

Mutualistische
Weergalm
Gezinnen



Slapeloosheid:

hoe kan je hier luchtiger mee omgaan?

**Waarom zie ik niet
meer goed?**

**Heeft je pasgeboren
baby dat echt
allemaal nodig?**

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

3 Voorwoord

4 Nieuws

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

6 Vlottere toegang tot ambulante geestelijke gezondheidszorg?

Volgens schattingen zou minstens een kwart van de Belgen op een bepaald moment in het leven te maken krijgen met geestelijke gezondheidsproblemen. Voor mensen in deze situatie kan het soms moeilijk zijn om tijdig de juiste zorg te vinden.

18 Mantelzorgen, laat je erkennen!

22 VZW Gehandicapten en Solidariteit

23 Programma Rebelle Brabant

25 Programma JOETZ Brabant

31 Programma Vrije Tijd & Gezondheid vzw

Mutualistische Weergalm Gezinnen September 2024

Informatieblad van Solidaritas Brabant

Verantwoordelijke uitgever

Hans Heyndels
Zuidstraat 111, 1000 Brussel

Redactie

Dienst MarCom
marcom.bra@solidaris.be

Vormgeving

Dienst MarCom

Foto's

©Shutterstock, George De Kinder

Druk

Dessain

Oplage

54 000 exemplaren

Editie

Gezinnen: 25 - 59 jaar
September 2024

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

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



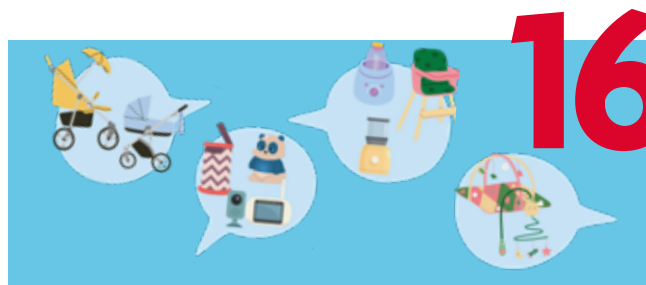
Slapeloosheid: hoe kan je hier luchtiger mee omgaan?

Koste wat kost willen slapen en dat niet kunnen. Woelen en draaien in bed, in de hoop dat de slaap je eindelijk komt bevrijden van je gedachten. Ga vroeg naar bed en doe er alles aan om ervoor te zorgen dat het deze keer wél 'werkt'. Slapeloosheid leidt tot gevoelens van enorme frustratie en zelfs wanhoop.



Waarom zie ik niet meer goed?

Brillen of lenzen zijn een onderdeel geworden van het straatbeeld. De ene al zichtbaarder dan de andere, maar desalniettemin aanwezig. De voorspelling is dat dit steeds vaker zal voorkomen en dat tegen 2050 zeker de helft van de wereldbevolking bijziend zal zijn.



Heeft je pasgeboren baby dat echt allemaal nodig?

Zijn spenen met 3 snelheden echt nuttig? Welk draagsysteem moet ik kiezen: draagdoek, wandelrugzak of een kinderwagen? Wat is de meest praktische luiertas, die met de meeste vakjes? Welk park neemt het minste ruimte in beslag? Als jonge ouder in blijde verwachting van een baby, heb je heel wat vragen.



Beste lezer,

De omstandigheden waarin we als samenleving evolueren zijn moeilijk.

De laatste stembusgang geeft gemengde gevoelens. Gekoppeld aan grote budgettaire uitdagingen zal het een opdracht zijn om de solidariteit in onze maatschappij te beschermen en te versterken waar nodig.

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

Solidariteit werd met open armen ontvangen toen banken dienden gered te worden met overheidsgeld. Het is niet aanvaardbaar dat diezelfde solidariteit vandaag dan enkel gezien zou worden als een kostenpost, een probleem dat weggeduwd moet worden.

Ons ziekenfonds eist een betaalbare en toegankelijke gezondheidszorg.

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

Progressieve krachten in het noorden en het zuiden van het land moeten hun krachten bundelen om de pijlers waarop een solidaire maatschappij gebouwd is te vrijwaren.

Ons land beschikt over een solide sociale zekerheid en in het bijzonder een goede ziekteverzekering die ervoor zorgt dat ziekte niet tot armoede leidt en dat we toegang hebben tot kwaliteitsvolle zorgen.

Een recente OESO-studie registreert voor de Belgen een levensverwachting boven het Europees gemiddelde en een mortaliteit gelieerd aan kanker en cardiovasculaire ziekten lager dan het Europees gemiddelde. Per inwoner een overheidsuitgave voor gezondheidszorg die ons een 8ste plaats bezorgd in de Europese rangschikking.

Dit alles, beste lezer, is de resultante van vele decennia van sociale strijd waarbij sociaal geëngageerde burgers, georganiseerd in de structuren van ziekenfondsen en vakbonden, erin geslaagd zijn om de politieke verantwoordelijken te brengen tot performante sociale beschermingsmaatregelen, verankerd in wetgeving en gefinancierd door de solidariteit onder alle burgers.

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

In het verleden hebben wij in deze rubriek al gewezen op de overwinsten in de farma-industrie. Een studie gerealiseerd door meerdere universiteiten, wijst uit dat de toepassing van een 'Fair Price'-model, dat wil zeggen een afdoende vergoeding voor de onderzoeks- en ontwikkelingsinspanningen, zou toelaten om op het niveau van ons land alleen al, een structureel budget vrij te maken van 1 miljard euro per jaar dat kan geïnvesteerd worden in de verdere groei van onze ziekteverzekering. Dat is een miljard

euro die een regering alvast niet moet gaan zoeken door te snijden in sociale uitgaven!

Solidaris Brabant herbevestigt zijn standpunten:

- behoud van een federale ziekteverzekering, solidair gefinancierd en maximaal gespijsd door sociale zekerheidsbijdragen;
- een groeinorm van de ziekteverzekering van 3 % boven op de inflatie zodat we aan de burgers een kwaliteitsvolle en financieel toegankelijke gezondheidszorg kunnen garanderen;
- een governance van de ziekteverzekering in het bijzonder en de sociale zekerheid in het algemeen die gesteund is op een paritair beheer en met een essentiële rol voor de ziekenfondsen als vertegenwoordigers van hun leden.

Wij hopen dat het jou gegund was om enkele onbezorgde momenten te kennen in de voorbije zomermaanden.

We zetten ons verder in voor jouw belangen.

Hans Heyndels
Algemeen secretaris
21 juni 2024



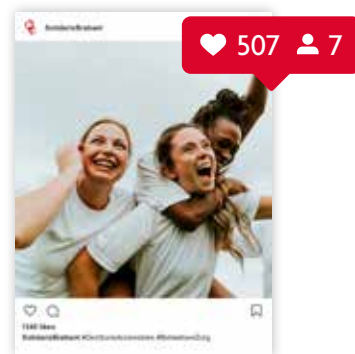
**Betaalbare
zorg voor
iedereen**

Solidaris Brabant

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

Volg Solidaris Brabant nu ook op Instagram!

Volg [@SolidarisBrabant](#) op Instagram om op de hoogte te blijven van ons nieuws, meer te weten te komen over onze diensten en deel te nemen aan onze evenementen. Duik met ons mee in een wereld vol gezondheidstips, nieuws, spannende wedstrijden (bijvoorbeeld voor grote festivals!) en nog veel meer verrassingen!



Roze klevers: eenvoudiger, maar even nuttig

Sinds juni 2024 zien de roze klevers van Solidaris Brabant er een beetje anders uit. Een verandering die voor meer eenvoud zorgt. Want je oude klevers blijven geldig en je moet minder vaak nieuwe klevers bestellen.

Waarvoor dienen roze klevers?

Met een roze klever op een document, weten wij altijd over wie het gaat. Zo kunnen we bijvoorbeeld jouw doktersbriefjes sneller en juist verwerken. Zonder ziekenfondsklevers kan er verwarring ontstaan. Iemands geschrift kan slecht leesbaar zijn, sommige namen komen vaak voor ...

Daarom staat op een roze klever:

- ✓ je naam
- ✓ je lidnummer van Solidaris Brabant (+ een T voor 'titularis' of een P voor 'persoon ten laste')
- ✓ je rijksregisternummer
- ✓ een streepjescode (barcode)
- ✓ het nummer 306, het identificatienummer van Solidaris Brabant.

Als je een document in een brievenbus van Solidaris Brabant steekt, weten wij op basis van de roze klever meteen dat het over jou gaat.

Ook zorgverleners en apothekers kunnen je identificeren met een roze klever. Heb je je identiteitskaart niet bij, dan kan je een roze klever tonen.

Wat verandert er?

De roze klevers van Solidaris Brabant zien er binnenkort anders uit. Dit verandert er:

- Je adres staat er niet meer op.
- De code van 2 keer 3 cijfers verdwijnt van de roze klever. Deze code bevat informatie over je statuut, bijvoorbeeld of je recht hebt op de verhoogde tegemoetkoming (VT).

Waarom?

Omdat je adres en statuut kunnen veranderen, zoeken we de meest recente gegevens op via een online databank. Zowel zorgverleners als je ziekenfonds hebben zo altijd toegang tot de juiste gegevens. Daarom moeten je adres en code niet langer op roze klevers gedrukt worden.

Wat moet je doen?

Je hoeft helemaal niets te doen! Je roze klevers blijven gewoon geldig.

Verhuis je?

Dan hoef je vanaf nu geen nieuwe roze klevers meer te bestellen. Je oude klevers blijven gewoon geldig, ook als je oude adres er nog op staat.

Verandert je recht op de verhoogde tegemoetkoming? Dan hoef je ook geen nieuwe roze klevers te bestellen. Ook met de oude code blijven je klevers geldig. Zowel ons ziekenfonds als je zorgverleners kunnen op basis van je rijksregisternummer of de streepjescode nakijken of je recht hebt op de verhoogde tegemoetkoming of niet.

