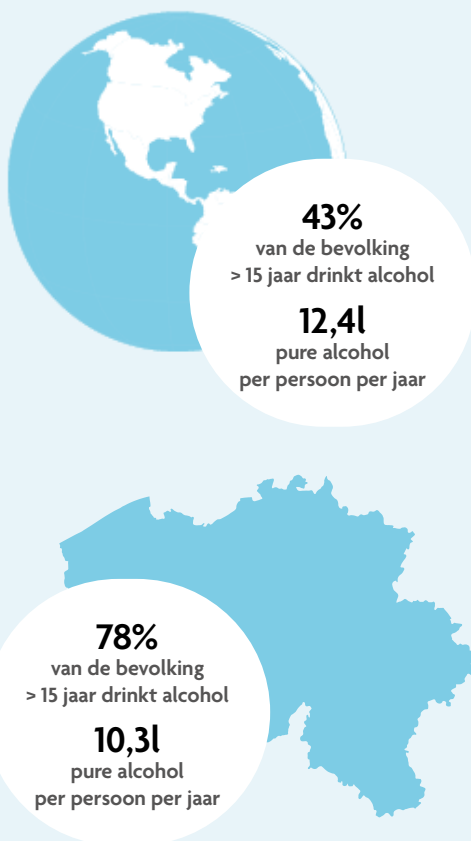
Wereldwijd dronk 43% van de mensen boven de 15 jaar alcohol (in 2019). Dat is 12,4 liter pure alcohol op een jaar tijd of concreter dagelijks 2 standaardglazen wijn, bier of sterkedrank.

In België staat de teller op 78% van de bevolking in 2019. Specifieker dronk 65% van de jongeren tussen 15 en 19 jaar alcohol in 2019. Het aantal liter bedroeg 10,3 pure alcohol per persoon.

Kanker en alcohol

Het ontstaan van kanker kan verschillende oorzaken hebben, bepaalde zijn genetisch en daar kan er weinig aan gedaan worden, maar bij andere kan het risico wel ingeperkt worden. Zo kan je er bijvoorbeeld voor kiezen om geen alcohol te drinken, om de kans op het ontwikkelen van kanker reeds te verkleinen. Want helemaal niet drinken is het beste.

Alcohol behoort bij dezelfde risicogroep van kankerverwekkende stoffen als asbest, tabak en stralingen, wat meteen de hoogste groep is. Alcohol veroorzaakt kanker in het lichaam door de processen die plaatsvinden wanneer ethanol afgebroken wordt. Hoe meer iemand zal consumeren, hoe hoger het risico zal zijn, maar ook reeds kleinere hoeveelheden kunnen hiertoe bijdragen. Zo is het wetenschappelijk bewezen dat alcohol drinken het risico verhoogt op: mond- en keelholtekanker, strottenhoofdkanker, slokdarmkanker, borstkanker, leverkanker, dikkedarmkanker en endeldarmkanker.



Na roken is alcohol drinken de tweede grootste vermijdbare risicofactor voor kanker.

Zo kreeg in 2020, 4 op de 100 mensen kanker door het drinken van alcohol (wereldwijd). In België waren er 3200 personen die de diagnose kregen door alcohol.



Tournée Minérale – een maand zonder alcohol

In februari is het weer zover. De jaarlijkse Tournée Minérale staat op het programma. Een initiatief dat zich ontwikkelde met De Druglijn en de Stichting tegen Kanker. Het idee is dat een maand stilstaan bij je alcoholgebruik enkel voordelig kan zijn. Dus

doe mee en zet ook je vrienden aan om dit samen te doen en samen vol te houden. Tegenwoordig zijn er ook heel wat alternatieven op de markt, waaronder lekkere mocktails, iced tea's en huisgemaakte limonades.

Er kunnen namelijk heel wat voordelen verbonden zijn aan het niet drinken van alcohol zoals:

- ✓ meer energie
- ✓ betere slaap
- ✓ geld uitsparen
- ✓ een gezonder gewicht
- ✓ een stralende huid
- ✓ geen katers meer

Onderzoek toonde reeds eerder aan dat mensen na de Tournée Minérale ook minder alcohol blijven consumeren.

Indien je echt bezorgd bent over je alcoholconsumptie kan je er ook voor kiezen om professionele hulp in te schakelen.



> **Problemen met jouw alcoholconsumptie?** Praat erover met een psycholoog. Om dit financieel dragelijker te maken biedt Solidaris Brabant je jaarlijks een tussenkomst tot € 160 euro aan.

Nood aan ondersteuning?

Je kan ook altijd terecht bij de druglijn op www.druglijn.be.

Wil je liever zelf aan de slag? Surf dan naar www.alcoholhulp.be.

Meer info over de Tournée Minérale of op zoek naar lekkere receptjes zonder alcohol? Surf dan naar www.tourneeminerale.be.

Eenzaamheid, een gedeeld gevoel

Eenzaam zijn, dat is anders voor iedereen en tegelijkertijd kan het iedereen treffen. Of je nu samen of alleen woont, het gevoel van eenzaamheid kan er altijd zijn. Ontdek hoe het komt dat iemand zich eenzaam kan voelen en mogelijkheden om hier tegenaan te gaan.

Iedereen kan eenzaam zijn

De wetenschap beschrijft eenzaamheid als, 'een gevoel van sterk gemis van relaties met anderen', het gevoel dat niemand om je geeft. Daar kunnen verschillende redenen voor zijn zoals weinig contact met familie en vrienden of dat de contacten niet voldoende waardevol zijn. Dat wil zeggen dat de relaties zeer oppervlakkig zijn of er geen persoonlijke band is en dergelijke.

Eenzaam zijn, dat kan voor iedereen anders aanvoelen. Het is niet omdat iemand alleen is, dat die persoon ook eenzaam is. Eenzaamheid is een subjectief en persoonlijk gevoel, dat je niemand hebt waar je terecht bij kan.

Zo kunnen mensen die alleenstaand zijn perfect mensen hebben waarbij ze terecht kunnen als dat nodig is. Dit is ook omgekeerd zo. Zo kunnen mensen met een gezin rondom hen zich eenzaam voelen. Die mensen hebben dan het gevoel dat ze nergens terecht kunnen als het ergens op aankomt.

Veel mensen voelen zich wel eens eenzaam. Op zich is dat niet zo erg, maar wanneer het gevoel voor een lange tijd blijft en je het problematisch vindt dat je geen sociale vooruitzichten hebt, dan kan het een heuse impact op je geluk hebben.

Soorten eenzaamheid

Er bestaan vele vormen van eenzaamheid, want dat is voor iedereen anders.. Toch kan er een indeling gemaakt worden in 2 grote groepen: emotionele en sociale eenzaamheid.

1. Emotionele eenzaamheid

Dan mis je diepe, intieme en hechte banden met anderen. Dit zijn relaties die we vaak opbouwen met een partner, familie en hele goede vrienden. Er zijn wel voldoende contacten met anderen, maar er ontbreekt iets bij deze contacten.



2. Sociale eenzaamheid

Dan heb je te weinig sociale contacten. Je praat weinig met mensen, ziet er weinig of ontmoet er geen. Dat is volledig naar je eigen gevoel. Het kan gaan over vrienden, kennissen, collega's, enzovoort.

Waarom is iemand eenzaam?

Eenzaamheid is dus subjectief of anders voor iedereen. Het zal daardoor ook verschillende oorzaken hebben. Er zijn een aantal factoren die bij een grote groep mensen voorkomt. Het kan ook zijn dat verschillende factoren ervoor zorgen dat iemand zich eenzaam voelt. Enkele mogelijke oorzaken zijn:

→ Sociale contacten leggen vind jij moeilijk



Een stap naar iemand anders toezetten, het vraagt veel moed. Dat is zeker niet alleen voor jou het geval. Als je dit zo vindt, kan het zijn dat je het moeilijk hebt om betekenisvolle relaties te hebben of kan het langer duren alvorens dit zo is.

→ Je levenssituatie leidt sneller tot eenzaamheid.

Alleenstaanden, weduwen, personen die scheiden en dergelijke hebben meer kans om eenzaam te zijn. Ook het veranderen van werk, verhuizen naar een totaal andere locatie, op pensioen gaan of ontslagen worden het kan er allemaal voor zorgen. Personen die zich in zo'n situatie bevinden hebben het moeilijker om contacten met anderen te leggen.



→ Ziek zijn

Al dan niet langdurig, ziek zijn is ook een factor die kan leiden tot of bijdragen aan eenzaamheid. Zowel voor de personen die (chronisch) ziek zijn als voor de mantelzorgers. Vaak leiden zieken en mantelzorgers een ander leven dan de personen uit hun omgeving. Daardoor kan het moeilijk zijn om aansluiting te vinden bij anderen of is het makkelijker om afgesloten te geraken van anderen.



