

Mutualistische
Weergalm
Gezinnen



Jouw magazine
nu ook digitaal!

Zie p. 5

Fascia:

essentieel maar onbekend

**De uitdagingen van
intimiteit bij jongeren**
in het digitale tijdperk

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.

19 Gehandicapten en Solidariteit vzw

21 Programma Rebelle

22 Programma JOETZ Brabant

30 Programma Vrije Tijd en Gezondheid vzw

Mutualistische Weergalm Gezinnen 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 Dekinder

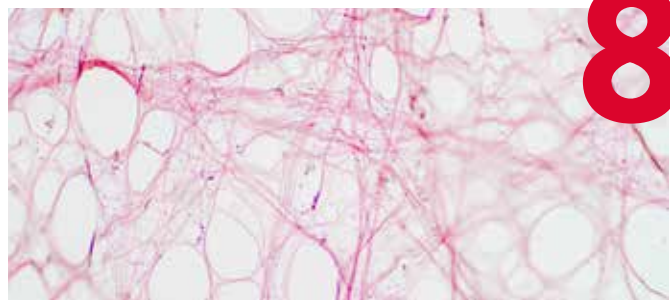
Druk

Dessain

Editie

Gezinnen 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.



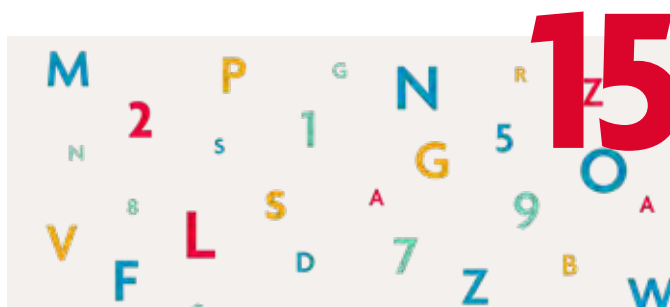
Fascia: essentieel maar onbekend

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.



De uitdagingen van intimiteit bij jongeren in het digitale tijdperk

Het relationele, emotionele en seksuele leven van jongeren heeft een nieuwe wending gekregen door de digitale technologieën. Maar begrijpen jullie, de volwassenen die voor deze jongeren zorgen – ouders, grootouders, ooms, tantes en school-, sport- of muzikleerkrachten – dit keerpunt wel?



Logopedie: wat wordt er terugbetaald?

Dyslexie, dyscalculie, dysorthografie ... Deze aandoeningen van de spraak- en taalontwikkeling komen vaak voor, voornamelijk bij kinderen. Deze worden behandeld bij een logopedist. Het is niet altijd even makkelijk om te weten welke nodige stappen je moet ondernemen en welke uitgaven terugbetaald worden. Daarom geven we je hier een duidelijk overzicht.



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 artikelen en je kan deze altijd en overal bekijken. Bovendien kan je eenvoudig artikelen 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
Ontdek hun programma vanaf pagina 30.

→ S'Academie en S-Plus Brabant

voor senioren

→ Gehandicapten en Solidariteit

voor alle leeftijden
Ontdek meer op pagina 19.



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 (comfortkosten 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).

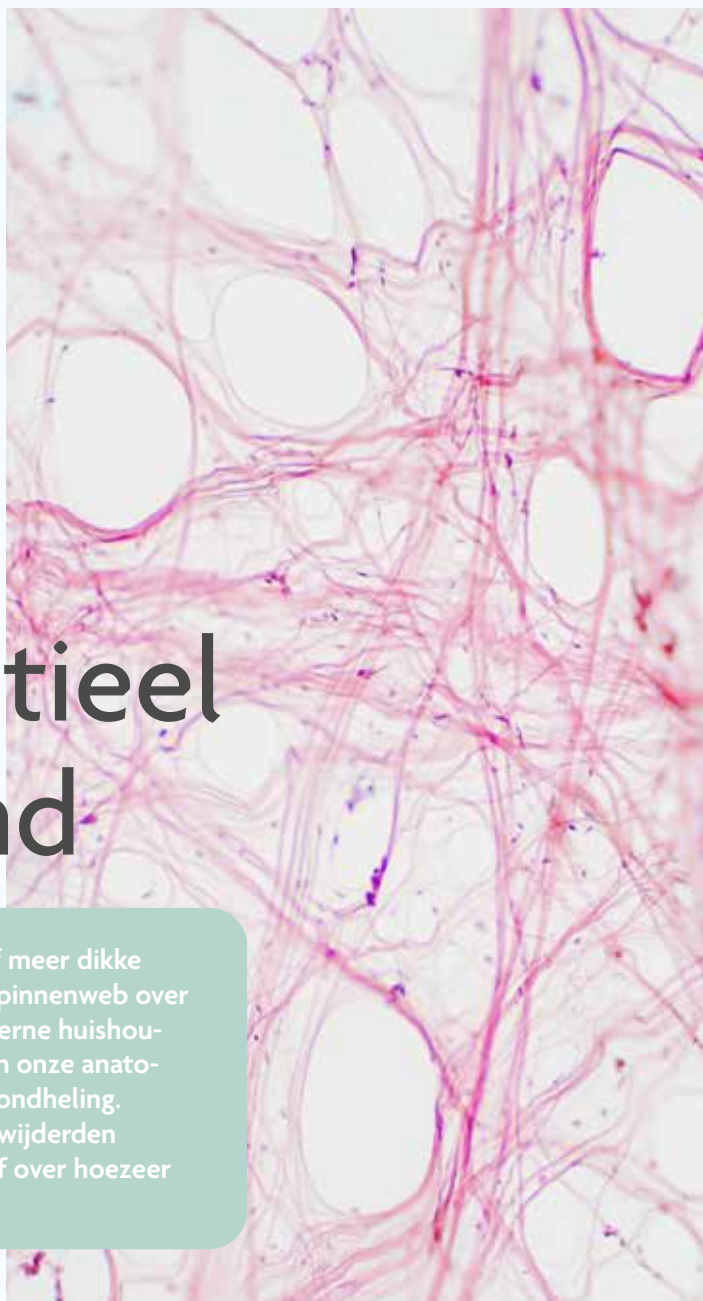
Alle voorwaarden kan je terugvinden op de website www.solidaris-brabant.be.

Wil je je graag extra verzekeren?

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



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 anatomische 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 elleboogzenuw 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 spanningen 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.

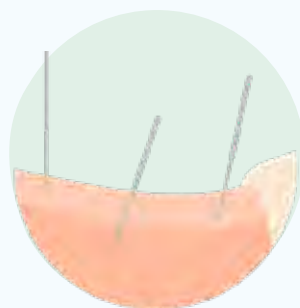
Regelmatig bewegen maakt de verklevingen van de fasciae los en stimuleert de fibroblasten, die binnen drie dagen vers collageen beginnen aan te maken.

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.



De uitdagingen van intimiteit bij jongeren in het digitale tijdperk

Het relationele, emotionele en seksuele leven van jongeren heeft een nieuwe wending gekregen door de digitale technologieën. Maar begrijpen jullie, de volwassenen die voor deze jongeren zorgen – ouders, grootouders, ooms, tantes en school-, sport- of muziekleerkrachten – dit keerpunt wel? Ben jij in staat om de werkelijkheden, en de fysieke en mentale moeilijkheden die de 12- tot 25-jarigen om zich heen ervaren in een digitale omgeving te ontcijferen?

Jongeren worden geconfronteerd met problemen die de volwassenen in hun jeugd niet noodzakelijk hebben meegemaakt. Daardoor kan er een kloof bestaan tussen het beeld dat volwassenen van jongeren hebben en de realiteit die jongeren in 2025 werkelijk ervaren.

Sofélia, een solidair centra voor gezinsplanning, wil deze generatiekloof overbruggen met een quiz over relaties, seksualiteit en identiteit bij jongeren. Deze quiz is niet voor jongeren zelf, maar voor de volwassenen die voor hen zorgen zodat zij dezelfde, vooral digitale, taal kunnen spreken en jongeren kunnen ondersteunen bij de existentiële

vragen, innerlijke conflicten, relatieproblemen ... waar zij mee zitten. Op deze leeftijd, wanneer de identiteit wordt verkend, opgebouwd en bevestigd, zijn een luisterend oor en goed advies van een zorgzame en begripvolle volwassene cruciaal.