Verbeter je leefstijl met het gezondheidscadeau!



Het gezondheidscadeau is een bedrag dat de overheid jaarlijks aan elke volwassene in Vlaanderen aanbiedt om je te laten begeleiden om meer te bewegen, je mentaal beter te voelen en te stoppen met roken.

Het gezondheidscadeau is in totaal **1082,50 euro per jaar** waard (1354,50 euro voor personen met een verhoogde tegemoetkoming).

Een Bewegen Op Verwijzing-coach: om meer te bewegen

- Vraag een verwijsbrief aan je dokter, apotheker, thuisverpleegkundige, maatschappelijk werker, diëtist ...
- Vind een Bewegen op Verwijzing-coach door deze QR-code te scannen:
- Of vraag info aan je dokter of ziekenfonds.



Een tabakoloog: om te stoppen met roken

- Vind een tabakoloog in je buurt door deze QR-code te scannen:
- Of vraag info aan je dokter of ziekenfonds.
- Je hebt geen voorschrift of verwijsbrief nodig van je dokter.



Een eerstelijnspsycholoog: om je mentaal beter te voelen

- Vind een eerstelijnspsycholoog in je buurt door deze QR-code te scannen:
- Of vraag info aan je dokter of ziekenfonds.
- Je hebt geen voorschrift of verwijsbrief nodig van je dokter.



Hoeveel kost het jou?

De overheid betaalt het bedrag van je gezondheidscadeau rechtstreeks aan de Bewegen op Verwijzing-coach, tabakoloog of eerstelijnspsycholoog. Daar bovenop betaal je zelf ook een klein bedrag voor de begeleiding. Dus: geen extra administratie, niets voorschieten, gewoon minder betalen.

Soort begeleiding	Normale prijs	Tussenkost overheid	Jij betaalt
Begeleiding door een eerstelijnspsycholoog	€ 86,69 per gesprek	€ 75,69 of € 82,69*	€ 11 of € 4* of € 0**
Begeleiding door een Bewegen Op Verwijzing-coach	€ 33,5 per half uur	€ 23,5 of € 31,5*	€ 10 of € 2*
Begeleiding door een tabakoloog	€ 33,5 per half uur	€ 18,5 of € 31,5*	€ 15 of € 2*

* Met verhoogde tegemoetkoming

**Ben je jonger dan 24 jaar? Dan betaal je helemaal niets.

Je vervalddagbericht via e-mail

Ontvang je al jaren een brief met het verzoek jouw ziekenfondsbijdrage te betalen? Nou, dat is verleden tijd! Als wij over jouw e-mailadres beschikken, heb je eind juli je vervalddagbericht voor de aanvullende verzekering via e-mail ontvangen, en dat zal in de toekomst ook zo blijven. Dit is praktisch, sneller en een milieuvriendelijkere oplossing!

Hoe gaat dat in zijn werk?

Wanneer je de officiële e-mail van Solidaris Brabant opent, heb je 2 opties om je bijdrage te betalen:

- ➔ Klik op de knop 'Ik betaal', die je naar een beveiligd online betalingsplatform stuurt. In slechts een paar klikken heb je betaald!
- ➔ Klik op de bijlage. Dit is het vervalddagbericht dat je normaal per post ontvangt, maar dan in elektronisch formaat. Je kan de overschrijving uitvoeren met je gebruikelijke methode.

Maar waarom is het zo belangrijk om je bijdragen te betalen?

Het is enerzijds wettelijk verplicht en anderzijds kan je hierdoor genieten van meer dan 70 voordelen en diensten. Meer informatie op: www.solidaris-brabant.be.





Vlottere toegang tot ambulante geestelijke gezondheidszorg?

Volgens schattingen zou minstens een kwart van de Belgen op een bepaald moment in zijn leven te maken krijgen met geestelijke gezondheidsproblemen. Voor mensen in deze situatie kan het soms moeilijk zijn om tijdig de juiste zorg te vinden. Een toegankelijk aanbod van geestelijke gezondheidszorg is dan ook cruciaal. Maar waar en hoe vind je dat?

Zit je in een dergelijke situatie? Bespreek je geestelijke gezondheidsproblemen dan eerst en vooral met iemand uit je omgeving. Dat kan soms moeilijk zijn, maar het is wel een essentiële stap. Je huisarts, familie en vrienden of vertrouwenspersonen op school, op het werk of in het verenigingsleven kunnen je meer steun bieden dan je denkt.

Als je persoonlijke netwerk niet volstaat, kun je je echter richten tot professionele hulp in de mentale gezondheidszorg. Dat kan om verschillende redenen complex lijken: te hoge financiële drempel, moeilijke geografische bereikbaarheid of te beperkte toegang tot gespecialiseerde zorg aangepast aan jouw vraag.

De overheid en de netwerken voor geestelijke gezondheidszorg hebben daarom hun krachten gebundeld en werkten overeenkomsten uit om het zorgaanbod zo toegankelijk mogelijk te maken voor wie het nodig heeft.

Dankzij dit aanbod kan iedereen die te maken krijgt met lichte tot matige psychologische problemen een reeks individuele of groepssessies volgen tegen een betaalbare prijs.

Welke soorten zorg (vanaf 1 april 2024)?

De maatregel betreft de buurtinterventiefunctie, de eerstelijnspsychologische ondersteuningsfunctie en de eerstelijnspsychologische behandelingsfunctie voor lichte tot matige problematiek.

➔ **De buurtinterventiefunctie (functie 1):** Dit is een vorm van plaatsgebonden werken met interventies gericht op groepen in de gemeenschap waar al dan niet sprake is van een zorgvraag/expliciet probleem. Interventies zijn gericht op zelfzorg, weerbaarheid en psycho-educatie. Deze gemeenschaps-

interventies worden georganiseerd in groepen, op basis van geïdentificeerde lokale behoeften.

➔ **De eerstelijns psychologische ondersteuningsfunctie (functie 2).**

Deze functie richt zich op vraagverheldering, bevordering van de psychische gezondheid door weerbaarheidsondersteuning, psycho-educatieve interventies ter preventie en/of (vroeg)signalering van (vermoedens van) psychische problemen nog in een vroeg stadium. Dankzij een reeks kortdurende, generalistische interventies van lichte tot matige intensiteit worden klachten en verergering daarvan voorkomen en wordt de weerbaarheid van het individu en/of zijn omgeving versterkt. Als tijdens en na de interventie blijkt dat deelnemers verdere en/of intensievere psychologische behandeling nodig hebben, wordt de begunstigde doorverwezen naar de best passende functie en modaliteit in het kader van deze overeenkomst of naar andere vormen van zorg die aansluiten bij de behoeften.

➔ De psychologische behandel-functie voor lichte tot matige proble-men (functie 3).

Deze behandeling richt zich op het beoordelen van de vraag, als daar nog niet aan is vol-daan, met het oog op het bieden van kortdurende behandeling aan begun-stigden, en stelt klinische doelen die verder gaan dan het versterken van de veerkracht zoals beschreven in de vorige 2 punten.

Een sessie bij een klinisch psycholoog of orthopedagoog die aangesloten is bij een netwerk kan eveneens wor-den terugbetaald omdat het RIZIV ze voor zijn rekening neemt. Voor het aantal sessies geldt in elke categorie een bovengrens.

Voor wie?

Iedereen kan op een bepaald mo-ment in zijn leven te maken krijgen met psychologische kwetsbaarheid, ongeacht iemands leeftijd.

Om beter in te spelen op de spe-cifieke noden van ieder individu worden de netwerken voor geeste-lijke gezondheidszorg georganiseerd op basis van de types zorg en twee leeftijdscategorieën:

Zo kun je een beroep doen op:

- Het netwerk 'kinderen en adolescenten' tot en met 23 jaar;
- Het netwerk 'volwassenen' vanaf 15 jaar.

Bovendien overlappen deze twee leeftijdscategorieën om ervoor te zorgen dat het aanbod nog beter aangepast is aan de jongeren van 15 tot 23 jaar: zij kunnen het netwerk kiezen dat het best overeenstemt met hun behoeften in de overgangs-periode waarin de geestelijke gezondheidsproblemen kunnen ontstaan. De voorwaarden kunnen echter niet gecumuleerd worden.

Hoeveel betaal je?

Het grootste deel van de prijs wordt rechtstreeks betaald via de derdebe-talersregeling. Je betaalt dus alleen je persoonlijke aandeel of het remgeld:

- ✓ Voor een **individuele sessie**:
11 euro of 4 euro als je recht hebt op een verhoogde tegemoetko-ming;
- ✓ Voor een **groepsessie**: 2,5 euro.

Vanaf 1 februari 2024 wordt er geen remgeld meer aangerekend voor jon-geren onder de 23 jaar. Voor eerste-lijns psychologische zorg is de eerste individuele sessie gratis. Het aantal en het type sessies waarop je recht hebt, hangt af van je vraag en je behoeften.

Waar vind je de geconventio-neerde zorgverleners?

Op de website van het RIZIV kan je geconventioneerde psychologen en orthopedagogen van uit jouw buurt terugvinden:

- Neem contact op met een netwerk voor kinderen en adolescenten (tot de leeftijd van 23 jaar):



- Neem contact op met een netwerk voor volwassenen (vanaf 15 jaar):



Je ziektefonds kan je hier ook bij helpen.

Het aanbod van deze overeenkomst is een aanvulling op andere bestaan-de initiatieven met zorgverleners en diensten die psychologische raad-plegingen aanbieden zoals centra voor gezinsplanning, diensten voor geestelijke gezondheidszorg enz.

Daarnaast is er het reguliere aanbod van psychologen die werken met hun eigen tarieven. De meeste ziekte-fondsen geven een gedeeltelijke tegemoetkoming via hun aan-vullende verzekering. De terugbetaling verschilt naargelang het ziektefonds.