→ Onzekerheid of minderwaardigheidsgevoel



Personen die een negatief zelfbeeld hebben zullen zich minderwaardig vinden en hebben een andere kijk op de wereld. Woorden, gedragingen en blikken van anderen zullen ook op die manier (negatief) geïnterpreteerd worden. Het wordt daardoor moeilijker om waardevolle contacten aan te gaan met iemand.

→ Te hoge verwachtingen van anderen

Soms verwachten mensen te veel van anderen en daardoor kan er nooit voldaan worden aan deze verwachtingen. Een gevoel van ontevredenheid kan dan ontstaan, met als gevolg een gevoel van eenzaamheid.



Een ziekte van de huidige maatschappij?

De huidige maatschappij zet vooral in op autonomie en persoonlijke vrijheid als ideaal. Dit werkt eenzaamheid in de hand. Daarnaast is er ook heel wat competitie, waardoor mensen elkaar moeilijk gaan vertrouwen, omdat er altijd opgelet moet worden dat mensen niet gaan profiteren.

Mensen die zich in momenten van rouw bevinden, zich minder voelen, in lastige periodes in het leven bevinden komen vaak alleen te staan. Het past eigenlijk niet in het idee dat iedereen leuk, enthousiast en sociaal moeten zijn. Dan worden mensen weggeduwd door hun omgeving.

De tip is spreek over lastige zaken en wees opmerkzaam voor mensen die zich beginnen afzonderen. Nodig die mensen eens uit, hoor hoe het met hen gaat en laat hen niet eindigen aan de rand van de samenleving.

Uitdagingen bij eenzaamheid

Zich bewust zijn en het durven erkennen van eenzaamheid is belangrijk. Net zoals het leren en durven delen van problemen, verdriet en moeilijkheden. Het durven toegeven dat het leven niet altijd fijn is en we op dat moment anderen nodig hebben.

De bevrijding komt als de eenzaamheid gedeeld wordt en personen er durven over spreken en durven luisteren.



Eenzaamheid zelf aanpakken

Hoewel dit misschien niet meteen de oplossing voor iedereen zal bieden, zijn hier enkele tips om eenzaamheid uit de weg te werken.

Doe dingen die je leuk vindt en waar je voldoening en plezier uit haalt.

Op die manier ben je minder bezig met eenzaamheid of zal het minder zwaar doorwegen.

Ga op zoek naar manieren om anderen te ontmoeten.

Hieronder kan je heel wat organisaties ontdekken die jou hierbij kunnen helpen.



Ontwikkel je sociale vaardigheden.

Leer mensen aanspreken, vragen te stellen en te luisteren. Dit is niet alleen voor jou, maar ook voor anderen vaak spannend.

Doe iets voor iemand anders.

Als je anderen helpt, krijg je het gevoel dat je iets voor hen betekent en deel uitmaakt van de samenleving zoals bijvoorbeeld bij vrijwilligerswerk. Dit kan je zelfvertrouwen een boost geven.

Pas je eigen verwachtingen aan.

Zorg voor realistische verwachtingen van een relatie met iemand anders. Zo zal je minder snel teleurgesteld zijn of iets negatief interpreteren. Het ontwikkelen van waardevolle relaties kan tijd in beslag nemen.



Hulp gezocht! Ons ziekenfonds staat voor je klaar.

➔ Oppashulp

De vrijwilligers van ons thuiszorgcentrum bieden gezelschap, een luisterend oor, begeleiden je bij een wandeling. Kortom, dankzij onze oppassers ben je niet alleen. www.solidaris-brabant.be/nl/oppasdienst

➔ Vrije Tijd betekenis geven dat kan met een van onze partners.

Ben jij op zoek naar vrijetijdsbesteding in groep? Neem dan een kijkje bij de programma's van onze partners S'Academie, S-Plus en Vrije Tijd en Gezondheid. www.solidaris-brabant.be/nl/voordelen-diensten/onzepartners/vrije-tijd-en-vakantie

➔ Doe aan vrijwilligerswerk

Via ons ziekenfonds kan je ook altijd anderen helpen door als vrijwilliger aan de slag te gaan. Meer info vind je op: www.solidaris-brabant.be/nl/vrijwilligers.

➔ Coponcho

Mantelzorger en nood aan ondersteuning? Neem dan contact op met Coponcho een organisatie die mantelzorgers helpt en bijstaat waar mogelijk. www.solidaris-brabant.be/nl/mantelzorg

➔ Accolage, burenhulp netwerken

Accolage streeft naar oplossingen tegen eenzaamheid en het sociale isolement van ouderen en kwetsbare personen door burenhulpnetwerken te creëren, waar het helpen en de connectie tussen burenhulpnetwerken actief gestimuleerd en begeleid wordt. Wil je hier graag aan deelnemen? Surf dan naar www.accolage.be.

Er zijn ook nog heel wat andere organisaties die jou kunnen verder helpen:

Tele-onthaal om te bellen of te chatten als je nood hebt aan een babbel. www.tele-onthaal.be

Ga op zoek naar een **psycholoog** in jouw buurt en die bij jou past. www.compsy.be/nl/psychologist/search

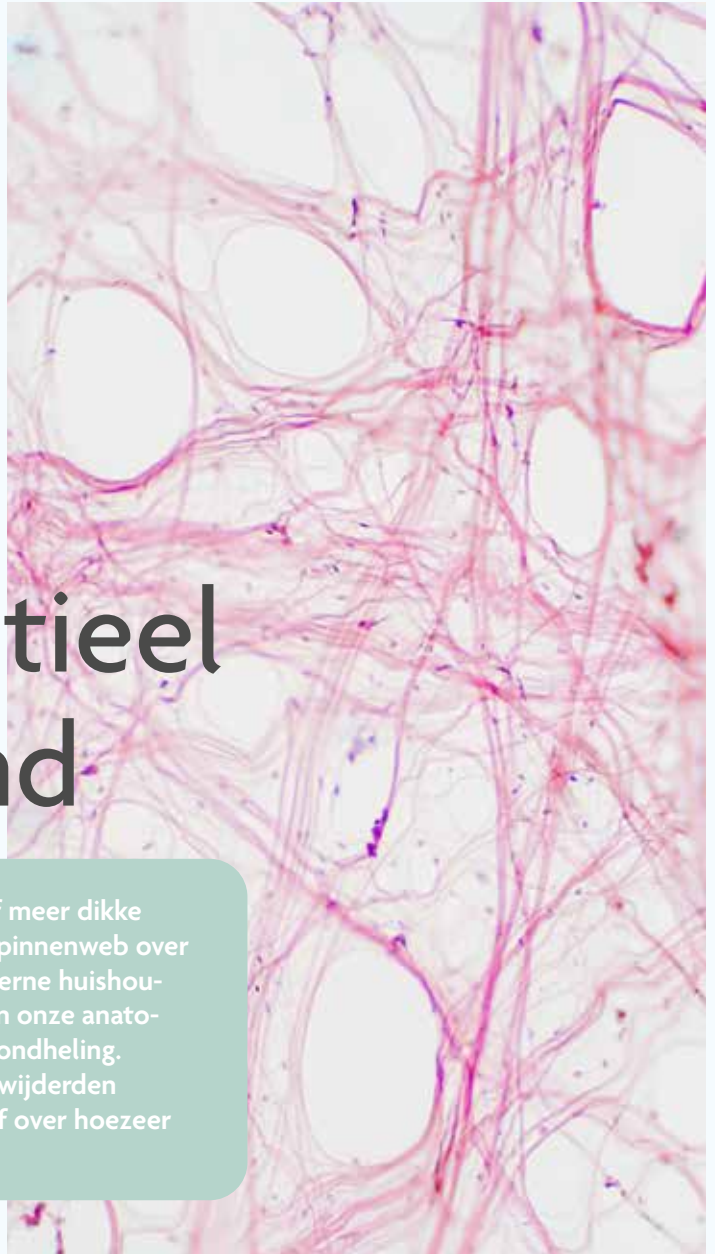
Trefpunt Zelfhulp: om met lotgenoten te spreken of naar een zelfhulpgroep te gaan. www.zelfhulp.be/zelfhulpgroepen?search=eenzaamheid

CAW: Het Centrum voor Algemeen Welzijnswerk biedt gratis diensten aan. Je kan bij hen terecht om te spreken over allerlei thema's rond welzijn. www.caw.be

Lokale dienstencentra bieden vaak hulp en activiteiten aan om op die manier je sociaal netwerk te vergroten of versterken. Vind hier jouw lokaal dienstencentrum: www.zorg-en-gezondheid.be/adressen-van-lokale-dienstencentra.

