

Mutualistische

# Weergalm

Gezinnen



Ontdek  
de kracht van  
hormonen



*Je huid onder de loep:*  
**Keratosis Pilaris of  
strawberry skin**

**Solidaritis Brabant**  
*Ons aanbod van voordelen  
en diensten voor 2023*

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

### 3 Voorwoord

Wij zijn Solidaris, wij maken solidariteit.

### 4 Nieuws

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

### 6 Solidaris Brabant aan jouw zijde

Solidaris Brabant zet zich elke dag opnieuw in om betaalbare zorg voor iedereen te kunnen garanderen.

### 8 Wat is het terug-naar-werktraject?

Het terug-naar-werktraject is bedoeld om je te helpen bij een geleidelijke terugkeer naar de arbeidsmarkt.

### 12 Programma Rebelle

### 17 vzw Gehandicapten en Solidariteit

### 22 Programma JOETZ Brabant

### 31 Programma Vrije Tijd & Gezondheid vzw

#### Mutualistische Weergalm Gezinnen Januari 2023

Informatieblad van Solidaris Brabant

#### Verantwoordelijke uitgever

Hans Heyndels  
Zuidstraat 111, 1000 Brussel

#### Redactie

Dienst Infocom  
infocom.bra@solidaris.be

#### Vormgeving

Dienst Infocom

#### Foto's

©Shutterstock,  
iStock en Stijn Wils

#### Druk

Dessain

#### Oplage

52 000 exemplaren

#### Editie

Gezinnen januari 2023  
Dit document heeft slechts een informatieve waarde.  
De uitgever is niet aansprakelijk voor gebeurlijke fouten.



## Betaal niks te veel voor je medische zorg

Besparen waar je maar kan, lijkt geen keuze meer, maar een noodzaak.



## Ontdek de kracht van hormonen

Hormonen maken deel uit van het menselijk lichaam. Ze zijn verantwoordelijk voor heel wat processen die in ons lichaam plaatsvinden. Die processen zijn van levensbelang.



## Je huid onder de loep: Keratosis Pilaris of strawberry skin

Keratosis Pilaris of strawberry skin zijn rode bultjes op armen en benen. 40 % van de Belgen heeft hier last van. Wij geven enkele handige hulpmiddelen om dit tegen te gaan.



### Beste lezers,

We zijn een ziekenfonds voor allen. We zetten mee onze schouders onder een toegankelijke, betaalbare en kwalitatieve zorg.

## Wij zijn Solidaritis, wij maken solidariteit.

De omstandigheden waarin we als samenleving evolueren zijn moeilijk. Het is noodzakelijk om de solidariteit in onze maatschappij te beschermen en te verstevigen. Wie en wat beschermt hen die ziek zijn en niet meer kunnen werken? Wie en wat zorgt ervoor dat mensen de gezondheidszorg kunnen krijgen die ze nodig hebben zonder daardoor in armoede te belanden?

De ziekteverzekering beste lezer, en elk van jullie draagt daartoe bij of kan dat doen.

Sociale zekerheid beschermt. Deze sociale zekerheid kan maar bestaan dankzij de solidariteit waarbij werkenden een deel van hun loon afstaan voor de financiering van onze sociale bescherming. Ik hoop dat het jullie trots maakt en voldoening geeft.

Door die collectieve financiering bouwen we aan meer rechtvaardigheid, welzijn en welvaart. Sociale bescherming zorgt ervoor dat mannen en

vrouwen in een meer gelijke en vrijere samenleving leven. Laat deze essentie elkeen inspireren om zijn naasten te helpen dit eenvoudige mechanisme te begrijpen en weg te houden van populisme dat leidt tot afbraak van die sociale bescherming die we zo hard nodig hebben.

We mogen gelukkig vaststellen dat de politiek verantwoordelijke voor de bevoegdheden sociale zaken en volksgezondheid coherent handelt. Ik licht dat hierna toe vanuit het perspectief van de ziekteverzekering:

Zeer snel werden de nodige wetgevende initiatieven genomen om te zorgen dat de oorlogsvluchtelingen uit Oekraïne toegang kregen tot de dekking gezondheidszorg van de ziekteverzekering. Solidaritis Brabant is intussen het ziekenfonds van meer dan 2500 Oekraïense vluchtelingen.

Ten gevolge van de energiecrisis heeft de regering verschillende maatregelen genomen, waaronder het sociaal tarief voor energie voor de personen die recht hebben op de verhoogde tegemoetkoming.

De verhoogde tegemoetkoming wordt door de ziekenfondsen toegekend op basis van een federale regelgeving. Deze regelgeving voorziet voor een aantal categorieën een automatische toekenning (onder andere rechthebbenden leefloon, gewaarborgd inkomen voor bejaarden ...). Voor andere categorieën (onder andere langdurige werklozen, arbeidsongeschikten sinds minstens 3 maanden ...) is de toekenning afhankelijk van een inkomensonderzoek.

Ons ziekenfonds telt onder haar leden 34,79 % rechthebbenden op het sociaal tarief (tegenover 18,39 % rechthebbenden bij de aangeslotenen van alle Belgische ziekenfondsen samen). Ons ziekenfonds zet sterk in op het proactief onderzoek zodra we beschikken over een indicator dat een lid mogelijk rechthebbende kan zijn van het recht op verhoogde tegemoetkoming.

In een moeilijke budgettaire context (ons land stevent af op een begrotingsstekort van 23 miljard EUR voor het jaar 2022) bereikten de vertegenwoordigers van ziekenfondsen, werknemers en zorgverleners een consensus over de begroting 2023 voor de ziekteverzekering.

Het is een moeilijke evenwichtsoefening geworden waarbij gepoogd werd om aan de inflatieproblematiek tegemoet te komen, in bepaalde sectoren het welzijn van de zorgverleners te bevorderen en anderzijds voldoende budget vrij te maken om de toegankelijkheid voor de burger (zowel financieel als fysiek) in stand te houden. Op het vlak van financiële toegankelijkheid noteren we een uitbreiding van de dekking mond- en tandzorg en voor de vervoerskosten tussen ziekenhuizen. De fysieke toegankelijkheid wordt verbeterd door het verhogen van het aantal hersteleenheden (overgang tussen hospitalisatie en terugkeer naar huis).

Aan de zijde van de zorgverleners worden onder meer maatregelen voorzien om de conventioneringsgraad te versterken door geconventioneerde zorgverleners financieel te ondersteunen voor toenemende werkingskosten.

Hans Heyndels  
Algemeen secretaris  
4 november 2022



**Betaalbare  
zorg voor  
iedereen**

# Solidaris Brabant

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

## Waarom moet ik de bijdrage voor de aanvullende verzekering betalen?

De wet betreffende de ziekenfondsen van 26 april 2010 bepaalt dat je een bijdrage moet betalen voor een aanvullende verzekering wanneer je bij een ziekenfonds aangesloten bent. Door het betalen van jouw bijdragen kan je profiteren van meer dan **70 voordelen en diensten**. Je kan ook één van onze **optionele hospitalisatieverzekeringen** (Hospimut (Plus)), tandheelkundige verzekering (Dentimut Plus) en ambulante verzekeringen (Ambumut (Plus)) afsluiten.

Indien je niet betaalt, word je niet langer gedekt door onze aanvullende en optionele verzekeringen, ook niet als je overstapt naar een ander ziekenfonds.

Voor slechts **€ 7,20 per maand** kan je van meer dan **70 voordelen en diensten** genieten van Solidaris Brabant. Bekijk al onze voordelen en diensten op [www.solidaris-brabant.be](http://www.solidaris-brabant.be).



**Zorg dat je niets mist door je in schrijven op onze MUTFL@SH!**

Wil je beter geïnformeerd worden over alles wat met de verplichte ziekteverzekering te maken heeft? Wil je meer weten over de gezondheidszorg in het algemeen en ons ziekenfonds in het bijzonder? Of heb je interesse in thema's rond gezondheid en welzijn?

Schrijf je dan zeker in op onze maandelijkse digitale nieuwsbrief op [www.solidaris-brabant.be](http://www.solidaris-brabant.be).

## Nieuw!

Solidaris Brabant biedt nu Ambumut en Ambumut Plus aan, een verzekering die je kosten vergoedt indien hospitalisatie niet nodig is.

### Abumut

Tussenkomst tot **75%** voor:

- ➔ **Het remgeld van raadplegingen**, kinesitherapie, verpleegkundige zorg, medische beeldvorming, bandagisterie, orthopedie, logopedie, enz.
- ➔ **Psychotherapiesessies**, raadpleging bij diëtisten, logopedie, osteopathie en chiropractie: tot **€ 500 per jaar per persoon**
- ➔ **Corrigerende brillenglazen en/of contactlenzen**: tot **€ 500 per 3 jaar**
- ➔ **Intraoculaire lenzen, laserbehandeling en keratotomie**: tot **€ 1000 per 6 jaar**
- ➔ **Hoortoestellen**: tot **€ 1000 per 6 jaar**

**Geboorte**: er wordt een bedrag van **€ 250 per kind** betaald voor zorg, verzorgingsproducten en -materiaal en assistentie die nodig zijn bij de geboorte van een kind.

### Abumut Plus

*Abumut Plus komt tegemoet in de kosten van ambulante zorg en behandeling die nodig zijn voor de diagnose en behandeling van ernstige ziekten zoals kanker, leukemie, multiple sclerose, de ziekte van Parkinson, Alzheimer, enz.*

- ➔ de kosten van geneesmiddelen voor de behandeling van een ernstige ziekte tot maximaal **€ 1250 per jaar**
- ➔ de kosten van enterale voeding met een maximum van **€ 1500 per jaar**
- ➔ de kosten van verbanden en kompressen met een maximum van **€ 250 per jaar**
- ➔ de kosten van het huren van medisch en sanitair materiaal
- ➔ de kosten van haarprothesen



Het jaarlijkse plafond voor tussenkomsten bedraagt maximaal 1500 euro voor Ambumut en 6500 euro voor Ambumut Plus.

### Meer info?

Maak een afspraak in één van onze kantoren of surf naar [www.solidaris-brabant.be](http://www.solidaris-brabant.be).

# Onbetaalbare facturen?

*De verhoogde tegemoetkoming (VT) helpt mensen met een laag inkomen.*

Is alles onbetaalbaar geworden en wordt het steeds moeilijker om de eindjes aan elkaar te knopen? Met de verhoogde tegemoetkoming (VT) voor mensen met een laag inkomen kan je genieten van een hogere terugbetaling voor je gezondheidszorg, je betaalt minder voor geneesmiddelen, je geniet het sociaal tarief bij energieleveranciers (gas en elektriciteit) en kan een verwarmingstoelage krijgen via het 'mazoutfonds', je krijgt korting op bepaalde tickets/abonnementen voor het openbaar vervoer, je betaalt het sociaal tarief voor water in de regio Brussel (Vivaqua) enz.

Je moet daarvoor wel aan bepaalde inkomensvoorwaarden voldoen en een aanvraag indienen bij je ziekenfonds.

## Wie heeft recht op de verhoogde tegemoetkoming?

» De verhoogde tegemoetkoming kan **na een onderzoek van het gezinsinkomen** worden toegekend aan personen met een bruto belastbaar inkomen van **€ 20 292,59** of minder, plus **€ 3756,71** voor **de partner** en **per persoon ten laste**. Dit wordt aan de hand van het voorgaande jaar berekend (2021 voor aanvragen ingediend in 2022).



» De verhoogde tegemoetkoming kan worden toegekend als één van de gezinsleden zich in een **bijzondere situatie** bevindt: weduwnaars/weduwes, gepensioneerden, invaliden, personen met een beperking zonder uitkering, gecontroleerde werklozen, eenoudergezinnen, enz. en het jaarlijks gezinsinkomen niet hoger ligt dan **€ 24 638,79**, plus **€ 4561,31** voor de partner en per persoon ten laste. Dit bedrag wordt berekend op basis van het maandelijks inkomen voor de aanvraag en vermenigvuldigd met 13.



### Meer info nodig?

Meer informatie nodig over welke inkomens meegerekend worden, over de bewijsstukken die je nodig hebt enz.? Scan deze QR-code.



### Hulp nodig met je aanvraag?

Denk je dat je gezin voldoet aan de vereisten voor de VT (verhoogde tegemoetkoming)? Scan dan deze QR-code om een afspraak te maken met een van onze raadgevers, die je zullen helpen met jouw aanvraag.

# Het correct gebruiken van antibiotica

Antibiotica hebben aanzienlijke veranderingen teweeggebracht in de wereld van de geneeskunde. Dankzij hun ontwikkeling is het nu mogelijk om bacteriële infecties te bestrijden, zoals een longontsteking, bacteriële hersenvliesontsteking, wondinfecties, bepaalde keel- en oortontstekingen, enz. **Virussen daarentegen kunnen niet worden genezen met antibiotica.** Virussen veroorzaken onder meer **verkoudheden, acute bronchitis, griep, mazelen, rode hond**, enz. In de meeste gevallen is **veel rust** voldoende om het immuunsysteem te reactiveren.

Maar er is altijd een keerzijde aan de medaille. Het overmatig en onnodig gebruik van antibiotica maakt **bacteriën steeds resistenter**. Sommige bacteriën zijn zelfs resistent tegen alle antibiotica. Dit vormt een aanzienlijk gevaar voor onze gezondheid: het is moeilijker om ernstige ziekten te bestrijden en operaties worden steeds riskanter.

Om resistentie tegen te gaan, moeten we het **onnodig gebruik van antibiotica terugdringen**. Als je arts je antibiotica voorschrijft, **volg het voorschrift** dan zorgvuldig op en sla nooit een dosis over. **Stop niet voordat de voorgeschreven behandeling is beëindigd, ook al voel je na enkele dagen beter.**



Als je antibiotica over hebt, bewaar ze dan niet voor de volgende keer. Breng ze terug naar je apotheker. Antibiotica werken enkel als er reeds bacteriën zijn om tegen te vechten. Het is dus **nutteloos om preventief antibiotica te nemen** om niet ziek te worden.