Meer over dit onderwerp?

Via deze QR-code vind je meer informatie over de eerste-lijns psychologische zorg.



Slapeloosheid:

hoe kan je hier luchtiger
mee omgaan?



Koste wat kost willen slapen en dat niet kunnen. Woelen en draaien in bed, in de hoop dat de slaap je eindelijk komt bevrijden van je gedachten. Ga vroeg naar bed en doe er alles aan om ervoor te zorgen dat het deze keer wél 'werkt'. Slapeloosheid leidt tot gevoelens van enorme frustratie en zelfs wanhoop. En één ding is zeker: in tegenstelling tot ademen kan slaap niet gecontroleerd worden. Je zal het nooit volledig naar je hand kunnen zetten. Begrijpen waar je slapeloosheid vandaan komt en leren relativeren zal nuttiger zijn dan koppig te blijven en te proberen slapen terwijl dat niet lukt.



Waarom en hoe treedt slapeloosheid op?

Er zijn drie soorten factoren die leiden tot slapeloosheid en samen vormen die een keten: predisponerende factoren, uitlokkende factoren en bestendige of in stand houdende factoren.

→ **Predisponerende factoren** zijn biologische of psychologische kenmerken die sommige mensen vatbaarder maken voor slapeloosheid dan anderen. Slapeloosheid treft vaker vrouwen dan mannen vanwege de hormonale veranderingen die ze gedurende hun leven ondergaan (menstruatie, menopauze ...) en door de vaak zwaardere mentale en emotionele druk die ze ervaren dan mannen. Oudere mensen hebben er ook meer last van, omdat met het ouder worden de diepe slaap afneemt ten gunste van de lichte slaap. Mensen die angstig of overbezorgd zijn of aan psychologische aandoeningen lijden, hebben ook meer kans op slapeloze nachten.

→ **Uitlokkende factoren** zijn onder meer de medische, omgevings- en psychologische factoren die mensen hun hele leven beïnvloeden en die op een bepaald moment verhinderen dat ze 's nachts goed slapen. Voorbeelden zijn jonge ouders die op hun hoede zijn voor het minste gehuil van hun pasgeboren baby, een student tijdens de examenperiode, personen die aan het scheiden zijn, een overlijden, een persoon met medische, professionele of familiale zorgen ... Deze moeilijke, angstwekkende gebeurtenissen veroorzaken slapeloosheid.

→ **Bestendige factoren** houden de slaapproblemen in stand, ondanks het feit dat de uitlokkende factor vermindert of verdwenen is. Bestendige factoren zijn alle overtuigingen, houdingen en gedragingen die mensen die weinig hebben geslapen, ontwikkelen in een poging om de verloren slaap terug te winnen, maar die helaas het tegenovergestelde effect hebben. Meer tijd in bed doorbrengen, vroeger naar bed gaan, een uitstapje afslaan om uit te rusten, medicatie nemen of je te veel zorgen maken over slaap zijn allemaal reacties die de situatie alleen maar erger maken.

Wanneer chronische slapeloosheid ontstaat ...

De meesten van ons hebben in hun leven wel eens slapeloze nachten of perioden van slapeloosheid gehad, bijvoorbeeld de avond voor een nieuwe job of vakantie, tijdens examens, enz. Dit staat bekend als acute slapeloosheid. Deze vorm van slapeloosheid wordt veroorzaakt door uitlokkende factoren en is beperkt in de tijd. Zodra de stressvolle gebeurtenis of periode achter de rug is, keert de slaap terug.

Chronische slapeloosheid daarentegen is veel venijniger. Van dit type slapeloosheid is moeilijk af te komen, zelfs wanneer de stressvolle gebeurtenis die er in eerste instantie aanleiding toe gaf, achter de rug is. Elke nacht hetzelfde liedje: je innerlijke demonen achtervolgen je, zoeken je in het holst van de nacht, vanuit de diepte van je kussen. Je bent er niet in geslaagd om de fase van acute slapeloosheid te doorbreken en tot je grote ongenoegen houdt je de bestendige factoren in stand.

Het is niet gemakkelijk om van chronische slapeloosheid af te komen. Toch zijn er manieren om dit aan te pakken (slaapbevorderende gewoonten aannemen, je avondroutine veranderen, mediteren, externe psychologische ondersteuning zoeken, enz.) Maar het begint in de eerste plaats met het veranderen van de manier waarop je slaapt.

Criteria voor de diagnose van chronische slapeloosheid

- Subjectieve klacht van slecht slapen.
- De tijd om (weer) in slaap te vallen is langer dan 30 minuten en de totale slaaptijd is korter dan 6,5 uur.
- Moeite met slapen gedurende 3 nachten per week of meer.
- Moeite met slapen gedurende meer dan 3 maanden.
- Psychologische problemen en/of moeilijkheden met sociaal, familiaal of beroepsmatig functioneren.

Overtuigingen en houdingen veranderen met betrekking tot slaap

Je uiterste best doen om te slapen, je slaap beïnvloeden en slaap opwekken, forceren of naar je hand zetten, werkt niet. Dus, in plaats van je slaap bevelen te geven en overall de schuld van te geven, kan je beter lief zijn voor jezelf en je slaap. Het is een ingewikkelde weg die van jou een mentaliteitsverandering vereist, maar juist door los te laten of te relativiseren zal het meest natuurlijke van alles weer gebeuren: je zal weer in Morpheus' armen liggen.

Waarschijnlijk zit je met tal van irrationele overtuigingen die gedeconstrueerd en geobjectiveerd moeten worden als je de vicieuze cirkel van chronische slapeloosheid wilt doorbreken. Natuurlijk moet je kijken naar hoe je je tijd overdag en voor het slapengaan besteedt om een einde te maken aan slapeloosheid (te weinig lichaamsbeweging? te laat op de avond naar schermen kijken? te veel eten? enz.), maar het doel van dit artikel is om je advies te geven over hoe je met je opdringerige gedachten om kunt gaan.



1 Heb realistische verwachtingen.

8 uur per dag slapen is een norm die je niet ten koste van alles moet proberen halen, omdat iedereen anders is en dit zal leiden tot faalangst. Sommige mensen functioneren heel goed met 5 of 6 uur slaap, terwijl anderen 9 à 10 uur nodig hebben om zich uitgerust te voelen. Bovendien verschilt slaap niet alleen van persoon tot persoon, maar ook van nacht tot nacht. Denk ook aan de voordelen van minder slapen (meer tijd voor jezelf, vrije tijd, productieve ochtenden, enz.).

2 Geef slapeloosheid niet de schuld van al je tegenslagen.

Het is vooral je humeur dat de dag na een slechte nachtrust beïnvloed wordt. Je zal waarschijnlijk een gebrek aan motivatie voelen of negatievere gedachten hebben. Je moet je er echter van bewust zijn dat een slaapttekort vooral je perceptie van je prestaties zal veranderen, niet noodzakelijkerwijs je prestaties zelf. Dus zelfs als je je moe voelt na een slechte nachtrust, is het heel waarschijnlijk dat je beter functioneert dan je dacht en dat het andere mensen amper of zelfs helemaal niet opvalt.

Bovendien is slapeloosheid waarschijnlijk niet de enige oorzaak van de moeilijkheden die je overdag ervaart. Stress in het gezin en/of op het werk, stress veroorzaakt door het stadsleven, enz. kunnen je functioneren ook beïnvloeden. Het gaat erom dat je je realiseert dat je vermoeidheid waarschijnlijk niet alleen komt door een gebrek aan slaap 's nachts, maar ook door je talloze activiteiten, gebrek aan tijd voor jezelf, verkeer, lawaai, enz. Als je beter zou slapen, zou je je waarschijnlijk beter voelen, maar zou al je mentale en fysieke vermoeidheid dan ook verdwijnen? Of zou je leven nog steeds relatief vermoeid zijn, zelfs met betere slaap?



3 Concentreer je op de juiste oorzaken.

Als je je slapeloosheid alleen toeschrijft aan externe factoren zoals het nemen van medicijnen of de menopauze, dan breng je jezelf in een positie waarin je niets kunt doen om eruit te geraken, omdat je deze externe factoren niet kunt veranderen of er niets aan kunt doen. Op deze manier denken leidt tot een gevoel van wanhoop dat slapeloosheid verergert. Je moet echter een onderscheid maken tussen wat je slaapprobleem heeft veroorzaakt (bijvoorbeeld medicatie of de menopauze) en wat het in stand houdt. Terwijl je op het eerste aspect geen vat hebt, heb je dat op het tweede wel! Richt je dus op: de psychologische factoren die je slapeloosheid in stand houden (piekeren, angst, enz.), gewoonten die niet bevorderend zijn voor een goede slaap (beeldschermen, zware maaltijden, enz.) of gewoonten die je hebt gecreëerd om de schadelijke effecten te compenseren (vroeger naar bed gaan, meer tijd in bed doorbrengen, enz.). Kortom, concentreer je op de dingen die je kunt veranderen en laat je niet klein krijgen door datgene waar je niets aan kan doen.



4 Probeer nooit te slapen!

Proberen te slapen is de grootste fout die je kunt maken. Slaap komt niet op commando. Het is mogelijk om een omgeving te creëren die slaap bevordert, maar daar blijft het ook bij. Als je probeert 'het te goed te doen', zullen je goede resultaten afnemen en kan je zelfs volledig falen: dit staat bekend als 'faalangst'. Het is een gevoel dat je ongetwijfeld al hebt ervaren tijdens een sport- of andere wedstrijd. Je speelt bijvoorbeeld heel goed tennis als je voor je plezier een balletje slaat, maar zodra je partner het begin van de wedstrijd aankondigt, raak je van slag. Dit is hetzelfde proces als wanneer je ziet dat het 23.00 uur is en je competitie met jezelf begint. Tik tak tik tak tik tak ... Sterker nog, als je niet snel in slaap valt, kan je dit het beste 'loslaten' en uit bed gaan, en weer naar bed gaan wanneer je echt het gevoel hebt dat je in slaap aan het vallen bent.