Mentaalmaatje: zoek iemand in je omgeving met wie je over mentaal welzijn kan spreken. Meer info hierover: www.mentaalmaatje.be

Fascia: essentieel maar onbekend



Weinig mensen kennen de fasciae. Toch spelen die min of meer dikke membranen van elastische vezels, die als een gigantisch spinnenweb over ons lichaam verspreid zijn, een beslissende rol in onze interne huishouding. Ze dragen onder meer bij aan de instandhouding van onze anatomische structuren, de mobiliteit van het lichaam en de wondheling. De artsen hadden er lang geen belangstelling voor, ze verwijderden de fasciae gewoon tijdens hun incisies. Nu komt het besef over hoezeer deze verwaarloosd werden. Dat volledig ten onrechte.

Wat zijn fasciae?

Het Latijnse 'fascia' betekent 'band' of 'bundel'. De fasciae zijn inderdaad banden of bundels van bindweefsel, die sterk in diameter variëren. Deze bestaan uit onder meer collageenvezels en hyaluronzuur. Overal in ons lichaam zijn deze aanwezig en deze omhullen, beschermen en verbinden onze organen, spieren, bloedvaten, botten, pezen en ligamenten. Deze houden alle lichaamsdelen bij elkaar en bevestigen ze op de juiste plaats. Zonder fasciae zou de skeletstructuur instorten, zouden de verschillende anatomi-

sche onderdelen niet langer met elkaar verbonden zijn en zouden de organen door de zwaartekracht inzakken. Deze zijn dus letterlijk levensbelangrijk!

Dit enorme netwerk van vezelweefsel, dat ons lichaam van kop tot teen bestrijkt, tot en met de hersenen, weegt bij een volwassen mens bijna 20 kilogram. Zonder het te weten, kennen de meeste mensen toch bepaalde fasciae, zoals het pericardium dat het hart omgeeft en het hersenvlies rond de hersenen.

Een goede manier om de fasciae te begrijpen, is door aan een sinaasappel te denken. Als je deze doormidden snijdt, zie je een vezelig net dat de vrucht in kwartjes verdeelt en organiseert, en een dun wit vliesje dat elk kwartje omringt en beschermt. Op dezelfde manier wordt ons lichaam samengehouden, georganiseerd en beschermd door een transparant vlies, de fasciae.



Stijfheid, rugpijn: komt het door de fasciae?

Net als de andere delen van ons lichaam kunnen ook de fasciae schade oplopen. Maar omdat de fasciae onderling verbonden zijn, kan de pijn zich op een andere plaats bevinden. Een geknelde elleboog-zenuw als gevolg van stijve fasciae kan bijvoorbeeld gevoelloosheid of pijn in een hand veroorzaken.

Dat aspect is heel interessant, zeker in de behandeling van rugpijn, de meest voorkomende recente aandoening, die tot voor kort zelden uit het oogpunt van de fasciae werd onderzocht. Nu is aangetoond dat iemand met beschadigde tussenwervelschijven of wervels geen pijn voelt als de fasciae gezond zijn, terwijl omgekeerd iemand met een wervelkolom in goede conditie maar met problematische thoracolumbale fasciae, rugpijn kan ontwikkelen.

Om dit soort pijn en medische problemen te voorkomen, moeten we de verschillende oorzaken kennen die onze fasciae kunnen aantasten ...

Slechte houding

Professor Robert Schleip, een wetenschapper die gespecialiseerd is in fasciae, legt hun werking uit door een woord uit de architectuur te gebruiken: 'tensegrity', dat is het vermogen van een constructie om zichzelf te stabiliseren door de kracht van de spanningen die voortkomen uit onderling verbonden schakels. Op die manier houden de fasciae onze anatomische structuur in stand, door middel van hun verbindingen en hun onderlinge spanningen. Wanneer een fascia vervormd is als gevolg van een slechte houding, kunnen de spanning en druk die deze uitoefent het primordiale evenwicht van de 'tensegrity' verstoren en kan elders in het lichaam pijn worden gevoeld.

Daarom moet een slechte houding vermeden worden. Dat is dus een houding die niet verandert, die de lange tijd hetzelfde blijft en daardoor de fasciae, spieren, gewrichtsbanden, enz. abnormaal of zelfs overmatig belast. Jammer genoeg zijn mensen die aan een bureau werken, mensen die veel zitten en mensen die repetitieve bewegingen maken vatbaar voor een slechte houding.

Een zittende levensstijl en te weinig beweging

Een zittende levensstijl heeft een grote invloed op de fasciae. Ze hebben immers beweging nodig zodat hun cellen (fibroblasten) de collageenproductie zouden kunnen vernieuwen. Als het collageen niet wordt geregenereerd en vervangen, zal het bindweefsel zich ophopen, verstrikt raken en verharden door een teveel aan oud collageen. De fasciae worden dan stijf, met verlies van mobiliteit of met (vooral plaatselijke) pijn.

"De grote vijanden van de fasciae zijn een zittende levensstijl, een steeds terugkerende slechte houding en stress".

Stress

In stresssituaties geeft het lichaam speciale hormonen af om zich aan te passen aan de nieuwe situatie. Die hormonen veroorzaken spanning in de fasciae. Wanneer de stress overgaat, ontspannen de fasciae zich weer. Maar als de stress aanhoudt (chronische stress), blijven deze gespannen. Daardoor verliezen deze hun flexibiliteit, zoals een elastiek

dat altijd gespannen blijft, en verharden deze. Zo kan langdurige stress leiden tot acute of chronische pijn, waarbij bloedvaten worden samengedrukt door de verkrampde fasciae. Dat bewijst hoe gevoelig de fasciae zijn en verklaart waarom de rugpijn die in de huidige maatschappij zo vaak voorkomt duidelijk een psychologische oorsprong kan hebben.



Pijn verlichten

Bovenaan de lijst van de remedies staat natuurlijk lichaamsbeweging, die essentieel is voor onze gezondheid. Het is de eenvoudigste manier om dagelijks voor de fasciae te zorgen.

Regelmatig bewegen maakt de verklevingen van de fasciae los en stimuleert de fibroblasten, die binnen drie dagen vers collageen beginnen aan te maken.

Yoga, waar het hele lichaam gestretcht wordt, is ten zeerste aangeraden. Omdat de fasciae vrijwel de volledige anatomische structuur bedekken, kunnen we met stretchen aan alle fasciae werken.

De eeuwenoude techniek van de **acupunctuur** heeft eveneens haar waarde bewezen. Het inbrengen en bewegen van de naald leidt tot een aanzienlijke productie van collageen in de fibroblasten, zodat nieuw collageen aangemaakt kan worden.

Manuele therapie, of ze nu fasciatherapie, Rolfing of gewoon massage wordt genoemd, kan eveneens effectief zijn. Het idee is om een lange, stevige druk op de huid uit te oefenen, waardoor de collageenvezels worden geheroriënteerd en nieuw hyaluronzuur wordt aangemaakt, dat als smeermiddel voor de fasciae fungeert.

Tot slot zullen alle **ontspanningstechnieken** voor ons welzijn ons helpen om de fasciae te ontstressen, want lichaam en geest gaan hand in hand.



Overgevoelig

De fasciae zijn essentiële organen voor ons lichaam en mogen niet worden onderschat. Bij elk trauma – groot of klein, fysiek of psychologisch – vangen ze de eerste schok op. Als reactie op stress, een emotionele schok, een herhaalde slechte houding of zelfs een val of medische ingreep, trekken ze zich terug, verkleven ze, verliezen ze hun soepelheid ... en geven ze hun spanning door aan andere delen van het lichaam.

Volgens sommige therapeuten zijn de fasciae het ontbrekende analytische raster om de oorsprong van bepaalde soorten pijn te begrijpen en de verbanden tussen emotionele stress en lichamelijke symptomen te objectiveren. Terwijl men er vroeger weinig over wist, worden de fasciae nu zeker gezien als een nieuwe optie, nieuw materiaal om mee te werken om ons lichaam anders te ervaren en ons 'beter in ons vel' te voelen.

Gehandicapten en Solidariteit vzw

Gehandicapten en Solidariteit vzw is een organisatie voor vrijetijdscare. We hebben een aantrekkelijk programma, vol fijne activiteiten. Er is voor elk wat wils: ontspanning, cultuur, reizen ... Wij richten ons naar personen met een beperking, maar ook als je geen beperking hebt, ben je welkom bij ons! Wij bundelen onze activiteiten per semester in een aantrekkelijke brochure. Vraag deze gerust aan!