Met de inhoud van deze quiz, waarvan de antwoorden hier worden onthuld, ben je straks helemaal mee. Je kan de quiz ook vinden op de website van Sofélia en delen. Deze vragen benadrukken ook de cruciale rol van de Evras-lessen (seksuele voorlichting) op de Franstalige scholen, die sinds september 2023 verplicht zijn.



Q Porno is een geweldige manier om over seksualiteit te leren.

WAAR! Jongeren hebben op steeds jongere leeftijd toegang tot pornografie. Vanaf 12 jaar bezoekt 1 op de 2 jongens en 1 op de 3 meisjes wel eens een pornografische site, waarbij jongens gemiddeld bijna een uur per maand besteden aan pornografische sites (57 minuten), en meisjes 49 minuten¹. De meesten bezoeken deze sites via hun smartphone.

Eenzijds is de meeste pornografische inhoud een onrealistische en stereotype weergave van seksualiteit. Anderzijds kan pornografie een bron zijn voor de verkenning van iemands eigen seksualiteit, verlangens en fantasieën. Hoewel pornografie grotendeels gebaseerd is op stereotypen, laten bepaalde subgenres ons lichamen zien met verschillende vormen en uiteenlopen-

de seksuele oriëntaties, identiteiten en handelingen.

Daarom is het belangrijk om met jongeren te praten over relaties, emoties en seks. Het doel is om hen te helpen een kritische houding te ontwikkelen zonder hen te stigmatiseren wanneer ze pornografische inhoud consumeren of onvrijwillig met pornografische inhoud worden geconfronteerd.



Q Generatieve artificiële intelligentie: een nieuwe vorm van online gendergerelateerd geweld.

WAAR! Generatieve AI (artificiële intelligentie) stelt iedereen in staat om autonoom inhoud te creëren. Deze tools zijn heel toegankelijk en soms zelfs gratis. Maar deze kunnen misbruikt worden om valse informatie en beelden te verspreiden, zoals bijvoorbeeld deepfakes. Dat is het "het maken van realistische, maar volledig vervalste beelden of video's van een persoon" met behulp van AI. Zo werden er reeds pornografische foto's van journaliste Salomé Saqué of beelden van Barack

Obama die Donald Trump beledigt gemaakt met behulp van AI.

Niet minder dan 98% van de deepfakes die op het web circuleren, worden gebruikt in verband met seksueel getinte beelden van vrouwen². Eén op de 5 jonge Belgen tussen 15 en 25 jaar heeft al eens een deepnude gezien, een afbeelding gemaakt door een AI die de afgebeelde persoon digitaal uitkleedt. Deze deepnudes zijn vooral te zien op sociale netwerken en worden vaker

gezien door jonge mannen (30%) dan jonge vrouwen (17%)³.

Het in onze patriarchale samenleving heersende seksisme wordt dus ook weerspiegeld in het gebruik van de huidige digitale technologieën. Het is van vitaal belang om mensen bewust te maken van het bestaan van online geweld, waaronder ook deepnudes vallen, en om jongeren te helpen hierop te reageren en zich ertegen te verzetten.

¹ Volgens een onderzoek in Frankrijk van de Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique (Arcom) en Médiamétrie naar het bezoek van minderjarigen aan websites "voor volwassenen". Onderzoek uitgevoerd in 2022, waarvan de resultaten in mei 2023 werden gepubliceerd.

² Studie uitgevoerd door Home Security Heroes (2023).

³ GIACOMETTI Mona et al, "Deepnudes onder Belgische jongeren: de aantallen, de markt, de impact", Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen, Brussel. Onderzoek afgerond in november 2023.



Door sociale netwerken zijn er steeds meer mensen LGBTQIA+.



Waarom zoveel letters en waar staan ze voor?

LGBTQIA+ staat voor Lesbisch, Gay (homoseksueel), Biseksueel, Trans, Queer, Interseksueel en Aseksueel of Aromantisch. De kleine "+" aan het einde van het acroniem LGBTQIA+ is er om deze diversiteit te erkennen door alle (sub)groepen te symboliseren die niet van tevoren worden genoemd en die bestaan buiten het heteronormatieve (dat heteroseksualiteit tot norm verheft) en cisnormatieve gebied (dat beschouwt dat cisgender zijn, d.w.z. in overeenstemming met het geslacht dat je bij je geboorte hebt gekregen, de norm is).

Meer informatie hierover kan je terugvinden op de website van Sofélia, onder de rubriek LGBTQIA+.

NIET WAAR! Je hebt mensen misschien al horen zeggen dat er "te veel LGBTQIA+ mensen" zijn. Of dat transitie onder jongeren worden aangemoedigd, omdat dat 'in de mode' is. Er is geen twijfel dat de huidige generatie jongeren zich het meest identificeren met de LGBTQIA+-gemeenschap in vergelijking met andere generaties⁴, maar, en het is belangrijk deze nuance aan te brengen, dit betekent niet dat er veel meer LGBTQIA+-mensen zijn dan vroeger⁵, in de zin dat dit altijd heeft bestaan. Sommige mensen hebben zich altijd al tegengesteld gevoeld aan het geslacht waarmee ze geboren zijn, aan hun heteroseksuele geaardheid enzovoort. Maar nu durven meer mensen daarvoor uit te komen en dit te uiten. We hebben het dus niet over een 'transgenderepidemie', maar over een maatschappelijk fenomeen dat mensen ertoe aanzet zichzelf te zijn en te leven zonder schaamte of complexen.

De zichtbaarheid en aanwezigheid van LGBTQIA+-gemeenschap in de media en op sociale netwerken is toegenomen. Die netwerken zijn voor deze gemeenschappen namelijk een ruimte geworden voor expressie, activisme en het delen van informatie. In de jaren 2010 gebruikten veel mensen YouTube om uit de kast te komen. Instagram en TikTok worden ook gebruikt voor educatieve doeleinden: nieuws, getuigenissen, ervaringen met transitie, enz.

Naast deze toegenomen zichtbaarheid neemt de haat tegen LGBTQIA+-gemeenschap online toe, wat momenteel een heus probleem vormt voor de volksgezondheid, want bijna 3 op de 4 LGBTQIA+-mensen zegt dat ze online al zijn lastiggevallen⁶. Sociale netwerken kunnen dus bevrijdend en onmisbaar zijn voor LGBTQIA+-mensen, maar kunnen ook plaatsen van haat en geweld zijn. Daarom is het belangrijk om te luisteren naar LGBTQIA+-mensen, zonder te oordelen, en hen een ruimte te bieden waar ze zichzelf kunnen zijn.



Jongeren gebruiken sociale netwerksites om meer te weten te komen over hun relationele, emotionele en seksuele leven.



WAAR! Bijna 60% van de 12 tot 19-jarigen gebruikt Instagram en TikTok om informatie te verkrijgen.⁷ Nieuwe communicatietechnologieën geven mensen op elk moment toegang tot eindeloos veel informatie over zelfkennis: relaties, waarden, toestemming, seksuele geaardheid, lichaam, seksuele gezondheid enzovoort. Seksuele voorlichting via sociale netwerken biedt aanzienlijke voordelen, vooral op het gebied van toegankelijkheid,

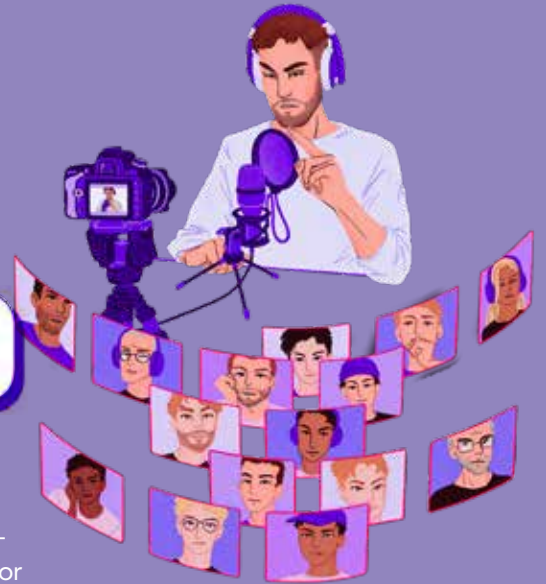
diversiteit en betrokkenheid. Er komen echter ook risico's bij kijken in verband met de waarheidsgetrouwheid van informatie, het ontbreken van regelgeving, commerciële invloed (bv. betaalde partnerschappen) en sociale druk. Jongeren hebben dan ook begeleiding nodig om hun kritische denkvaardigheden te ontwikkelen, zodat ze betrouwbare bronnen kunnen onderscheiden en voorzichtig kunnen navigeren in deze online wereld.

