

S-Plus?

Voor plussers met pit!

S-Plus is een seniorenvereniging en samenwerkingspartner van Solidaris Brabant. Onze focus ligt op je goed voelen, ongeacht je leeftijd met een breed aanbod aan activiteiten waarin gezondheid en welzijn centraal staan.



Aanbod S-Plus Brussel

Ontmoeting



VRIJDAG 26 SEPTEMBER

Apéro solo

Apéro Solo is geen datingcafé maar een gezellige activiteit waar alleenstaanden en alleengaanden samen genieten van een heerlijk aperitiefje, een leuke babbel, goed gezelschap en een eenvoudige maaltijd. Je leert er nieuwe mensen kennen en wie weet is dit het begin van een nieuwe activiteit onder gelijkgestemden.

- S-Plus Brussel
Zuidstraat 118, 1000 Brussel
- 16.00 uur – 20.00 uur
- € 10 (incl. drankjes, hapjes & begeleiding)

NL  *

*Je begrijpt al een beetje Nederlands maar je spreekt het nog niet zo goed.

S-Plus beweegt



WOENSDAG 15 OKTOBER

Initiatie stoelyoga

Breng je lichaam en geest in balans met stoelyoga. Stoelyoga is een zeer laagdrempelige en zachte vorm van yoga met veel heilzame effecten. In de sessie doen we milde yogahoudingen op of met een stoel. Omdat gecompliceerde, complexe oefeningen niet aanwezig zijn in stoelyoga, is deze bewegingsvorm voor iedereen haalbaar, ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie. Deze vorm is uiterst geschikt voor mensen die door blessures, slijtage of andere oorzaken moeite hebben met yogahoudingen op de mat, waarbij de knieën, polsen en/of heupen al eens worden uitgedaagd.

- S-Plus Brussel: Zuidstraat 118, 1000 Brussel
- 14.00 uur – 15.30 uur
- € 2 (incl. les & drankje)

NL  *



DINSDAG 28 OKTOBER

Initiatie Biodanza door Françoise Masset

Zin om te bewegen met plezier en je levendiger te voelen? Zin in meer vitaliteit, vreugde, zelfvertrouwen, harmonie, verbinding met jezelf en met anderen? Biodanza is een 'dansmethode' uit Zuid-Amerika gebaseerd op beweging, muziek, gevoel en groepsdynamiek. Iedereen kan deelnemen aan deze initiatie, los van leeftijd of fysieke beperkingen.

- S-Plus Brussel: Zuidstraat 118, 1000 Brussel
- 14.00 uur – 16.00 uur
- € 3 (incl. les & drankje)

NL  *

Ruimte om te leren

MAANDAG 13 OKTOBER

AI lezing (voordelen & challenges) door Eric De Brant

Deze presentatie behandelt de basis van Artificiële Intelligentie, de werking en toepassingsgebieden. Er wordt ingegaan op belangrijke ontwikkelingen in sectoren als gezondheidszorg, financiën, robotica en spraak- en beeldherkenning.

- 9.00 uur – 12.00 uur
- Gootstraat 20, 1000 Brussel
- € 10 (incl. lezing, broodje & drankje)

NL    **

WOENSDAG 5 NOVEMBER

Samen koken: ontdek de heerlijke smaken van de herfst op je bord

Duik in de betoverende smaken van de herfst! Leer heerlijke seizoensgerechten te bereiden met de mooiste ingrediënten van het najaar. Denk aan geurige soepen, kruidige stoofpotten en verrukkelijke desserts met appel en kaneel. Kan je nog niet (zo goed) koken? Helemaal niet erg! Hier kan je dat leren. Trek je schort maar aan, kom mee aan tafel en ontmoet andere mensen uit de omgeving.

- S-Plus Brussel: Zuidstraat 118, 1000 Brussel
- 16.00 uur – 20.00 uur
- Prijs: € 15 (incl. ingrediënten & begeleiding)
- Max. 10 deelnemers

NL    *

Voor de activiteiten van S-Plus Brussel stuur je een mail naar splusbxl.bra@solidaris.be of bel je naar het telefoonnummer 02 546 14 63.

Aanbod S-Plus Brabant

Welke voordelen ontvang je van ons?