Om de verspreiding van bacteriën te voorkomen, is het belangrijk een **goede hygiëne** te handhaven. **Was je handen regelmatig met water en zeep.** Dit is belangrijk, vooral na het hoesten.

**Word antibiotic guardian!**



**Help ons het overmatig gebruik van antibiotica tegen te gaan en word een Antibiotic Guardian. Kies op welke manier jij je wil engageren voor een beter gebruik van antibiotica op <https://antibioticguardian.com/dutch/> en nodig anderen uit om hetzelfde te doen.**

**Wil je meer informatie over antibiotica? Surf dan naar <https://www.usagecorrectantibiotiques.be/nl>.**

# Solidaris Brabant altijd aan jouw zijde



## Perinatale kinesithherapie remgeld 100% terugbetaald

### € 260 geboorte- en adoptiepremie

Indien twee ouders ingeschreven zijn bij  
ons ziekenfonds.

### 30% korting op babyluiers in de Medishop

Tot € 220 per kalenderjaar

### SOS-Mut oppas bij zieke kinderen (-15 jaar)

### Tot € 37,50 voor sport- kampen, bos-, sneeuw- en zoekklassen

Dit tot € 7,50/dag.

## Tot € 45/kalenderjaar voor sport- en fitnessclubs

### Dentimut First

### Volledige terugbetaling remgeld bij:

raadplegingen en preventieve  
behandelingen bij de tandarts; raad-  
plegingen, adviezen, onderzoeken en  
controlebezoeken bij de orthodontist.

### Tot € 1050 voor tandbeugels

Klassieke orthodontiebehandeling  
begonnen vóór de leeftijd van 15 jaar.

### Verbeterd voordeel!

### Tot 20 % op kronen, bruggen, tandprothesen en implantaten

max. € 1050/2 kalenderjaren

## Tot € 160/jaar voor psychotherapie

€ 20/sessie, max. 8 sessies/jaar

### Dentimut Plus

je XXL tandverzekering.

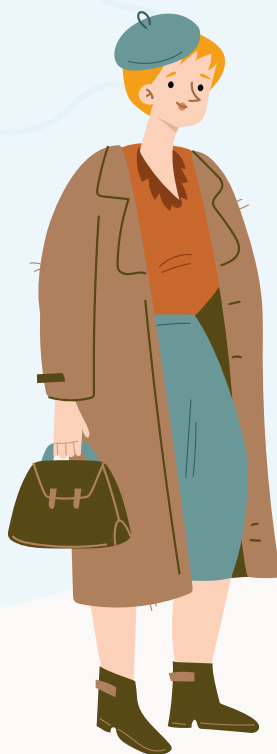
### Hospimut

Onze hospitalisatieverzekeringen op  
maat van ieders behoeften.

### Nieuw! Ambumut

Een verzekering die je kosten  
vergoedt indien hospitalisatie niet  
nodig is.

Solidaris Brabant investeert in kwalitatieve en betaalbare zorg voor iedereen! Dit vertaalt zich in concrete voordelen en diensten voor onze leden. We hebben immers een aanbod op maat van elke leeftijd!



### Zorg 100 % terugbetaald,

Je moet hiervoor beschikken over een geldig GMD of ingeschreven zijn bij een medisch huis. Voor leden vanaf 18 jaar geldt er een franchise van 50 euro per kalenderjaar.

### € 40/kalenderjaar voor bepaalde anticonceptie-middelen

Onze adviserende diensten staan klaar met hulp en informatie.

### Ontdek ons uitgebreid gamma aan vrijetijds-activiteiten

Vrije Tijd & Gezondheid heeft een ruim vrijetijdsaanbod voor jou in petto! Bekijk hun programma op pagina 31.

Ben je op zoek naar activiteiten voor je kinderen tijdens de vakantie? Bekijk het aanbod van JOETZ Brabant op p 22.

We bieden een uitgebreide waaier van zorg en hulp aan huis om het leven thuis makkelijker te maken.

### Medische Centra César De Paepe

bieden (para)medische zorg aan geconventioneerde tarieven.

Voor slechts **€ 7,20 per maand** kan je van meer dan **70 voordelen** en diensten genieten van Solidaris Brabant. Bekijk al onze voordelen en diensten op [www.solidaris-brabant.be](http://www.solidaris-brabant.be) of scan de QR-code.





## Wat is het terug-naar-werktraject?

Het terug-naar-werktraject is een vrijwillig traject waarbij een terug-naar-werkcoördinator van het ziekenfonds het als arbeidsongeschikt erkend lid helpt om de juiste ondersteuning te vinden voor de terugkeer op de arbeidsmarkt (bij de eigen of een andere werkgever), door middel van aangepast werk, ander werk of een opleiding.

Gedurende dat hele proces word je begeleid door een terug-naar-werkcoördinator van het ziekenfonds.

### Wie kan in een terug-naar-werktraject stappen?

*Het traject staat open voor elke werknemer, zelfstandige of werkloze:*

- » die erkend is als arbeidsongeschikt;
- » die nog voldoende fysieke en mentale capaciteiten heeft om terug te keren naar de arbeidsmarkt.

### Wie kan een terug-naar-werktraject opstarten?

*Het initiatief om een terug-naar-werktraject op te starten kan komen van:*

- » **de adviserend arts van het ziekenfonds**, die het lid kan doorverwijzen naar een terug-naar-werkcoördinator voor een eerste contactmoment;
- » **of het lid die als arbeidsongeschikt is erkend**: het lid neemt zelf contact op met de terug-naar-werkcoördinator van het ziekenfonds om een eerste contactmoment te organiseren.

**Wil je contact opnemen met de terug-naar-werkcoördinator in je regio?**

**Solidaris Brabant**

Dumont Stéphanie/Melissa Auwerijckx/Inge Hennes

T 02 506 99 20

E [returntowork.bra@solidaris.be](mailto:returntowork.bra@solidaris.be)





# Hoe verloopt een terug-naar-werktraject?

De situatie verschilt naargelang het traject wordt aangevat op initiatief van de adviserend arts of op initiatief van het lid.

## Terug-naar-werktraject op initiatief van de adviserend arts van het ziekenfonds:

**1** Tien weken na het begin van de arbeidsongeschiktheid vraagt de adviserend arts het lid een vragenlijst in te vullen.

**2** Het lid vult de vragenlijst in en stuurt ze binnen twee weken naar de adviserend arts. Dat is verplicht. Voor het invullen van het formulier kan het lid hulp vragen aan de terug-naar-werkcoördinator.

**3** In de vierde maand van arbeidsongeschiktheid maakt de adviseerend arts op basis van het medisch dossier en de ingevulde vragenlijst een eerste inschatting van wat het lid nog zou kunnen doen, volgens de huidige capaciteiten. Dan zijn er twee mogelijkheden:

» *de adviserend arts beslist om de verzekerde door te verwijzen naar*

*de terug-naar-werkcoördinator voor een eerste contactmoment:* deze heeft tijdens de inschatting van de huidige capaciteiten geoordeeld dat een werkhervatting bij de werkgever (indien het lid een arbeidsovereenkomst heeft) of een terugkeer naar de reguliere arbeidsmarkt mogelijk lijkt na één of meerdere aanpassingen en/of begeleiding.

» *De adviserend arts beslist de verzekerde niet door te verwijzen naar de terug-naar-werkcoördinator voor een eerste contactmoment:* deze heeft geoordeeld dat wegens de gezondheidstoestand van het lid aanpassingen en/of begeleiding niet nodig of mogelijk zijn. Bij een latere evaluatie van de huidige capaciteiten kan de arts echter besluiten het lid door te verwijzen naar de terug-naar-werkcoördinator indien op dat moment volgens de arts een werkhervatting bij de werkgever

(indien de verzekerde een arbeidsovereenkomst heeft) of een terugkeer naar de reguliere arbeidsmarkt mogelijk lijkt na één of meerdere aanpassingen en/of begeleiding.

**4** Binnen een maand na de doorverwijzing organiseert de terug-naar-werkcoördinator een eerste contactmoment waarin deze het lid de rol in de begeleiding en opvolging van het traject uitlegt en met het lid de eerste stap van het traject bespreekt:

» indien de verzekerde een arbeidsovereenkomst heeft, verwijst de terug-naar-werkcoördinator het lid, met instemming en de nodige ondersteuning, door naar de preventieadviseur/arbeidsarts met het oog op de aanvraag voor een bezoek voorafgaand aan de werkhervatting.

*Opgelet, twee ongegronde afwezigheden bij die bijeenkomsten kunnen leiden tot sancties op het vlak van de uitkeringen.*

## Terug-naar-werktraject op initiatief van het lid:

**1** Een lid kan tijdens de periode van erkende arbeidsongeschiktheid altijd de terug-naar-werk-coördinator vragen een eerste contactmoment te organiseren.

**2** De verzekerde neemt contact op met het ziekenfonds.

**3** Indien nodig ontvangt het lid een vragenlijst die binnen twee weken moet worden ingevuld en naar de adviserend arts gestuurd moet worden. Dat is verplicht. Voor het invullen van het formulier kan het lid hulp vragen aan de terug-naar-werkcoördinator.

**4** Binnen een maand na verzending van de ingevulde vragenlijst organiseert de terug-naar-werkcoördinator een eerste contactmoment waarin

deze het lid de rol in de begeleiding en de follow-up van het traject uitlegt en met het lid de eerste fase van het traject bespreekt:

» *indien het lid een arbeidsovereenkomst heeft,* zal de terug-naar-werkcoördinator tijdens dat eerste contactmoment, met instemming van het lid en de nodige ondersteuning, het lid doorverwijzen naar de preventieadviseur/arbeidsarts, om een bezoek voorafgaand aan de werkhervatting aan te vragen;

» *indien het lid geen arbeidsovereenkomst heeft* of niet wordt doorverwezen naar de preventieadviseur/arbeidsgeneesheer, vraagt de terug-naar-werkcoördinator na dit eerste contactmoment toestemming aan de adviseerend arts om een terug-naar-werktraject onder de coördinatie van zichzelf te starten.

**Meer info?**



## Betaal niks te veel voor je medische zorg. Ontdek hier onze tips!

Dat het leven alsmaar duurder wordt, is geen geheim meer. Elektriciteit en gas die onbetaalbaar worden en een volle winkelkar waarvan de prijs blijft stijgen. Besparen waar je maar kan, lijkt geen keuze meer, maar een noodzaak.

Er wordt vaak gezegd dat gezondheid geen prijs heeft. Maar waarom zou je meer geld uitgeven dan nodig is? Je kan behoorlijk wat besparen bij de dokter, de apotheek, de tandarts en in het ziekenhuis. Met deze 4 tips betaal je niks te veel.

### Kijk na of je dokter geconventioneerd is

**Geconventioneerde dokters vragen de tarieven die officieel overeengekomen zijn tussen het ziekenfonds en dokters. Ze vragen jou geen extra's (supplementen).**

Niet-geconventioneerde dokters bepalen zelf hun prijs. Vaak betaal je dan meer. Ze kunnen ook supplementen of extra's vragen. Het ziekenfonds betaalt die supplementen niet terug.

Sommige dokters zijn gedeeltelijk geconventioneerd. De tarieven in een privépraktijk kunnen verschillen van de tarieven in een ziekenhuis. Meestal is een dokter geconventioneerd in het ziekenhuis en niet-geconventioneerd in zijn eigen praktijk.

### Heb je een vaste huisarts? Vraag een Globaal Medisch Dossier (GMD) aan

#### Waarom?

- ✓ Moet je naar de huisarts en heb je een GMD? Dan betaal je **30% minder remgeld** (dat is het geld dat je zelf betaalt en niet terugkrijgt van het ziekenfonds).
- ✓ Heb je 's avonds een dokter nodig? Dan krijg je meer terugbetaald als je een GMD hebt.
- ✓ Ben je **ouder dan 75 jaar of ben je chronisch ziek**? En heb je een GMD? Dan krijg je meer terugbetaald als de dokter bij jou thuis komt.
- ✓ Moet je naar **een specialist**? Dan krijg je meer terugbetaald voor je eerste raadpleging als je huisarts met je GMD je doorverwijst.



geconventioneerde dokter		niet-geconventioneerde dokter	
Deel dat het ziekenfonds jou terugbetaalt	€ 19	Deel dat het ziekenfonds jou terugbetaalt	€ 19
Remgeld*	€ 4	Remgeld*	€ 4
<b>prijs: € 23</b>		<b>prijs: € 28</b>	

\*Remgeld is het deel dat je zelf betaalt.



Vraag aan je dokter of die geconventioneerd is of scan de QR-code.

#### Wat is een Globaal Medisch Dossier of GMD?

In jouw GMD verzamelt je dokter **al je medische info**, zoals:

- » je vroegere ziektes,
- » je klachten,
- » welke medicatie je neemt,
- » de diagnoses en resultaten van onderzoeken bij andere zorgverleners.

Zo hebben je huisarts en jij een goed **overzicht van je gezondheid**. Andere zorgverleners kunnen gemakkelijk je gegevens inzien als dat nodig is.

#### Wat kan jij doen?

Heb je nog geen GMD? **Vraag aan je huisarts** om een GMD te maken. Het kost je niks extra.

## Ga regelmatig naar de tandarts

**Ga regelmatig naar de tandarts voor een controle. Dan ziet de tandarts sneller of je een probleem hebt en kan die het sneller verzorgen. Zo voorkom je grotere problemen die soms heel veel kosten. Als je regelmatig (1 maal per kalenderjaar) naar de tandarts gaat dan krijg je een groter deel terugbetaald.**

Dentimut First betaalt het remgeld van raadplegingen en preventieve behandelingen volledig terug, ongeacht je leeftijd. Dit maakt deel uit van je lidmaatschap bij Solidaris Brabant.

Ga naar een geconventioneerde tandarts. Je betaalt geen supplementen of extra's en maak meteen een nieuwe afspraak voor de volgende keer.