⁴ 4% van de Boomers (geboren in 1948-1964) zegt tot de LGBTQIA+-gemeenschap te behoren, vergeleken met 18% voor generatie Z (geboren in 1997 en later). Volgens het onderzoek "LGBT+ pride 2023" dat IPSOS in 30 landen heeft uitgevoerd.

⁵ Volgens het onderzoek "LGBT+ pride 2023" vertegenwoordigt de LGBTQIA+-gemeenschap ongeveer 9% van de bevolking.

⁶ Fondation Émergence, "Violence en ligne".

⁷ Cijfers uit de Belgische #Generation2024-enquête: <https://generation2024.be/participez-3/>



Het internet is minder seksistisch dan het echte leven.



NIET WAAR! Het internet, als verlengstuk van de publieke sfeer, blijft een broedplaats voor seksistisch en seksueel geweld. In Frankrijk gelooft 37% van de mannen dat feminisme de plaats en rol van mannen in de samenleving bedreigt. Deze masculinistische vijandigheid wordt geuit aan de hand van talrijke ouderwetse inhoud op sociale netwerken. Dit misogynie, LGBT-fobische en reactionaire dis-

discours wordt bevorderd door algoritmes, wordt weinig gemodereerd door platforms en beperkt zich niet enkel tot besloten online gemeenschappen. Dit discours verspreidt zich tot bij het grote publiek omdat het terechtkomt in de populairste en meest bekeken inhoud. Het is daarom belangrijk om deze verdeeldheid zaaïende en reactionaire ideologieën te ontkrachten door jongeren te begeleiden in hun relatie-

nele, emotionele en seksuele leven op een manier die bevredigend en emanciperend is voor iedereen. Media-educatie is een van de beste manieren om het seksistische en antifeministische discours dat op sociale netwerken alomtegenwoordig is te identificeren en te deconstrueren.

Concept en realisatie: Knock Knock Prod en Steppers Studio
Illustraties: Eugénie Mesquita

SOFÉLIA

⁸ Volgens het jaarverslag van 2024 over de stand van het seksisme in Frankrijk, van de Franse hoge raad voor de gelijkheid van vrouwen en mannen.



Jouw ziekenfonds komt tussen!

Het centrum voor gezinsplanning Rosa staat voor je klaar om je vragen over je relationele, emotionele en seksuele leven in het striktste vertrouwen en zonder vooroordelen of oordeel te beantwoorden. Gratis, geen afspraak nodig.

Gezinsplanning Rosa biedt ook medische, gynaecologische, seksuologische en psychologische raadplegingen, evenals een juridische dienst en bemiddeling voor gezinnen. Deze consulten worden aangeboden tegen een betaalbaar tarief, zodat iedereen medisch advies en/of zorg kan krijgen.

Tot slot organiseert gezinsplanning Rosa op verzoek evenementen voor scholen en verenigingen over onderwerpen die verband houden met seksuele voorlichting (seksualiteit, anticonceptie, gelijke relaties, huiselijk geweld, seksueel overdraagbare aandoeningen, enz.).

**Gezins
Planning
ROSA**

Twee adressen:

› Zuidstraat 118-120

☎ 02 546 14 33

› Gentsesteenweg 85

☎ 02 546 14 33

Meer informatie?

Openingsuren bekijken?

Ga naar <https://planningrosa.be/>



Logopedie: wat wordt er terugbetaald?

Dyslexie, dyscalculie, dysorthografie ... Deze aandoeningen van de spraak- en taalontwikkeling komen vaak voor, voornamelijk bij kinderen. Deze worden behandeld bij een logopedist. Het is niet altijd even makkelijk om te weten welke nodige stappen je moet ondernemen en welke uitgaven terugbetaald worden. Daarom geven we je hier een duidelijk overzicht.



Wat mag ik verwachten van de verplichte ziekte- en invaliditeitsverzekering?

De verplichte ziekte- en invaliditeitsverzekering betaalt het logopedisch bilan, logopedische behandelingen en ouderbegeleiding terug. Het logopedisch bilan is het medisch voorschrift dat de aard van de stoornis, duur van de behandeling en aantal sessies vermeldt.

Let op: vanaf april 2024 krijg je 25% minder terugbetaald van je verplichte verzekering als je naar een niet-geconventioneerde logopedist gaat! Je betaalt dus meer, omdat een niet-geconventioneerde logopedist extra aanreken, maar ook omdat het terugbetaalde bedrag lager zal liggen.

Om in aanmerking te komen voor een terugbetaling van de verplichte verzekering, moet je logopedist eerst een aanvraagformulier voor een tussenkomst in de kosten van logopedische verstrekkingen indienen bij Solidaris Brabant, samen met een doktersvoorschrift voor je logopedisch bilan en de logopedische behandeling. Onze adviserend arts controleert dan de aanvraag en geeft al dan niet goedkeuring voor de terugbetaling van het logopedisch bilan en de logopedische behandeling van jou of je kind. Deze goedkeuring is 2 jaar geldig en wordt per aandoening toegekend. Daarnaast wordt een maximaal aantal sessies terugbetaald door de verplichte verzekering, afhankelijk van het type aandoening.

Ter herinnering: terugbetalingen van de verplichte ziekte- en invaliditeitsverzekering worden niet door het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering (RIZIV) zelf op je bankrekening gestort, maar via een tussenpersoon: je ziekenfonds.



Wat mag ik verwachten van Solidaris Brabant?

1

Remgeld terugbetaald

Het remgeld is het deel dat je zelf betaalt nadat de verplichte ziekte- en invaliditeitsverzekering is tussengekomen. Bij Solidaris Brabant wordt het remgeld voor logopedie onder bepaalde voorwaarden terugbetaald.

Onder welke voorwaarden?

- ✓ Je bijdrage voor de aanvullende verzekering moet correct betaald zijn.
- ✓ Je moet een globaal medisch dossier (GMD) hebben of ingeschreven zijn bij een medisch huis.
- ✓ Voor leden van 3 tot 18 jaar is er een franchise van € 25 per kalenderjaar. Voor leden vanaf 18 jaar en ouder is er een franchise van € 75 per kalenderjaar.

Als je logopedist geconventioneerd is en je een GMD hebt, dan zijn je sessies bij de logopedist gratis zodra je de franchise bereikt hebt! Je betaalt dus in eerste instantie € 25 aan remgeld voor je kind (of € 75 voor jezelf), maar daarna niets meer.

De verplichte ziekte- en invaliditeitsverzekering betaalt bijna nooit 100% van je medische kosten terug. Het is dus om extra voordelen en terugbetalingen te krijgen dat je bij ons hebt aangesloten. Solidaris Brabant biedt je een aanvullende zorgverzekering.

Solidaris Brabant biedt je de volgende voordelen voor logopedie:

Voorbeeld van een sessie voor spraakproblemen

€ 36,14 = prijs gevraagd door je geconventioneerd logopedist



Tarief van toepassing sinds augustus 2024

Hoe kan je van dit voordeel genieten?

Bezorg je medisch attest (met een roze klever) via onze rode brievenbussen of via de post.

De terugbetaling wordt op je bankrekening gestort.