Daguitstappen

Een dagje uit met ons betekent cultuur opsnuiven, een stad verkennen, lekker eten (in een restaurant of tijdens een leuke picknick), kennismaken met andere leden, maar vooral een fijne dag beleven. Onze uitstappen vinden steeds plaats op zaterdag. We verplaatsen ons met een liftbus, zodat een beperkt aantal rolstoelen ook mee kunnen.

Actimix

Heb je brede interesses en wil je verschillende activiteiten uitproberen? Ben je graag onder de mensen, maar liever in een intieme groep? En zoek je activiteiten die ook betaalbaar zijn? Vraag dan naar onze Actimix-activiteiten. We beperken de groepen tot 10 personen, zodat er volop ruimte is voor persoonlijke aandacht.

Zennatelier

Dit atelier vindt plaats in Vilvoorde en brengt mensen samen om één namiddag per maand telkens iets anders uit te proberen: knutselen, zingen en dansen, een quiz, een film of een uitstap. Het kan allemaal en je kan zelf ideeën aanbrengen.

Workshops

Enkele uren even iets helemaal anders doen. Lijkt jou dit wel wat? Tokkelen op een djembé, helemaal losgaan op muziek, ijs leren bereiden in een heus ijssalon ... Altijd iets om naar uit te kijken.

Vrijtijdstrajectbegeleidingen

Ben je op zoek naar een hobby/sportactiviteit en wil je andere mensen leren kennen? Vind je de weg naar een gepast aanbod niet of kan je moeilijk keuzes maken? Dan kan onze vrijetijdstrajectbegeleider iets voor jou betekenen! Hij bespreekt samen met jou je interesses en bekijkt jouw mogelijkheden. Hij vertrekt vanuit jouw wens en gaat samen met jou op zoek naar een gepaste vrijetijdsinvulling. Dit traject is helemaal gratis.

Iedereen welkom

De activiteiten die wij organiseren zijn toegankelijk voor iedereen. Bekijk onze activiteiten op www.gehandicaptenensolidariteit.be.

Vrijwilligers gezocht

We zijn daarnaast altijd op zoek naar helpende handen en gezellige babbels tijdens uitstappen en activiteiten met onze leden. Neem zeker eens een kijkje op onze website en laat iets van je horen als jij diegene bent die wij zoeken!

Brochure of informatie vragen?

Vzw Gehandicapten & Solidariteit
Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel

T 02 546 15 94

E info@gehandicaptenensolidariteit.be

W www.gehandicaptenensolidariteit.be

f Gehandicapten en Solidariteit vzw



Medishop

Winterpromotie

Warm de winter in met het lijnzaadkussen, de pantoffels en het kersenpittenkussen van Sissel!



Promo
ledenprijs
€ 36

Sissel Linum Classic

Dit zachte kussen met lijnzaadvulling zorgt voor verlichting bij spierspanningen, verkoudheid, griep of buikklachten.



Promo
ledenprijs
€ 34

Sissel Linum Relax Comfort

Pantoffels die een rustgevende en langdurige intensieve warmte verspreiden.



Promo
ledenprijs
€ 12

Sissel cherry

Een kersenpittenkussen voor natuurlijke warmte en een zachte massage.



Bestel via

www.medishoponline.be of in een van onze Medishops in de buurt. 078 15 60 30 - infomedishop@solidaris.be

Acties geldig van 15/12/2024 tot en met 15/02/2025

**Ontdek, samen met VTF, onze
vakantiedorpen in Frankrijk
en onze verblijven wereldwijd!**



Jouw kortingen

Als lid van Solidaris Brabant krijg je korting op:

- Verblijf VTF Frankrijk: **10% korting**
- Verblijf in onze dorpen van partners: **5% korting**
- Verblijf in het buitenland: **5% korting** (exclusief toeslagen en taksen)
- VTF-lidmaatschap: gratis** (i.p.v. € 44)

Ben je nog geen klant?

Profiteer dan van ons welkomstgeschenk -

Ben je reeds klant? Sponsor jouw vrienden dan!*

* Voorwaarden beschikbaar in onze agentschappen



Ontdek al onze aanbiedingen

in onze winter- en zomerbrochure.
Aarzel niet om ernaar te vragen!

inlichtingen en reserveringen

VTF Brussel

02 546 14 11 • Zuidstraat 120 - 1000 Brussel • reserveringen@vtf-vacances.com

Toeristische licentie - VTF VZW vergunning 5336A

www.vtf-vacances.com/nl

Domein WESTHOEK ★★★

Te midden van de duinen, op korte afstand van het strand en in de buurt van Brugge en Oostende, nodigt Domein Westhoek je uit voor een heerlijk verblijf aan zee met het gezin of met vrienden.

Westhoekspecial

- ➔ vier nachten met ontbijtbuffet
- ➔ halfpension
- ➔ aankomstdag naar keuze
- ➔ welkomstdrankje

vanaf € 344/persoon*
 - supplement single: vanaf € 42 (geen supplement in standaardkamer)
 - kind < 12 jaar: vanaf € 48/kind



Sunday's promo

- ➔ drie nachten met ontbijtbuffet
- ➔ halfpension
- ➔ aankomstdag: zondag
- ➔ welkomstdrankje

vanaf € 241/persoon*
 - supplement single: vanaf € 28
 - kind < 12 jaar: vanaf € 36/kind



Actief verblijf

van 23 tot 27 februari 2025

- ➔ 4 overnachtingen in luxe kamer met ontbijtbuffet
- ➔ halfpension
- ➔ 1x lunchpakket
- ➔ 1 wandelroute
- ➔ 1 gratis stappenteller van Medishop
- ➔ 1x publieke sauna op woensdag

vanaf € 375/persoon*
 - geen supplement single
 - kind < 12 jaar: vanaf € 67/kind
 - slechts 30 plaatsen beschikbaar



Yoga 4-daagse

van 23 tot 27 maart 2025, van 28 mei tot 1 juni 2025 en van 31 augustus tot 4 september 2025 (senioren special)

- ➔ 4 overnachtingen in luxe kamer met ontbijtbuffet
- ➔ halfpension
- ➔ 3 voormiddagen yoga
- ➔ 1 namiddag: infosessie ayurvedische voeding
- ➔ 1x publieke sauna

vanaf € 380/persoon* (in een dubbele kamer)
 - geen supplement single
 - kind < 12 jaar: vanaf € 105/kind
 - slechts 30 plaatsen per datum beschikbaar



* Domein Westhoek behoudt zich het recht voor om de tarieven in functie van de prijsstijgingen voor voeding en energie aan te passen. Onze tarieven zijn excl. toeristenbelasting van € 2,50/kamer/nacht.

Voor meer informatie over onze promoties:

www.domein-westhoek.be

Hotel Domein Westhoek vzw ★★★

Noordzeedreef 6-8 | B-8670 Oostduinkerke

Tel.: 058 22 41 00 | Fax: 058 22 41 99

E-mail: info@domein-westhoek.be | www.domein-westhoek.be

 domeinwesthoek



Activiteitsaanbod senioren

januari – juni 2025

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 rond onze (mentale) gezondheid.

S'Academie vzw

A Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel
T 02 546 15 09 of 02 546 15 28
E sacademie.vzw@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 wandeling 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.

Regio Brussel-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



DINSDAG 25 FEBRUARI

Schone kunsten in Bozar

Bozar presenteert vanaf februari twee spectaculaire tentoonstellingen: 'When we see us' en een eerste grote solotentoonstelling met werk van Berlinde De Bruyckere. De expo 'When we see us' brengt een caleidoscoop van pan-Afrikaanse figuratieve schilderkunst van de jaren 1920 tot heden en toont hoe kunstenaars uit Afrika en haar diaspora het dagelijks leven in de afgelopen eeuw hebben afgebeeld. De grootschalige solotentoonstelling van Berlinde De Bruyckere laat dan weer een ander beklijvend oeuvre zien. De Bruyckere put uit verschillende inspiratiebronnen: de christelijke iconografie, de klassieke mythologie, het oeuvre van Vlaamse meesters en culturele overleveringen. We brengen aan beide expo's een gegidst bezoek.