*Niet zeker wanneer je voor het laatst naar de tandarts ging? Check je laatste tandartsbezoek op e-Mut.*

Behandeling	Zonder mond-zorgtraject	Met mondzorg-traject	Verskil
Tandextractie	Je betaalt zelf: € 14	Je betaalt zelf: € 7	- € 7 (50%)
Verwijderen tandsteen	Je betaalt zelf: € 9,25	Je betaalt zelf: € 3,50*	- € 5,75 (62%)
Wortelkanaal-vulling	Je betaalt zelf: € 25	Je betaalt zelf: € 15,5	- € 9,5 (61%)

\*0 euro voor leden van Solidaris Brabant door Dentimut First.



Wil je weten of je tandarts geconventioneerde is? **Scan de QR-code.**



## Naar het ziekenhuis? Kies een tweepersoonskamer

**Dat is veel goedkoper en je krijgt dezelfde zorg. Als je in een kamer voor 1 persoon ligt, betaal je soms 2 of 3 keer meer. En dat krijg je niet terugbetaald.**

Je betaalt niet evenveel in alle ziekenhuizen. Soms betaal je voor dezelfde behandeling in het ene ziekenhuis meer dan in het andere. Je kan op voorhand een offerte van je behandeling, ingreep of opname aanvragen.

**Moet je binnenkort naar het ziekenhuis? Laat het ons weten, want:**

- ✓ We helpen je om thuiszorg en hulpmiddelen te regelen voor als je weer thuis bent.
- ✓ We kijken na of je ziekenfondsdossier in orde is.

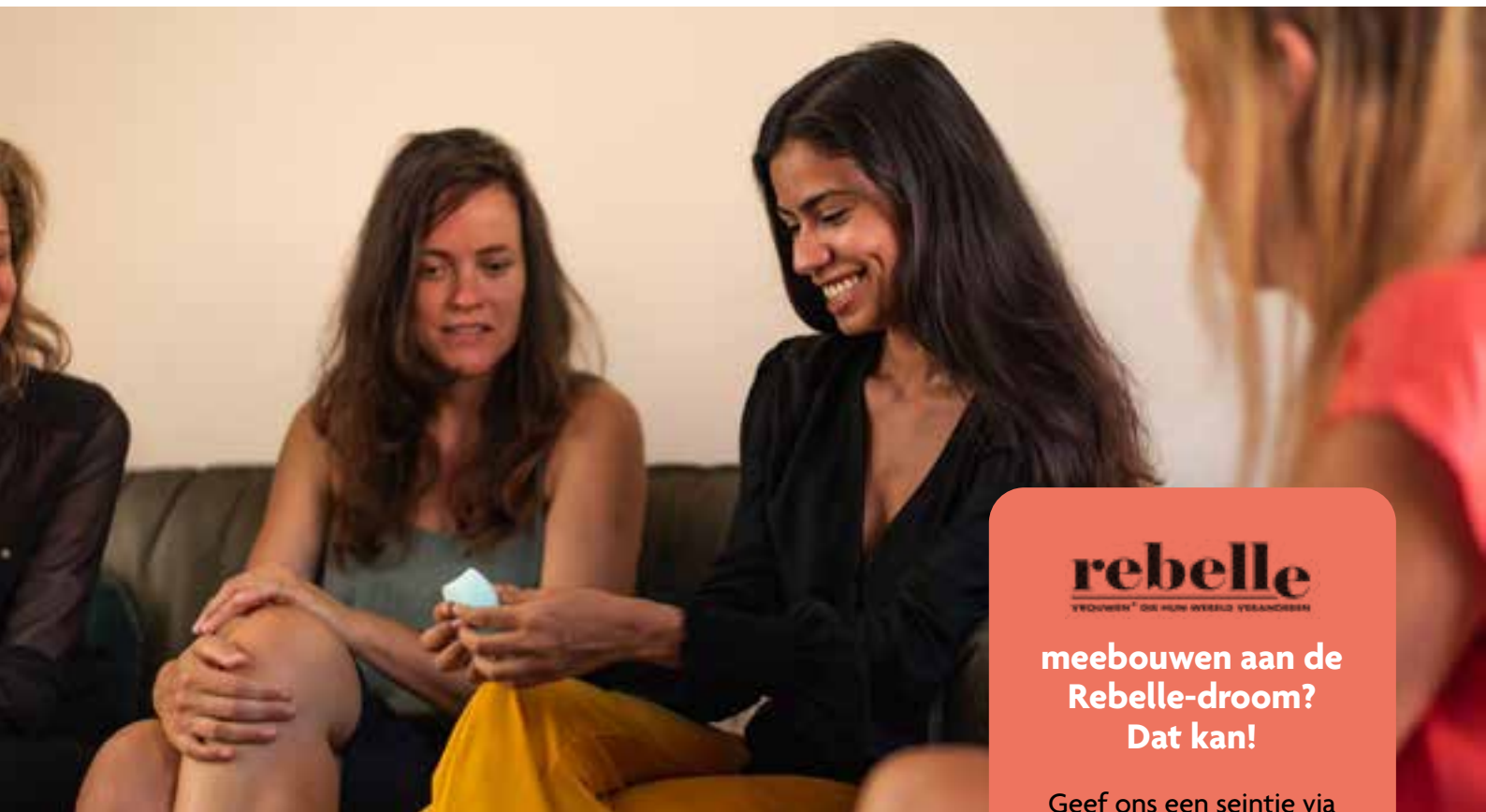
Gemiddelde kostprijs ziekenhuiskamer	1-persoons-kamer	2-persoons-kamer	Verskil
Verwijderen wijsheids-tanden in dagziekenhuis	€ 1237	€ 58	-95,3%
Bevalling	€ 1779	€ 235	-86,8%
Knieprothese	€ 3665	€ 912	-75,1%



**Ontdek al onze tips op onze website**



# Rebelle Brabant



Rebelle VZW verenigt groepen vrouwen\* die zich inzetten voor verschillende actuele thema's zoals: seksualiteit, emotionele arbeid, geweld, menstruatiearmoede, de gezondheidskloof, body positivity en ouderschap. We durven al eens tegen de stroom ingaan en gedurfde campagnes voeren. Daarnaast organiseren we, samen met onze vrijwilligers, op lokaal niveau activiteiten die een link hebben met deze thema's. Telkens met een snuifje pit.

We zijn toegankelijk, inclusief en streven naar gelijke kansen voor alle vrouwen in alle aspecten van hun dagelijks leven. Daarvoor schakelen we het volume van de vrouwelijke stem hoger. Of hun protest nu groots of net heel klein is.

\* iedereen die zich als vrouw identificeert

## → Durven en doen

Is Rebelle iets voor jou? Wij denken alleszins van wel, aangezien bij onze vrouwenvereniging ruimte is voor een waaier aan thema's, vormen, geuren en kleuren.

Ben je geëngageerd? Heb je ondernemingszin? Heb jij een hobby waar je enorm gepassioneerd over bent? Voel je verontwaardiging over een bepaald thema? Heb je zin om mee te bouwen aan verandering? Ben je bezig met je welzijn en dat van anderen in jouw omgeving? Of heb je gewoon heel veel zin om jezelf te ontpennen en te ontploien?

**rebelle**  
VROUWEN\* DIE HUN WERELD VERANDEREN

**meebouwen aan de  
Rebelle-droom?  
Dat kan!**

Geef ons een seintje via  
**brabant@rebelle-vzw**  
of bel **02 546 14 20**

Volg ons op **facebook/instagram** via **Rebelle vzw**  
of check onze website  
**www.rebelle-vzw.be** voor  
meer info en een overzicht  
van al onze activiteiten.

Alles is mogelijk. Of je nu jouw groene vingers wilt kunnen delen met anderen of je wilt inzetten voor een bepaalde kwetsbare groep, een praatgroep wilt oprichten, een plek om samen te voetballen wilt creëren of een groep sterke madammen die elkaar leert klussen wilt opstarten, een intergenerationeel naaiatelier of een vrouwelijke klimaatactiegroep wilt beginnen ... Niets is te gek!

Bovendien kan je kiezen voor een eenmalig project of voor de oprichting van een meer duurzame vrouwengroep ... Het is gewoon een kwestie van durven en DOEN!



# Ontdek de kracht van hormonen

Hormonen maken deel uit van het menselijk lichaam. Ze zijn verantwoordelijk voor heel wat processen die in ons lichaam plaatsvinden. Die processen zijn van levensbelang. Wil jij ook wel eens weten waarom hormonen zo belangrijk voor ons zijn? Of te weten komen dat er wel heel wat meer hormonen dan oestrogeen en testosteron bestaan? Lees dan hier meer over de hormonale huishouding van het menselijk lichaam.

## Wat is een hormoon?

Een hormoon kan gezien worden als een signaalstof die door middel van klieren in de bloedbaan afgegeven worden. Eenmaal aangekomen bij de doelorganen gaan de hormonen daar een activiteit of proces regelen.

## Hoe werken hormonen?

Onze hormonen zijn altijd wat uit balans en dat is ook de bedoeling, want het systeem is gemaakt om die balans te herstellen. Een simpel voorbeeld is tijdens het eten, wordt er insuline aangemaakt en omgekeerd na een lange tijd niet eten zullen deze waarden van insuline weer dalen. Als er dan suiker nodig is, zal die ergens anders uit het lichaam gehaald worden.

Op die manier blijft het systeem in beweging.

Hormonen worden via het bloed vervoerd naar de cellen waar ze nodig zijn. Sommige hormonen beïnvloeden heel wat verschillende cellen, andere dan weer heel specifieke. Het hormoon zal er uiteindelijk voor zorgen dat de activiteit of functie van de cel zal wijzigen.

### WEETJE:

Mensen hebben eiwithormonen en steroidhormonen. Eiwithormonen zijn oplosbaar in ons bloed en zijn grotendeels gebonden aan bindingseiwitten in het bloed bv.: adrenaline. Steroidhormonen worden gemaakt van cholesterol en zijn niet oplosbaar in water of bloed bv.: testosteron.

## Je ziekenfonds komt tussen!

- > **Zorg 100 % terugbetaald**, ongeacht je leeftijd. (Voorwaarden: Je moet beschikken over een GMD of ingeschreven zijn bij een medisch huis en voor leden vanaf 18 jaar geldt er ook nog een franchise van 50 euro per kalenderjaar.)
- > **Eerst huisarts, dan specialist!** Als je een gewone verzekerde met een Globaal Medisch Dossier bent en door je huisarts doorverwezen wordt naar een specialist, betaal je minder remgeld voor je consultatie bij die specialist. Geldig voor bepaalde specialismen waaronder endocrino-diabetoloog.
- > **Voel je je niet altijd even goed in je vel?** Heb je hulp nodig? Je krijgt een terugbetaling tot 160 euro per jaar voor psychotherapie.
- > **Meer info en voorwaarden?**  
[www.solidaris-brabant.be](http://www.solidaris-brabant.be) / onze kantoren

## Waarom zijn hormonen belangrijk in ons lichaam?

Hormonen zijn belangrijk op verschillende manieren voor de mens. Ze zorgen ervoor dat de mens zich kan voortplanten. Maar ook dat mensen energie kunnen stockeren die uit voeding gehaald wordt.

Om het lichaam goed te laten functioneren moeten de verschillende delen en organen communiceren met elkaar zodat het inwendig milieu (homeostase) hetzelfde blijft. De communicatie is ook nodig zodat het lichaam kan reageren op inwendige en uitwendige verandering. Dit kan dan bijvoorbeeld gaan over het behouden van een bepaalde lichaamstemperatuur. Om dit te kunnen handhaven zijn er twee belangrijke stelsels aanwezig in het menselijk lichaam:

➔ *het zenuwstelsel: voor snelle communicatie tussen verschillende lichaamsdelen*

➔ *het hormonale stelsel: voor wijdverspreide en langdurige acties*

➔ *deze twee stelsels vullen elkaar aan en werken ook samen als dat nodig is.*

## Waar worden hormonen gemaakt in ons lichaam?

Hormonen worden gemaakt door klieren die zich in ons lichaam bevinden. De klieren kunnen teruggevonden worden op verschillende plaatsen in het menselijke lichaam:

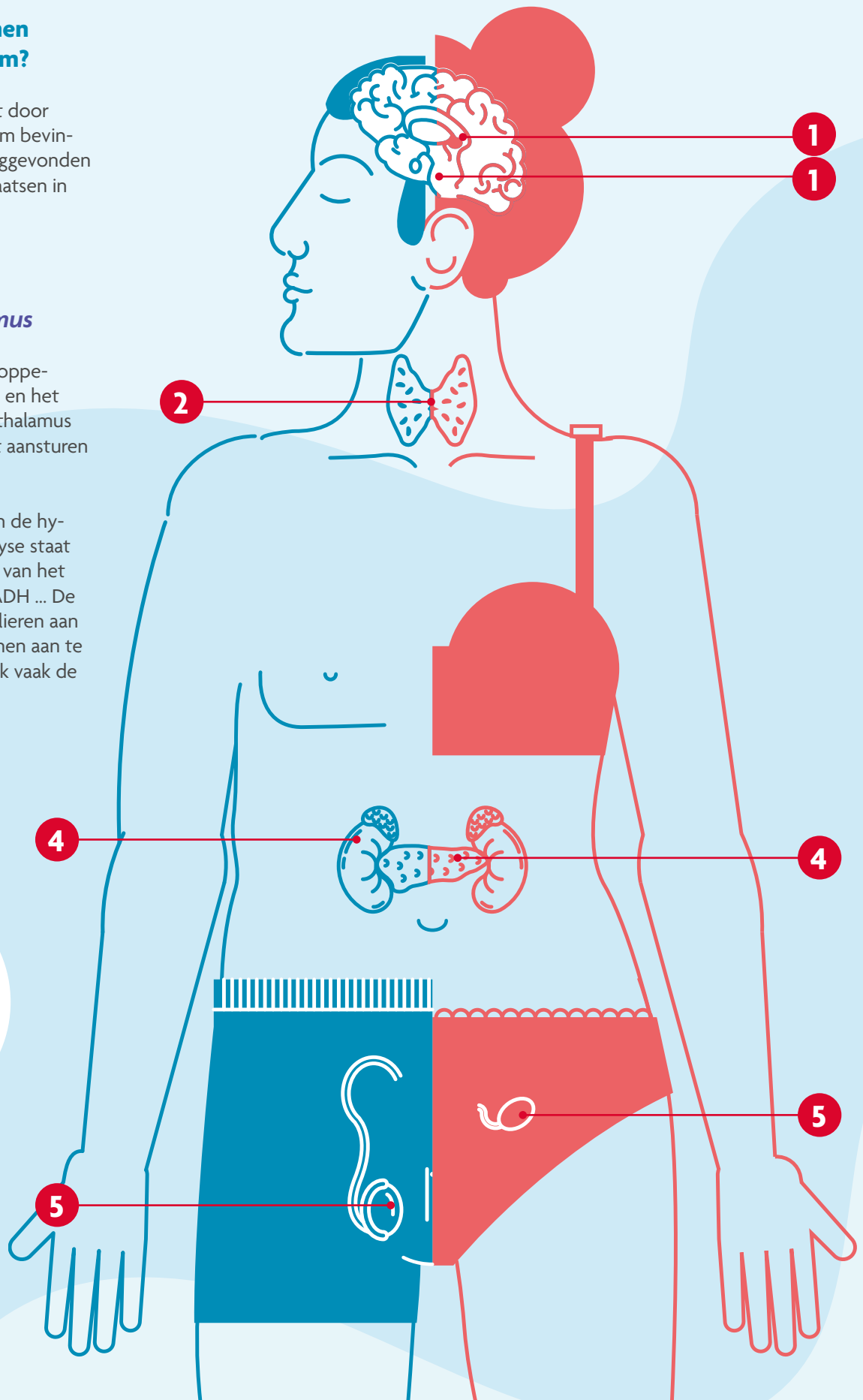
### 1 HOOFD hypofyse, hypothalamus

**Hypothalamus:** vormt de koppeling tussen het zenuwstelsel en het hormonale stelsel. De hypothalamus is verantwoordelijk voor het aansturen van het hormonale stelsel.

