

Mutualistische  
**Weergalm**  
Senioren



**Eet je  
mond  
gezond**



**Boost je  
veerkracht**

**Mantelzorg,  
laat je erkennen!**

**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.

### 9 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.

### 18 Programma Gehandicapten en Solidariteit

### 22 Programma S'Academie

### 28 Programma S-Plus

**Mutualistische Weergalm Senioren 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

**Druk**

Dessain

**Oplage**

41 000 exemplaren

**Editie**

Senioren (vanaf 60 jaar)  
Editie 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.

## Boost je veerkracht

Je mentaal welzijn of welbevinden wordt beïnvloed door heel wat factoren. Tegenslagen verwerken hoort daar ook bij. Op dat moment zal veerkracht een belangrijke rol spelen in het herstellen van het mentale welzijn.



## Eet je mond gezond

Ook wat je eet bepaalt de gezondheid van jouw mond. Heel wat verschillende soorten voedsel zijn schadelijk voor je tanden. Je tanden poetsen blijft natuurlijk ook belangrijk, maar niet enkel dat kan helpen bij het behouden van een 'gezonde mond'.



## Mantelzorg, 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.



### 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**

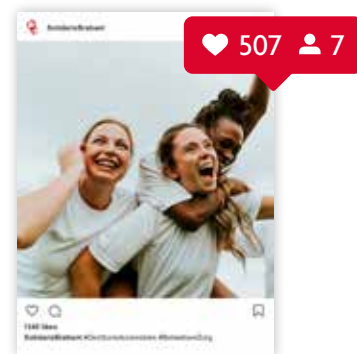


# Solidaris Brabant

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	Tussenkomst 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.

## Naar het ziekenhuis? Neem dan je identiteitskaart mee!

Sinds 1 april 2024 is het verplicht om de identiteit van een patiënt in het ziekenhuis te controleren. Denk dus aan je identiteitskaart als je naar het ziekenhuis gaat, voor een consultatie of een ziekenhuisopname (spoedgeval of niet).

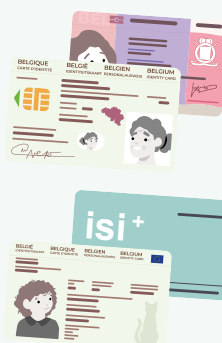
### Waarom is dit nu verplicht?

Het controleren van de identiteit van een patiënt heeft verschillende voordelen:

- ➔ Het geeft nog meer zekerheid dat je de juiste zorg en behandeling krijgt.
- ➔ Het helpt medische en factureringsfouten te vermijden.
- ➔ Je ziekenfonds kan rechtstreeks tussenkomen in de betaling van je medische kosten. Dit staat bekend als het 'derdebetalerssysteem'. Dit betekent dat je niet langer grote sommen geld vooraf hoeft te betalen voor jouw gezondheidszorg en dat je ons geen enkel bewijs van behandeling hoeft te geven!



© RIZIV



### Welke identiteitskaart is geldig?

**Voor jou:** Belgische elektronische identiteitskaart of elektronische identiteitskaart voor vreemdelingen

**Voor je kind:** kids-ID of ISI+ kaart

# Boost je veerkracht



Je mentaal welzijn of welbevinden wordt beïnvloed door heel wat factoren. Tegenslagen verwerken hoort daar ook bij. Op dat moment zal veerkracht een belangrijke rol spelen in het herstellen van het mentale welzijn. Een tegenslag verwerken is niet altijd even makkelijk, maar een aantal tips kunnen jou al een heel eind verder brengen.

## Wat is veerkracht?

Veerkracht is belangrijk voor het mentaal welbevinden of welzijn. Het mentaal welbevinden gaat over hoe goed iemand zich voelt, hoe gelukkig iemand is.