Inbegrepen: toegang en gidsbeurten, lichte lunch en begeleiding

- Zaterdag 24 mei
(datum onder voorbehoud)
- Afspraak om 9u45 in de inkomhal van BOZAR – einde 16u
- 54 euro

DINSDAG 25 EN DONDERDAG

27 MAART

Hop naar Poperinge

Vandaag trekken we naar Poperinge en ontdekken we de veelzijdigheid van deze stad. Met een gids maken we een wandeling door de stad waar we worden meegenomen langs de rijke middeleeuwse geschiedenis,

de sporen van het leven achter het front tijdens WOI en krijgen we het verhaal te horen over de groei van de stad tot één van de belangrijkste centra van de hopteelt. Over die hopteelt valt in Poperinge dan ook heel wat te vertellen! Vooraleer we ons door onze gids door de stad op sleeptouw laten nemen, brengen we daarom eerst een bezoek aan 't Hoppecruyt. Een authentieke Vlaamse hoeve die sinds 1893 de beste hop voor het beste bier verbouwt. Proeven van de hoppescheuten en een biertje, horen daar uiteraard ook bij.

Inbegrepen: onthaal met koffie, busvervoer, alle toegangen en gidsbeurten, lunch en begeleiding

- 25/03: busvervoer vanuit Sint-Pieters-Leeuw, Affligem en Vilvoorde
- 27/03: busvervoer vanuit Tielt-Winge, Tienen en Leuven
- 66 euro



DINSDAG 22 APRIL

600 jaar KU Leuven

In 2025 viert KU Leuven haar 600ste verjaardag. Het wordt een sprankelend eeuwfeest waarin verwondering en nieuwsgierigheid centraal staan. We laten ons graag op deze golf meevoeren en duiken de stad in. Tijdens onze erfgoedwandeling, leidt onze gids ons langs het mooiste universitair erfgoed in het stadscentrum: van de universiteitshal, langs een aantal fraaie colleges, naar de imposante Universiteitsbibliotheek. We nemen daarnaast ook de tijd om twee erfgoedparels te bezoeken: het Arenbergkasteel en het Hollands College. In het Arenbergkasteel, dat midden in een prachtig park ligt, bezoeken we de fraai ingerich-

te salons. Vele eeuwen huisden er edellieden, maar vandaag komen er in het kasteel vooral studenten en personeelsleden van de universiteit over de vloer. Het Hollands College heeft dan weer een prachtige kapel, bibliotheek en wintertuin en is hiermee zonder meer een van de mooiste en best bewaarde colleges van de Leuvense universiteit.

Inbegrepen: alle toegangen en gidsbeurten, lunch en begeleiding

- afspraak om 10u aan het station van Leuven – einde 17u
- 49 euro



ZATERDAG 24 MEI (datum onder voorbehoud)

Architectuur in Tervuren

In 1927 nam Henry van de Velde samen met zijn gezin zijn intrek in La Nouvelle Maison in Tervuren, in wat zijn vierde en laatste woning zou worden. Samen met onze gids van Korei brengen we een bezoek aan deze prachtige modernistische woning die onlangs met uiterste zorg en liefde weer in zijn oorspronkelijke staat werd teruggebracht. Starten doen we echter eerst met een architectuurwandeling waar we niet alleen het bekende Africa Museum bekijken maar ook de prachtige omgeving waar het werd gebouwd. Want eeuwenlang was Tervuren een thuishaven voor vorsten en dat liet onuitwisbare sporen na in het architecturale erfgoed.

Inbegrepen: onthaal met koffie, toegangen en gidsbeurten, lunch, busvervoer en begeleiding

- 24/05: Vilvoorde, Affligem, Halle en Sint-Pieters-Leeuw – huiswaarts rond 17u
- 69 euro (59 euro zonder busvervoer)



DINSDAG 3 EN DONDERDAG 5 JUNI De groene vallei van de Maas

In de prachtige groene streek van de Boven-Maas, vormen de Wattertuinen van Annevoie een heuse parel. De grandeur van de Franse stijl versmelt hier wonderwel met de Engelse romantiek en de Italiaanse verfijning. We starten onze dag met een gegidst bezoek door dit adembenemend park waar al meer dan 250 jaar het water op natuurlijke wijze doorheen de tuinen loopt. Na al dit fraais, volgt er nog meer natuurpracht. We begeven ons naar Dinant waar we inschepen voor een boottocht van bijna drie uur op de Maas. We varen naar Waulsort (en terug) en genieten er ondertussen van een bord vol streekgerechten.

Inbegrepen: onthaal met koffie, toegangen en gidsbeurt, boottocht, lunch, busvervoer en begeleiding

- 03/06: Vilvoorde, Affligem, Halle en Sint-Pieters-Leeuw – huiswaarts rond 18u
- 05/06: Tielt-Winge, Tienen en Leuven
- 69 euro

DONDERDAG 26 JUNI

Seizoensafsluiter en presentatie najaarsprogramma

We verwelkomen jullie op een geheime locatie om gezellig samen het seizoen af te sluiten en de zomer te verwelkomen. We klinken op de voorbije activiteiten en heffen alvast het glas op wat we in het najaar

voorzien hebben. S'Academie, S-Plus en Vrije Tijd & Gezondheid stellen hun nieuw plan van aanpak voor en presenteren de nieuwe activiteiten.

- *Inbegrepen: receptie en feestmaal, voorstelling activiteiten, busvervoer en begeleiding*
- *Busvervoer vanuit alle opstapplaatsen*
- *68 euro*

Bijkomende informatie omtrent het busvervoer.

Opstapplaatsen:

- Tielt-Winge, parking busmaatschappij Pelikaancars
- Tienen, parking sporthal Houtenveld
- Leuven, parking Bodart of Diestepoort
- Sint-Pieters-Leeuw, parking busmaatschappij Bell Tours
- Halle, Landingsbaan of Demaeghtlaan t.h.v. de Carrefour
- Affligem, carpool
- Vilvoorde, voorkant station

Opmerking:

– De uitstap kan pas doorgaan bij minstens 30 deelnemers per bus. Indien nodig kunnen twee bussen samengevoegd worden en kan de daguitstap plaatsvinden op 1 dag i.p.v. op 2 dagen.

– De opstapplaatsen vermeld bij de daguitstappen, staan in willekeurige volgorde. De juiste routing en de uren van vertrek worden bepaald aan de hand van de inschrijvingen.

– Voor sommige uitstappen (o.a. tijdens de weekends) worden er minder opstapplaatsen voorzien. Indien mogelijk wordt eenzelfde daguitstap vanuit de overige opstapplaatsen op een later moment nogmaals georganiseerd zodat elke regio aanbod komt.

Themadag



MAANDAG 23 JUNI

Dag van de mantelzorg

Elk jaar is 23 juni 'de dag van de mantelzorg'. Het is een dag waarop er extra aandacht is voor de 2 miljoen Vlamingen die mantelzorger zijn. Rond die dag, krijgen mantelzorgers dan ook een welverdiende appreciatie voor wat ze doen. Ook wij willen graag onze waardering tonen en jou met deze verwendag in de bloemetjes zetten. Ben je mantelzorger van iemand van je familie, kennissen of vrienden, dan zorgen wij vandaag eens voor jou! We trakteren je eerst op een lekkere uitgebreide brunch, laten dan iemand van onze mantelzorgorganisatie Coponcho aan het woord die graag al je vragen beantwoordt en je meer zal vertellen over je rechten als mantelzorger. Afsluiten doen we met een vleugje zelfzorg, want als mantelzorger durf je jezelf wel eens te vergeten. We lassen daarom een mindful moment in waar we even stilstaan bij eigen gevoelens en gedachten.

- Afspraak om 11u30 in Zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118, 1000 Brussel – einde 16u
- Gratis

Kortbezoeken

ZONDAG 16 FEBRUARI

Expo: Drafts, from Rubens to Khnopff

Hoe ontstaat een kunstwerk? Als je op deze vraag graag een antwoord krijgt, dan mag je deze fascinerende



reis niet missen. De tentoonstelling speelt zich af door de tijd, van de 15e tot de 19de eeuw, met een omweg naar de 20ste eeuw. Je gaat van de ene verrassing naar de andere, van een schets op doek naar een maquette, van een aquarel naar olie- verf op een doek. Voorbereidende tekeningen van Rik Wouters kruisen er ontwerpen van Ferdinand Khnopff voor de decoratie van het Hotel Stoclet, zeldzame soms nooit eerder tentoongestelde werken staan oog in oog met de beroemde bruisende schetsen van Peter Paul Rubens. Kom binnen in het atelier en ontdek hoe een kunstwerk tot stand komt.

- Afspraak om 10u45 aan de ingang van het KMSK Brussel, Regent- schapsstraat 3, 1000 Brussel – einde 13u
- 14 euro voor toegang en gegidste rondleiding

ZONDAG 13 APRIL

Expo: Untold stories – vrouwelijke ontwerpers in België 1880 – 1980

Voor het eerst worden de werken van meer dan 50 vrouwelijke ontwerpers en makers die actief waren in België tussen 1880 en 1980 samengebracht. Objecten uit allerlei disciplines, verkregen vanuit verschillende musea en privécollecties werden voor deze tentoonstelling samengebracht, veel van deze stukken nooit eerder getoond aan het publiek. Van het nauwelijks bekende werk van Maria Sèthe, tot de Belgische Art Nouveau. Van Hélène Denis-Bohy's gedurfde feministische pamfletten en buitengewoon Belle Époque keramiek, gemaakt door ontwerpsters

opgeleid aan België's eerste vak- school voor vrouwen, tot kantwerk uit raffia vervaardigd door anonieme handen in Congolese missiescholen.