5 Creëer geen drama na een slechte nachtrust.

Dit maakt de situatie alleen maar erger. Houd altijd in je achterhoofd dat het 'ergste' gevolg van kortdurende slapeloosheid, slaperigheid de dag nadien is. Dus ja, je zult je moe voelen en dat is niet leuk, maar je zult er toch in slagen om alles gedaan te krijgen zoals gepland. Overmatig piekeren over je slaap is schadelijker voor je gezondheid dan chronische slapeloosheid op zich.



6

Hecht niet te veel belang aan slaap.

Slaap hoort tenslotte maar een derde van je leven in beslag te nemen ... Alles plannen rond slaap, ziek worden na een slechte nachtrust of een uitstapje afzeggen zijn allemaal handelingen die het idee dat slaap de sleutel tot alles is versterken en dat je het slachtoffer bent van je slaapproblemen. Door zo te reageren zet je jezelf de volgende avond bovendien extra onder druk, omdat je je dingen ontzegt en een moment hebt gemist om met iets anders bezig te zijn. Laat slapeloosheid de loop van je leven niet bepalen. Het is geen positieve drijfveer die je een goed gevoel geeft.



7

Ontwikkel tolerantie voor de effecten van slaapttekort.

Wees je ervan bewust dat je na een slechte nachtrust niet de hele dag 'buiten strijd' bent. Doorheen de dag zullen er moeilijke momenten zijn waarop je je intens moe voelt, maar dat is niet continu van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat. Er zijn ook een aantal momenten waarop je goed functioneert. Dus ga na een slapeloze nacht gewoon door met je normale bezigheden en bewonder je vermogen om dat te doen, zelfs met (heel) weinig slaap. Feliciteer jezelf voor de onverwachte capaciteiten die je bij jezelf ontdekt. Dat is niet gemakkelijk om te doen, maar het zal je het positieve gevoel geven dat je functioneren niet alleen afhangt van je nachtrust. Een andere strategie is dat je je dag zo indeelt dat je het op de moeilijkste momenten rustig aan doet. Dus als je erg moe bent, vermijd dan het oplossen van problemen, want dan lijkt alles ingewikkelder dan het in werkelijkheid is. Voer in plaats daarvan eenvoudige, repetitieve of fysieke taken uit – taken die minder concentratie of mentale energie vereisen dus – en hou de moeilijkere taken voor het moment van de dag waarop je je bijzonder fit voelt.



Je ziekenfonds ondersteunt je!

- › Solidararis Brabant biedt mensen die cognitieve gedragstherapie volgen voor slaapstoornissen een eenmalige tussenkomst van € 100 aan.

De behandeling moet minstens zes sessies omvatten en moet worden uitgevoerd in een slaapcentrum dat verbonden is aan een ziekenhuis. Je zult er niet alleen leren hoe je je slaapgerelateerde overtuigingen kunt deconstrueren, maar je zult ook alle best practices leren om je te helpen een goede nachtrust op te bouwen.

Meer info vind je op de pagina 'Voordelen & diensten' op www.solidaris-brabant.be.

W

1

A A

2

R O M

3

Z I E I K

4

N I E T M E E R

5

G O E D ?

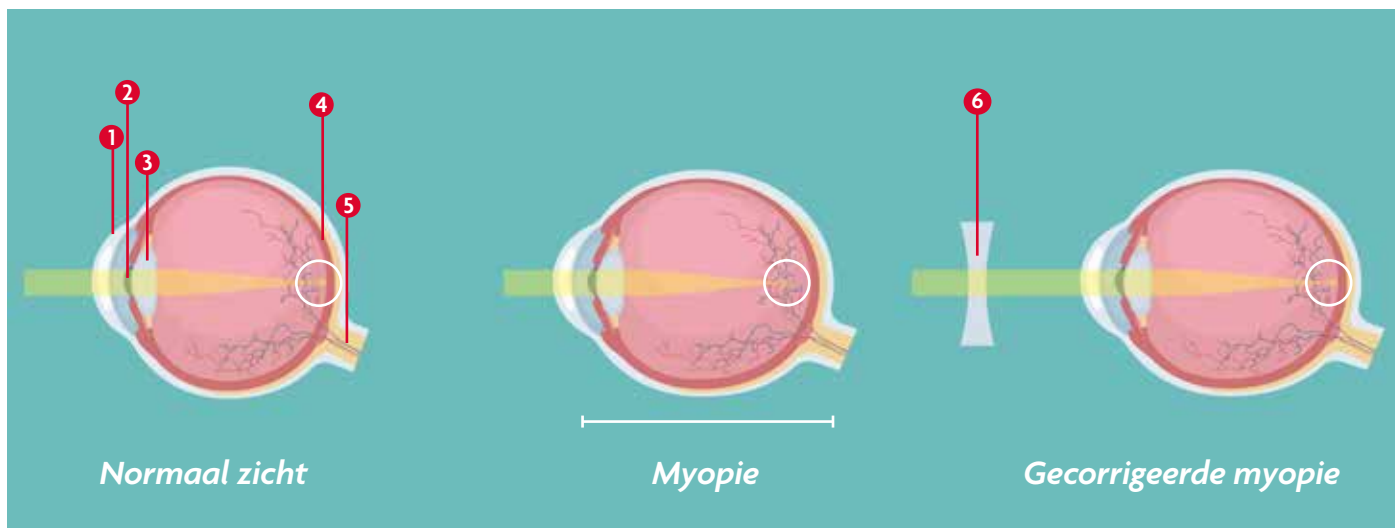
6

Brillen of lenzen zijn een onderdeel geworden van het straatbeeld. De ene al zichtbaarder dan de andere, maar desalniettemin aanwezig. De voorspelling is dat dit steeds vaker zal voorkomen en dat tegen 2050 zeker de helft van de wereldbevolking bijziend zal zijn. De stijging neemt namelijk een enorme vaart. Bijziendheid lijkt een onschuldige oogafwijking, maar daar mag zeker niet van worden uitgegaan.

Bijziendheid

Mensen die last hebben van bijziendheid of myopie kunnen objecten van ver niet goed zien. Een voorbeeld kan zijn kinderen die de tekst op het bord niet meer kunnen lezen op school of verkeersborden die niet langer leesbaar zijn, enzovoort.

Bij myopie is de oogas te lang, waardoor het brandpunt niet meer op het netvlies maar ervoor valt. Daardoor zijn de beelden onscherp. Deze afwijking ontstaat tijdens de kindertijd. De ogen groeien te snel en worden langer. Hoe jonger iemand deze oogafwijking krijgt, hoe erger deze zal worden. Aangezien de ogen nog in volle groei zijn.



Waarnemen van beelden

Eerst is het belangrijk om te weten hoe we als mens beelden kunnen zien. Het licht komt door ons hoornvlies **1** via de pupil **2** en nadien de ooglenzen **3** terecht op het netvlies **4** dat de binnenkant van het oog bekleedt en bestaat uit cellen die fotoreceptoren noemen. Het hoornvlies en de lens zorgen ervoor dat de lichtstralen die binnenkomen gefocust worden op het netvlies. De pupil of ook wel gekend als lichtregelaar, staat in voor het regelen van hoeveel licht het oog binnenkomt. Deze wordt dus wijder indien het donker is en kleiner bij veel licht. De fotoreceptoren ontvangen het licht dat in het oog terechtkomt als beelden. Die worden vervolgens omgezet in elektrische signalen. Die signalen gaan via de oogzenuw **5** naar de hersenen en die maken er het beeld van dat we kunnen zien.

Waarom worden de ogen langer?

Als de ogen objecten van dichtbij op het netvlies willen krijgen, zullen ze de inspanning die hiervoor geleverd moet worden willen verminderen. Dit doen de ogen door langer te worden. Door de langere ogen kan het scherpstellen voor objecten die zich in de verte bevinden niet meer plaatsvinden, ook niet bij ontspannen ogen. Dit zal opgelost worden door het toevoegen van een lens in de vorm

van een bril of contactlenzen **6** met een negatieve dioptrie (sterkte). Op die manier zal het brandpunt terug op het netvlies vallen.

Oorzaken van bijziendheid

De oorzaken waarom iemand bijziend wordt, zijn niet allemaal gekend en eerder complex. Toch zijn er een aantal factoren die belangrijk zijn bij de ontwikkeling van bijziendheid:



Erfelijkheid

Myopie is erfelijk. Als de ouders bijziend zijn, is de kans dat de kinderen dit ook zullen zijn groter. De exacte wetenschappelijke redenering hierachter is nog niet gekend.



Omgevingsfactoren

Ook bepaalde omgevingsfactoren spelen een belangrijke rol bij het ontwikkelen van bijziendheid.

Het gebrek aan buitenlicht, werk dat op een korte afstand van de ogen gedaan wordt, zoals het kijken naar een computerscherm, tablet of het scherm van een gsm, maar ook het lezen van een boek of tekenen hoort erbij. Het is niet het licht dat schermen produceren dat schadelijk is voor de ogen. Het is de inspanning die geleverd wordt bij het inzoomen over een afstand van minder dan een armlengte ver, dat hier voornamelijk voor zorgt.

Vroeger & nu

Tijdens de jaren 60 en 70 brachten mensen in het algemeen veel meer tijd buiten door. Zelfs de mensen die toen veel boeken lazen, hadden daardoor dus minder kans om myopie te ontwikkelen. Tegenwoordig wordt er door kinderen al veel meer tijd voor schermen en binnen doorgebracht. Wat de stijging mede kan verklaren. In Zuidoost-Azië kan er al gesproken worden over epidemische proporties, maar ook in België stijgen de cijfers.