Het is ook mogelijk dat je geen medisch attest ontvangt. In dit geval heeft je logopedist dit meteen aan ons doorgegeven. Je hoeft niets te doen, want de terugbetaling wordt gewoon op je bankrekening gestort.

Wil je de franchise vermijden?

Ga dan naar onze medische centra César De Paepe.

Bij een logopedisch consult in één van onze medische centra César De Paepe (in Ukkel of Molenbeek) betaalt Solidaris Brabant je remgeld al vanaf de eerste sessie terug (geen franchise dus)! De logopedisten in de Centra César De Paepe zijn, net als alle zorgverleners daar, geconventioneerd. Dit betekent dat je sessies logopedie hier 100% gratis zijn.



2

Wanneer de verplichte verzekering niet of niet meer tussenkomt: 5 euro tussenkomst

Heb je het maximum aantal sessies overschreden dat wordt terugbetaald door de verplichte ziekte- en invaliditeitsverzekering, of is jou geen terugbetaling door de verplichte verzekering toegekend? In dat geval bieden we jou, onder bepaalde voorwaarden, een tussenkomst van 5 euro per logopedische sessie aan.

Onder welke omstandigheden?

- ✓ Je bijdrage voor de aanvullende verzekering moet correct betaald zijn.
- ✓ Je moet een globaal medisch dossier (GMD) hebben of ingeschreven zijn bij een medisch huis.
- ✓ Je moet al je rechten in het kader van de verplichte ziekte- en invaliditeitsverzekering hebben opgebruikt.
- ✓ We bieden je een tussenkomst van € 5 per sessie logopedie voor de volgende aandoeningen:
 - taalontwikkelingsstoornissen, receptief en/of expressief;
 - specifieke leerproblemen zoals vastgesteld aan de hand van rekentoetsen, en/of schrijf- of leesvaardigheidsproblemen;
 - meervoudige functiestoornissen;
 - eenvoudige spraakstoornissen zoals sigmatisme, rhotacisme, lambdacisme, capacisme, broddelen en bradylalie, vanaf het derde jaar van de kleuterschool.

- ✓ Voor alle stoornissen die onder dit voordeel vallen, behalve eenvoudige spraakstoornissen, moet de aanvraag voor dit voordeel worden ingediend binnen 6 maanden na het einde van de behandeling die wordt terugbetaald door de verplichte ziekte- en invaliditeitsverzekering.
- ✓ Het voordeel wordt toegekend voor 2 sessies per week gedurende een periode van maximaal 6 maanden. Er kunnen maximaal 4 perioden van 6 maanden aangevraagd worden. Voor elke periode moet je opnieuw een aanvraag indienen.

Hoe kan je van dit voordeel genieten?

Om van dit voordeel te genieten, moet je logopedist eerst een aanvraag indienen voor een tegemoetkoming bij Solidaris Brabant, samen met een voorschrift van jouw logopedisch onderzoek en de behandeling. Onze adviseerend arts controleert dan de aanvraag en geeft al dan niet toestemming, zodat je van dit voordeel kan genieten.

Enmaal je het akkoord van de adviseerend arts hebt verkregen, bezorg je ons via onze rode brievenbussen of via de post, de door de logopedist ingevulde tabel met de gevolgde sessies van je kind. Deze tabel staat op de achterkant van de brief waarin je wordt geïnformeerd, dat de aanvraag voor een tegemoetkoming van je logopedist is aanvaard. Met dit document kan je de terugbetaling op je bankrekening ontvangen.

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

Gehandicapten en Solidariteit vzw

Gehandicapten en Solidariteit vzw is een organisatie voor vrijetijdszorg. 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.

Vrijetijdstrajectbegeleidingen

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

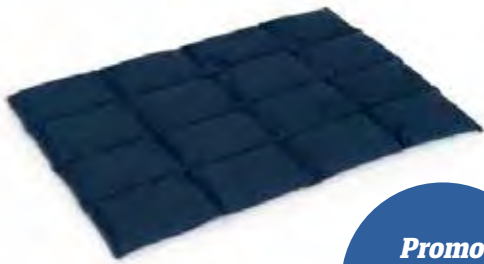
f Gehandicapten en Solidariteit vzw



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

Rebelle Brabant

Rebelle is een vereniging die mensen wil inspireren en verbinden rond feministische thema's, op het kruispunt van gender, gezondheid en ouderschap. Behalve warm en gezellig, zijn we ook maatschappijkritisch, taboedoorbrekend en sterk. We stellen ongelijkheden in vraag en plaatsen een gezonde en bewuste levensstijl in de kijker. Zo maken we een eind aan het onmogelijke schoonheidsideaal en ruilen het in voor de brede waaijer aan verschijningsvormen die we kunnen zijn. En dat alles werkt het best wanneer we samenkomen om elkaar te steunen met ieders verhaal.

→ Lokale groepen

De basis van onze Brabant-werking zijn de vrijwilligersgroepen verspreid over Vlaams-Brabant. Zij organiseren activiteiten om vrouwen op een lokaal niveau te verenigen en verbinden. Deze activiteiten gaan van haak- en breiavonden tot educatieve lezingen over hart- en vaatziekten bij vrouwen.

De activiteitenkalender is te vinden in onze **maandelijkse nieuwsbrief**. Scan de QR-code en blijf op de hoogte van de activiteiten bij jou in de buurt.



Wil je eventueel als vrijwilliger deel worden van het bestuur bij een van onze lokale groepen?

Stuur vrijblijvend een mailtje naar eva.vandepeer@solidaris.be of bel naar het nummer 02 546 14 92.

→ Consultatiebureaus

In samenwerking met het Agentschap Opgroeien verzorgen we vier consultatiebureaus waar alle ouders met kinderen van 0 tot 3 jaar gratis terecht kunnen voor hun eerste vaccinaties en het opvolgen van gewicht en lengte.

Voor het onthaal en het wegen en meten steunen we op een team van vrijwilligers.



Heb je interesse om in een van deze consultatiebureaus te helpen?

Twijfel niet en neem contact op met eva.vandepeer@solidaris.be of bel naar 02 546 14 92.

→ Programma Rebelle vzw

Rebelle vzw werkt rond twee centrale thema's: gendersensitieve zorg en menstruatie-armoede. De programmatie van de activiteiten vind je op de website: www.rebelle-vzw.be/activiteiten-overzicht.

Aanvullend op de hiervoor vermelde activiteiten biedt de vrouwenorganisatie van Solidaritas Brabant, partnerorganisatie van Rebelle vzw, nog een leuk aanbod. Zo worden er kennisateliers en creatieve ateliers georganiseerd waarin vrouwenrechten en –belangen centraal staan. Kennisateliers bestaan uit activiteiten waarin je vooral informatieve input krijgt. Onze creatieve ateliers zijn er om op een actieve manier aan de slag te gaan met bepaalde vrouwenthema's.

Inschrijven voor onderstaande activiteiten kan door te mailen naar eva.vandepeer@solidaris.be of te bellen naar 02 546 14 92.

Kennisateliers:

Moederkracht

Moederkracht is een verbindende praatgroep van moeders. Thema's die in deze praatgroep centraal staan zijn: borstvoeding, slaapritme, zorgverdeling met partner, terug aan het werk na zwangerschapsverlof ...

Onder ons Vrouwen

Onder ons Vrouwen is een praatgroep die als doel heeft vrouwen te verbinden rond maatschappelijke thema's als partnerverlies, menopauze, zwangerschapsverlies, abortus ...

Open taboegesprek

In kader van de week van de lentekriebels wordt in samenwerking met de gezinsplanning Rosa een avond georganiseerd waarin een open gesprek plaatsvindt tussen ouders en professionals over hoe je met een jongere het gesprek aan kan gaan over: anticonceptie, soa's, drugs, veilig uitgaan, menstruatie ...