**Hypofyse:** krijgt signalen van de hypothalamus door. De hypofyse staat ook in voor het produceren van het groeihormoon, prolactine, ADH ... De hypofyse gaat ook andere klieren aan het werk zetten om hormonen aan te maken en wordt daarom ook vaak de dirigent genoemd.

#### WEETJE:

ADH of het antiplas hormoon regelt de hoeveelheid urine en de concentratie ervan.



## 2 HALS

### *schildklier, bijschildklieren*

**Schildklier:** staat in voor de productie van **T3** en **T4**. De schildklier is belangrijk voor snelheid en ritme. Het gaat dan zowel over het hartritme als metabolisme. T3 is verantwoordelijk voor je metabolisme en energiepeil.

#### WEETJE:

Verdik je, ben je altijd moe en heb je geen energie dan kan dat liggen aan een te traag werkende schildklier. Mensen met een te snel werkende schildklier zullen dan juist gewicht verliezen en zeer actief en nerveus/onrustig zijn. De snelheid waarmee de schildklier werkt, bepaalt ook hoe warm iemand heeft. Bij een te snelle werking zal iemand veel meer zweten en het vaak te warm hebben en omgekeerd geldt dat ook, dus een traag werkend schildklier betekent dat iemand kouder zal hebben. Indien dit het geval is, raadpleeg je best een arts.

#### **Bijschildklieren:**

zijn verantwoordelijk voor de productie van het parathormoon. Dit is belangrijk voor het calciumgehalte en de botten. Calcium zorgt ervoor dat spieren kunnen samentrekken en dus ook dat ons hart kan kloppen. Heel belangrijk dus! De bijschildklieren staan in voor het regelen van het calciumgehalte in het bloed. Waaronder het opslaan ervan in onze botten met behulp van vitamine D.

## 4 BUIK

### *bijnieren, alveesklier (pancreas)*

**De bijnieren:** zijn verantwoordelijk voor de productie van aldosteron, cortisol, oestrogenen, testosteron, (nor)adrenaline.

Stress is een goed voorbeeld van hormonen die samenwerken.

## Wat gebeurt er bij angst?

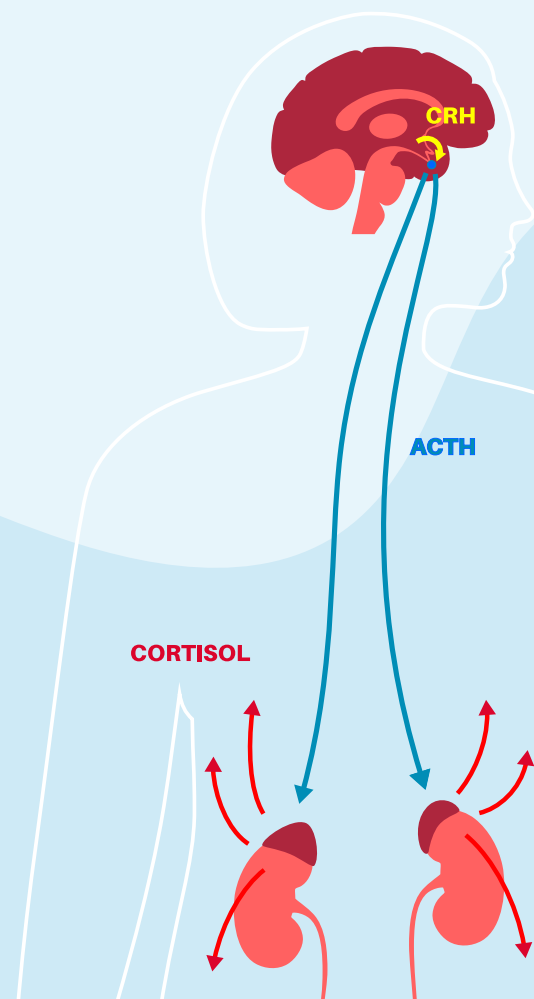
Eerst wordt **adrenaline** vrijgelaten en daardoor gaat het hart sneller kloppen. Mensen worden dan bleek omdat al het bloed naar de spieren stroomt. Dit duurt maar enkele seconden of minuten. Nadien gaat **cortisol** het overnemen om de stressreactie aan te houden. Het zorgt ervoor dat er energie voorzien is of dat die snel gemaakt kan worden. Dit om snel te kunnen reageren in een nood situatie. Het gaat dan om de **'fight or flight'-reactie**, dan gaat iemand vluchten of vechten. Cortisol gaat ook het immuunsysteem verlagen zodat alle energie naar de nood situatie gaat. Als dit lange tijd verdergaat zullen ook andere andere prolactine en het groeihormoon toenemen. Er zijn dus heel wat verschillende hormonen die hier samenwerken.

#### **De alveesklier (pancreas):**

is verantwoordelijk voor de productie van insuline. Dit is belangrijk voor de suikerregeling in ons lichaam.

#### **Suikerziekte (diabetes mellitus)**

Het hormoon insuline wordt geproduceerd in de pancreas en gaat dus de bloedsuiker of glucose regelen. In een gezond lichaam wordt de suikerspiegel heel nauwkeurig afgemeten. Insuline gaat ervoor zorgen dat glucose opgenomen wordt in de lichaamscellen. Mensen met diabetes maken onvoldoende of onvoldoende werkende insuline aan. Daardoor zal er minder glucose in de cellen opgenomen worden, die als energiebron moet dienen. Er blijft dus heel wat glucose in het bloed achter en er ontstaat er een verhoogde bloedsuikerspiegel (hyperglycemie).



Dit kan zonder behandeling zelf de dood tot gevolg kan hebben, omdat het lichaam dan zelf energie uit het vetweefsel haalt, waardoor na enige tijd het bloed gaat verzuren. Dit is gekend als een diabetische ketoacidose. Afhankelijk van het type dat iemand heeft, zal de behandeling verschillen.

## 5 VOORTPLANTINGS-ORGANEN:

### *eierstokken of teelballen*

**De eierstokken:** bevatten de eicellen en zijn verantwoordelijk voor de productie van oestrogeen, testosteron en progesteron. Deze zijn nodig voor de menstruele cyclus, borstontwikkeling en botsterkte.

**De teelballen:** zijn verantwoordelijk voor de productie van testosteron. Dit hormoon zorgt voor seksueel verlangen, de voortplanting en baardgroei.

# Metabolisme (stofwisseling)

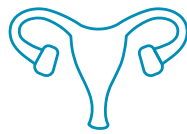
## Welke veranderingen brengen hormonen zoal teweeeg?

Hormonen zijn verantwoordelijk voor heel wat processen die in ons lichaam plaatsvinden. Hier zijn enkele processen waar hormonen een impact op hebben:



### Groei & ontwikkeling

kinderen groeien door middel van groeihormonen en groeifactoren.



### Seksuele ontwikkeling & werking

hier spelen zowel hormonen uit de hersenen als de voortplantingsorganen een rol.



### Metabolisme (stofwisseling)

verschillende hormonen zijn betrokken bij het verbruik en de opslag van energie.



### Water- en zouthuishouding

hormonen regelen de inname van vocht en zouten en het uitscheiden ervan via de urine (met afvalstoffen en zouten in).



### Suikerregeling

het hormoon insuline staat in voor het regelen van de suikerspiegel.



### Voortplanting

hormonen zorgen onder andere voor het ontwikkelen van de secundaire geslachtskenmerken ofwel de puberteit.

## Verschil tussen de hormonale cyclus van mannen en vrouwen

Mannen hebben ook een hormonale cyclus, maar deze verschilt wel met die van vrouwen. **De mannelijke cyclus** werkt volgens een 24-uren systeem. In het begin van de dag zijn hun testosteronlevels het hoogst. Naarmate het einde van de dag nadert zullen deze het laagst zijn. Deze cyclus loopt dus in de meeste gevallen samen met een werkdag. Meer testosteron betekent meer energie en 's avonds dus minder. Dit komt dus

ongeveer overeen met het dagritme en dit werkt dus in het voordeel van mannen. Natuurlijk zijn er ook nog heel wat andere factoren die een rol spelen of invloed hebben op onze energieniveaus.

**De hormonale cyclus van vrouwen** telt ongeveer 4 weken en kent veel meer hormonale schommelingen. Dit kan zorgen voor langere periodes van vermoeidheid en fysieke ongemakken. Hierdoor kunnen vrouwen bepaalde periodes in deze cyclus als nadelig ervaren.



### Gedrag, gevoelens en emoties

Verschillende hormonen afkomstig uit bijvoorbeeld de bijnieren, geslachtsorganen of hypothalamus enzovoort gaan een invloed hebben op hoe iemand zich voelt en gaat gedragen. Zoals bijvoorbeeld een tekort aan testosteron bij mannen dat tot depressieve gevoelens kan leiden.



## Conclusie

Hoewel nog niet alles over hormonen gekend is, wordt hier al duidelijk hoe belangrijk hormonen voor de mens zijn en hoe deze elke dag mee bepalen, hoe wij als mens 'zijn'.



# VZW Gehandicapten en Solidariteit

Gehandicapten en Solidariteit vzw is een organisatie voor vrijetijdsvormen. 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.

## Culturele activiteiten

Spreekt cultuur in de brede zin jou aan? Ben je graag onder de mensen, maar dan liever in een kleine groep? Heb je een beperkt budget? Vraag naar onze culturele activiteiten. We beperken de groep tot 8 personen en hebben daardoor meer aandacht voor jou.

## 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.

## Kultursvenner

Deze jongeren- en jongvolwassenenwerking is er voor en door zijn leden. Je krijgt de kans om zelf activiteiten voor te stellen en met onze ondersteuning, die ideeën vorm te geven.

## Familiegroep

We organiseren activiteiten voor families met een kind/kinderen met een beperking. We leren hen zo plekje kennen die toegankelijk zijn in het Brusselse, soms er-buiten. Het is ook een gelegenheid voor de ouders om met elkaar te praten, terwijl de kinderen en hun brussen genieten van de activiteit.

## 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!



-Mussenstraat 17-19 - 1000 Brussel - tel 02 546 15 91 of 02 546 14 52 - fax 02 502 11 26 -



### Brochure of informatie vragen?

vzw Gehandicapten & Solidariteit  
Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel

T 02 546 15 94

E [info@gehandicaptenensolidariteit.be](mailto:info@gehandicaptenensolidariteit.be)

W [www.gehandicaptenensolidariteit.be](http://www.gehandicaptenensolidariteit.be)

f Gehandicapten en Solidariteit vzw

Je huid onder de loep:

## Keratosis Pilaris of strawberry skin

Keratosis Pilaris of strawberry skin zijn rode bultjes op armen en benen. 40 % van de Belgen heeft hier last van. Wij geven enkele handige hulpmiddelen om dit tegen te gaan.

### Wat is het?

Keratosis pilaris is een chronische huidaandoening. Er wordt verondersteld dat bij deze huidaandoening lichaamseigen eiwitpropjes genaamd keratine zich ophopen rond de haarzakjes. Daardoor ontstaat er een soort kegeltje dat voelt als een bolletje op het huidoppervlak. Dit komt vaak voor op benen, armen en wangen. Het is één van de meest voorkomende dermatologische aandoeningen.

### Wie heeft er last van?

De exacte oorzaken waarom iemand Keratosis Pilaris ontwikkelt, zijn niet gekend. Wat wel al geweten is, is dat het erfelijk is.

Mensen met een droge huid gaan hier voornamelijk last van hebben. Afkomst of geslacht maakt geen verschil. Het ontwikkelt zich vaak tijdens de kindertijd en komt het meest voor bij jongeren. Mensen met een atopie, dat wil zeggen een aanleg om allergisch te reageren, hebben meer kans om dit te ontwikkelen. Vaak zullen de symptomen

naarmate het ouder worden verminderen, maar het kan ook hetzelfde blijven of verergeren.

Ook de seizoenen hebben een impact. In de winter zullen patiënten er vaak meer last van hebben. Dit kan te wijten zijn aan het verminderen van het vochtgehalte dat in de lucht zit tijdens de wintermaanden.