Veerkrachtig zijn gaat over:

- Zich op een positieve manier aanpassen aan stress of tegenslagen die voor een verstoring van het evenwicht kunnen zorgen.
- Door het aanpassen op een positieve manier zal het functioneren en mentale welbevinden behouden of herwonnen worden.
- Voor het behouden van het mentale welzijn worden er persoonlijke hulpbronnen en hulpbronnen uit de omgeving gebruikt.

## In de praktijk

Zo een veerkrachtproces heeft twee belangrijke functies om het mentale welbevinden te behouden:

1. Het zal een **buffer** zijn tegen stress en moeilijke momenten.
2. Het is ook verantwoordelijk voor het **herstellen** van de mentale gezondheid.

Dit kan ook gezien worden als een veer die terugveert.



### De toestand voor de tegenslag

Dit is op dat moment het metaal functioneren.



### De tegenslag

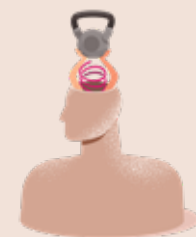
De trigger van het veerkrachtproces, is een tegenslag die een impact zal uitoefenen. Op dat moment zal de veer ingedrukt worden. Hoe groot deze impact op het mentaal welbevinden zal zijn, is afhankelijk van de bestaande bufferfunctie. De tegenslag kan iets chronisch of acuut zijn en zal het functioneren uit balans kunnen brengen.



## Het veerkrachtproces

Alles start met de initiële reactie op de tegenslag. De tegenslag heeft een bepaald gewicht op jou. Het zal een impact hebben op je functioneren. De bufferfunctie die je bezit zal bepalen hoe de tegenslag een impact zal hebben op jouw mentaal welzijn. Of anders gezegd hoe ver de veer zal inzakken.

Eenmaal de veer niet verder zakt is de maximale impact van de gebeurtenis bereikt. Nadien volgt het kantelpunt. Dat de aanzet vormt voor het terugveren.



## Hulpbronnen

Dit proces kan ondersteund worden door:

- Interne hulpbronnen: probleemoplossend vermogen, vaardigheden, copings skills ...
- Externe hulpbronnen: sociaal netwerk, toegang tot ondersteuning ...



## Uitkomst

De uitkomst kan herstel zijn, indien de veer op hetzelfde niveau terugkomt of groeit, dat is wanneer de veer hoger terugkomt. Je mentale welzijn is op dat moment terug hersteld.

Het kan zijn dat terugveren niet altijd lukt of zeer moeizaam verloopt. Dat kan door het tegenkomen van meerdere tegenslagen of bij het meemaken van een zeer heftige ervaring. Op die momenten is het zoeken van extra ondersteuning van groot belang.

## Meer veerkracht opbouwen

### Tegenslagen als voorwaarde

Om veerkrachtig te kunnen zijn, moet iemand een tegenslag of stressmoment beleven. Om veerkrachtiger te worden, moet er omgegaan kunnen worden met stress of tegenslagen. Studies hebben eerder aangetoond dat mensen die al wat tegenslag gekend hadden, in het algemeen een betere mentale gezondheid hadden dan mensen die veel of geen tegenslag gekend hadden.

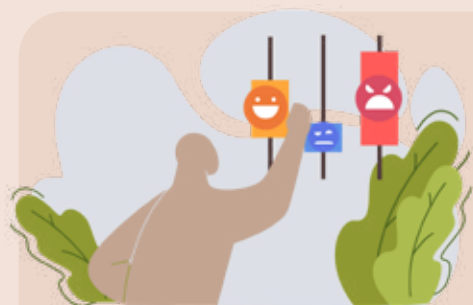
De groep mensen die al wat tegenslag meegemaakt had, bleken minder last te hebben van negatieve stress en hun levenstevredenheid lag hoger. Ook hun veerkracht was beter, want de groep ondervond minder negatieve impact van de recentere tegenslagen.