- Je geniet van **kortingen** bij deelname aan onze activiteiten, daguitstappen en reizen. Onze prijzen in de brochure zijn absolute lage ledenprijzen.
- Je ontvangt, naast onze **jaarbrochure**, ons **driemaandelijks ledenblad S-Plus Mag**, boordevol interessante artikels en met info over lokale, regionale en landelijke activiteiten.
- **Verzekering** tegen lichamelijke en burgerlijke aansprakelijkheid tijdens onze activiteiten.
- Jouw **belangen** worden **verdedigd** op nationale, provinciale en lokale adviescommissies en -raden.
- **Mantelzorgvakanties** aan voordelige prijs. Info 02 515 06 81.
- Solidaris Brabant bouwt aan een warme en verbindende samenleving. Het aanbod van de S-Plus-werkingen in Vlaams-Brabant en Brussel wordt mogelijk gemaakt door de financiële steun van Solidaris Brabant en de Vlaamse Overheid.
- **Korting** op een jaarabonnement op de **tijdschriften** van Roularta (o.m. Libelle, Feeling, Knack ...) Abonneer je via www.abonnementen.be/s-plus.
- **20% korting** op een selectie boeken van uitgeverij EPO. Je vindt een overzicht in ons ledenblad.
- **Korting** op **concerten** en **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** en in **Limburg**.
- **Korting** bij aankoop van tickets voor **Walibi, Aqualibi, Bellewaerde Park** en **Bellewaerde Aquapark**.
- **10% korting** op de maandelijkse bijdrage bij het afsluiten van een jaarabonnement bij **NRG Fitness**. Als S-Pluslid betaal je daarnaast € 0 instapbijdrage en wordt je administratieve bijdrage beperkt tot € 5 i.p.v. € 54. Je geniet van het voordeel op vertoon van je S-Pluslidkaart.
- **50% korting** op het lidmaatschap tijdens het eerste jaar bij het afsluiten van een abonnement op **Blue-bike**.
- **Korting** bij het afsluiten van **pechbijstand** van **VAB** voor je (elektrische) fiets. Info via 02 515 02 06 of info@s-plusvzw.be
- Een **gratis Virtual Reality ticket** bij aankoop van een Storyticket bij een bezoek aan het Historium in Brugge.
- **10% korting** op een selectie van producten bij **Erovibes**.
- **€ 35 korting** op het huren van een **mobihome** via Goboony.
- **5% korting** op het verblijf bij pakketreizen van **WeTravel2**.

De meest recente informatie over onze voordelen vind je op www.s-plusvzw.be.

*Je begrijpt al een beetje Nederlands maar je spreekt het nog niet zo goed.

**Je begrijpt veel Nederlands en spreekt het goed.

Dagtrips en bezoeken

© Visitez Liège - Jeremy Tournay



ZATERDAG 11 OKTOBER, 13.00 UUR Nocturne de Côteau

Ontdek de rijke geschiedenis van de metaalindustrie en geniet na het diner mee van een mooi lichtspektakel op de heuvels rondom Luik

- Ledenprijs: € 60
- Inbegrepen: begeleiding, bus, diner & museum
- Opstapplaatsen: Affligem, Vilvoorde, Leuven, Tienen (info zie s'Academie)

DINSdag 14 OKTOBER, 14.00 UUR Achter de schermen van ... Crematorium 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
- Afspraak: Daelhof crematorium, Erasmuslaan 50, Zemst

MAANDAG 10 NOVEMBER, 14.00 UUR Traces of war

Ontdek met ons de oorlogsherinneringen uit de tweede wereldoorlog en tekenen van strijd door de eeuwen heen. Hoop met ons op een bezoekje aan de crypte van het oorlogsmonument op de begraafplaats.

- Ledenprijs: € 7
- Inbegrepen: begeleiding, consumptie tijdens of na de wandeling
- Afspraak: station Leuven



DINSdag 18 NOVEMBER, 10.00 UUR Achter de schermen van ... Rob studios

De Regionale Omroep Brabant, kortweg ROBtv is een regionale televisie-omroep in het oosten van de provincie Vlaams-Brabant. Zij brengen exclusief nieuws uit de 30 steden en gemeenten van het arrondissement Leuven. Ontdek met ons het dagelijks werk van de journalisten en werp een exclusieve blik achter de schermen.

- Ledenprijs: € 5
- Inbegrepen: begeleiding, rondleiding & een kopje koffie
- Afspraak: ROBtv, Vaartdijk 3, Wijmaal



ZATERdag 13 DECEMBER, 10.00 UUR Ontdek de feeëriekke kerstmarkt van Ciney

Parc Saint Roch verandert in december in een sprookjesomgeving. Ruim 270 chalets bieden je een waaier van verrassingen, lichtjes, slingers, attracties en exclusieve ambachtstui. Ga jij mee van deze kerstsfeer proeven

- Ledenprijs: € 16
- Inbegrepen: begeleiding & bus
- Opstapplaatsen: Tienen, Leuven, Affligem, Galmaarden, Halle

Muziek, theater en spektakel

Ook dit jaar ontvangen we jullie graag op onze feesten in de regio Leuven. Sfeer, gezelligheid en lokale artiesten zijn maar enkele van onze troeven. Ga alvast op zoek naar je dansschoenen en die hippe feestkleding en informeer bij je Solidaris kantoor of lokale groep wanneer de kaarten ter beschikking zijn.



WOENSDAG 17 SEPTEMBER 2025 Variétéshow Tienen

Shownamiddag met muziek van Dean Megano en Salim Seghers. Music Time en Gilbert van den Driessche zorgen voor de ondersteuning en presentatie.

- Zaal De Manège: Sint-Jorisplein, Tienen
- 14.00 uur - 17.00 uur
- € 7 (toegangskaat & muzikale omlijsting)

WOENSDAG 1 OKTOBER 2025 Variétéshow Landen

Shownamiddag met muziek van lokale artiesten en optredens.