- Afspraak om 10u45 aan de ingang van het Design Museum, Belgiëplein 1, 1020 Brussel – einde om 13u
- 24 euro voor een gegidste rondleiding expo + permanente collectie (houders van een Mu- seumpas betalen 10 euro)

ZONDAG 27 JULI

Onafhankelijkheidswandeling en de Crypte van de Martelaren

Geen beter moment om rond deze periode even stil te staan bij de oorsprong van ons Koninkrijk België. Waarom, waar en door wie begon de revolutie en wat was de aanleiding? Waar werd de strijd gestreden en waar liggen de meer dan 460 overle- den revolutionairen begraven in de stad? Dat komen we gauw te weten want we eindigen met een bezoek aan de Crypte van de Martelaren op het Martelarenplein.

- Afspraak om 10u45 op het Mar- telarenplein, Brussel – einde 13u
- 19 euro voor toegang en gegidste wandeling

Algemene vorming



Geheugentraining Gymnastiek voor de hersenen

We staan er niet vaak bij stil, maar er zijn maar weinig zaken in ons lichaam die we zo vaak gebruiken als ons ge- heugen. Dat het dan ook belangrijk is om dit geheugen fit en gezond te houden, klinkt dan opeens niet meer zo ongewoon. Maandelijks komen

we samen en halen telkens weer wat anders uit onze kast om ons geheu- gen fit te houden: van gezelschaps- spelletje tot woordraadsels, van puzzels tot een quiz.

Tienen

Kantoor Solidaris Brabant, Grote Markt

- Elke eerste maandag van de maand vanaf februari – juni van 14u tot 16u

Leuven

Oratoriënhof, Mechelsestraat

- Elke tweede maandag van de maand vanaf februari – juni van 14u tot 16u

Vilvoorde

Kantoor Solidaris Brabant, Markt 1

- Elke derde maandag van de maand vanaf februari – juni van 10u tot 12u

Liedekerke

Kantoor Solidaris Brabant, Zaal Jef Baeck, Stationsstraat

- Elke vierde maandag van de maand vanaf februari – juni van 10u tot 12u
- 3 euro / deelname



Tuincursus Groene vingers

Jean Pierre Berwaerts is al meer dan 45 jaar lang bezig met alles wat met tuinieren te maken heeft. Hij is niet alleen een ervaringsdeskundige in de tuin zelf, maar volgde heel wat cursussen en las heel wat boeken om zoveel mogelijk theoretische kennis



op te doen. En nu wil hij graag al zijn ervaring en kennis met jullie delen! In deze vijfdelige reeks wordt er dieper ingegaan op gezonde grond, bestuivers, zaaien, stekken, soorten, bescherming, welk materiaal en nog zoveel meer. Na een eerste theoretische introductie gaan we meteen praktisch aan de slag om daarna nog een keertje terug samen te komen om te kijken hoe alles is verlopen. Ben jij een beginnende tuinier en wil je graag de eerste kneepjes van het vak leren of heb je zelf al wat ervaring maar steek je graag extra informatie op? Dan mag je deze kans zeker niet laten liggen.

Introductie

- Zondag 23 februari

Praktische workshops

- Zondag 30 maart - 27 april - 25 mei

Nabeschouwing

- Zondag 5 oktober
- Bij Jean Pierre Berwaerts thuis in Kessel-Lo (het adres wordt meegedeeld bij inschrijving)
- 14u tot 16u30 uur
- 20 euro/reeks



Kunst- en cultuurgeschiedenis

Bijzondere vrouwen

De geschiedenis is bevolkt met vrouwen die een machtige positie bekleedden in hun tijd. Het beeld dat ons doorheen de tijden bereikt heeft, is echter niet altijd even positief. Ofwel werd hen eerezucht en machtswellust aangerekend, ofwel werden ze afgedaan als zachte, sensuele en eerder leeghoofdige wezens.

Samen met Amarant, duiken we gedurende 4 avonden de geschiedenis in op zoek naar bijzondere vrouwen en ontdekken we of wat er over hen werd beweerd ook daadwerkelijk waar is of puur een fabeltje.



WOENSDAG 19 FEBRUARI

Cleopatra

In deze lezing brengen we het verhaal van Cleopatra Thea Philopator, de laatste koningin van Egypte. Zij was niet de enige met deze naam, maar wel de beroemdste. Haar relatie met Marcus Antonius en Julius Caesar is het onderwerp geworden van tal van boeken, toneelstukken en opera's. Maar wie was de vrouw achter het verhaal?



WOENSDAG 19 MAART

Helena van Troje

"The Face that launched a thousands ships" ... zo werd Helena van Troje in de 17de eeuw voorgesteld: een fatale schoonheid die verantwoordelijk was voor een Griekse armada die de machtige stad Troje dankzij een list wist te veroveren. Is de strijd om Troje louter fictie? Of zijn de Homerische epen op feiten gebaseerd? En zo ja, is er ooit een Helena van Troje of een Paris van Troje geweest? Was Helena een femme fatale of een onschuldige bijstander? Deze en nog vele andere vragen nemen we onder de loep in deze lezing.



WOENSDAG 16 APRIL

Margaretha van Oostenrijk

Vrouwelijke landvoogdessen waren niet ongebruikelijk in de Lage Landen tijdens de 16de eeuw. Maar geen van hen drukte zo hard haar stempel als Margaretha van Oostenrijk. Ze onderhandelde succesvol over internationale vredesverdragen en maakte van Mechelen een internationaal ontmoetingscentrum voor kunstenaars en geleerden. Toch werd ze als vrouw vaak gebruikt als pion op het politieke schaakbord en moest ze schipperen tussen gehoorzaamheid en ambitie.

WOENSDAG 21 MEI

Marie-Antoinette

Deze lezing vertelt het verhaal van de onfortuinlijke Franse koningin Marie-Antoinette. Was zij een aanleiding voor de Franse Revolutie? En vroeg ze de Fransen werkelijk om brioches in plaats van brood te eten? De tijd is rijp om een en ander recht te zetten over het dikwijls geromantiseerde leven van de laatste Franse koningin ...

- 19u30-21u30
- Online via ZOOM
- 20 euro / lezing

Educatief Plus

Combitours

Tijdens een combitour nemen we je mee voor een infomoment rond een gezondheidsthema in combinatie met een culturele activiteit.



Check je vlekjes

Als we kijken naar de laatste 15 jaar, is het aantal mensen met huidkanker in België verviervoudigd. Geen enkele vorm van kanker is zo in opmars. De boom van het massatoerisme en de zonnebanken sinds eind vorige eeuw zijn hiervan de grootste oorzaken. Maar er is ook goed nieuws: de meeste vormen van huidkanker zijn goed te genezen, als je er op tijd bij bent. Want je kan ook zelf iets doen. Het is belangrijk dat je de vlekjes op je huid geregeld zelf controleert en leert herkennen wanneer er eentje

verandert. Tijdens deze leerrijke infosessie gaan we hier samen met S-Plus dieper op in en gaan we met onze interactieve 'quiz' na of bepaalde stellingen feit dan wel fabel zijn.

Tienen

Kantoor Solidaris Brabant, Grote Markt

- Donderdag 6 maart
- 10u30-16u: infosessie 'check je vlekjes' gevolgd door een lichte lunch en een gegidste historische wandeling door het centrum van de stad.
- 25 euro

Leuven

Oratoriënhof, Mechelsestraat

- Donderdag 13 maart
- 10u30-16u: infosessie 'check je vlekjes' gevolgd door een lichte lunch en een geleid bezoek aan de Universiteitsbibliotheek.
- 25 euro

Brussel,

Zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118

- Donderdag 20 maart
- 10u30-16u: infosessie 'check je vlekjes' gevolgd door een lichte lunch en een geleid bezoek aan de Vanhaerents Art Collection.
- 25 euro



Begrijp jij je dokter altijd?

Minstens 1 op de 3 Belgen heeft het soms moeilijk met het vinden en begrijpen van medische informatie. Vind jij het soms moeilijk om alle informatie bij de dokter te begrijpen of heb je weleens het gevoel dat je geen antwoord op je vragen kreeg? Dan kan deze infosessie jou wellicht helpen.

