



# 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](mailto:vrijetijd.gezondheid@solidaris.be)

W [www.solidaris-brabant.be/nl/vrijetijdgezondheidvzw](http://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.



**Je ziekenfonds  
komt tussen**

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 voor komende 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 herborister 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 vlegje 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 gekoesterd, 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](mailto: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: .....