### Onderzoek

Om te weten of iemand Keratosis Pilaris heeft is het aangeraden een afspraak te maken bij een arts (dermatoloog). Die zal dan onderzoeken of het wel degelijk over Keratosis Pilaris gaat. Nadien kan dan een geschikte behandeling gezocht worden.

### Welke behandelingen bestaan er?

Behandeling is niet altijd nodig en het kan ook na verloop van tijd vanzelf verbeteren. Het kan ook zijn dat er een behandeling om esthetische redenen gevolgd wordt, omdat patiënten bezorgd zijn over hoe het eruit ziet. Het volledig verhelpen zodat het nooit meer terugkomt kan spijtig genoeg niet. Toch zijn er heel wat efficiënte hulpmiddelen afhankelijk van de problemen die zich voordoen.





## Enkele algemene belangrijke aandachtspunten zijn:

een goede hygiëne en het gebruiken van hypoallergene zeep. Vermijd krabben of prutsen aan de rode bultjes, want dit zal de roodheid verergeren.

## Smeren maar!

- ✓ Scrub of hydrateer met producten die de stoffen ureum of fruitzuur bevatten.
- ✓ Last van ontstoken haarzakjes: gebruik een crème met hydraterende basis die wat hydro-cortisone en ureum bevatten. (enkel verkrijgbaar op voorschrift)

### Andere middeltjes:

- ✓ producten met salicyl- en melkzuur, zure room ...
- ✓ minder gebruikte middelen zijn: medicijnen, lasertherapie ...



In samenspraak met een arts kan dan gekeken worden naar wat er werkt in jouw geval, want niet bij iedereen slaan dezelfde producten of methodes aan.

Eens een bepaalde remedie werkt, is het best deze te blijven volgen. Op het moment dat de behandeling stopgezet wordt, zal ook de keratosis pilaris terugkeren



## Je ziekenfonds komt tussen!

**Ben je op zoek naar een dermatoloog?** Onze medische centra César De Paepe bieden zorg aan een geconventioneerd tarief. Ons ziekenfonds betaalt al haar leden het remgeld terug voor de meest courante verstrekkingen uitgevoerd in de medische centra César De Paepe.

**Meer info?**  
[www.solidaris-brabant.be](http://www.solidaris-brabant.be) /  
**onze kantoren**

Bronnen: Goed Gevoel; Pennycook, Keith B., and Tess A. McCready. "Keratosis pilaris"; Hwang, S., & Schwartz, R. A. (2008). Keratosis pilaris: a common follicular hyperkeratosis

# Medishop Winterpromotie

Warm de winter in met de warmwaterkruik en  
pantoffels van Sissel!



Promo  
ledenprijs  
**€ 34**



Promo  
ledenprijs  
**€ 34**

## Sissel Heat Wave

De innovatieve warmwaterkruik;  
veilig, handig, snel en doeltreffend!

- ➔ Elektrische warmwaterkruik met verwijderbaar snoer
- ➔ Aangename en zachte fluwelen overtrek
- ➔ Veilig en handig – water bijvullen is niet nodig
- ➔ Langdurige warmte gedurende meerdere uren
- ➔ Afmetingen: 30 x 20 cm

## Sissel Linum Relax Comfort

Pantoffels die een rustgevende en  
langdurige intensieve warmte verspreiden.

- ➔ Ontworpen voor blote voeten.
- ➔ Stevige onderkant met antislip noppen.
- ➔ Op te warmen in de magnetron of in de oven.
- ➔ Vulling: 99,5% lijnzaad, 0,5% lavendel.
- ➔ Overtrek van 100% polyester.
- ➔ Verkrijgbaar in 2 maten: S/M (36-40) en L/XL (41-45)

Acties geldig van 15/12/2022 tot en met 15/02/2023.



Bestel via  
[www.medishoponline.be](http://www.medishoponline.be) of in één van onze Medishops  
in de buurt. 078 15 60 30 - [infomedishop@solidaris.be](mailto:infomedishop@solidaris.be)

 **Solidaris**  
brabant medishop



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

#### Uw kortingen:

- Als lid van Solidaris Brabant **geniet u 5 tot 10% korting** op de verblijven in een vakantie-dorp van VTF
- Bent u nog geen klant? Profiteer dan van ons welkomstgeschenk\*
- Bent u reeds klant? Sponsor uw vrienden dan!\*

\*voorwaarden beschikbaar in onze agentschappen



#### Ontdek al onze aanbiedingen:

de winterbrochure is beschikbaar  
& de zomerbrochure zal beschikbaar zijn vanaf december

**aarzel niet om ernaar te vragen**

Voor alle inlichtingen reserveringen **VTF Brussel**  
02 546 14 11 • Zuidstraat 120 - 1000 Brussel • [reserveringen@vtf-vacances.com](mailto:reserveringen@vtf-vacances.com) • Toeristische licentie -VTF VZW vergunning 5336A

[www.vtf-vacances.com/nl](http://www.vtf-vacances.com/nl)



# Programma JOETZ Brabant

*krokus-, paas &  
zomervakantie 2023*

In 2023 staan we opnieuw voor jullie klaar met een uitgebreid en gevarieerd vakantie- en vormingsaanbod. Ga mee op binnen- of buitenlandse vakantie met onze opgeleide animatoren of volg zelf een vorming tot animator. Laat je overtuigen door ons programma en beleef een fantastische zomer met JOETZ!

**Voor meer informatie: surf zeker eens naar onze website [www.joetz.be](http://www.joetz.be) (optie Vlaams-Brabant). U kan ons ook altijd telefonisch of via mail bereiken.**

Volg ons ook via sociale media, zodat je niets van ons aanbod mist!

Facebook: JOETZ Brabant  
Instagram: @joetzbrabant

- Onze verblijven in de krokusvakantie p.23
- Onze speelpleinen in de paasvakantie p.23
- Onze tweetalige verblijven in de zomervakantie (i.s.m. Latitude Jeunes) p.24
- Onze binnenlandse verblijven in de zomervakantie p.24
- Onze buitenlandse verblijven in de zomervakantie p.26
- Word animator bij JOETZ Brabant! p.29

## 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!

### Meer info?

Je kan JOETZ Brabant bereiken via:

**T** 02 546 15 69

**E** [joetz.brabant@solidaris.be](mailto:joetz.brabant@solidaris.be)

**W** [www.joetz.be](http://www.joetz.be) (optie Vlaams-Brabant)

**A** Zuidstraat 120, 1000 Brussel



## Je ziekenfonds komt tussen

- › **Tot 210 euro** tussenkomst per verblijf.
- › Onze verblijven zijn ook **fiscaal aftrekbaar**.

Voor meer details over de vakanties en de algemene voorwaarden kan je surfen naar [www.joetz.be](http://www.joetz.be) (optie Vlaams-Brabant). De rode prijzen gelden alleen voor de leden van Solidaris Brabant die in regel zijn met hun aanvullende verzekering.

## Onze verblijven tijdens de krokusvakantie



### 17 FEBRUARI – 25 FEBRUARI 2023 Ski- en snowboardvakantie @ Oostenrijk

Tijdens enkele uurtjes les in de ski- of snowboardniveau bepaald. De Oostenrijkse skimonitors delen je in bij de ski- of snowboardgroep van je niveau. Daarna ski je met je groep en JOETZ-animator in de hele Zillertal Arena. Sneeuwsportpret gegarandeerd in het grootste skigebied van het Zillertal. Opgelet! Enkel voor gevorderde skiërs/snowboarders. Na de indeling in je niveaugroep is er enkel skibegeleiding. *In samenwerking met JOETZ Antwerpen.*

- Gerlos, Oostenrijk / Busreis vanuit Gent, Berchem of Rijmenam
- 13 t.e.m. 17 jaar
- Prijs: 855 / 735 euro  
De Superskipas\* is in de prijs inbegrepen.

\* Supplement 'Superskipas': 107 euro voor deelnemers vanaf 16 jaar (\*2007 of vroeger)

### 17 FEBRUARI – 25 FEBRUARI 2023 Sneeuw, slopes en Slovenië

Een vakantie voor beginnende skiërs & snowboarders. Leef je uit op één van de mooiste skipistes van Slovenië. In kleine groepjes en met gediplomeerde ski- of snowboardanimatoren leer je in no time hoe je afdalingen moet nemen.

Ook tijdens de skivrije momenten krijgt verveling geen kans, daar staan onze JOETZ-animatoren garant voor. *In samenwerking met JOETZ West-Vlaanderen.*

- Bohinj, Slovenië / Busreis
- 11 t.e.m. 17 jaar
- Prijs: 800 / 695 euro

### 19 FEBRUARI – 24 FEBRUARI 2023 Krokusvakantie aan zee @ Nieuwpoort

Lekker uitwaaien aan zee, de krokusvakantie was nog nooit zo leuk. We logeren een weekje in De Barkentijn, op de dijk van Nieuwpoort. Met het strand aan onze voeten en de duinen op wandelafstand is vakantiepret verzekerd. En een daguitstap naar Plopsaland zorgt voor de kers op de taart.

*In samenwerking met JOETZ West-Vlaanderen*

- Nieuwpoort / Busreis
- 6 t.e.m. 12 jaar
- Prijs: 253 / 178 euro

### 19 FEBRUARI – 24 FEBRUARI 2023 Krokus – Kleuters @ Merelbeke

"Kom dan maken we een sneeuwman ..." ! Ben jij ook zo een fan van rendieren, ijskastelen en sneeuwballen? Dan ga je deze WINTERweek uit je vel bibberen van opwinding! Maar geen paniek, we voorzien ook op tijd en stond een warme chocomelk (met véél slagroom) om weer op te warmen. En als het even te frisjes wordt in De Stobbe, dan trekken we eropuit naar een grote binnenspeeltuin waar we het wel snel warm zullen krijgen van al dat spelen.

*In samenwerking met JOETZ Oost-Vlaanderen.*

- Merelbeke / Eigen vervoer
- 3 t.e.m. 5 jaar
- Prijs: 285 / 150 euro

### 19 FEBRUARI – 24 FEBRUARI 2023 Krokus – Midi's @ Merelbeke

Hou jij ook zo van die typische 'winterdingen'? Zoals je warm induffelen met een sjaal en muts? En een lekkere warme chocomelk met veel slagroom drinken? Dan ga je je op dit kamp helemaal thuis voelen. Alles staat in het thema van jouw favoriete seizoen!

Daar bovenop gaan we eens ijschaatsen én maken we een daguitstap naar een stoere binnenspeeltuin!

*In samenwerking met JOETZ Oost-Vlaanderen.*

- Merelbeke / Eigen vervoer
- 6 t.e.m. 9 jaar
- Prijs: 285 / 150 euro

### 19 FEBRUARI – 24 FEBRUARI 2023 Schaatskamp – Midi's @ Merelbeke

Droom jij er regelmatig van om te kunnen zweven over het ijs? Sierlijk en foutloos ... Zoals een echte kunstschaatser? Maar weet je niet waar te beginnen? Dan moet je met ons mee op schaatskamp! Of je nu een beginner bent, of een pro ... Wij voorzien professionele begeleiding zodat je tegen het einde van de week perfect weet hoe je jezelf recht moet houden op het ijs. En wie weet kan je tegen dan ook al wat leuke kunstjes!

*In samenwerking met JOETZ*

*Oost-Vlaanderen.*

- Merelbeke / Eigen vervoer
- 6 t.e.m. 9 jaar
- Prijs: 305 / 170 euro



## Onze speelpleinen tijdens de paasvakantie

### 3 APRIL – 7 APRIL 2023

#### Zot van Japan @ Brussel

Houd je van ninja's, samoerai en draaken? Kijk je graag Japanse tekenfilms en series? Wil je eens origami leren maken of je eigen manga tekenen? Schrijf je dan als de bliksem in voor deze speelweek waar we alles te weten komen over het mysterieuze land Japan!

- Brussel (Lemonnier) / Eigen vervoer
- 4 t.e.m. 12 jaar
- Prijs: 70 / 40 euro

**11 APRIL – 14 APRIL 2023**

(Let op: 10/04 zijn we gesloten vanwege Paasmaandag)

**Op ontdekking in de stad @ Brussel**

Tijdens dit speelplein gaan we op ontdekking in Brussel. We gaan samen op uitstap en verkennen de hoofdstad op onze eigen manier. Manneke Pis, het Atomium, de Grote Markt ... Alles kan en alles mag! Maak je klaar voor een week vol sport, spel en plezier!

- Brussel (Lemonnier) / Eigen vervoer
- 4 t.e.m. 12 jaar
- Prijs: 56 / 32 euro



**Onze tweetalige verblijven tijdens de zomervakantie i.s.m. Latitude Jeunes**

**8 JULI – 15 JULI 2023**

**Voetjes in het zand @ Nieuwpoort**

Kom samen met ons lekker uitwaaien aan zee! We slapen op een unieke locatie op de dijk, waarbij het strand, de duinen en de zee nooit ver weg zijn. Zwemmen, zandkastelen maken en ijsjes eten staan sowieso op het programma. Vergeet zeker je zonne-crème niet!