Samen met de mensen van S-Plus bekijken we waar het soms fout kan lopen, maar richten we ons vooral op hoe je je kan voorbereiden op een volgend doktersbezoek.

Tienen

Kantoor Solidaris Brabant, Grote Markt

- Donderdag 8 mei
- 10u30-16u: infosessie 'begrijp je dokter' gevolgd door een lichte lunch en een geleid bezoek aan het archeologisch museum 'het Toreke'.
- 25 euro

Leuven

Oratoriënhof, Mechelsestraat

- Donderdag 15 mei
- 10u30-16u: infosessie 'begrijp je dokter' gevolgd door een lichte lunch en een gegidste wandeling in het Groot Begijnhof.
- 25 euro

Brussel,

Zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118

- Donderdag 22 mei
- 10u30-16u: infosessie 'begrijp je dokter' gevolgd door een lichte lunch en een geleid bezoek aan het vernieuwde Beursgebouw (Bruxella 1238 en Belgian Beer Museum)
- 25 euro

Wandel je fit

Op zoek naar een wandeling? Hiervoor kan je vanaf nu terecht bij S-Plus. Neem dus zeker een kijkje in hun programma!



Lid worden

Lidmaatschap

Het lidmaatschap bij S'Academie is verplicht! Het lidgeld voor de aansluiting bij de vzw S'Academie bedraagt **50 euro** per jaar (september/juni). Voor leden van Solidaris Brabant is het lidmaatschap **gratis!**

Een aanvraag tot lidmaatschap gebeurt **eenmalig**. Heb je al een lidkaart met individueel toegekend nummer? Gelieve je dan niet meer opnieuw in te schrijven!

Ik wil lid worden van
S'Academie vzw:

Naam:

.....

Voornaam:

.....

Adres:

.....

.....

.....

Telefoonnummer:

.....

Gsm-nummer:

.....

E-mailadres:

.....

.....

.....

Geboortedatum:

.....

Plak hier een roze klever
(enkel voor leden van
Solidaris Brabant)

Inschrijvingsfiche

Daguitstappen

☐ Schone Kunsten in BOZAR		25/02/2025	 pers.
☐ Hop naar Poperinge	Opstapplaats:	../03/2025	 pers.
☐ 600 jaar KU Leuven		22/04/2025	 pers.
☐ Architectuur in Tervuren	Opstapplaats:	24/05/2025	 pers.
☐ De groene vallei van de Maas	Opstapplaats:	../06/2025	 pers.
☐ Seizoensafsluiter	Opstapplaats:	26/06/2025	 pers.

Themadag

☐ Dag van de Mantelzorg	23/06/2025	 pers.
---	------------	-------------

Kortbezoeken

☐ Expo: Drafts from Rubens to Khnopff	16/02/2025	 pers.
☐ Expo: Untold stories	13/04/2025	 pers.
☐ Onafhankelijkheidswandelingen	27/07/2025	 pers.

Geheugentraining

Tienen	☐ 03/02/2025	☐ 03/03/2025	☐ 07/04/2025	☐ 05/05/2025	☐ 02/06/2025	 pers.
Leuven	☐ 10/02/2025	☐ 10/03/2025	☐ 14/04/2025	☐ 12/05/2025	☐ 16/06/2025	 pers.
Vilvoorde	☐ 17/02/2025	☐ 17/03/2025	☐ 28/04/2025	☐ 19/05/2025	☐ 16/06/2025	 pers.
Liedekerke	☐ 24/02/2025	☐ 24/03/2025	☐ 28/04/2025	☐ 26/05/2025	☐ 23/06/2025	 pers.

Tuincursus

Leuven	☐ 23/02/2025	☐ 30/03/2025	☐ 27/04/2025	☐ 25/05/2025	☐ 05/10/2025	 pers.
--------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------

Kunst- en cultuurgeschiedenis

Online	☐ 19/02/2025	☐ 19/03/2025	☐ 16/04/2025	☐ 21/05/2025	 pers.
--------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------

Check je vlekjes

Tienen	☐ 06/03/2025	 pers.
Leuven	☐ 13/03/2025	 pers.
Brussel	☐ 20/03/2025	 pers.

Begrijp jij je dokter altijd?

Tienen	☐ 08/05/2025	 pers.
Leuven	☐ 15/05/2025	 pers.
Brussel	☐ 22/05/2025	 pers.

Diverse

- ☐ Vakantiebrochure 2025
- ☐ Jaarbrochure 2025 S-Plus Brabant

Stuur de ingevulde inschrijvingsstrook naar **S'Academie vzw, Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel**

Voornaam en naam (deelnemer 1):

Voornaam en naam (deelnemer 2):

Lidnummer S'Academie: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

E-mailadres:



S-Plus? Voor plussers met pit!

Welke voordelen ontvang je van ons?

- Je ontvangt interessante kortingen bij deelname aan activiteiten, daguitstappen en reizen.
- Je ontvangt onze jaarbrochure en ons 3-maandelijks magazine Seniorinfo.
- Je bent verzekerd tegen lichamelijke ongevallen en burgerlijke aansprakelijkheid tijdens onze activiteiten.
- Je belangen worden verdedigd op nationale, provinciale en lokale adviescommissies en -raden.
- **Korting op een jaarabonnement** op de tijdschriften van Roularta (o.m. Knack, Libelle, Plus Magazine ...).
- **20% korting** op een selectie **boeken** van uitgeverij EPO.
- **Korting op theatervoorstellingen** in o.m. theater Elckerlyc in Antwerpen en Het Witte Paard in Blankenberge.
- Interessante korting of voordeel bij een aantal **horecazaken** aan de kust.
- **50% korting** op het lidmaatschap tijdens het eerste jaar bij het afsluiten van een abonnement op **Blue-bike**.
- Pechbijstand van **VAB** voor je (elektrische) fiets aan slechts **€ 25,5** per jaar.
- Een gratis **Virtual Reality Ticket** bij aankoop van een Story Ticket bij een bezoek aan het Historium in Brugge.
- Korting bij reservatie van een **mobilhome** via Goboony.
- Korting op de **pakketreizen** van WeTravel2.
- **Mantelzorgvakanties** aan voordelige prijzen: 02 515 06 81
- Korting tickets **Walibi, Aqualibi, Bellewaerde Park en Bellewaerde Aquapark**
- **10% korting** op jaarabonnement **NRG fitness**, 0 euro instapbijdrage en slechts 5 euro administratieve bijdrage
- **10% korting** op een selectie van producten van **Erovibes**

Wat organiseren we voor jou?

Dagtrips en bezoeken

DINSDAG 18 FEBRUARI, 14 U

Achter de schermen van het crematorium in Zemst

We nemen je mee voor een kijkje achter de schermen van het crematorium. We starten met een korte presentatie in één van de aula's, die ons inzicht geeft in de werking van het crematorium, het bestuur, enz. Vervolgens krijgen we een rondleiding. We sluiten af in één van de koffiezalen met een kopje koffie en een gebakje.

- Ledenprijs: gratis
- Inbegrepen: begeleiding



VRIJDAG 21 MAART, 14 U

Achter de schermen van Hof Ter Vaeren - Huldenberg

We brengen een bezoek aan de 300 jaar oude vierkantshoeve, die nu gebruikt wordt voor didactische doeleinden. Naast de ecologische akkerbouwactiviteiten en melkveehouderij, produceren ze diverse hoeveproducten. We starten met een wandeling in de buurt van de hoeve en ronden af met een zoetigheid op de hoeve.

- Ledenprijs: 7 euro
- Inbegrepen: begeleiding, rondleiding en iets lekkers



DONDERDAG 24 APRIL, 14 U

Achter de schermen van 'waterproductiecentrum Leuven'

Tijdens een rondleiding toont een gids hoe het proces van grondwaterwinning tot drinkwater verloopt. We komen niet alleen meer te weten over de historiek en de activiteiten van De Watergroep, maar ook hoe er wordt ingezet op duurzaamheid en ecologie.

- Ledenprijs: 7 euro
- Inbegrepen: begeleiding en rondleiding

DINSDAG 24 JUNI, 8 U

Een sprookjeskasteel en de culinaire geneugten van de paters

Bezoek het kasteel van Vêves, één van de mooiste middeleeuwse kastelen van België, dat zo recht uit een sprookje lijkt te komen. Ontdek onder leiding van een gids de rijke geschiedenis van dit kasteel die teruggaat tot in de jaren 600 na Christus en de verbondenheid met de familie de Liedekerke Beaufort.

'S middags geniet je van een heerlijke lunch, waarna je een rondleiding krijgt in de abdij van Maredsous.