Vroeg geleerd, oud & gezond

De wijziging van de lengte van de oogas zal tussen de 21 en 25 jaar tot stilstand komen. De toepassing van deze regels zijn dus voornamelijk belangrijk voor jongeren en kinderen, maar kunnen iedereen ten goede komen. Zeker iets om door te geven aan de jongere generatie.



Voorkomen is de boodschap

➔ Pas de '20-20-2-regel' toe

Verminder het dichtbij werken en ga meer naar buiten in het natuurlijk licht. Dit is de beste manier om bijziendheid te voorkomen of vertragen.

Aan het werk met objecten van dichtbij? Kijk dan na 20 minuten minstens 20 seconden naar een punt van minstens 6 meter ver. Op dat moment bevinden de ogen zich in een rustpositie. De 2 slaat op het aantal uren daglicht dat iemand moet hebben, dat zijn er namelijk 2.

➔ Kijkafstand

Zorg voor minstens 30 centimeter afstand bij bijvoorbeeld het lezen van boeken, gebruik van smartphone of tablet, of bij het kijken naar de televisie, enzovoort.

➔ Buitenlicht

De intensiteit van het buitenlicht helpt bij het voorkomen van bijziendheid. In het algemeen is naar buiten gaan een goed idee, specifiek heeft zelfs het zonlicht een remmende werking op de groei van de lengte van het oog.

Binnen is de lichtintensiteit meestal rond de 500 lux terwijl het buiten varieert tussen de 1000 en 100 000 lux. Het ene is een bewolkte dag en

de andere een zonnige. Vanaf 1000 lux is er een effect merkbaar op de myopie. Dit kan dus ook gerust bereikt worden door te zich buiten in de schaduw te begeven met een pet of zonnebril bij zonnig weer.

➔ Bril

Het is belangrijk dat de bril correct en altijd gedragen wordt. Daarnaast moet deze ook de juiste sterkte hebben. Een ondercorrectie kan ervoor zorgen dat de bijziendheid zich sneller verder ontwikkelt.

➔ Oogdruppels

Voor kinderen bestaan er ook oogdruppels met atropine die eventueel kunnen helpen bij het beschermen van ogen tegen het ontwikkelen van bijziendheid. Deze kunnen overwogen worden indien het over progressieve myopie gaat. Dit gebeurt steeds in samenspraak met de behandelend arts.

Gevolgen van myopie

Bij myopie wordt de kans op het ontwikkelen van heel wat andere oogziekten verhoogd waaronder cataract, glaucoom, netvliesscheuren en netvliesloslating. Aangezien een langer oog meer onder spanning komt te staan. Bij hoge myopie, dat is vanaf -6 of lager als sterkte van de bril of contactlenzen, ligt die kans nog hoger. Zo worden 1 op 3 mensen later in het leven blind of ernstig slechtziend.

Bij symptomen zoals lichtflitsen of indien je langs de zijkanten niets meer ziet, dan kan het zijn dat het netvlies aan het loskomen is. Dan moet je zo snel mogelijk naar spoed gaan. Op die manier kan er misschien voorkomen worden dat de oogscherpthe verloren gaat.



Myopie of bijziendheid lijkt een onschuldige oogziekte, maar dat is het dus zeker niet. Voorkomen is de enige huidige oplossing om later eventuele ernstige gevolgen te vermijden. Vergeet je oogappel(s) hier dus zeker niet tegen te beschermen.



Solidaris Brabant komt tussen!

> Brillen en lenzen

We bieden een tussenkomst van **60 euro** per leeftijdscategorie bij de aankoop van een bril (montuur en glazen) of contactlenzen.

> Partnerschap optieklzaken

Dankzij Solidaris Brabant krijg je **15 % korting** bij aankoop van een bril. De optieklzaken waarmee wij een overeenkomst gesloten hebben, geven je deze korting, ongeacht je leeftijd, bij de aankoop van een brilmontuur en -glazen.

> Laserbehandeling of lens-implantaat

Gedaan met brillen! Solidaris Brabant betaalt **300 euro** terug voor je laserbehandeling en lensimplantaat.

**B****a****b****y**

Heeft je pasgeboren baby dat echt allemaal nodig?



Zijn spenen met 3 snelheden echt nuttig? Welk draagsysteem moet ik kiezen: draagdoek, wandelrugzak of een kinderwagen? Wat is de meest praktische luiertas, die met de meeste vakjes? Welk park neemt het minste ruimte in beslag? Als jonge ouder in blijde verwachting van een baby, heb je heel wat vragen. Er zijn dan ook gewoon ontelbaar veel producten voor kinderen te verkrijgen zowel op het internet als in winkels, met de bijhorende (valse) goede raad. Zo veel zelfs dat het je allemaal wat teveel kan worden en dat sommigen het gevoel krijgen dat ze geen beslissingen meer kunnen nemen.

De geboorte van een kind, een startpunt voor marketing

Zwangerschap is – net als ouderschap – ambivalent: je kunt tegelijkertijd heel blij en heel bezorgd zijn. Als je aan je baby denkt, wil je enkel en alleen het beste. En als je jezelf wilt voorbereiden op de komst van de nieuwe baby, kan alles wel eens in het honderd lopen, met zoveel selectiecriteria (ecologische materialen? prijs? grootte? nut? ontwerp? ...) en zoveel verschillende keuzes.

Voor merken is de komst van een kind een zegen: het koppel wordt een gezin waarvan de behoeften groeien. Zo is er natuurlijk een extra mondje te voeden en een luier te verschonen, maar het gaat veel verder dan dat. Je moet de kamer inrichten, de woonkamer herinrichten, de keuken uitrusten (babyfles, kinderservies ...) eventueel een ander vervoersmiddel voorzien ... Ouder worden leidt onvermijdelijk tot nieuwe consumptiepatronen en hoe sneller merken een relatie opbouwen met jonge ouders, hoe beter. Want door een band op te bouwen met de ouders hopen ze dat het hele gezin trouwe klant wordt. Bovendien willen ouders meestal het beste voor hun kinderen, dus zullen ze minder geneigd zijn om hierop te bezuinigen. Jonge ouders zijn daarom klanten die verwend moeten worden en die merken vooral niet willen mislopen.

Relax, alles wat je baby nodig heeft ben jij!

Neem met dat in gedachten een stapje terug. Je kan urenlang kinderwagens blijven vergelijken of blijven zoeken naar het dekentje waarin je je baby voor het eerst wilt wikkelen. Als je daar blij van wordt, doe het dan. Maar als dit een bron van zorgen, piekeren of angst of een te grote mentale last wordt, denk hier dan aan: babyspullen **zijn in de eerste plaats gemaakt voor het comfort van de ouders**, niet voor dat van de baby. Een kinderstoel? Zo hoeft je je baby niet op je schoot te zetten tijdens het eten en voorkom je dat er

op jou gemorst wordt. Een luiertafel? Die zorgt ervoor dat jij je niet hoeft te bukken en je rug niet hoeft te pijnigen. Een flessenwarmer? Zo weet je dat de melk in de zuigfles niet te veel of te weinig wordt opgewarmd in de microgolf. Een keukenrobot voor fruitpap? Dit is een aantrekkelijk alternatief voor stomen in een steelpan of voor een eenvoudige staafmixer, enzovoort.

Indien al deze keuzes te veel ruimte innemen in je hoofd, of in je portemonnee, ga dan altijd terug naar de essentie: **je baby heeft – boven alles – jou nodig**. Heeft je warmte nodig, je blik, je zorg, je stem ... kortom, je liefde. **Je zult dus geen onvolmaakte ouder zijn als je slecht uitgerust bent of denkt dat je slecht uitgerust bent**. Wat een opluchting, nietwaar?



“Het zijn vooral jullie ‘de ouders’, die het verschil maken en zeker niet de aankoop van de laatste nieuwe kinderwagen ...”

Kan je ook zonder babymateriaal?

Het is natuurlijk een stuk minder praktisch, maar met de volgende essentiële zaken kom je een heel eind om de basisbehoeften van je kind te vervullen:



1 **Huid-op-huidcontact**, zodat je baby de optimale temperatuur behoudt en het hart- en ademhalingsritme op dat van jou afstemt. Het schept bovendien een belangrijke fysieke band tussen ouder en kind, die beantwoordt aan de essentiële behoefte van het kind met name verbondenheid;



2 **Borstvoeding** geven als jij/je partner dat goed vindt, om uiteraard de vitale voedingsbehoefte van de baby te vervullen, maar ook diens behoefte aan bescherming (antilichamen in moedermelk die het immuunsysteem van de baby versterken) en aan verbondenheid (afscheiding van oxytocine);



3 **De baby zo veel mogelijk dragen** om nabijheid te bevorderen en spijsverteringsstoornissen te voorkomen;



4 **Onvoorwaardelijke liefde** geven, d.w.z. er zijn in goede en slechte tijden, om je kind een stabiel emotioneel kader te bieden waarmee het later zelfvertrouwen kan opbouwen en de wereld kan gaan verkennen.

Natuurlijk moet je je baby ook verschoneren, wassen, het slaappatroon respecteren, reageren op pijn (koliek, reflux, enz.), zorgen dat de baby het warm genoeg heeft (maar niet te warm), er tegen praten, enz. We wilden je vooral laten zien dat **je buitengewone krachten in je hebt, die het welzijn van je baby zullen verzekeren**. Je kunt het dus ook goed doen zonder elk mogelijk babyartikel aan te kopen.



Mantelzorger, laat je erkennen!

Een vrouw die haar echtgenoot, die kankerpatiënt is, dagelijks helpt. Een man die zijn vrouw, die verlamd is, dag in dag uit bijstaat. Een zoon die zijn 95-jarige moeder helpt, omdat ze haar niet langer zelfstandig kan verplaatsen. Een moeder die zich met hart en ziel inzet voor haar zoon met autisme. Of een 17-jarig meisje dat onvermoeibaar voor haar gehandicapte broer zorgt. Maar ook jij kan je in een soortgelijke situatie bevinden.