*In samenwerking met Latitude Jeunes Brabant.*

- Nieuwpoort/ Busreis vanuit Evere of Leuven
- 6 t.e.m. 13 jaar
- Prijs: 440 / 230 euro

**29 JULI – 5 AUGUSTUS 2023**

**Initiatie Boks @ Spa**

Boksen is veel meer dan alleen maar techniek. Tijdens deze week krijg je professionele begeleiding van een expert, die je ook de juiste mentaliteit aanleert en focust op het respect voor elkaar. Het domein van Mambaye is de perfecte locatie voor ochtendjoggings en outdoor-lessen. Trek je handschoenen aan en maak je klaar om aan de slag te gaan! *In samenwerking met Latitude Jeunes Brabant.*

- Spa / Busreis vanuit Evere
- 11 t.e.m. 17 jaar
- Prijs: 440 / 300 euro



**29 JULI – 5 AUGUSTUS 2023**

**Sport- en avonturenkamp @ Spa**

In het groene Spa gaan we op zoek naar de grootste sportievelingen. Avontuurlijke buitenactiviteiten zoals muurklimmen en via ferrata staan op het programma. Als je daarna nog niet moe bent, kan je je talenten laten zien tijdens verschillende sportactiviteiten. Kan jij je energie tijdens de zomervakantie nergens kwijt? Wij bieden de perfecte oplossing tijdens deze onvergetelijke week! *In samenwerking met Latitude Jeunes Brabant.*

- Spa / Busreis vanuit Evere
- 11 t.e.m. 17 jaar
- Prijs: 440 / 300

**12 AUGUSTUS – 19 AUGUSTUS 2023**

**De dijk is van ons! @ Nieuwpoort**

Wat is er leuker dan onze eigen Belgische kust? Wie houdt er niet van gocarts, spelen in de duinen en zelfgemaakte bloemen verkopen op het strand? Onze thuisbasis is het prach-

tige vakantiecentrum De Barkentijn, waar je slaapt met zicht op zee. Onze animatoren staan alvast te popelen om jullie een topweek te bezorgen! *In samenwerking met Latitude Jeunes Brabant.*

- Nieuwpoort/ Busreis vanuit Evere of Leuven
- 6 t.e.m. 13 jaar
- Prijs: 440 / 230 euro

**Onze binnenlandse verblijven tijdens de zomervakantie:**

**2 JULI – 7 JULI 2023**

**Zomer aan zee – Midi's @ Nieuwpoort**

We duiken deze vakantie in de wonderwereld van ... de zee! We gaan samen op zoek naar zee- en schelpvriendjes, spelen in de dansende golven, bouwen de mooiste zandkastelen ... En als kers op de taart gaan we ook een dag naar Plopsaland! Aan zee kan het allemaal! *In samenwerking met JOETZ Oost-Vlaanderen.*

- Nieuwpoort / Busreis vanuit Aalst, Gent of Sint-Niklaas
- 6 t.e.m. 9 jaar
- Prijs: 330 / 255 euro

**2 JULI – 7 JULI 2023**

**Zomer aan zee – Maxi's @ Nieuwpoort**

We duiken deze vakantie in de wonderwereld van ... de zee! We gaan samen op zoek naar zee- en schelpvriendjes, spelen in de dansende golven, bouwen de mooiste zandkastelen ... En als kers op de taart gaan we ook een dag naar Plopsaland! Aan zee kan het allemaal!

*In samenwerking met JOETZ Oost-Vlaanderen.*

- Nieuwpoort / Busreis vanuit Aalst, Gent of Sint-Niklaas
- 10 t.e.m. 12 jaar
- Prijs: 330 / 255 euro

**6 JULI – 21 JULI 2023**

**Pretparkkamp – Maxi's @ Sint-Niklaas**



Lachen in een rubberbootje op de Big Bang, brullen in de Pixarus, of gieren van plezier op de Dalton Terror ... Krijg je maar niet genoeg van pretparken? Dan heb ik goed nieuws voor jou, want tijdens deze vakantie doen we er drie! Net zoals vorig jaar staan Walibi en Bobbejaanland op ons lijstje, en als extraatje bereiden we uit met een dagje 'Toverland'!

*In samenwerking met JOETZ Oost-Vlaanderen.*

- Sint-Niklaas / Eigen vervoer
- 10 t.e.m. 12 jaar
- Prijs: 340 / 265 euro

### 17 JULI – 21 JULI 2023

#### Buitengewoon beestig @ Wortel

Dit kamp is iets voor echte dierenvrienden. Heel de week sta je mee in voor het verzorgen van allerlei boerderijdieren: schapen, geitjes, kippen, en de mascotte van de boerderij: een gigantisch varken! Alles staat in teken van de boerderij, waar we de hele week pret beleven en spelletjes spelen. Naast de boerderijdieren leer je super veel bij over de allerkleinste beestjes: insecten.

*In samenwerking met JOETZ Limburg.*

- Wortel / Busreis vanuit Hasselt en Lummen
- 6 t.e.m. 9 jaar
- Prijs: 330 / 270 euro



### 17 JULI – 21 JULI 2023

#### BEESTIG koel @ Wortel

Vind je het heerlijk om wakker te worden tussen de kippen, geitjes en schaapjes? We leven de hele week op de boerderij met alle dieren, waar we van het echte boerderijleven kunnen proeven. Elke dag geven we de

dieren eten en zorgen we ervoor dat ze het naar hun zin hebben. Heb jij al zin om je handen vuil te maken in de moestuin en de dieren eens goed te vewennen? Dan is dit beestig koe-le kamp op jouw lijf geschreven!

*In samenwerking met JOETZ Limburg.*

- Wortel / Busreis vanuit Hasselt en Lummen
- 9 t.e.m. 12 jaar
- Prijs: 330 / 270 euro

### 23 JULI - 28 JULI 2022

#### 3HZ- KAMP – Bekend van Ketnet! @ Nieuwpoort

Ga mee op zoektocht met Felix en zijn vrienden die via een walkman het verleden kunnen horen. De vriendengroep gaat op zoek naar Sammy's neef Robin die in 2012 vertrok om mysterieuze redenen.

Ga jij mee op zoek naar Robin?

Voor dit kamp werken wij samen met VRT & Ketnet. Tijdens het kamp komt de cast van 3Hz ook op bezoek, om samen een fijne dag te beleven inclusief een meet & greet! *In samenwerking met JOETZ West-Vlaanderen.*

- Nieuwpoort / Eigen vervoer of busreis vanuit Kortrijk, Ieper, Brugge of Roeselare
- 6 t.e.m. 12 jaar
- Prijs: 280 / 205 euro

### 23 JULI - 28 JULI 2022

#### Musicalkamp aan zee @ Nieuwpoort

Na een succesvolle zomer, organiseren we ook dit jaar opnieuw musicalstages aan zee. Hou je van zingen, dansen en acteren? Kies dan voor één van onze musicalvakantiekampen. Je krijgt les van professionals uit het vak die te zien zijn op de planken van de laatste familiemusicals. En op het einde van de week is het showtime! Laat zien wat je hebt geleerd aan ouders, familie en vrienden. Geen ervaring op het podium? Je enthousiasme en inzet zijn het belangrijkste! *In samenwerking met JOETZ West-Vlaanderen.*

- Nieuwpoort / Eigen vervoer of busreis vanuit Kortrijk, Ieper, Brugge of Roeselare
- 8 t.e.m. 15 jaar
- Prijs: 380 / 305 euro

### 6 AUGUSTUS – 11 AUGUSTUS 2023

#### Bouwkamp – Kleuters @ Sint-Niklaas

Deze week gaan we aan de slag met de leukste bouwpakketten op kindermaat! Hou jij er ook zo van om leuke dingen in elkaar te steken en vervolgens in te kleuren of te verven? Dan ga je deze week wel weten wat doen!

Maak de mooiste creaties en ga er op het einde van de week trots mee naar huis!

*In samenwerking met JOETZ Oost-Vlaanderen.*

- Sint-Niklaas / Eigen vervoer
- 3 t.e.m. 5 jaar
- Prijs: 250 / 175 euro



### 6 AUGUSTUS – 11 AUGUSTUS 2023

#### Bootcamp sociale media @ Sint-Niklaas

Beheersen Facebook, TikTok & Instagram jouw leven, maar ben je niet zeker of je veilig bezig bent? Op deze bootcamp leren we je doorheen de week hoe je vlogs, stories en TikTok video's in elkaar bokst. We zetten de do's en don'ts op een rijtje met extra oog voor online veiligheid. Aan het einde van de week ben je gegarandeerd een 'social media expert(e)!' *In samenwerking met JOETZ Oost-Vlaanderen.*

- Sint-Niklaas / Eigen vervoer
- 9 t.e.m. 12 jaar
- Prijs: 295 / 220 euro

## 20 AUGUSTUS – 25 AUGUSTUS 2023

### Fietsvakantie – Midi's @ Kieldrecht

Ben jij de volgende Remco Evenepoel? Of begin je nog maar net, maar heb je een enorme passie voor fietsen? Ons 'Trap-het-af'-kamp staat volledig in het teken van fietsen! We leren onze fiets onderhouden aan de hand van een leuke workshop, maar zorgen ook voor ontspanning. Fun staat deze week centraal, maar safety first! *In samenwerking met JOETZ Oost-Vlaanderen.*

- Kieldrecht / Eigen vervoer
- 6 t.e.m. 9 jaar
- Prijs: 250 / 175 euro

## 20 AUGUSTUS – 25 AUGUSTUS 2023

### Rolschaatsen – Maxi's @ Kieldrecht

JOETZ neemt in augustus een vliegende/rollende start ... Want we halen onze rolschaatsen/inlineskates uit de kast. Voor dit kamp werken we samen met een ervaren lesgever/lesgeefster die ons aan de hand van oefeningen, spelletjes en parcours de juiste technieken aanleert.

*In samenwerking met JOETZ Oost-Vlaanderen.*

- Kieldrecht / Eigen vervoer
- 10 t.e.m. 12 jaar
- Prijs: 250 / 175 euro



## 18 – 22 JULI, 25 – 29 JULI EN 1 – 5 AUGUSTUS 2023

### Paardenkamp @ Oud-Heverlee

Bij het Meerdaalhof staan er getrainde lesgevers klaar om jou een onvergetelijke week te bezorgen. Vier uur per

dag zijn er activiteiten met je lievelingsdier voorzien. Zowel beginners als gevorderden zijn hier welkom. Paardenliefhebbers, laat jullie horen, want we gaan in galop naar Oud-Heverlee! *In samenwerking met Meerdaalhof Oud-Heverlee.*

- Oud-Heverlee / Eigen Vervoer
- Vanaf 8 jaar
- Prijs: 365 / 285 euro

## 9 JULI – 26 AUGUSTUS 2023

### Taalkampen Frans of Engels @ De Panne

Ben je op zoek naar een leerrijk en leuk taalkamp? Kom met ons mee naar De Panne en verbeter samen met Intaco jouw Frans of Engels! Intaco biedt extra activiteiten aan zoals bv. Aquafun. Gelieve hiervoor met hen contact op te nemen ([www.intaco.be](http://www.intaco.be)). *In samenwerking met Intaco.*

- 8 t.e.m. 12 jaar & 12 t.e.m. 18 jaar
- De Panne / Eigen vervoer
- Prijs: v.a. 599 / 475 euro
- Neem een kijkje op onze website [www.joetz.be](http://www.joetz.be) (optie Vlaams-Brabant) voor ons volledig aanbod aan taalkampen.



**Onze buitenlandse verblijven tijdens de zomervakantie**

## 2 JULI – 11 JULI 2023

### Arrivederci JOETZ @ Italië

Het Mergozzomeer behoort tot één van de zuiverste grote meren van Italië. Het is heerlijk genieten op deze prachtige plek die al enkele jaren onze vaste stek is voor een chillige strandvakantie. Leuke activiteiten ter plaatse

wisselen af met eilandhopping, een uitstap naar Milaan ...

*In samenwerking met JOETZ Oost-Vlaanderen.*

- Mergozzo, Italië / Busreis
- 13 t.e.m. 15 jaar
- Prijs: 750 / 615 euro

## 3 JULI – 7 JULI 2023

### Safari-Rangercamp @ Beekse Bergen

Vijf dagen op safari tussen de giraffen, zebra's en olifanten. We slapen in een bungalow midden in het Safari Resort van de Beekse Bergen. 's Nachts hoor je de leeuwen brullen en kwetteren de Afrikaanse vogels er vrolijk op los! De rangers van het park begeleiden ons een hele week naar alle dieren met bus-, boot- of wandelsafari.

*In samenwerking met JOETZ West-Vlaanderen.*

- Beekse Bergen, Hilvarenbeek / Busreis vanuit Roeselare, Gent of Antwerpen
- 6 t.e.m. 12 jaar
- Prijs: 355 / 295 euro

## 10 – 14 JULI 2023

### Citytrip Malta

Op citytrip naar een eiland in de Middellandse zee? Wat wil je nog meer? JOETZ trekt naar Malta waar we 5 dagen lang logeren in het toeristische Sliema! We genieten van alle cultuur & bezienswaardigheden die Malta te bieden heeft, waaronder een uitstap naar de hoofdstad Valetta. Onze JOETZ-begeleiding zorgt voor een gevarieerd aanbod aan activiteiten en excursies. *In samenwerking met JOETZ West-Vlaanderen.*

- Sliema, Malta / Vliegreis vanuit Brussels Airport Zaventem
- 14 t.e.m. 17 jaar
- Prijs: 555 / 495 euro

## 14 – 25 JULI 2023

### Adriatische Kust @ Slovenië

Dit plekje aan de Sloveense Riviera met baaien, rotspartijen, zandstranden en groene bergen landinwaarts is een prachtige bestemming voor een strandvakantie. We gaan op ontdekking naar mooie kuststadjes met Venetiaanse glorie en bezoeken de historische havenstad Koper. Maar voor vele is genieten van de zonnige stranden

en een verfrissende duik nemen in de heldere ondiepe zee het summum van deze zonnige vakantie. *In samenwerking met JOETZ Antwerpen.*

- Ankarán, Slovenië / Busreis
- 22 t.e.m. 17 jaar
- Prijs: 764 / 599 euro

## 10 – 19 JULI 2023

### Sweden by horse

Ze zijn slim, groot én snel. Dat zijn al drie goede redenen om van paarden te houden! En wat kan er dan nóg leuker zijn dan een prachtig land te ontdekken samen met dit geweldige dier? Schrijf je in voor ons paardenkamp in Zweden en beleef unieke tijden in een schitterende omgeving. In stap, draf of in galop trek je langs een verbluffend landschap waar de meeste ruiters in België alleen maar van kunnen dromen. Hebben we al gezegd dat ervaring met paarden niet per se nodig is? Wij leren je namelijk de kunstjes van het vak, zodat jij en je paard een onafscheidelijk duo worden. *In samenwerking met JOETZ Limburg.*

- Värmland, Zweden / Busreis vanuit Gent, Antwerpen of Lummen
- 12 t.e.m. 15 jaar
- Prijs: 680 / 545 euro



## 10 JULI – 19 JULI 2023

### Great Outdoors @ Zweden

Zweden is het land van ongerepte natuur. En wees maar zeker dat we zullen genieten van al die groene pracht. Zo trotseren we water, land en lucht met spectaculaire en avontuurlijke activiteiten zoals kanovaren, rotsklimmen en een oriëntatietocht. Ook boksen we een heuse survivaldag in elkaar, doen we een hoogteparcours en koken we een potje rond een lekker warm

kampvuur. Oh ja, afkoelen doen we in een superleuk waterpretpark! Lang leve Zweden!