- Domein 't Park: Hannuitsesteenweg, Landen
- 14.00 uur - 17.00 uur
- € 7 (toegangskaat & muzikale omlijsting)



DONDERDAG 9 OKTOBER 2025

Variétéshow Zoutleeuw

Shownamiddag met muziek van Thomas Julian, Gunter F. en Tina Rosita.

- Polyvalente zaal van GC De Passant: Aen Den Hoorn 12, Zoutleeuw
- 14.00 uur - 17.00 uur
- € 7 (toegangskaat & muzikale omlijsting)

DONDERDAG 23 OKTOBER 2025

Variétéshow Rotselaar

Shownamiddag met muziek van Shaky Shane, Mike Grondy en De Jongens.

- Sportoase Zaal De toren: Torenstraat 115, Rotselaar
- 14.00 uur - 17.00 uur
- € 7 (toegangskaat & muzikale omlijsting)

Ontmoeting



VRIJDAG 3 SEPTEMBER

Apéro solo

Apéro Solo is geen datingcafé maar een gezellige activiteit waar alleenstaanden en alleengaanden samen

genieten van een heerlijk aperitiefje, een leuke babbel, goed gezelschap en een eenvoudige maaltijd. Je leert er nieuwe mensen kennen en wie weet is dit het begin van een nieuwe activiteit onder gelijkgestemden.

- Campinezaal, GC 't Kwadrant, Diegem
- 16.00 uur - 19.00 uur
- Kosten max. € 20 (afh. van gebruikte ingrediënten)
- Incl. drankjes (cocktail of mocktail), eten & begeleiding
- Zowel leden als niet-leden welkom

S-Plus beweegt



ZONDAG 19 OKTOBER

Warme wandeldag Leuven

Verken Leuven met S-Plus en wandel voor de Warmste week! Goed voor je benen én je mentale welzijn. Kies tussen 2 parcours: 6 of 10 km. Voor minder mobiele deelnemers is er een aangepaste wandeling voorzien.

Zaal Achturenhuis - ACOD
Maria Theresiastraat 121, 3000 Leuven

- Vrije start van 10.00 uur tot 16.00 uur –Inschrijven mogelijk tot 16.00 uur
- 2 euro (cash te betalen, verzekering inbegrepen)



VRIJDAG 26 SEPTEMBER

Wijngaardbergwandeling Wezemaal (7,7 Km)

Vertrekpunt: bezoekerscentrum van de Hagelandse wijn, Kerkstraat 16, Wezemaal

Bereikbaar met De Lijn, bus nr. 14 vanuit Leuven of Aarschot, afstap-halte Wezemaal school

VRIJDAG 24 OKTOBER

Nazarethwandeling in Lier (7,5 Km)

Vertrekpunt: Netedijk ter hoogte van restaurant Oregano. Parkeren kan aan P1, randparking De Mol.

Abdij van park naar Arenbergkasteel (8 km)

VRIJDAG 21 NOVEMBER

Vertrekpunt: parking van de Aadij, Abdij van Park 7, Heverlee
Bereikbaar met De Lijn, bus 4 of 14 vanuit Leuven station, afstaphalte Abdij van Park in Heverlee.

Sint-Kamilluswandeling in Bierbeek (7,7 Km)

VRIJDAG 19 DECEMBER

Vertrekpunt: Buurthuis Korbeek-Lo, Pastoriestraat 1, Korbeek-Lo
Bereikbaar met De Lijn vanuit Leuven station, bus nr. 5A, afstap-halte Korbeek-Lo centrum

Alle wandelingen starten om 14.00 uur en zijn gratis.

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, Leuven
- Elke 2de maandag van de maand van 13.30 uur tot 16.30 uur

Swipecafé Haacht

- LDC De Klapper: Klapgat 2, Haacht
- Op 1/9 en 3/11 van 13.30 uur tot 16.00 uur

Swipecafé Rotselaar

- Zaal De Wal: Walstraat 58, Werchter
- Op 6/10 en 1/12 van 19.30 uur tot 22.00 uur



Swipecafé Tienen

- LDC Sint-Alexius: Veldbornstraat 26, Tienen
- Elke eerste dinsdag van de maand van 13.30 uur tot 16.30 uur

Swipecafé Landen

- Zaal Roger Brugmans, Stationsstraat 70, Landen
- Op 3/9 en 5/11 van 13.30 uur tot 16.30 uur

Alle swipecafés zijn toegankelijk voor iedereen en gratis.

INFOMOMENTEN

Eco-comedy van de Low impact man

- PC'ke, Bunsbeekdorp 6, Glabbeek
- Dinsdag 7 oktober om 19.30 uur
- Prijs: gratis

Waardig levenseinde Landen

- Zaal Roger Brugmans, Stationsstraat 70, Landen
- Woensdag 22 oktober om 19.30 uur
- Prijs: 2 euro

! 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 te bellen naar Glenn De Loor op het telefoonnummer 02 546 15 92.

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

Naam:

Telefoonnummer:

Adres:

Geboortedatum:

E-mailadres:

Wil je graag de digitale nieuwsbrief ontvangen:
JA / NEEN