Aandacht voor het werk op de achtergrond

Mantelzorgers zijn alle mensen die regelmatig hulp bieden aan een zorgbehoevende naaste in de privé- of huiselijke sfeer en daarvoor geen professionele vergoeding krijgen of een vrijwilligersovereenkomst hebben. Als jij zo iemand bent, dan moet je weten dat **het statuut van mantelzorger sinds 1 september 2020 wettelijk erkend is** en dat het jou kan worden toegekend, ongeacht je situatie (in loondienst, gepensioneerd, werkloos enz.) of je leeftijd (ook minderjarigen).

Jezelf laten erkennen als mantelzorger helpt om het onbetaalde zorgwerk dat je voor anderen doet onder de aandacht te brengen. **Het is belangrijk om dit te doen, omdat deze vorm van zorg vaak onderbelicht, ondergewaardeerd en onzichtbaar blijft.** In België zorgt naar schatting één volwassene op drie en één jongere op vijf, tussen 11 en 18 jaar, meerdere uren per week voor een ziek, bejaard of gehandicapt familielid, naast hun job of educatie.



In die zin zijn mantelzorgers dan ook onmisbare pijlers van de Belgische gezondheidszorg. Zonder hen, zonder jou, zouden de medische, paramedische en sociale ondersteuning volledig overbelast zijn. Zonder enige structuur of supervisie staan mantelzorgers dus allen in voor een aanzienlijk deel van de zorgbehoeften in onze samenleving.

Door jezelf te laten erkennen als mantelzorger geef je meer zichtbaarheid aan iedereen die, net zoals jij, voor anderen zorgt. **Hoe meer mantelzorgers erkend worden, hoe meer rechten en ondersteuning ze zullen krijgen.**

Twee soorten erkenning

Als je erkend wilt worden als mantelzorger, moet je contact opnemen met je ziekenfonds. Afhankelijk van de situatie waarin jij en je naaste zich bevinden, krijg je een algemene erkenning als mantelzorger, of een erkenning met sociaal voordeel.

➔ Algemene erkenning

Om een algemene erkenning als mantelzorger te krijgen, moet je aan de volgende voorwaarden voldoen:

- De geholpen persoon heeft zorg en ondersteuning nodig vanwege zijn of haar gevorderde leeftijd, gezondheidstoestand of handicap en verblijft in België.
- De ondersteuning is gratis en buiten elk professioneel contract om.
- Je hebt een vertrouwensrelatie of een nauwe emotionele of geografische band met de geholpen persoon.
- Je houdt rekening met de noden en wensen van de persoon die je helpt.
- Je bent ingeschreven in het bevolkingsregister of het vreemdelingenregister en je woont in België.
- Er is ten minste één professionele zorgverlener betrokken bij de zorg of het toezicht.

Merk op dat de algemene erkenning voor het statuut van mantelzorger vooral een symbolische waarde heeft. Het geeft erkenning aan je voor het geleverde werk en vergroot binnen de maatschappij het bewustzijn van je rol. Het geeft geen recht op sociale of financiële voordelen.

Maar je treedt toe tot een netwerk vol solidariteit en menselijkheid, waarin je hulp kunt vinden bij een hele reeks verenigingen voor wanneer ook jij even op adem moet komen.

➔ Erkenning met sociaal voordeel

Deze erkenning, die ook wordt toegekend door je ziekenfonds, geeft je recht op thematisch verlof betaald door de RVA. Deze erkenning is een jaar geldig.

Om recht te hebben op verlof voor mantelzorg moet je voldoen aan de voorwaarden voor algemene erkenning en aan de volgende **bijkomende** voorwaarden:

- Je geeft minstens 50 uren per maand of 600 uren per jaar doorlopend of regelmatig zorg en hulp aan je naaste.
- De zorgvrager wordt erkend als ‘hulpbehoevend’, waarbij de mate van verminderde zelfredzaamheid door je ziekenfonds wordt bepaald op basis van medische criteria.
- De zorgvrager woont in België.

Als je gebruik wilt maken van dit verlof, moet je contact opnemen met de **RVA** en de **personeelsdienst** van je bedrijf.

Praktische informatie over verlof voor mantelzorg

- Er wordt een vaste vergoeding betaald door de RVA (het bedrag wordt dus niet berekend op basis van je salaris).
- Mogelijkheid om 3 maanden voltijds of 6 maanden deeltijds verlof op te nemen.
- Dit soort verlof is niet hernieuwbaar, maar kan worden gecombineerd met andere soorten verlof (bv. ouderschapsverlof).
- Verlof wordt meegeteld bij de berekening van het pensioen.
- Er kunnen slechts 3 mantelzorgers per zorgvrager gebruikmaken van dit verlof.



Laat je erkennen als mantelzorger door Solidaris Brabant

Neem hiervoor contact op met onze Sociale dienst:

1. Dit kan telefonisch op het nummer 02 546 15 12 (tussen 9u en 12u);
2. Of kom langs in een van onze kantoren waar er vrije permanentie is of maak een afspraak. De lijst met permanenties vind je op www.solidaris-brabant.be/nl/sociale-dienst.

De Sociale dienst controleert of je in aanmerking komt en bezorgt je het juiste document (een verklaring die je moet invullen). Meteen na ontvangst van het ingevulde formulier stuurt het ziekenfonds je een attest van algemene erkenning of erkenning met sociaal voordeel op.



Waar kan ik hulp vinden?

Heel wat verenigingen kunnen je helpen bij je aanvraag van het statuut van mantelzorger, je informeren over overbruggingsoplossingen of beschikbare financiële hulp (gemeentelijke toelage, mantelzorgpremies via de zorgkas), je ondersteuning bieden enz.

Coponcho:

De Nederlandstalige mantelzorgvereniging van Solidaris, verstrekt informatie over sociale uitkeringen, thuiszorg, gezondheid en de rechten voor mantelzorgers. Coponcho organiseert ook informatiesessies en discussiegroepen over het thema mantelzorger. Word gratis lid en ontvang de digitale of papieren nieuwsbrief boordevol tips voor mantelzorgers.

W: www.coponcho.be

T: 02 515 02 63



Zorg en hulp aan huis van Solidaris Brabant:

Zorgverleners gaan langs bij de zorgvrager thuis en er worden verschillende oplossingen aangeboden zodat je niet alles zelf hoeft te doen: huishoudelijke hulp, vervoer voor mensen met beperkte mobiliteit, thuisbezorging van warme maaltijden enz.

E: thuiszorgcentrum@solidaris.be

T: 078 15 60 30





Beleef samen met VTF een onvergetelijke vakantie!

Vakantiedorpen, hotels en vakantiehuizen

Winter 2025

Vergeet jouw wintervakantie niet te boeken en profiteer van onze 'first minute' aanbiedingen!

Hoe vroeger je boekt,
hoe minder je betaalt!



Onze voordelen voor leden van Solidaris Brabant:

- **10%** korting op verblijven in onze VTF-dorpen
- **5%** korting op vakantiedorpen van partners
- **5%** korting op onze vakanties in het buitenland
- **Gratis lidmaatschap**

Weet je niet waar je op vakantie wil gaan tijdens de herfstvakantie?

Herfstvakantie | Last minute
Gratis voor kinderen onder de 6 jaar
met animatie en kinderclub **en tot -30%**
op de laatste beschikbare accommodaties

Onze brochures zijn gratis.

Vraag er gerust naar in een Solidaris- of VTF-vestiging. Je kan deze ook downloaden via onze website.

Onze Belgische vestiging staat voor je klaar:

VTF Brussel – Zuidstraat 120, 1000 Brussel
02/546 14 11 – vtfasbl@vtf-vacances.com



VZW Gehandicapten en Solidariteit

Gehandicapten en Solidariteit vzw is een organisatie voor vrijetijdzorg. 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 10 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.

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.

Brochure of informatie vragen?

Vzw Gehandicapten & Solidariteit
Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel

T 02 546 15 94

E info@gehandicaptenensolidariteit.be

W www.gehandicaptenensolidariteit.be

f Gehandicapten en Solidariteit vzw



Rebelle Brabant



rebelle
VROUWEN* DIE HUN WERELD VERANDEREN

**Wil je ook
meebouwen aan de
Rebelle-droom?
Dat kan!**

Geef ons een seintje via
brabant@rebelle-vzw.be
of bel naar **02 546 14 92**

Rebelle vzw dat is ...

→ Verbinden & verenigen ...

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

→ Solidariteit ...

Als feministische vereniging streven we naar gelijke kansen voor en solidariteit tussen iedereen. We doen dit door elkaar te ondersteunen en versterken. Onze organisatie steunt dan ook op honderden vrijwilligers die zich lokaal inzetten voor boeiende workshops, talrijke projecten en een hartelijk onthaal.

→ Gendersensitieve geneeskunde ...

Gendersensitieve gezondheid is het grote thema waar we in 2024 en 2025 rond zullen werken.

Gendersensitieve gezondheid is zorg die aandachtig is voor de diversiteit op basis van gender. De nood voor deze kijk op zorg is ontstaan vanuit het besef dat medisch onderzoek voornamelijk is gericht op één type patiënt:

een witte, cisgender man van 40 jaar zonder fysieke of mentale beperkingen. Het sluit in één klap heel erg veel mensen in onze samenleving uit. Zo is er nog maar weinig kennis over de symptomen van een hartaanval bij vrouwen. Dat is logisch, maar ook heel erg schadelijk. Wist je dat wanneer een jonge vrouw een hartaanval krijgt, ze een dubbel zo grote sterftetekans heeft als een man (Belgische Cardiologische Liga)? Daarom lanceert Rebelle **'Baas over eigen hart'**!

We ontwikkelden een educatief pakket en folder waarin de symptomen besproken worden die vrouwen ervaren bij een hartaanval. Zo kan je jezelf en de vrouwen in je omgeving helpen. Meer informatie vind je op onze website.