*In samenwerking met JOETZ Limburg.*

- Värmland, Zweden / Busreis vanuit Gent, Antwerpen of Lummen
- 12 t.e.m. 15 jaar
- Prijs: 680 / 545 euro

## 10 JULI – 19 JULI 2023

### Expeditie Zweden

Schrikt een flinke portie avontuur je niet af? Kom dan mee naar Zweden, het land van enorme bossen en krachtige waterstromen. Aan beleving en actie geen gebrek, want we ontdekken dit Scandinavische land aan de hand van een mountainbiketocht, een wandeltocht en zelfs een driedaagse kanotrektocht! Je leert de typische survivalskills zoals koken op een kampvuur en overnachten onder een geweldige sterrenhemel in een tipi. Maar we maken ook tijd om even uit te blazen en de batterijen op te laden tijdens een ontspannende dag. Klaar om te genieten? *In samenwerking met JOETZ Limburg.*

- Värmland, Zweden / Busreis vanuit Gent, Antwerpen of Lummen
- 16 t.e.m. 18 jaar
- Prijs: 680 / 545 euro

## 22 JULI – 30 JULI 2023

### Het Salzachdal @ Oostenrijk

Wil je een ontspannende vakantie met een vleugje actie? Met een natuurlijk meer om in te zwemmen, in- en outdoor sportvelden en trampolines, een eigen disco ... heeft jeugdhotel Schlosshof alles wat je hartje begeert. Op het programma staan toffe outdoor activiteiten: een spectaculaire tocht door een kloof, zomerrodelen, mountaincarten ... (volgens weer/samenstelling groep). Sightseeing, shoppen, relaxed terrasje? Het stadscentrum ligt op wandelafstand, een korte trip met citybus. *In samenwerking met JOETZ Antwerpen.*

- St. Johan im Pongau, Oostenrijk / Busreis
- 14 t.e.m. 17 jaar
- Prijs: 576 / 456 euro

## 31 JULI – 4 AUGUSTUS 2023

### Safari-Rangercamp @ Beekse Bergen

Vijf dagen op safari tussen de giraffen, zebra's en olifanten. We slapen in een bungalow midden in het Safari Resort van de Beekse Bergen. 's Nachts hoor je de leeuwen brullen en kwetteren de Afrikaanse vogels er vrolijk op los! De rangers van het park begeleiden ons een hele week naar alle dieren met bus-, boot- of wandelsafari.

*In samenwerking met JOETZ West-Vlaanderen.*

- Beekse Bergen, Hilvarenbeek / Busreis vanuit Roeselare, Gent of Antwerpen
- 6 t.e.m. 12 jaar
- Prijs: 355 / 295 euro



## 1 – 10 AUGUSTUS 2023

### La dolce vita @ Italië

Het prachtige dorp Menaggio vormt de uitvalsbasis van een geweldig verblijf aan het Comomeer in Lombardije. Dit meer is bekend om zijn schoonheid, te midden de Italiaanse Alpen, en daar profiteren we ten volle van! Zo trekken we naar pittoreske dorpjes als Bellagio en Varenna. Een vakantie aan het Comomeer zou niet compleet zijn zonder superleuke wateractiviteiten en een tocht met een veerboot. Er is natuurlijk ook tijd om te chillen aan het strand met een onvergetelijk zicht over het meer en de nabijgelegen bergen. *In samenwerking met JOETZ Limburg.*

- Menaggio, Italië / Busreis vanuit Gent, Antwerpen of Lummen
- 12 t.e.m. 15 jaar
- Prijs: 720 / 585 euro



### 1 AUGUSTUS – 10 AUGUSTUS 2023

#### Il lago bello @ Italië

We trekken met de bus naar Menaggio, onze uitvalsbasis om het Comomeer en zijn prachtige omgeving te ontdekken. Maak kennis met dit wondermooie Alpenmeer dankzij een tocht met de ferry en een bezoek aan nabijgelegen pittoreske dorpjes als Bellagio en Varenna. Uiteraard wordt er ook gezorgd voor voldoende waterpret en maken we tijd om te chillen op één van de strandjes aan het meer! Om de reis compleet te maken, bezoeken we Milaan en trekken we de bergen in voor prachtige uitzichten.

*In samenwerking met JOETZ Limburg.*

- [Menaggio, Italië / Busreis vanuit Gent, Antwerpen of Lummen](#)
- 16 t.e.m. 18 jaar
- Prijs: 720 / 585 euro

### 3 AUGUSTUS – 12 AUGUSTUS 2023

#### Het Balatonmeer @ Hongarije

Het is heerlijk vertoeven aan het strand van Revfülop. Toch trekken we vaak eropuit om de prachtige toeristische pleisterplaatsen van de omgeving te ontdekken. Een dagje relaxen op het strand, een stadje bezichtigen, een boottochtje maken ... en heel vaak een verfrissende duik nemen. Dat is een op-en-top Balatonvakantie.

*In samenwerking met JOETZ Antwerpen*

- [Revfülop, Hongarije / Busreis](#)
- 13 t.e.m. 17 jaar
- Prijs: 599 / 464 euro

### 31 JULI – 4 AUGUSTUS 2023

#### Safari-Rangercamp @ Beekse Bergen

Vijf dagen op safari tussen de giraffen, zebra's en olifanten. We slapen in een bungalow midden in het Safari Resort van de Beekse Bergen. 's Nachts hoor je de leeuwen brullen en kwetteren de Afrikaanse vogels er vrolijk op los! De rangers van het park begeleiden ons een hele week naar alle dieren met bus-, boot- of wandelsafari. *In samenwerking met JOETZ West-Vlaanderen.*

- [Beekse Bergen, Hilvarenbeek / Busreis vanuit Roeselare, Gent of Antwerpen](#)
- 6 t.e.m. 12 jaar
- Prijs: 355 / 295 euro

### 6 AUGUSTUS – 15 AUGUSTUS 2023

#### Corfu @ Griekenland

In een groene baai, op het strand, met de helder Ionische zee aan je voeten. Heerlijk toch?! Dat is het vertrekpunt van jouw vakantie. Samen met een beperkt groepje bezoek je de mooiste en meest idyllische plekjes van de regio. Ook een daguitstap naar Corfu-stad staat op het programma. Geniet van de avonden zoals de Grieken dat doen, met gezellig keuvelen of een vrolijk dansfeestje. *In samenwerking met JOETZ Antwerpen.*

- [Dassia, Griekenland / Vliegreis](#)
- 15 t.e.m. 17 jaar
- Prijs: 1060 / 925 euro

### 14 AUGUSTUS – 18 AUGUSTUS 2023

#### Citytrip Valencia

Zin in een citytrip in de hippe en bruisende stad Valencia? In Valencia is er voor elk wat wils. De stad heeft een prachtig lang strand, een oude stad vol cultuur en een modern gedeelte met tal van activiteiten. We genieten van alle cultuur die Valencia te bieden heeft. Onze JOETZ-begeleiding zorgt voor een gevarieerd aanbod aan activiteiten en excursies. *In samenwerking met JOETZ West-Vlaanderen.*

- [Valencia, Spanje / Vliegreis vanuit Brussels Airport Zaventem](#)
- 14 t.e.m. 17 jaar
- Prijs: 555 / 495 euro

### 20 AUGUSTUS – 25 AUGUSTUS 2023

#### Spaanse Costa's

We verblijven zes dagen lang in het all-in hotel Albir Garden Resort met een exclusief waterpretpark. In de ochtend ontdekken we de verschillende stadjes: Albir, Altea, Benidorm. In de namiddag zoeken we afkoeling in de verschillende zwembaden. De Spaanse Costa's bieden de perfecte afwisseling tussen chillen en uitstapjes. Kijk nu al uit naar de reis van jouw zomer! *In samenwerking met JOETZ West-Vlaanderen.*

- [Albir, Spanje / Vliegreis vanuit Brussels Airport Zaventem](#)
- 13 t.e.m. 17 jaar
- Prijs: 835 / 760 euro

## Inschrijven

- » Ga op onze website : [www.joetz.be](http://www.joetz.be) (optie Vlaams-Brabant) en klik op het gewenste verblijf.
- » Vervolgens klik je op de knop "Boek nu" en kom je op ons inschrijvingsplatform.
- » Indien je vragen hebt i.v.m. de stappen bij het inschrijven, gelieve ons filmpje eerst te raadplegen. Dit filmpje vind je bovenaan bij "Hulp nodig?"



## JOETZ-animator worden!

### vzw JOETZ ZOEKT ANIMATOREN...

Barst jij van ENERGIE, maak je graag nieuwe VRIENDEN, sta je te SPRINGEN om kinderen en jongeren een ZALIGE VAKANTIE te bezorgen?

### Wij leren je graag HOE je dat BEST doet! SUPERANIMATOR BIJ JOETZ, dat is DE MAX!

Je wordt 16 jaar in 2023 of ouder, je bent dolenthousiast 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 SUPERANIMATOR die wij zoeken!

Tijdens onze basiscursus 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 cursus centraal! Na de cursus volgt een stage in de zomervakantie en in september evalu-

eren we jouw volledige traject. Breng je dit alles tot een goed einde, dan ligt er voor jou een officieel attest “Animator in het jeugdwerk” te wachten!

### Inbegrepen

Verblijf in volpension, professionele begeleiding, verzekering tegen ongevallen, vergroten van je eigen spel bagage en veel onvergetelijke momenten!

### Prijs

Basisprijs: 250 euro.  
Solidarisprijs\*: 50 euro

\* Leden van Solidaris, provincie Brabant, die in regel zijn met hun ziekenfondsbijdrage, genieten van een tussenkomst van de aanvullende verzekering.

### Animatorcursus

In 2023 bieden we één animatorcursus aan, bestaande uit een weekend en een week vorming. Na de cursus volg je minimum een week praktische stage. Deze stage doe je in juli of augustus, tijdens de zomervakantie. Nadien volgt nog één dag evaluatie in september.

### Wanneer

Het weekend van vrijdag 27 t.e.m. zondag 29 januari 2023. We verblijven in ‘De Barkentijn’ te Nieuwpoort. Tijdens de krokusvakantie van zaterdag 18 t.e.m. vrijdag 24 februari 2023. We verblijven in ‘Beluga’ in De Panne.

### Infosessie

Om alle geïnteresseerden wat meer informatie te kunnen geven, wordt er een infosessie georganiseerd op woensdag 11 januari 2023 om 14u30. Deze gaat door in onze kantoren te Zuidstraat 118, 1000 Brussel.

### Hoe inschrijven?

T 02 546 15 69

E [joetz.brabant@solidaris.be](mailto:joetz.brabant@solidaris.be)

W [www.joetz.be/vrijwilligers](http://www.joetz.be/vrijwilligers)

Zodra je inschrijving via de website in orde is, stort je een voorschot van 50 euro op het rekeningnummer IBAN: BE64 3630 1136 9652 - BIC: BBRU BE BB met als vermelding “Vorming animator 2023 + naam en voornaam + telefoonnummer”.

OPGELET: Je inschrijving is pas effectief na betaling van het voorschot. De vorming zal pas doorgaan indien het minimum van 8 deelnemers bereikt is. Als je inschrijving in orde is, ontvang je een praktische brief met extra informatie.

# 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 € 317/persoon\*  
- supplement single: € 42 (geen supplement in standaardkamer)  
- kind < 12 jaar: € 40/kind

## Sunday's promo



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

vanaf € 227/persoon\*  
- supplement single: € 28  
- kind < 12 jaar: € 30/kind



## Valentijn

van 17 tot 19 februari 2023



- ➔ twee nachten met uitgebreid ontbijtbuffet in luxe kamer
- ➔ vrijdagavond: koud en warm buffet met dessert
- ➔ zaterdagavond: welkomstcocktail aan tafel 4-gangen 'candlelight dinner'

vanaf € 282/persoon (luxe kamer)  
- slechts 30 plaatsen beschikbaar

## Schaal- en schelpdieren

van 10 tot 12 maart 2023

- ➔ twee nachten met ontbijtbuffet, luxe kamer
- ➔ vrijdagavond: koud en warm buffet met dessert
- ➔ zaterdagavond: zeevruchtenmenu & ½ fles huiswijn p.p.

vanaf € 225/persoon  
- kind < 12 jaar: € 45/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](http://www.domein-westhoek.be)

Hotel Domein Westhoek vzw ★★★

Noordzeedreef 6-8 | B-8670 Oostduinkerke

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

E-mail : [info@domein-westhoek.be](mailto:info@domein-westhoek.be) | [www.domein-westhoek.be](http://www.domein-westhoek.be)

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



# Programma Vrije Tijd & Gezondheid vzw

*januari 2023 - juni 2023*

Onze vzw Vrije Tijd & Gezondheid stelt haar programma van januari 2023 tot juni 2023 aan je voor. Een mix van ontdekkingen in eigen land, interessante vormingen, creatieve workshops en nog veel meer.

## Kies uit onze volgende activiteiten:

- Binnenshuis p. 32
- Buitenshuis p. 33
- Vrije tijd zoekt jou p. 34
- Inschrijvingsfiche p. 35

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

## Lidmaatschap

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

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

## VRIJE TIJD EN GEZONDHEID VZW

Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel

T 02 546 15 09 of 02 456 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 alle wekdagen bereikbaar van 8.30 tot 12 uur en van 13 tot 16.30 uur, op vrijdag tot 15 uur.