Creatieve ateliers:

Boekenbabbel: feministische boekenclub

Wist jij dat 70% van de personages in romans mannelijk is en dat mannelijke auteurs tot 1,5 keer zo vaak op bestellerslijsten staan? Tijd dus om anno 2024 vrouwelijke personages, thema's en auteurs meer visibiliteit te geven! Kom naar de feministische boekenbabbel waar we voluit kunnen tetteren over het boek van de maand! Samen zorgen we voor een open gesprek met een feministische insteek in een veilige omgeving waarin iedereen zijn mening mag delen. Jouw leeservaring en ervaring met het thema van het boek staan centraal.

Open Dansvloer

Danspsychologe Hilke Dehaes begeleidt een sessie 'Open Dansvloer'. Een initiatief waarin je leert vrij te dansen zonder regels (en alcohol). Bewegen is in het algemeen goed voor ons mentaal welzijn, maar dans is extra effectief. Zo stimuleert het o.a. sterker onze creativiteit, zelfexpressie en gevoel van vrijheid.

rebelle



Programma JOETZ Brabant

Voorjaar en zomer 2025

JOETZ staat ook dit jaar opnieuw voor jullie klaar met een fantastisch vakantie- en vormingsaanbod. Jongeren van alle leeftijden kunnen bij ons terecht om te spelen, leren, ontdekken en genieten. Ga mee met ons op reis, zowel naar onze Belgische kust als naar buitenlandse oorden. Ontwikkel je talenten en laat je vormen tot een super-animator of een Healthie. Wat je ook zoekt, iedereen is welkom bij JOETZ!

Waarom JOETZ Brabant?

Bij JOETZ kan iedereen terecht voor een leuke vakantie, een boeiende vorming of een verrijkende workshop. Heel onze werking draait op gemotiveerde vrijwilligers die steeds het beste van zichzelf geven in al onze projecten. Voor jongeren, door jongeren!



Belangrijk: De prijzen aangegeven op de website zijn verschillend van deze in de brochure. De Solidarisprijs die vermeld wordt op de volgende pagina's, is de effectieve prijs voor leden van Solidaritas Brabant die in regel zijn met hun aanvullende verzekering. Na de inschrijving via de website nemen wij contact met jou op voor de juiste tussenkomst.

Meer info?

T 02 546 15 69

E joetz.brabant@solidaris.be

W www.joetz.be

A Zuidstraat 120, 1000 Brussel

Facebook: JOETZ Brabant

Instagram: @joetzbrabant



Je ziekenfonds komt tussen!

- › **Vakanties met overnachting: € 35/nacht** (max. 8 nachten/vakantie).
- › **Vakantie zonder overnachting: € 6/dag** (max. 15 dagen/jaar).
- › **Opleiding animator:** tussenkomst tot **€ 200/opleidingsjaar**.
- › De vakanties zijn **fiscaal aftrekbaar**.

Vakanties zonder overnachting

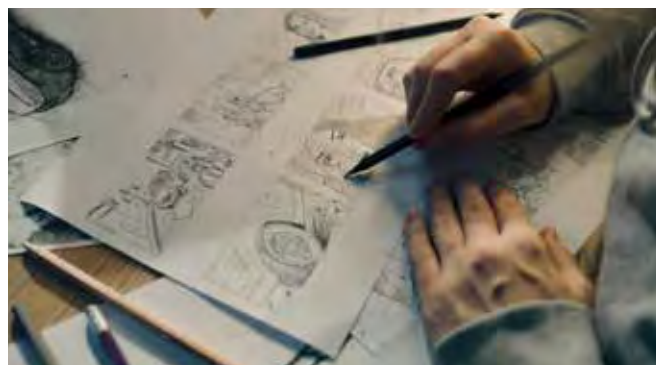


14 APRIL – 18 APRIL

Iedereen Superheld

Hou jij ook zo van superhelden en heldinnen? Kom dan mee met ons spelen en ontdekken tijdens deze 'speelweek' in Jette! Onze super-animatoren zorgen voor een top-programma waarbij niemand zich zal vervelen. Samen maken we de buurt (on)veilig. Wie denk jij dat er zal winnen? Goed of kwaad?

- Jette / Eigen vervoer (vakantie zonder overnachting)
- 6 tot 12 jaar
- 90 euro / 50 euro



1 JULI – 4 JULI

Stripland

Brussel staat bekend als dé striphoofdstad. Ons kleine landje is beroemd voor onze vele iconische stripfiguren. Tijdens deze 'speelweek' dompelen we ons helemaal onder in een magische wereld waar alles kan en alles mag. Kom mee met ons spelen, tekenen en genieten!

- Brussel / Eigen vervoer (vakantie zonder overnachting)
- 4 tot 12 jaar
- 80 euro / 48 euro



18 AUGUSTUS – 22 AUGUSTUS

Binnenstebuiten

Het kan eens deugd doen om je emoties de vrije loop te laten. Tijdens deze 'speelweek' ontdekken we samen al onze gevoelens, zoals in de gelijknamige tekenfilm. Onze animatoren halen alles uit de kast om er een prachtige vakantie van te maken!

- Jette / Eigen vervoer (vakantie zonder overnachting)
- 6 tot 12 jaar
- 90 euro / 50 euro

Vakanties met overnachting



28 FEBRUARI – 8 MAART

Krokuski Radfeld

Leef je uit op een van de mooiste skipistes van het Alpbachtal in Oostenrijk. In kleine groepjes met gediplomeerde ski- of snowboardanimatoren leer je in no time afdalingen nemen. Ook tijdens skivrije momenten krijgt verveling geen kans, daar staan onze JOETZ-animatoren garant voor! Zowel voor beginners als gevorderden.

- Oostenrijk / Busreis
- 11 tot 17 jaar
- 966 euro / 686 euro



2 MAART – 7 MAART Krokusvakantie aan zee

Uitwaaien aan zee was nog nooit zo leuk! Deze krokusvakantie logeren we in De Barkentijn, pal op de zeedijk van Nieuwpoort. Met het strand aan onze voeten en de duinen om de hoek is de vakantiepret gegarandeerd.

- Nieuwpoort / Busreis
- 6 tot 12 jaar
- 295 euro / 120 euro



8 APRIL – 14 APRIL Bilbao Break

We gaan samen op ontdekking in de prachtige Spaanse stad Bilbao. We laten ons leiden door de geuren en de kleuren van deze levendige metropool. Culturele uitstapjes en chill momenten staan alvast op de planning. Vamos?

- Bilbao / Vliegreis
- 14 tot 17 jaar
- 900 euro / 690 euro



6 APRIL – 19 APRIL Paasvakantie aan zee!

Beleef een onvergetelijke paasvakantie aan zee voor kinderen van 7-15 jaar! Geniet van spannende activiteiten, nieuwe vriendschappen en volop avontuur. Een perfecte mix van plezier, sport en creativiteit in een veilige omgeving. Inclusief een bezoek aan Plopsaland! Schrijf je snel in en maak van Pasen een feest aan het strand!

- Nieuwpoort / Busreis
- 7 tot 15 jaar
- 580 euro / 300 euro



11 JULI – 20 JULI Bonjour Blanes!

Zon, zee en strand: wie houdt er niet van? Maar wil je nu ook terwijl je geniet van een zomerse Spaanse vakantie een beetje Frans leren? Dan ben je meer dan welkom in Blanes! Onze tweetalige animatoren zorgen voor een onvergetelijke vakantie. Soms Frans, soms Nederlands, altijd fun! In samenwerking met Latitude Jeunes Brabant.

- Blanes / Busreis
- 14 tot 17 jaar
- 885 euro / 570 euro



19 JULI – 26 JULI

Tweetalige vakantie aan zee

Deze vakantie wordt georganiseerd in samenwerking met onze Franstalige partner Latitude Jeunes. Een fijne week aan zee, zoals je ze wel kent: chillen in de duinen, een duikje in de zee en ijsjes op de dijk. De animatoren spreken beide landstalen en zorgen ervoor dat iedereen een beetje proeft van een andere taal. Amuseer je rot én schaaft je Frans bij! De ideale combinatie.