We lanceerden ook onze vierdelige podcastreeks **Rebelle Openhartig** op Apple Podcast of Spotify, waarin we dieper ingaan op het vrouwenhart. Host Kelia Kaniki Masengo gaat erover in gesprek met experts en ervaringsdeskundigen. Hiervoor wonnen we een award voor 'Best Non-Profit Production' tijdens de uitreiking van de Belgian Podcast Awards. Ook in de categorie 'Well-being' kreeg de podcast een 2de plaats. Het team achter Rebelle Openhartig is supertrots en dankbaar voor deze erkenning. Want Rebelle Openhartig is veel méér dan een podcast. Het is een campagne die samen met experts en getuigen is opgezet met een bredere missie: meer aandacht voor de gezondheid van het vrouwenhart.

Of wil je graag zelf iets organiseren als vrijwilliger? Heb jij een hobby waar je enorm gepassioneerd over bent of voel je verontwaardiging over een bepaald thema? Heb je zin om mee te bouwen aan verandering? Dan ben je bij ons aan het juiste adres! Bij onze vereniging ruimte is voor een waaier aan thema's, vormen, geuren en kleuren.

Je kan ook zelf je steentje bijdragen aan de verspreiding van kennis over het vrouwenhart. We ontwikkelden een opstrijkbare hartpatch die je kan kopen. Een deel van die opbrengst gaat naar de Belgische Cardiologische Liga, al meer dan 50 jaar de expert in preventie rond hart- en vaatziekten. Je vindt de patch en andere leuke gadgets in onze webshop. Neem zeker een kijkje!

→ Durven & doen ...

Graag eens deelnemen aan onze activiteiten en workshops? Dat kan!

Elke tweede woensdag van de maand gaat ons feministisch Literair Café door in TRACK (Brussel). We organiseren ook lezingen, workshops en dialogotafels over onze thema's. Hou zeker onze website **rebelle-vzw.be**, **Instagram** en **Facebook (Rebelle_vzw)** in de gaten voor alle events!

We hebben ook heel wat materiaal (educatief én creatief) dat je kan aanvragen. Een educatief pakket rond menstruatie, het hart, ouderschap en gynaecologie zit in ons aanbod. Ook een poëzieworkshop kan je bij ons aanvragen. Op onze website vind je hierover alle nodige informatie.

Medishop

Een aerosol voor het hele gezin



Promo
ledenprijs
€ 84



Promo
ledenprijs
€ 54

De Omron C28P

Een aerosol voor het hele gezin om chronische ziekten, hoest en verkoudheid te behandelen.

- ➔ De Advanced Valve Technology (AVT) die verspilling van medicatie minimaliseert
- ➔ Efficiënte toediening van het medicijn in de longen van de gebruiker
- ➔ Duurzaam voor frequent gebruik
- ➔ Een multifunctionele set voor elk gezinslid

De Omron Nami Cat

Een speciaal ontworpen aerosol voor kinderen!

- ➔ Krachtige compressor die de behandelingstijd verkort en zorgt voor effectief gebruik van medicatie
- ➔ Mondstuk
- ➔ Gemakkelijk te reinigen
- ➔ Duurzaam voor frequent gebruik

Actie geldig van 01/09/2024 tot en met 31/10/2024.



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





Programma JOETZ Brabant

Najaar 2024

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

Wil je graag meer info? Bel of mail ons dan, zodat wij jou de volledige informatie kunnen bezorgen!

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

Facebook: JOETZ Brabant

Instagram: @joetzbrabant

- Vakanties p. 26
- Word animator p. 28
- Word Healthie 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

W www.joetz.be

A Zuidstraat 120, 1000 Brussel



Je ziekenfonds komt tussen

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

Voor meer details over de vakanties en de algemene voorwaarden kan je surfen naar joetz.be

*Onder voorbehoud van goedkeuring van de controledienst voor de ziekenfondsen.

Vakanties

JOETZ neemt je mee op vakantie! Naar de zee of de Ardennen, of toch liever naar het buitenland? Bij ons verveel je je nooit! Onder leiding van ervaren animatoren trekken we erop uit, zowel met als zonder overnachting.

Bij het schrijven van deze brochure staat het volledige vakantieprogramma nog niet op punt. Neem zeker eens een kijkje op joetz.be om op de hoogte te blijven van al onze vakanties dit najaar!



27 OKTOBER – 1 NOVEMBER

Herfstvakantie aan zee

Lekker uitwaaien aan zee, de herfstvakantie 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.

- De Barkentijn, Nieuwpoort
- 6 tot 12 jaar
- Busvervoer of eigen vervoer
- Basisprijs: 300
- Solidarisprijs*: 225 euro

*Leden van Solidaris Brabant die minstens twee jaar in orde zijn met hun sociale bijdrage hebben recht op de Solidarisprijs



27 OKTOBER – 1 NOVEMBER

Halloweenvakantie

Knutselen, feesten, spelletjes spelen, op stap gaan ... Opgelet! Spookjes en griezelmonstertjes kijken over je schouder mee. Bibber en beef! Boeh! Wie houdt van de magie en fantasie van Halloween amuseert zich hier te pletter.

- De Rode Planeet, Rijmenam
- 6 tot 12 jaar
- Eigen vervoer
- Basisprijs: 220 euro
- Solidarisprijs*: 145 euro



26 DECEMBER – 31 DECEMBER

Kerst aan zee

De zee en het strand in een (hopelijk) besneeuwd winterlandschap ... De ideale omgeving voor een fantastische eindejaarsvakantie! Tijdens deze laatste dagen van het jaar voorziet JOETZ een onvergetelijk avontuur in De Barkentijn. Sfeer en gezelligheid zullen zeker niet ontbreken. Hopelijk jij ook niet?

- De Barkentijn, Nieuwpoort
- 6 tot 9 jaar (Midi) of 10 tot 12 jaar (Maxi)
- Busvervoer of eigen vervoer
- Basisprijs: 285 euro
- Solidarisprijs*: 210 euro

Ontdek ons volledige vakantieaanbod op joetz.be!



Hoe inschrijven

- › Stap 1: Surf naar onze website: www.joetz.be.



- › Stap 2: Klik op het gewenste verblijf en vervolgens op de knop 'Boek nu'.
- › Stap 3: Maak een account aan via de knop 'Registreren' rechts bovenaan.
- › Stap 4: Klik rechts bovenaan op 'Hallo naam voornaam!'.
- › Stap 5: Klik links op 'Klanten'.
- › Stap 6: Vul je persoonlijke informatie in (adres en IBAN).
- › Stap 7: Klik bovenaan op het icoontje van het huisje.
- › Stap 8: Zoek de gewenste activiteit op bij 'Trefwoord' (links) (bv. Musicalkamp, Safari, Pretparkvakantie, enz.).

- › Stap 9: Klik op 'Inschrijven'.
- › Stap 10: Klik op 'Persoon toevoegen'.
- › Stap 11: Noteer alle info van je zoon of dochter.
- › Stap 12: Klik op 'Selecteer Persoon' en kies jouw zoon of dochter.
- › Stap 13: Duid het geslacht en het gebruik van foto's aan.
- › Stap 14: Kies jouw zoon of dochter opnieuw.
- › Stap 15: Duid bij 'Prijscategorie' de basisprijs aan.
- › Stap 16: Ga naar je winkelmandje (rechts bovenaan).
- › Stap 17: Klik op 'Bevestigen'.
- › Stap 18: Vul de medische en extra informatie in.
- › Stap 19: Klik op 'Bevestigen'.



Word animator

Je bent 16 jaar voor oktober 2024, 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 super-animator die wij zoeken!

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

Concreet

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

Data van de vormingen

Animator in het Jeugdwerk

Herfstvakantie

Van zondag 27 oktober t.e.m.
vrijdag 1 november 2024
Jeugdverblijfcentrum Prosperpolder,
Kieldrecht

Krokusvakantie

Van zondag 2 maart tot
zaterdag 8 maart 2025
Vakantiecentrum Flipper, De Panne

→ Ontdek alle cursussen, prijzen en locaties op joetz.be/animatoren en schrijf je in!

Solidaris Brabant komt voor jouw vormingsjaar tot 200 euro tussen.

Wil je meer weten of heb je nog vragen?

T 02 546 15 69

E joetz.brabant@solidaris.be

W www.joetz.be



Verleg je eigen grenzen en doe unieke ervaringen op als Healthie. Je geeft workshops op scholen aan nieuwsgierige kinderen en jongeren. Hierbij ga je interactief aan de slag over seksualiteit, mediawijsheid of kinderrechten aan de hand van ons aantrekkelijk materiaal en kant-en-klare draaiboeken.

Flexibiliteit troef want je kiest zelf:

- Wanneer en hoe vaak je vorming geeft;
- In welke regio je actief bent;
- Met welk gezondheidsthema je aan de slag gaat.

Profiel

- Leeftijd: 18 – 30 jaar
- Zelfstandig, sociaal en communicatief aangelegd
- Interesse in gezondheidsthema's
- Goesting om bezig te zijn met kinderen en jongeren

Wat krijgt een Healthie?

- Onkosten in de vorm van een vrijwilligersvergoeding
- Opleiding
- Een pak ervaring in vormingswerk
- Een vette meerwaarde voor je CV

Wat mag je verwachten?

1) Opleidingsweekend

Tijdens het opleidingsweekend maak je kennis met de inhoud van de workshops rond seksualiteit, mediawijsheid en kinderrechten. Daarnaast worden ook kennis en vaardigheden om voor een klas of groep te staan, versterkt.

- Van vrijdag 15 november tot zondag 17 november 2024
- Locatie: CJT De Stobbe, Merelbeke

2) Observatie en begeleide workshop

Na het opleidingsweekend observeer je in samenspraak met een regionale medewerker eerst een workshop in de klas. Vervolgens geef je (al dan niet onder begeleiding) je eerste workshop.