- Ledenprijs: 60 euro
- Inbegrepen: begeleiding, bus, gidsen en toegang, maaltijd

DINSDAG 1 JULI, 10 U

Het Gallisch dorp in Luik

Na je aankomst in het prachtige architectonische paretje van een station, trek je dieper de binnenstad van Luik in. Daar ontdek je het Gallisch Dorp op de Place St. Charles. Dit plein wordt tijdens diverse weken omgetoverd tot een bloeiend festivalplein waar je kan genieten van concerten, streekproducten en activiteiten. Ook een rondje petanque spelen behoort tot de mogelijkheden.

- Ledenprijs: 3 euro
- Inbegrepen: begeleiding

Muziek, theater en spektakel

ZATERDAG 8 FEBRUARI 2025

Variétéshow Anderlecht

Travestietengroep 'Les Folles de Gand' kruidt haar show met glitter en glamour, hoge hakken, weelderige pruiken en vooral ... veel humor. 'Les Folles de Gand' doen je denken aan de Parijse revues. Imitaties van bekende sterren en Franse chansonniers/chansonières met muziek van de jaren '50 tot nu zorgen telkens weer voor onvergetelijke momenten.

- 14u tot 17u
- Afspraak: Gemeenteschool, Fruitstraat 73, 1070 Anderlecht
- Ledenprijs: 12 euro (basisprijs: 12 euro)
- Inbegrepen: show, koffie en 2 koffiekoecken



WOENSDAG 12 FEBRUARI 2025

Valentijnsfeest Tienen

Geniet van 'de dag van de liefde' met jouw Valentijn. Maak samen de

dansvloer onveilig of geniet gewoon van dit gezellige bal.

- Zaal De Manège, Sint-Jorisplein, 3300 Tienen
- 14u tot 17u
- 7 euro (toegangskaat, gratis gebak en muzikale omlijsting)

DINSDAG 27 MEI 2025

Variétéshow Vilvoorde

Shownamiddag met Folles de Gand

- 't Bolwerk, Bolwerkstraat
- 14u tot 17u
- 7 euro (toegangskaat en muzikale omlijsting)

DINSDAG 10 JUNI 2025

Variétéshow Halle

Shownamiddag met muziek en optredens.

- Zaal 't Vondel
- 14u tot 17u
- 7 euro (toegangskaat en muzikale omlijsting)

Ontmoeting



Apero Solo

Apero solo is geen datingcafé maar een gezellige activiteit waar alleenstaanden samen genieten van een heerlijk aperitiefje, een leuke babbel, goed gezelschap en een eenvoudige maaltijd.

- 14 maart, het volkshuis, Vilvoorde
- 25 april, Huis van de Mens, Vilvoorde
- Steeds van 16u tot 19u
- Kosten max. 20 euro (afh. van gebruikte ingrediënten)
- Inclusief drankjes, eten en begeleiding
- Zowel leden als niet-leden welkom

Ruimte om te leren



SWIPECAFÉS

Een 'swipecafé' is een ruimte waar je op vooraf bepaalde dagen en uren gratis terecht kan voor o.a. hulp met je tablet of smartphone onder begeleiding van deskundige vrijwilligers. Je gaat aan de slag met je eigen smartphone of tablet en op je eigen tempo.

Swipecafé Leuven

- Kantoor Solidaris Brabant, Mechelsestraat 70
- Elke 2de maandag van de maand
- Van 13u30 tot 16u30
- Prijs: gratis voor iedereen

Swipecafé Liedekerke

- Sunset Bar, Opperstraat 217
- Start in februari, 3de dinsdag van de maand, 14u

Swipecafé Haacht

- LDC De Klapper, Klapgat 2
- Op 6/1, 3/3, 5/5, 2/6 van 13u30 tot 16u

Swipecafé Rotselaar

- Zaal De Wal, Walstraat 58, Werchter
- Op 3/2 en 7/4, van 13u30 tot 16u



S-Plus beweegt

24 JANUARI 2025

Barebeekwandelpad in Hofstade-Zemst (7 km)

Afspraak parking Ossebeemden
Gasthofweg Hofstade-Zemst
De wandeling loopt langs het Kanaal
Leuven-Dijle en het sobere classicis-
tische Ambrooskasteel.

21 FEBRUARI 2025

Chartreuzenberg wandeling te Holsbeek (7 km)

Afspraak parking Sint-Mauruskerk,
Gebroeders Van Tiltstraat -
Holsbeek
We stappen door het Chartreuzen-
bos en prachtige holle wegen. Kies
voor stevige stapschoenen of laar-
zen, want het kan behoorlijk modde-
rig worden bij nat weer.

28 MAART 2025

Dijle en Lanewandeling te Sint-Agatha-Rode (7,5 km)

Afspraak parking Sint-Agathakerk,
Sint-Agathastraat - Sint-Agatha-
Rode
We komen voorbij het Grootbroek
die werd uitgegraven in de moerassi-
ge komgronden van de Dijlevallei.

25 APRIL 2025

Horstwandeling te Holsbeek (9 km)

Afspraak parking Kasteel van Horst,
Horststraat 28 - Sint-Pieters-Rode
We genieten van de ongerepte
natuur, prachtige vergezichten, holle
wegen en uitgestrekte boomgaarden.

23 MEI 2025

Wandeling rond het Schulens- meer te Lummen (8,3 km)

Afspraak parking van het domein –
Demerstraat 60 Lummen
Met z'n open ruimtes en verre
horizonten staat het Schulensbroek
garant voor rust, een ideale locatie
om te wandelen.

27 JUNI 2025

Rosdelwandeling te Hoegaarden (8,5 km)

Afspraak parking Houtmarkt -
Hoegaarden
Tussen Hoegaarden en l'Ecluse-Be-
auvechain slingert zich een prachtig
valleigebied: Rosdel. Het natuurge-
bied Rosdel en Schoorbroekvallei
vormen een aaneengesloten eenheid
natuur in een weids akkerlandschap.
Kies voor stevige stapschoenen
of laarzen.

- Alle wandelingen starten om 14u en zijn gratis

! Voor alle activiteiten, ook de gratis activiteiten, is reservatie verplicht.
Je kan je deelname reserveren door een mail te sturen naar brabant@s-plusvzw.be of door te bellen naar
● Glenn De Loor op het telefoonnummer 02 546 15 92.

Om deel te nemen aan deze activiteiten dien je wel lid te zijn/worden van S-Plus. Word lid van S-Plus voor slechts **15 euro** per jaar! Dat kan door onderstaand strookje op te sturen naar **S-Plus vzw, Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel** of door onderstaande gegevens te mailen naar brabant@s-plusvzw.be.

Naam:

Adres:

E-mailadres:

Telefoonnummer:

Wil je graag de digitale nieuwsbrief ontvangen:
JA / NEEN

BELGIË
P.B.
BRUSSEL X
BC 9865



Heb je een vraag?

- Maak gebruik van ons online contactformulier of contacteer ons via 02 506 96 11.
- Onze website, www.solidaris-brabant.be, staat boordevol informatie over onze voordelen en diensten. Daarnaast vind je er ook heel wat info over de ziekte- en invaliditeitsverzekering en uiteenlopende gezondheidsthema's.

Heb je advies nodig?

- Maak gebruik van ons online contactformulier of contacteer ons via 02 506 96 11.
- Bezoek een van onze kantoren. Raadpleeg onze openingstijden op www.solidaris-brabant.be/nl/vind-een-kantoor.
- Maak een afspraak met een van onze adviseurs door te surfen naar www.solidaris-brabant.be/nl/afpraak-online, contact op te nemen met het kantoor van jouw keuze of te bellen naar 02 506 96 11.

Heb je een klacht over onze dienstverlening? Wij luisteren!

Ben je niet tevreden over onze dienstverlening (Solidaris Brabant, VZW, RMOB, Solidaris Brabant Verzekeringen, VSB, etc.)? Laat het ons weten! Onze Ombuds- en Kwaliteitsdienst biedt een antwoord op je klachten en onderneemt stappen om onze dienstverlening te verbeteren.

Stuur je klacht via ons contactformulier op www.solidaris-brabant.be of naar onze Ombuds- en Kwaliteitsdienst (Zuidstraat 111, 1000 Brussel), of vraag een papieren formulier aan in een van onze kantoren.

Voor meer informatie over de klachtenprocedure kan je terecht in een van onze kantoren of surf je naar www.solidaris-brabant.be.

Wil je lid worden?

- Surf dan naar ons contactformulier op www.solidaris-brabant.be/nl/contact of bel naar 02 506 96 11.
- Schrijf je in op onze maandelijkse nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van nieuwigheden.



Betaalbare
zorg voor
iedereen