**Je ziekenfonds  
komt tussen**

Leden van Solidaris Brabant krijgen een tussenkomst van **€ 50** in het aan Vrije Tijd en Gezondheid betaalde lidgeld. Hierdoor is het lidmaatschap voor onze leden gratis!

## Binnenshuis

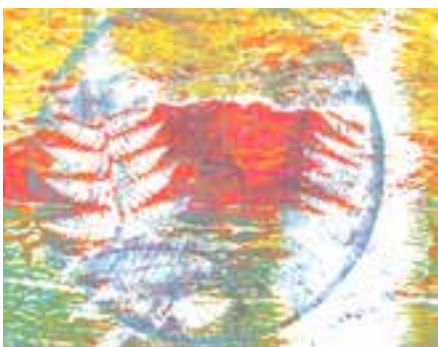


### Cultuur

#### Workshop poëzie schrijven

Tijdens de workshop poëzie schrijven leren we hoe we een gedicht schrijven dat niemand onbewogen laat. We starten met een aantal basis oefeningen rond rijm, stijl, klank en ritme. We maken kennis met verschillende dichtvormen zoals onder andere de haiku en de limerick. Daarna gaan we dieper in op de boodschap die we willen communiceren via onze poëzie. Op het einde van de workshop ga je naar huis met een zelfgeschreven gedicht en hopelijk de aspiratie om vaker te schrijven!

- 17 april 2023, 19 uur
- Oratoriënhof, Mechelsestraat 111, 3000 Leuven
- Duur: 2 uur
- 29 euro (kunstenaar/docent, materiaal)



#### Workshop druktechnieken (reeks)

Tijdens de workshop druktechnieken gaan we creatief aan de slag met meerdere druktechnieken zoals collografie, sjabloondruk en monotype. Een beeldende kunstenaar maakt jou wegwijs

in de uitgebreide wereld van druktechnieken. Eerst bekijken we verschillende voorbeelden. Daarna maken we kennis met de materialen die nodig zijn voor een bepaalde techniek. En uiteraard gaan we zelf verschillende creaties drukken!

- Spiegelzaal, Zuidstraat 118, 1000 Brussel
- Duur: 2 uur
- 94 euro (kunstenaar/docent, materiaal)
- Les 1: 10 mei 2023, 19 uur
- Les 2: 22 mei 2023, 19 uur
- Les 3: 24 mei 2023, 19 uur



#### Schilderen in de stijl van ...

Tijdens deze schilder workshops inspireren we ons op twee bekende kunstenaars. We starten met een korte introductie van de schilder. Daarna observeren we enkele van hun bekende werken. Onder begeleiding van onze beeldende kunstdocent reflecteren we over wat we zien en wat dat met ons doet. Dan is het uiteraard aan de deelnemers zelf om in de voetsporen van deze bekende kunstenaar te treden! De materialen en technieken waarmee we gaan werken worden toegelicht en dan is het tijd om te experimenteren en te creëren. Tenslotte gaat elke deelnemer naar huis met een schilderij waarop hij/zij trots is!

- Spiegelzaal, Zuidstraat 118, 1000 Brussel
- Duur: 2 uur
- 63 euro (kunstenaar/docent, materiaal)
- Pablo Picasso
- 10 juni 2023, 13 uur
- Frida Kahlo
- 17 juni 2023, 13 uur



### Gezondheid en beweging

#### Gezonde zelfrealisatie

Wist je dat we doorsnee maar 10% van onze mogelijkheden gebruiken? Dit betekent dat 90% van onze talenten en mogelijkheden wachten op ontwikkeling. De psychologie van zelfrealisatie is gericht op deze ontwikkelingsvisie. Zelfrealisatie gaat over jou, wie je bent, om je wezen. In deze cursus gaan we luisteren naar je innerlijke stem. Vertrouwend op onszelf nemen we belangrijke levensstappen. En komen we dicht bij het 'ik' in verbondenheid met anderen.

- Trattoria dell' Oratoriënhof, Mechelsestraat 111, 3000 Leuven
- Duur: 2 uur
- 30 euro (per sessie) of 80 euro (voor de reeks)

#### Het loslaten van oordelen over jezelf

- 05 april 2023, 19 uur

#### Zelfkennis, zelfaanvaarding en zelfverbetering

- 12 april 2023, 19 uur

#### De kracht van opbouwende gedachten

- 19 april 2023, 19 uur





## Try-out workshop: moderne dans

Maak op een laagdrempelige manier kennis met moderne dans in deze try-out workshop. Samen met een kunstenaar/docent gaan we opzoek naar de lichamelijke expressie van emoties en vertellen hun verhaal. Moderne dans is een dansstijl waarbij gevoel en emotie de hoofdrol spelen. Er zitten invloeden in van ballet en jazz. In deze workshop werken we rond een thema dat we vertalen naar een theatraal dansverhaal.

- 04 mei 2023, 19u30
- Zaal Nelson Mandela, Lemmonierlaan 41, 1000 Brussel
- Duur: 1,5 uur
- 25 euro

## Buitenshuis



## Gidstour

### Black History Month – AfrikaMuseum

Ter ere van Black History Month bezoeken we het AfrikaMuseum en maken we kennis met diverse Centraal-Afrikaanse samenlevingen. We gaan in dialoog met de enorme erfenis aan kunst en historische

objecten zoals maskers, beelden en gebruiksvoorwerpen. Maar ook met installaties van hedendaagse Afrikaanse kunstenaars die zich in het museum bevinden. Natuurlijk staan we in deze rondleiding ook stil bij het koloniaal verleden van België en zet de gids ons aan tot duurzaam en mondiaal denken.

- 25 maart 2023, 13 uur
- Leuvensesteenweg 13, 3080 Tervuren
- Duur: 1,5 uur
- 26 euro



### De geheimen van het Ursulinen internaat ontsluit

Tijdens deze rondleiding kruipen gidsen 'Mademoiselle Florentine' en 'Soeur Bénédicte' in de rol van 2 bewoners van het Ursulinen klooster en internaat anno 1920 en doen zij alsof jullie je dochters komen inschrijven voor het internaat.

Je bezoekt tijdens de rondleiding onder andere de voormalige bakkerij, wasserij, crypte en pas gerestaureerde art nouveau feestzaal.

- 22 april 2023, 10 uur
- Kruineikestraat 5 bus A, 3150 Tildonk
- Duur: 1,5 uur
- 13 euro (gids + toegang museum)

### Het MOT – Sterke vrouwen, zware was

De evolutie van het wassen toont een groot technisch vernuft sinds het midden van de 19de eeuw. De mechanisering van de handenarbeid - het

historisch belang van spierkracht - en de stapsgewijze verbetering van de werktuigen worden in deze tentoonstelling belicht. Via de geschiedenis van het wassen ontdekt de bezoeker de samenhang van verschillende ontwikkelingen in een maatschappij: de evolutie van huishoudelijke processen, de nutsvoorzieningen, de ontvoogding van de vrouw ...

- 13 mei 2023, 11 uur
- Guldendal 20, 1850 Grimbergen
- Duur: 1,5 uur
- 16 euro (gids + toegang museum)



## Daguitstap

### Jenever en mode in Hasselt

Tijdens deze daguitstap verkennen we de rijke geschiedenis van de Limburgse hoofdstad. Door de eeuwen heen is Hasselt een belangrijk handelscentrum geweest. Voor textiel en mode, maar ook voor jeneverproductie. Een borrelende stadswandeling gidst ons langs gebouwen, monumenten en locaties met een rijke mode- en jenevergeschiedenis. Een Hasselts jeneverdje kan aan het eind van deze wandeling natuurlijk niet ontbreken.

- 03 juni 2023, 10 uur
- Afspraak aan het station van Hasselt
- 52 euro (modewandeling, toegang Jenevermuseum, gidsen en lunch)



## Vrije Tijd zoekt jou

Wij organiseren allerhande activiteiten voor gezinnen en actieve volwassenen. Gezondheid en algemeen welzijn zijn de rode draad van deze activiteiten. Die variëren van vormingen en workshops tot themadagen, culturele wandelingen, sportactiviteiten en minitrips.

Vrije Tijd en Gezondheid 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 waarde aan vrije tijd!



### Ambassadeurschap

**Wij zijn op zoek naar gemotiveerde en gepassioneerde ambassadeurs die het gezicht willen zijn achter onze verschillende activiteiten. Mensen met een breed netwerk die weten hoe ze moeten motiveren. Denk mee na over verschillende activiteiten/uitstappen. Laat je stem horen en bepaal mee welke activiteiten er georganiseerd worden.**

Vrije Tijd en Gezondheid wil mensen samenbrengen en de participatiegraad in het 'vrijetijdsleven' van de Nederlandstalige bevolking in Brussel en

Brabant verhogen. Als vrijwilliger ben je ambassadeur van de organisatie en heb je een voorbeeldfunctie in het participeren aan activiteiten, je stimuleert mensen om deel te nemen aan onze activiteiten.

#### Binnenshuis

De binnenshuis activiteiten, zijn de activiteiten die doorgaan binnen de muren van het ziekenfonds en worden begeleid door onze eigen mensen. Denk vrijwilligers, werknemers, bekende gezichten ... Voorlopig is dit beperkt tot een aantal creatieve en culturele vormingen. Breng jij variatie in dit aanbod?

#### Buitenshuis

Het programma 'buitenshuis' bestaat uit activiteiten waarvoor onze huidige leden ons al lang kennen. Uitstapjes, activiteiten met externe begeleiders, museumbezoeken ... Hiervoor zijn we ook altijd op zoek naar gemotiveerde



### Nieuwsbrief

Blijf je graag op de hoogte van onze komende activiteiten? Schrijf je dan in op onze nieuwsbrief. Iedere maand sturen we een update van ons activiteitenprogramma gepaard met de lekkerste recepten.

Schrijf je in via:  
[vrijetijd.gezondheid@solidaris.be](mailto:vrijetijd.gezondheid@solidaris.be)

of scan  
deze  
QR-code.



begeleiders. Heb jij wel eens zin in een weekendje weg? Voelt het begeleiden van een groep aan als je tweede natuur? Laat het ons dan zeker weten, en misschien ben je morgen al vertrokken!

#### Schrijf je gemakkelijker in via onze QR-code

Vrije Tijd & Gezondheid digitaliseert. Voor jullie gebruiksgemak is er nu een QR-code. Je kan kiezen om digitaal in te schrijven of via onze papieren inschrijvingsfiche.

De meeste mensen zijn wel bekend met de QR-code. Een QR-code werkt als een link. Je scant met de camera van je smartphone het vierkant zwart-wit blokje. Een tik op een verschenen link opent dan onmiddellijk de bijhorende webpagina. Je vult je gegevens in voor de gewenste activiteit en dan bevestigen wij zo snel mogelijk je inschrijving.

# Inschrijvingsfiche

## Lid worden

Ik wil lid worden van  
Vrije Tijd & Gezondheid vzw:

Naam:

.....

Voornaam:

.....

Adres:

.....

.....

.....

Telefoonnummer:

.....

Gsm-nummer:

.....

E-mailadres:

.....

Geboortedatum:

.....

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

### Binnenshuis

#### Cultuur

- |   |          |         |
|---|----------|---------|
| <input type="radio"/> Workshop poëzie schrijven                   | 17/04/23 | Leuven  |
| <input type="radio"/> Workshop druktechnieken                     | reeks    | Brussel |
| <input type="radio"/> Schilderen in de stijl van... Pablo Picasso | 10/06/23 | Brussel |
| <input type="radio"/> Schilderen in de stijl van... Frida Kahlo   | 17/06/23 | Brussel |

#### Gezondheid en beweging

- |  |          |        |
|--|----------|--------|
| <input type="radio"/> Zelfrealisatie - Het loslaten van oordelen over jezelf | 05/04/23 | Leuven |
| <input type="radio"/> Zelfrealisatie - Zelfkennis                            | 12/04/23 | Leuven |
| <input type="radio"/> Zelfrealisatie - De kracht van opbouwende gedachten    | 19/04/23 | Leuven |

- |   |          |         |
|---|----------|---------|
| <input type="radio"/> Try-out workshops: moderne dans | 04/05/23 | Brussel |
|---|----------|---------|

### Buitenshuis

#### Gidstour

- |  |          |            |
|--|----------|------------|
| <input type="radio"/> Black History Month – AfrikaMuseum               | 25/03/23 | Tervuren   |
| <input type="radio"/> De geheimen van het Ursulinen internaat ontsluit | 22/04/23 | Tildonk    |
| <input type="radio"/> Het MOT – Sterke vrouwen, zware was              | 13/05/23 | Grimbergen |

#### Daguitstap

- |  |          |         |
|--|----------|---------|
| <input type="radio"/> Jenever en mode in Hasselt | 03/06/23 | Hasselt |
|--|----------|---------|

- Ik wens de vakantiebrochure 2023 te 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 & Gezondheid vzw, Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel**

Voornaam en naam: .....

Telefoonnummer: .....

Adres: .....

Lidnummer Vrije Tijd & 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](http://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.
- Schrijf je in op onze maandelijkse nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van nieuwigheden.

### Regel je formaliteiten.

- Maak gebruik van ons online contactformulier of contacteer ons via 02 506 96 11.
- Gebruik e-Mut, je online ziekenfonds of de Solidaris Brabant app om jouw administratie op te volgen.
- Je kunt je zorgattest in de brievenbus van je kantoor deponeren.

### 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](http://www.solidaris-brabant.be/nl/vind-een-kantoor).
- Maak een afspraak met een van onze raadgevers door te surfen naar [www.solidaris-brabant.be/nl/afpraak-online](http://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.

### Wil je lid worden?

- Surf dan naar ons contactformulier op [www.solidaris-brabant.be/nl/contact](http://www.solidaris-brabant.be/nl/contact) of bel naar 02 506 96 11.



Betaalbare  
zorg voor  
iedereen