Een tegenslag ervaren is dus een voorwaarde om veerkracht te kunnen opbouwen. Expres op zoek gaan naar traumatische gebeurtenissen is natuurlijk geen goede methode hiervoor, want tegenslagen kunnen ook een negatieve impact op het mentale welzijn hebben. Niettegenstaande zijn er ook mensen die sterker uit bepaalde tegenslagen komen.



### Vaardigheden

Om veerkrachtiger te zijn, kunnen er een aantal vaardigheden ontwikkeld worden. Hoewel er heel wat verschillende van belang zijn om het mentaal welbevinden te verstreken, blijken er drie uit te springen: emotie- en stressregulatie, flexibiliteit en omgaan met tegenslagen. Het trainen van deze vaardigheden, kan inzicht geven over hoe deze kunnen helpen. Het creëert een vertrouwensband, dat je weet wanneer iets gebeurt, je er wel uit zal geraken. Naast vaardigheden is ook de context of omgeving van belang.



#### Emotie- en stressregulatie

Er zijn vier belangrijke elementen waarmee je meer grip op je emoties kan krijgen: de situatie zelf, de aandacht die je eraan geeft, de beoordeling van de situatie en hoe je uiteindelijk gaat reageren.

#### Wat je zelf kan ondernemen:

- Kies voor een situatie waar je je goed bij voelt en die geen problemen zal veroorzaken. Drukke dag voor de boeg en weet je dat je nadien uitgeput bent? Plan dan een rustige avond in.
- Kies een situatie op basis van je behoeften. Hou je van gezelschap? Ga dan niet alleen op vakantie.
- Focus op het positieve aan de situatie.
- Bekijk een situatie op een andere manier.
- Wijzig je reactie naargelang de situatie die zich voordoet.
- Evalueer situaties uit je eigen leven en bekijk hoe je op bepaalde momenten anders had kunnen handelen.
- Ook hoe je jezelf ziet in een situatie is van belang. De controle over iets hebben, kan helpen.
- Erken de voordelen van stress.
- Probeer het positieve in tegenslagen te zien. Heb je ooit gemerkt hoe een relatie zich kan ontwikkelen na een ruzie, indien je op een rustige manier onder woorden kan brengen wat je gekwetst heeft?



### Flexibiliteit

Je flexibel opstellen tegenover een situatie, andere personen of je eigen capaciteiten is belangrijk voor je mentale welzijn.

#### Tips om je makkelijker aan te kunnen passen:

- Gebruik ademhalingstechnieken om sneller tot rust te kunnen komen en bewaar de focus op het denkproces en hoe te reageren.
- Voor het vinden van creatieve oplossingen en ideeën, ga je eerst op zoek naar veel ideeën en filter je er nadien de bruikbare ideeën uit.
- Wandelen (een andere fysieke activiteit die weinig aandacht vergt kan ook) helpt bij het brainstormen naar nieuwe ideeën. Het kan bijvoorbeeld leuk zijn om deze op te nemen en nadien te beluisteren.
- Twijfels over een bepaald idee? Ga dan nog wat verder op zoek.
- Ontwikkel je manier van denken. Is het glas halfvol of halfleeg?



### Omgaan met tegenslagen

Iedereen maakt fouten. Het is net belangrijk dat we leren uit deze fouten.

#### Enkele tips kunnen jou alvast op weg helpen:

- Geef je fouten toe.
- Compassie hebben met jezelf mag!
- Stel jezelf vragen over wat er net misgelopen is.
- Bekijk hoe je deze fout in de toekomst kan vermijden en stel een plan op.
- Maak het jezelf moeilijker om in de fout te gaan.
- Lijst redenen op waarom je deze fout niet meer wil maken.
- Iedereen geraakt wel eens gefrustreerd over anderen of zichzelf. Probeer kalm te blijven anders kan je nadien spijt krijgen van je reacties.
- Leer op een andere manier te communiceren. Mensen kunnen geen gedachten lezen. Communiceer duidelijk, kalm en op een eenvoudige manier. Opkroppen kan ook later voor minder amusante ontploffingen zorgen.