Kostprijs: 58 euro. Voor het hele programma.

Deze prijs is inclusief alle workshops, het opleidingsmateriaal en twee overnachtingen in volpension.

Nog vragen?

Stuur een mailtje naar healthie@joetz.be



➔ **Zin om Healthie te worden?**
Schrijf je dan snel in via
www.healthies.be/word-lesgever

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 € 334/persoon*

- supplement single: € 42 (geen supplement in standaardkamer)

- kind < 12 jaar: € 48/kind



3+1
gratis



2+1
gratis



Sunday's promo

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

vanaf € 234/persoon*

- supplement single: € 28

- kind < 12 jaar: € 36/kind



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

Voor meer informatie over onze promoties:

www.domein-westhoek.be

Hotel Domein Westhoek vzw ★★★

Noordzeedreef 6-8 | B-8670 Oostduinkerke

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

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

 domeinwesthoek



Programma Vrije Tijd & Gezondheid vzw

juli– december 2024

Vrije Tijd & Gezondheid vzw stelt haar gevarieerd activiteitenaanbod voor het najaar met plezier aan jullie voor. Denk hierbij aan een lessenreeks rond mentaal welzijn bij kinderen, of een daguitstap of weekend naar de leukste attractieparken in binnen- en buitenland.

Kies uit onze volgende activiteiten:

- Binnenshuis p. 32
- Buitenshuis p. 33
- Vrije tijd zoekt jou p. 38

En schrijf je snel in via vrijetijd.gezondheid@solidaris.be of bel naar 02 546 14 63.

Lidmaatschap

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

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

Je ziekenfonds komt tussen

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

Vrije Tijd & Gezondheid vzw is nu online te vinden. We houden je op de hoogte van de activiteiten en delen allerlei updates via onze tweemaandelijks nieuwsbrief.

Volg ook onze Facebookpagina @Vrijetijdengezondheidvzw en Instagrampagina @vrijetijdengezondheid.

VRIJE TIJD EN GEZONDHEID VZW

Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel

T 02 546 14 63 of 02 546 15 96

E vrijetijd.gezondheid@solidaris.be

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

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.



Binnenshuis

Gezondheid

Interactieve voorbereiding op geboorte, borstvoeding en kraamtijd

In een groep van maximum 6 koppels wordt er dieper ingegaan op 4 hoofdthema's: voor het eerst zwanger, arbeid en bevalling, borstvoeding en moeder en baby na de bevalling. Tijdens deze reeks van 4 avonden, krijg je een waaier aan informatie zodat je je optimaal kan voorbereiden op deze belangrijke fase in je leven. De lessen hebben als doel rust en vertrouwen te geven in het geboorteproces zodat men geïnformeerde en persoonlijke keuzes kan maken. Tijdens deze interactieve workshop wordt er eveneens tijd gemaakt voor uitwisseling van ervaringen met andere koppels. Er wordt tijd en ruimte voorzien om vragen te beantwoorden.

Het is ideaal om deel te nemen aan de reeks van 4 avonden rond een zwangerschapsperiode van 24-35 weken (6-8 maanden).

Het is aangeraden om alle 4 de sessies te volgen, maar je kan er ook voor kiezen om één of meerdere sessies te volgen:

- **Maandag 30 september: Voor de eerste keer zwanger**
Naast die ontdekking van dat nieuwe leven en de veranderingen in je lichaam zijn er echter ook een aantal administratieve taken die je in orde moet brengen. Op zowel de administratieve vragen als de vragen over lichamelijke veranderingen geven onze vroedvrouw en een raadgever van Solidaris Brabant tijdens deze infosessie graag antwoord.

- **Maandag 7 oktober: Arbeid en bevalling**
Je voorziene bevallingsdatum komt dichterbij en je telt de dag af. Je krijgt inzicht in het geboorteproces zodat je in alle rust en vertrouwen persoonlijke keuzes kan maken.
- **Maandag 21 oktober: Borstvoeding**
Borstvoeding is de meest natuurlijke manier om je baby te voeden. Maar toch is het vaak iets waar je veel vragen over hebt. Hoe leg je het best je baby aan? Wanneer heeft je baby genoeg? Wat moet je doen als het toch niet zo goed lukt?
- **Maandag 14 oktober: De kraamtijd**
Je bevalling is achter de rug. Je gaat nu samen met je kindje de kraamperiode in. Wat kun je verwachten in deze periode? Welke controles krijgen jij en je baby en welke zorgverleners zijn daarbij betrokken? En wat kan je doen om zo goed mogelijk te herstellen?

Praktische info

- Zaal Molenborre, Molenborre 12A, 1500 Halle
- 19 tot 21 uur
- Sessie: 30 euro per persoon/koppel
- Reeks van 4: 100 euro per persoon/koppel

Over 2 van de bovenstaande thema's organiseren we webinars:

- Arbeid en bevalling maandag 28 oktober 19 uur
- Borstvoeding: maandag 4 november 19 uur

Kosten: 5,- euro per webinar per persoon



©Efteling

Kinderen en emoties

De mentale gezondheid van onze kinderen kwam dit jaar vaak in de media. Heb jij je ook afgevraagd hoe jij je kind daarin nog beter kan ondersteunen? Emoties zijn onze graadmeter om ons te vertellen hoe het mentaal met ons gaat. Emoties helpen ons om voor onszelf te zorgen en op tijd onze grenzen aan te geven. Kinderen kunnen dit niet vanzelf, zij moeten dit leren. Omdat volwassenen het ook lastig vinden om met emoties om te gaan, weet je niet altijd hoe je dit het beste aanpakt voor jouw kind(eren).

Hoe ga je om met een heel boze peuter? Hoe moedig je een bang kind op de juiste manier aan? Alle emoties mogen er zijn, maar niet elk gedrag is wenselijk.

Aan de hand van heldere informatie en praktische tips uit de webinar, weet jij beter te reageren op de emoties van je kind. Het bevordert jullie onderlinge band, het brengt rust in het gezin en je kind zit lekker in zijn vel.

Susan Van Asten, ontwikkelaar van de methodiek 'SOS Kinderen en emoties' en schrijver van 'De gids over emoties bij kids', verzorgt deze online avond en geeft jou direct toepasbare tips.

Praktische info

- Donderdag 17 oktober
- Online via webinar 20 uur tot 21 uur
- 5 euro per persoon/koppel

Buitenshuis

Attractieparken

Winterefteling

Ontdek een winterlandschap vol wonderen in Nederlands grootste en mooiste attractiepark.

- Zaterdag 28 december
- 86 euro vanaf 4 jaar (t/m 3 jaar 15 euro)
- Inbegrepen: toegangsticket,
- busvervoer en begeleiding

Ontdek ook ons reis-aanbod 2025 en vraag de brochure aan op p. 35.





©Wunderland Kalkar



Wunderland Kalkar

Een familiepretpark in Duitsland waar kinderen tot en met 12 jaar hun hart kunnen ophalen en waar frietjes, drank en ijsjes in het park gewoon mee in de prijs zijn inbegrepen.

- Zaterdag 26 oktober
- 70 euro vanaf 4 jaar (t/m 3 jaar 10 euro)
- Inbegrepen: toegangsticket,
- busvervoer en begeleiding,
- frietjes

Weekend Disneyland Parijs

Welkom in het land van je dromen! Disneyland Parijs hult zich vanaf november in een fantastische kerstfeer; fonkelende straten, een gigantische kerstboom en ... sneeuw! Geniet twee dagen voluit in het gezelschap van je favoriete Disney-figuren en beleef een onvergetelijk weekend!

- Zaterdag 9 en zondag 10 november
- 299 euro volwassenen (+ 12 jaar)
- 205 euro kinderen (3-12 jaar)
- Gratis voor kinderen t/m 2 jaar

Inbegrepen: busvervoer vanuit Leuven, Brussel en Halle, toegang tot de parken voor de duur van het verblijf, overnachting buiten het park op basis van kamer, ontbijt en begeleiding.

Schrijf je voor onze activiteiten via deze QR-code





Vrije Tijd zoekt jou

Wij organiseren allerhande activiteiten voor gezinnen en actieve (jong)volwassenen. Gezondheid en algemeen welzijn vormen de rode draad in ons aanbod. Vrije Tijd & Gezondheid vzw wil mensen motiveren tot een actief vrijetijdsleven waarin de focus ligt op fysiek en mentaal welzijn.

Vrije tijd is een doeltreffende tool om je beter te voelen in lichaam en geest.

Geef daarom samen met ons waarde aan je vrije tijd!



Ambassadeurschap

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

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

Binnenshuis

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

Buitenshuis

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



Nieuwsbrief

Blijf je graag op de hoogte van onze komende activiteiten? Schrijf je dan in op onze tweemaandelijks nieuwsbrief door de QR-code te scannen.

Schrijf je in via:
vrijetijd.gezondheid@solidaris.be

of scan deze QR-code:



Heb jij zin in een weekendje weg? Voelt het begeleiden van een groep aan als je tweede natuur?

Laat het ons dan zeker weten via vrijetijd.gezondheid@solidaris.be.

BELGIË
P.B.
BRUSSEL X
BC 9865



Heb je een vraag?

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

Heb je advies nodig?

- Maak gebruik van ons online contactformulier of contacteer ons via 02 506 96 11.
- Bezoek een van onze kantoren. Raadpleeg onze openingsuren op [www.solidaris-brabant.be/nl/vind-een-kantoor](http://www.solidaris-brabant.be/nl/vind-<u>een-kantoor</u>).
- Maak een afspraak met een van onze raadgevers door te surfen naar www.solidaris-brabant.be/nl/afpraak-online, contact op te nemen met het kantoor van jouw keuze of te bellen naar 02 506 96 11.

Heb je een klacht over onze dienstverlening? Wij luisteren!

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

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

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

Wil je lid worden?

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



Betaalbare
zorg voor
iedereen