- Nieuwpoort / Busreis
- 11 tot 17 jaar
- 485 euro / 240 euro



26 JULI – 3 AUGUSTUS

Oostenrijk Avontuur

Wil je een relaxed vakantie met een vleugje actie? Met een natuur-zwemmeer, in- en outdoor sportvelden en trampolines ... heeft jeugdhotel Schlosshof alles wat je hartje begeert. Op het programma staan toffe outdoor activiteiten: een spectaculaire tocht door een kloof, zomerrodelen, mountain-carten ... (volgens weer/samenstelling groep).

- Oostenrijk / Busreis
- 13 tot 17 jaar
- 640 euro / 360 euro



27 JULI – 2 AUGUSTUS

Vakantie voor specials

Heeft je kind extra noden? Wij zorgen voor een geweldige vakantie aan zee! Voor kinderen van 6-14 jaar, met aangepaste activiteiten, rust en structuur. Een veilige en begripvolle omgeving waar plezier en ontspanning centraal staan. Perfect om nieuwe vrienden te maken en te genieten van het strand.

- Nieuwpoort / Busreis
- 6 tot 14 jaar
- 340 euro / 130 euro



27 JULI – 2 AUGUSTUS

Pretparkenvakantie

Ga volledig uit je bol op deze knotsgekke week met meerdere uitstappen naar verschillende pretparken. De animatoren zorgen daarnaast ook voor andere leuke activiteiten in het centrum. Ben jij ook een echte durver? Schrijf je dan snel in en gier de longen uit je lijf!

- Sint-Niklaas / Eigen vervoer
- 6 tot 12 jaar
- 395 euro / 185 euro



10 AUGUSTUS – 16 AUGUSTUS

Zwemvakantie

Kan jij al een beetje zwemmen, maar wil je een nog grotere waterrat worden? Dat kan tijdens ons zwemvakantie! Onder begeleiding van een professionele 'initiator zwemmen' werken we aan onze zwemslagen, zowel aan het verbeteren van wat we al kunnen als aan het aanleren van een nieuwe slag. Ook spelen we leuke spelletjes in en naast het water. Aan het einde van de week ontvang je een speciaal aandenken om jouw zwemavontuur te vieren!

- Sint-Niklaas / Eigen vervoer (met en zonder overnachting)
- 6 tot 12 jaar
- 310 euro / 100 euro

10 AUGUSTUS – 17 AUGUSTUS

Robin JOETZ

Klaar voor een vakantie vol sport en avontuur? In het domein van Palogne gaan we samen op pad in het bos en genieten we van het groen rondom ons. Archery tag en vloten bouwen staat alvast op het programma. Lang leve Robin JOETZ!

- Vieuxville / Busreis
- 8 tot 14 jaar
- 390 euro / 145 euro



Ontdek ons volledige vakantieaanbod op joetz.be!





Word animator

Je bent minstens 15 jaar, je bent dol-enthousiast om met kinderen te werken, je beschikt over een gezonde dosis inzet en engagement of je bent gewoon op zoek naar een creatieve uitlaatklep?

Dan ben jij de super-animator die wij zoeken!

Tijdens onze vorming tot animator starten we van nul en spitsen we ons gedurende een week toe op alle ditjes en datjes van het animator-zijn: “hoe werk ik creatief met kinderen?”, “hoe leg je een spel uit?”, “hoe ga ik om met moeilijk gedrag?” ... Geen saaie lessen, maar leuke sessies met echte ervaringsdeskundigen. Vooral zelf spelen, ervaren en beleven staan tijdens de vorming centraal!

Concreet

Na de cursus en een succesvolle stage tijdens een schoolvakantie, krijg je je brevet. Inbegrepen in de vorming: een verblijf in volpension, professionele begeleiding, gebruik spel- en cursusmateriaal, verzekering, een gegarandeerde stageplaats bij JOETZ én veel onvergetelijke momenten.

Data van de vormingen:

Animator in het Jeugdwerk

Krokusvakantie

Van zondag 2 t.e.m. zaterdag
8 maart 2025
Vakantiecentrum De Flipper, De Panne

Good to know:

Onze cursus wordt georganiseerd in samenwerking met onze Franstalige partner Latitude Jeunes. Onze lesgevers zijn tweetalig waardoor de hele groep toekomstige animatoren ook in contact zullen komen met een andere taal. Dit maakt onze cursus zo leuk en zo uniek!

We vertrekken samen met de trein vanuit Brussel Centraal en gaan zo naar ons centrum aan zee waar we de hele week verblijven.

Inschrijven

Inschrijven voor deze cursus kan op onze website joetz.be onder het luik ‘Animatoren’.

Alle andere vormingen van JOETZ kan je hier ook terugvinden.

Prijs

Basisprijs: 160 euro*

**Leden van Solidaris Brabant, die in regel zijn met hun bijdrage voor de aanvullende verzekering, genieten van een tussenkomst van de aanvullende verzekering tot 200 euro per vormingsjaar.*

Wil je meer weten of heb je nog vragen?

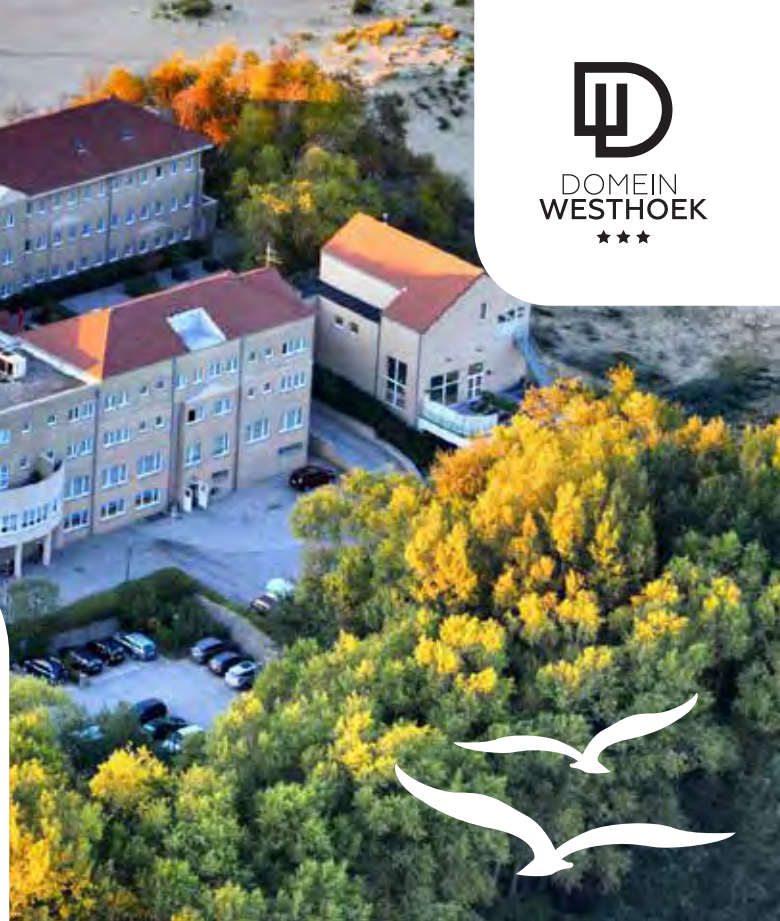
T 02 546 15 69

E joetz.brabant@solidaris.be

W www.joetz.be

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: € 42 (geen supplement in standaardkamer)
- kind < 12 jaar: € 48/kind

Schaal- en schelpdieren



van 14 tot 16 maart 2025 en van 5 tot 7 september 2025

- ➔ twee nachten met uitgebreid ontbijtbuffet in luxe kamer
- ➔ vrijdag: glaasje cava & 3 oesters, koud en warm buffet met dessert
- ➔ zaterdagavond: zeevruchtenschotel, dessert, glaasje cava en ½ fles huiswijn p.p.

vanaf € 279/persoon* (in een dubbele kamer)
- supplement single: € 28
- kind < 12 jaar: € 66/kind
- slechts 30 plaatsen 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

Sunday's promo



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

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

Viva la mamma



van 9 tot 11 mei 2025

- ➔ twee nachten met uitgebreid ontbijtbuffet in luxe kamer
- ➔ vrijdagavond: koud en warm buffet met dessert
- ➔ zaterdagavond: driegangenmenu met een Italiaans tintje en ½ fles huiswijn p.p.

vanaf € 246/persoon* (in een dubbele kamer)
- supplement single: € 28
- kind < 12 jaar: € 46/kind
- slechts 30 plaatsen beschikbaar

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](https://www.facebook.com/domeinwesthoek)



Programma Vrije Tijd en Gezondheid vzw

januari – juni 2025

Activiteitsaanbod voor 25-plussers, families en gezinnen

Kies uit onze volgende activiteiten:

- Binnenshuis p. 31
- Buitenshuis p. 33
- Qualitytime met de kids p. 33
- Vrije tijd zoekt jou p. 34
- Inschrijvingsfiche p. 35

Lidmaatschap

Het lidgeld voor de aansluiting bij de vzw Vrije Tijd en Gezondheid bedraagt 50 euro per academiejaar (september/juni). Een aanvraag tot lidmaatschap gebeurt eenmalig.