## Geboren met veerkracht?

### Nature en nurture

Een deel van de veerkracht die iemand bezit, is genetisch bepaald. Daarnaast zijn ook de ervaringen tijdens de kindertijd van belang, aangezien deze voor een groot deel onze persoonlijkheid gaan bepalen. Maar eigenlijk verduidelijkt dit niet echt veel, er kan namelijk getraind worden op het ontwikkelen van vaardigheden die de veerkracht verbeteren. De wisselwerking met de context mag hier niet vergeten worden, want deze is even belangrijk.

### Stresserende momenten

Bij een gebeurtenis en stress zijn de aard, omvang en duur van belang. Zo kan er sprake zijn van chronische stressoren of gebeurtenissen met een hele grote impact. Deze zijn zo omvattend en chronisch aanwezig, dat er een voortdurende confrontatie plaatsvindt. Zoals bijvoorbeeld het leven in een minder bevoorrechte sociale

positie. Zo een positie kan leiden tot meer en ernstigere gezondheidsproblemen, waaronder op het vlak van mentale gezondheid.

Personen die reeds chronische stressoren of een gebeurtenis met grote impact met zich meedragen, hebben minder veerkracht indien er zich andere stressoren zouden manifesteren. De redenering is dat dit nog eens bovenop de situatie komt waar er reeds andere factoren zijn die de geestelijke gezondheid kunnen schaden zoals bijvoorbeeld werkloosheid. Daarnaast is veerkracht nog afhankelijk van de context die dan eventueel als hulpbron kan dienen.

**Veerkrachtig zijn is dus constant allerlei hulpbronnen ontwikkelen en zoeken bij jezelf of rondom jou, zodat je deze op het juiste moment kan gebruiken, afhankelijk aan de situatie die zich voordoet.**





## 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 groepsessies 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 psychoeducatie. 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 problemen (functie 3).**

Deze behandeling richt zich op het beoordelen van de vraag, als daar nog niet aan is voldaan, met het oog op het bieden van kortdurende behandeling aan begunstigen, 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 worden 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 moment in zijn leven te maken krijgen met psychologische kwetsbaarheid, ongeacht iemands leeftijd.

Om beter in te spelen op de specifieke noden van ieder individu worden de netwerken voor geestelijke 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 overgangsperiode 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 derdebetalersregeling. 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 tegemoetkoming;
- ✓ Voor een **groepsessie**: 2,5 euro.

Vanaf 1 februari 2024 wordt er geen remgeld meer aangerekend voor jongeren onder de 23 jaar. Voor eerstelijns 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 geconventioneerde 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 ziekenfonds kan je hier ook bij helpen.*

Het aanbod van deze overeenkomst is een aanvulling op andere bestaande initiatieven met zorgverleners en diensten die psychologische raadplegingen 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 ziekenfondsen geven een gedeeltelijke tegemoetkoming via hun aanvullende verzekering. De terugbetaling verschilt naargelang het ziekenfonds.

### Meer over dit onderwerp?

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





# Eet je mond gezond!

Ook wat je eet bepaalt de gezondheid van jouw mond. Heel wat verschillende soorten voedsel zijn schadelijk voor je tanden. Je tanden poetsen blijft natuurlijk ook belangrijk, maar niet enkel dat kan helpen bij het behouden van een 'gezonde mond'. Weten wat je mag eten en hoeveel keer per dag, kan bijdragen aan een betere mondhygiëne. Bij het ondervinden van kauwproblemen door bepaalde mondaandoeningen zijn er ook heel wat tips die jou op weg kunnen helpen.

## De impact van voeding

Eetgewoontes kunnen bepaalde aandoeningen in de mond veroorzaken. De twee meest voorkomende gevolgen afkomstig van bepaalde voedingspatronen zijn tandbederf en erosie.

### Tandbederf

Tandbederf of cariës ook wel gekend als 'gaatjes' kunnen onder andere ontstaan door de inname van suikerhoudende voeding of drank.

### Het proces verloopt als volgt:

- *Na het eten of drinken blijven er resten over in de mond. Dit zal met het speeksel tandplak vormen. Dit is een dun geel/wit laagje over de tanden.*
- *In die tandplak bevinden zich bacteriën. Die zorgen voor het omzetten van de geconsumeerde suikers in zuren. Daardoor zal de pH verlagen en wordt het evenwicht tussen de tandelementen en de omgeving verstoord.*
- *De harde tandweefsels (glazuur, cement en tandbeen) worden aangetast door deze zuren.*
- *Na veelvuldige herhaling hiervan zullen er gaatjes kunnen ontstaan in de glazuurlaag.*



Dit kan natuurlijk tegengegaan worden door enerzijds voldoende tijd te geven aan het glazuur om zich te herstellen. Door heel vaak suikers te consumeren, kan het glazuur zich niet tijdig herstellen, daardoor kan het permanent verdwijnen. In dat geval zullen gaatjes makkelijker ontstaan.

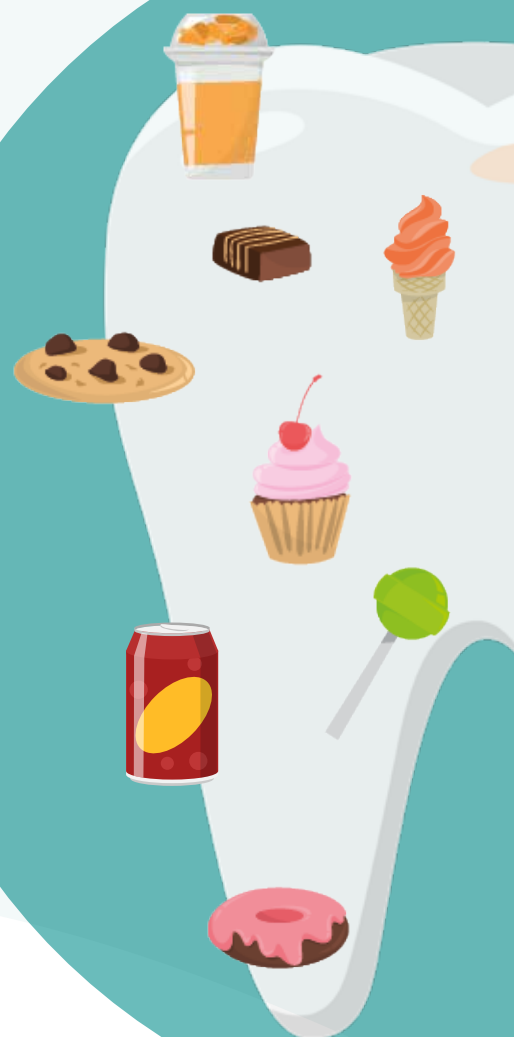
Ook voldoende traag eten en harde voedingsmiddelen voorkeur geven helpt, omdat er dan meer speekselproductie is. Speeksel zal de pH terug mee helpen neutraliseren.



### Algemene tips

Enkele tips kunnen helpen bij het voorkomen van cariës:

- » Beperk het aantal maaltijden liefst tot 5 keer per dag. Het drinken van suikerhoudende dranken waaronder zero en light frisdrank telt ook als een maaltijd.
- » Drink tussen het eten enkel water.
- » Net iets zoets, plakkerig of zuur gegeten? Drink dan een glas water.
- » Voor het slapengaan is het niet aangeraden om nog te eten na het poetsen van de tanden.