Heb je al een lidkaart met individueel toegekend nummer? Gelieve je dan niet meer in te schrijven.

Vrije Tijd & Gezondheid vzw is ook online te vinden. We houden je op de hoogte van de activiteiten en delen allerlei updates via onze maandelijkse nieuwsbrief. Volg ook onze Facebookpagina @Vrijetijdgezondheidvzw en Instagrampagina @vrijetijdgezondheid.

VRIJE TIJD EN GEZONDHEID VZW

Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel

T 02 546 14 63 of 02 546 15 96

E vrijetijd.gezondheid@solidaris.be

W www.solidaris-brabant.be/nl/vrijetijdgezondheidvzw

IBAN: BE09 3101 3243 1257

We zijn elke werkdag bereikbaar van 8u30 tot 12u en van 13u tot 16u30, op vrijdag tot 15u.



Leden van Solidaris Brabant krijgen een tussenkomst van **50 euro** waardoor het lidmaatschap bij Vrije Tijd en Gezondheid gratis is!

Binnenshuis



Cultuur- en kunst- geschiedenis: 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.

Cleopatra

WOENSDAG 19 FEBRUARI

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?

Helena van Troje

WOENSDAG 19 MAART

"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.

Margaretha van Oostenrijk

WOENSDAG 16 APRIL

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.

Marie-Antoinette

WOENSDAG 21 MEI

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 ...

- 19.30 - 21.30 uur
- Online via ZOOM
- 20 euro / lezing



Tuincursus

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 en 25 mei

Nabeschouwing

- Zondag 5 oktober

- Bij Jean Pierre Berwaerts thuis in Kessel-Lo (het adres wordt mee-gedeeld bij inschrijving)
- 14 tot 16.30 uur
- 20 euro

Positief denken en doen

Kan je je negatieve gedachten positief veranderen? Kan je een positieve mindset aanleren en laten groeien? Vanuit deze vragen en vanuit dit idee, gaan we tijdens drie sessies aan de slag met wat theorie en ludieke activiteiten. Je krijgt inzicht over wat een positieve mindset inhoudt, je krijgt inzicht in veel voorkomende denkpatronen en je gaat na welke mindset er het beste bij jou past. Je onderzoekt wat je tegenhoudt om positief te denken en leert hieruit om je gedachten positiever te maken. In de laatste sessie sluiten we af met concrete stappen en plan je welke belemmerende gewoonten je wil veranderen en ga je na wat je kan helpen om vol te houden.

- Maandag 10, 17 en 24 maart
- 19 tot 21 uur
- Kantoor Solidaris Brabant, Mechelsestraat 70, Leuven
- 45 euro

Lente-detox met kruiden

Als de lente haar intrede doet, zien we ook de natuur opnieuw ontluiken. Het is in deze tijd van het jaar dat de meeste 'geneeskrachtige' planten hun grootste medicinale werking hebben. Deze frisse en volle kracht is voor ons lichaam ideaal om te ontgiften en te revitaliseren. Wat kan kleeftkruid, paardenbloem, daslook, ... voor ons betekenen aan het begin van dit seizoen? Samen met onze herboriste ontdekken we hoe dit plantenrijk ons in- en uitwendig kan detoxen. Je gaat achteraf niet alleen naar huis met extra kennis maar ook met je eigen bereidingen.

- Zaterdag 29 maart
- 10 tot 13 uur
- Herboristerie Helianthus Vilvoorde
- 30 euro



Slaapyoga

In deze tweedelige workshop gaan we dieper in op de waardevolle ontspanningstechniek, slaapyoga of diepteontspanning. Deze vorm van 'lucide slapen' is een van de diepste mogelijke staten van ontspanning terwijl je nog steeds bij bewustzijn bent. Naast de nodige duiding en de achtergrondinformatie over het ontstaan, de effecten, de uitvoering ... probeer je het ook zelf uit. Ontdek de verlichtende werking op zowel musculaire, emotionele als op mentale spanningen en neem de techniek daarna zeker mee naar huis om er daarna verder mee te gaan.

- Woensdag 23 en 30 april
- 20 tot 21.30 uur
- Herent

Veerkrachtig ouderschap

Voel je dat het niet altijd evident is om als ouder in je kracht te blijven staan? Stel je je soms vragen rond wie je bent als ouder? Vraag je je soms af of je wel verbindend genoeg communiceert? Dan is deze cursus geschikt voor jou. In deze cursus focussen we op het versterken van je veerkracht als ouders. Samen kijken we naar thema's zoals: identiteit, zelfzorg, netwerk, maar ook hoe je in je kracht kan blijven als het even niet lukt. Onze focus ligt op gezinnen met jonge kinderen van 0-6 jaar.

- Maandag 5, 12, 19 en 26 mei
- 19 tot 21 uur
- Kantoor Solidaris Brabant, Mechelsestraat, Leuven
- 60 euro

Naar meer rust aan de eettafel

Heb je het gevoel dat je kind 'niks' lust of niet voldoende eet? Maak je je zorgen dat hij of zij niet voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt en zijn de maaltijden vaak een strijd? In deze sessie krijg je een aantal handvaten aangeboden om de maaltijdmomenten minder stressvol te laten verlopen.

- Maandag 28 april
- 19.30 tot 21.30 uur
- Kantoor Solidaris Brabant, Mechelsestraat 70, Leuven
- 15 euro

De kracht van creativiteit

Gedachten en gevoelens zijn niet altijd gemakkelijk te verwoorden. In dit atelier brengen we ons binnenste naar buiten op een creatieve manier. Via kleuren, vormen en materialen komen we bij jouw verhaal en teken, schilder en boetseer je. Zo leer je gaandeweg meer over jezelf!

- Woensdag 7, 14, 21, 28 mei, 4, 11 en 18 juni
- 19.30 tot 22 uur
- Kantoor Solidaris Brabant, Mechelsestraat 70, Leuven
- 5 euro per les

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 mantelzorgers 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 mantelzorgers 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 mantelzorgers. Afsluiten doen we met een vleugje zelfzorg, want als mantelzorgers durf je jezelf wel eens te vergeten. We lassen daarom een mindful moment in waar we even stilstaan bij eigen gevoelens en gedachten.

- Maandag 23 juni
- 11.30 tot 16 uur
- Afspraak in Zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118, 1000 Brussel
- Gratis



Eerste stappen naar meer plantaardig eten

Welke verschillende vormen van plantaardig eten zijn er? Welke aandachtspunten moet je hierbij in je achterhoofd hebben en hoe kan ik hiermee concreet beginnen? Dit en nog veel meer kom je tijdens deze sessie te weten en neem je mee naar huis als waardevolle tips.

- Maandag 16 juni
- 19.30 tot 21.30 uur
- Kantoor Solidaris Brabant, Mechelsestraat 70, Leuven
- 15 euro



Ontdek ook ons reisaanbod 2025 en vraag de brochure aan op p. 35.

Buitenshuis

LGBTQIA+-wandeling

Samen met onze gids van Gandante maken we in Gent een wandeling in de voetstappen van vrouwen en holebi's doorheen de eeuwen.