### Mondvriendelijke voeding

Bepaalde voedingsmiddelen worden gezien als niet schadelijk voor onze tanden. Deze bevatten geen toegevoegde suikers. Enkele voorbeelden hiervan zijn:



- ➔ Groenten
- ➔ Vlees, vis en bepaalde vleesvervangers
- ➔ Noten zonder toevoegingen van suiker
- ➔ Water, koffie en thee
- ➔ Soepen of groentesappen
- ➔ Yoghurt zonder suiker

### Cariogene voeding

Sommige soorten voeding zullen het risico op tandbederf verhogen. Dit is ook wel bekend onder de naam cariogene voeding. Enkele voorbeelden hiervan zijn:



- ➔ frisdranken, fruitsappen,
- ➔ snoep, chocolade, koekjes
- ➔ cake, cornflakes met suiker ...
- ➔ honing en siroop
- ➔ kauwgom, brood en noten met suiker
- ➔ gedroogd fruit of fruit op siroop
- ➔ melk met suiker zoals bijvoorbeeld chocolademelk

### Beschermende voeding

Tot slot is er ook nog de categorie van voedingsmiddelen die de tanden zullen beschermen tegen bederf. Dit zijn



- ➔ harde kazen, melk
- ➔ zuivelproducten zonder toegevoegde suiker
- ➔ suikervrije kauwgom of kauwgom met xylitol.





## Erosie

Erosie ontstaat bij inname van zure voedingsmiddelen of dranken. De harde tandweefsels met name het glazuur, cement en tandbeen zullen hierdoor verdwijnen. Dit kan zorgen voor gevoelige tanden en verkleuringen van het gebit. Een glas water nuttigen kan helpen bij het verwijderen van deze zuren.

## Tips tegen erosie

De erosie kan beperkt worden door het toepassen van een aantal tips:

- » Vermijd het eten van zure voedingsmiddelen zoals bijvoorbeeld snoep of citroen.
- » Kies voor het consumeren van mond vriendelijke dranken zoals water en melk.
- » Het drinken van frisdrank of fruitsap wordt het best gecombineerd met eten.
- » Drink de suikerhoudende dranken in 1 keer op en niet verspreid doorheen de dag.
- » Het gebruik van een rietje is aanbevolen, aangezien de tanden dan minder in contact komen met de suikerhoudende dranken.
- » Slik de suikerhoudende drank meteen in en wals dit niet door de mond.

## Interessante weetjes



**Fruit** is gezond en het is ook aanbevolen om dagelijks meerdere stukken te consumeren. Van nature is fruit rijk aan suikers en sommige fruitsoorten zijn ook redelijk zuur. Niet echt ideaal voor de tanden dus. Enkele tips zijn: consumeer niet te veel fruit 2 stukken of 250 gram is als volwassene voldoende, vermijd gedroogd fruit of fruitmoes, en geef voorkeur aan hard fruit want tijdens het kauwen worden de speekselklieren gestimuleerd.



Na het eten of drinken van **suikerrijke en zure voeding** of dranken moet er minstens een uur gewacht worden voor het poetsen van de tanden. Door meteen de tanden te poetsen zullen de effecten van dat eten en/of drinken nog verstrekt worden, want de glazuurmineralen die losgekomen zijn, zullen op die manier ook weggehaald worden. Eenmaal dat deze weg zijn, is het terug inbouwen ervan in het tandglazuur dat beschadigd werd onmogelijk.



Melk, kaas en andere **calciumrijke producten** zijn ideaal voor de tanden. Melkproducten zonder toegevoegde suikers kunnen de zuren of suikers die geconsumeerd worden wegspoelen en bevatten daarnaast ook nog calcium en fosfor. Deze mineralen gaan ervoor zorgen dat de harde tandweefsels zoals het glazuur niet opgelost worden.



**Voor het slapengaan** of tijdens de nacht is het consumeren van suikerhoudende of zure dranken afgeraden. Tijdens de slaap is er minder speekselproductie en dus valt de bescherming hiervan ook deels weg. Suikers en zuren hebben dan vrij spel.