- Zaterdag 22 maart
- 14 tot 16 uur
- Afspraak voor Casa Rosa vzw, Belfortstraat, Gent
- 10 euro

Achter de schermen van erfgoed

Tijdens deze rondleiding achter de schermen, ontdek je de boeiende geschiedenis en de omvangrijke collectie van de historische Erfgoedbibliotheek Hendrik Conscience. Je wandelt door de magnifieke Nottebohmzaal, langs de indrukwekkende magazijnen, de microfilmzaal en de leeszaal. Deuren die normaal gezien gesloten blijven, gaan nu open en kan je met eigen ogen zien hoe anderhalf miljoen boeken geïmporteerd, bewaard en ter beschikking gesteld worden.

- Zaterdag 26 april
- 11 tot 13 uur
- Afspraak aan de balie van Erfgoedbibliotheek, Hendrik Conscienceplein, Antwerpen
- 10 euro

Proeven van het beste van Leuven

Leuven is een culinaire hotspot. Als thuisbasis van de bekendste tv-kok bezoek je tijdens deze wandeling een aantal van zijn vaste leveranciers. Stuk voor stuk echte artisanale ambachtsslui die fenomenale kwaliteit leveren. De wandeling is niet alleen doorspekt met kleine en grote verhalen en ludieke opdrachten maar je kan ook genieten van 3 hapjes en een drankje.

- Zaterdag 24 mei
- 11 tot 13 uur
- Afspraak aan de trappen van het stadhuis
- 25 euro

Qualitytime met de kids

Het Gravensteen

Neem je kleuter bij de hand en verkleed je kleuter in een middeleeuwse ridder, jonkvrouw of nar. Zadel je paard op en rep je naar Gents meest imposante burcht, het Gravensteen. Daar staat immers iemand op je kleine prins of prinses te wachten voor een unieke rondleiding doorheen het kasteel. Aan de hand van opdrachten, rollenkaartjes en verhalen ontvouwt zich beetje bij beetje hoe het leven er vroeger in het kasteel uitzag. Geschikt voor kinderen van 4 tot 6 jaar.

- Woensdag 5 maart
- 11 tot 13 uur
- Afspraak aan de ingang van het Gravensteen, Gent
- Gratis t.e.m. 18 jaar – 12 euro (volwassenen)

Ontdek het Instituut voor Natuurwetenschappen achter de schermen

Ben je ook nieuwsgierig naar wat er zich achter de gesloten deuren van het Instituut voor Natuurwetenschappen



bevindt? Wil je graag ontdekken dat het nog veel meer is dan een museum? Dan mag je deze rondleiding achter de schermen niet missen! Je loopt langs verschillende werkruimtes, je werpt een blik op de burelen van de wetenschappers en je kan enkele unieke bewaarplaatsen met honderden specimen betreden. En dit allemaal terwijl je ondertussen ook kennismakt met de prachtige architectuur van de gebouwen. Geschikt voor kinderen vanaf 12 jaar.

- Woensdag 9 april
- 11 tot 13 uur
- Afspraak in de hal van het Instituut voor Natuurwetenschappen, Vautierstraat 29, Brussel
- Gratis t.e.m. 18 jaar – 18 euro (volwassenen)

Het spook van de Krook

De dwalende geest van een schipper spookt door de Krook en zet er de boel op stelten. Hij stelt alles in het werk om chaos te scheppen en bezoekers beet te nemen. Er verdwijnen allerlei zaken in de bibliotheek of deze veranderen van plaats. Aan jou om deze terug te vinden! Tijdens deze speurtocht ga je samen met de gids op zoek naar het spook en op die manier dring je ook steeds dieper door tot de Krook en kom je zo alles te weten over de werking van deze bijzondere bibliotheek. Wie ontmaskert het spook? Geschikt voor kinderen van 8 jaar.

- Woensdag 16 april
- 11 tot 13 uur
- Afspraak in de hal van de Krook, Miriam Makebaplein 1, Gent
- Gratis t.e.m. 18 jaar – 12 euro (volwassenen)



Vrije Tijd zoekt jou

Wij organiseren allerhande activiteiten voor gezinnen en actieve (jong)volwassenen. Gezondheid en algemeen welzijn vormen de rode draad in ons aanbod. Vrije Tijd en Gezondheid vzw wil mensen motiveren tot een actief vrijetijdsleven waarin de focus ligt op fysiek en mentaal welzijn. Vrije tijd is een doeltreffende tool om je beter te voelen in lichaam en geest.

Geef daarom samen met ons waarde aan je vrije tijd!



Ambassadeurschap

Wij zijn op zoek naar gemotiveerde en gepassioneerde ambassadeurs die het gezicht willen worden van onze verschillende activiteiten. Denk mee met ons na over uiteenlopende activiteiten of uitstappen. Laat van je horen en bepaal mee welke activiteiten er georganiseerd worden. Geef waarde aan je vrije tijd!

Vrije Tijd en Gezondheid wil mensen samenbrengen en de participatiegraad in het 'vrijetijdsleven' van de Nederlandstalige bevolking in Brussel en Vlaams-Brabant verhogen.

Binnenshuis

Deze activiteiten gaan door binnen de muren van het ziekenfonds en worden begeleid door onze eigen mensen (vrijwilligers, werknemers, bekende gezichten). Voorlopig is dit beperkt tot een aantal gezonde en creatieve vormen. Breng jij variatie in dit aanbod?

Buitenshuis

Dit programma bestaat uit activiteiten waarvoor onze huidige leden ons al kennen: daguitstapjes, activiteiten met externe begeleiders of museumbezoeken ... Hiervoor zijn we altijd op zoek naar gemotiveerde begeleiders.

Heb jij zin in een weekendje weg? Voelt het begeleiden van een groep aan als je tweede natuur? Laat het ons dan zeker weten via vrijetijd.gezondheid@solidaris.be.

Inschrijvingsfiche

Lid worden

Ik wil lid worden van
Vrije Tijd en Gezondheid vzw:

Naam:

.....

Voornaam:

.....

Adres:

.....

.....

.....

Telefoonnummer:

.....

Gsm-nummer:

.....

E-mailadres:

.....

Geboortedatum:

.....

Plak hier een roze klever

(enkel voor leden van
Solidaris Brabant)

Daguitstappen

Cultuur-en kunstgeschiedenis 19/02 19/03 16/04 21/05

Tuincursus 23/02 30/03 04/05 27/4 25/05

Positief denken en doen 3 sessies

Lente-detox 29/03

Slaapyoga 2 sessies

Veerkrachtig ouderschap 4 sessies

Naar meer rust aan de eettafel 28/04

De kracht van creativiteit 7 sessies

Dag van de mantelzorg 23/06

Eerste stappen naar plantaardig eten 16/06

Buitenshuis

LGBTQIA+-wandeling 22/03

Achter de schermen van erfgoed 26/04

Proeven van het beste van Leuven 24/05

Qualitytime met de kids

Kleuterwandeling in het Gravensteen Leeftijd kinderen: 05/03

Het Instituut voor Natuurwetenschappen Leeftijd kinderen: 09/04

Het spook van Krook Leeftijd kinderen: 16/04

Diverse

Ik wil graag de reisbrochure 2025 ontvangen

Ik wil graag de elektronische Nieuwsbrief ontvangen

Ondergetekende verklaart te hebben kennisgenomen van de algemene voorwaarden, die op eenvoudig schriftelijk verzoek kunnen worden bekomen, en deze integraal en zonder enig voorbehoud te aanvaarden. Ondergetekende verklaart de nodige betalingen te zullen uitvoeren, onmiddellijk na ontvangst van de bevestiging.

Stuur de ingevulde inschrijvingsstrook naar **Vrije Tijd en Gezondheid vzw, Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel**

Voornaam en naam:

Telefoonnummer:

Adres:

Lidnummer Vrije Tijd en Gezondheid:

Handtekening en datum:

E-mailadres:

Aantal personen: Leeftijd deelnemende kinderen:

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 openingsuren 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