## Gevolgen

Bepaalde mondaandoeningen zoals tandbederf, loszittende tanden en problemen met de gebitsprothese kunnen zorgen voor pijn in de mond evenals een onaangename smaak. Het voorkomen van mondaandoeningen is natuurlijk het belangrijkste door te letten op de voeding en het dagelijks onderhouden van de tanden.

## Kauwmoelijkheden

Mondaandoeningen zoals hierboven vermeldt, kunnen ook problemen met kauwen veroorzaken die van tijdelijk of lange duur kunnen zijn. Bij het ondervinden van dergelijke problemen raadpleeg dan een arts of mondhygiënist.

Bij last tijdens het kauwen, kan de voeding aangepast worden naar zachtere of vloeibare voedingsmiddelen. Dit is een tijdelijke maatregel tot een oplossing bekomen kan worden in samenspraak met de arts of mondhygiënist.

De aanpassing naar zachte/vloeibare voeding wordt best zo lang mogelijk uitgesteld. Kauwen heeft namelijk tal van voordelen waaronder: een betere en langere smaakervaring door onder andere de textuur, het gebruiken van spieren die ook gebruikt worden tijdens het praten en dat zorgt dan weer voor een goede doorbloeding van de hersenen.

**Kortom tandweefsels hebben voldoende tijd nodig om te herstellen na het eten of drinken. Kies daarom voor maximaal 5 eten/of drinkmomenten (met suikers/zuren). Bepaalde voedingsmiddelen zonder toegevoegde suikers helpen bij het beschermen van de tandweefsels tegen het vormen van cariës namelijk kaas, melk, bepaalde zuivelproducten en sommige soorten kauwgom. Dit moet natuurlijk steeds bekeken worden binnen een evenwichtig voedingspatroon, dat hier niet ten koste van mag gaan.**



**Rustig eten en voldoende kauwen helpt ook, aangezien de speekselproductie dan bevorderd wordt. Speeksel zal helpen de pH weer te neutraliseren.**

Tot slot blijft het belangrijk om een goede mondhygiëne te behouden door het poetsen van de tanden met tandpasta met fluoride (beschermt tegen zuur). Dit twee maal per dag en met aanvulling van flosbeurten indien nodig. Een jaarlijks bezoek aan de tandarts voor een controle is natuurlijk ook onmisbaar. Op die manier wordt het ontwikkelen van mogelijke gevolgen zoals kauwproblemen vermeden.

## **Voordelen voor leden van Solidaris Brabant!**

Als ziekenfonds hechten wij veel belang aan betaalbare mondhygiëne, daarom voorzien wij tal van tussenkomsten.

### › **Dentimut First**

Ons ziekenfonds betaalt voor alle leden het remgeld van preventieve behandelingen en raadplegingen voor tandzorg volledig terug. Dit ongeacht je leeftijd.

› **Tussenkomst kronen, bruggen, tandprothesen en implantaten**  
Solidaris Brabant betaalt dankzij Dentimut First tot 1050 euro terug voor kronen, bruggen, tandprothesen en implantaten.

### › **Dentimut Plus**

Nood aan een uitgebreide bescherming? Kies dan voor Dentimut Plus, een XXL tandzorgverzekering speciaal voor leden van Solidaris Brabant.

### › **Bezoek aan de diëtist**

Wil je jouw eetpatroon graag verbeteren? Dan kan een diëtiste jou hier misschien bij helpen. Met het voordeel van Solidaris Brabant krijg je tot 60 euro per jaar terugbetaald.

### › **Ben je op zoek naar een diëtist?**

Bij de medische centra César de Paepe te Brussel kan je terecht voor sessies bij een diëtist. Zowel met als zonder voorschrift betaal je enkel het remgeld, dat in de meeste gevallen terugbetaald wordt door het ziekenfonds.



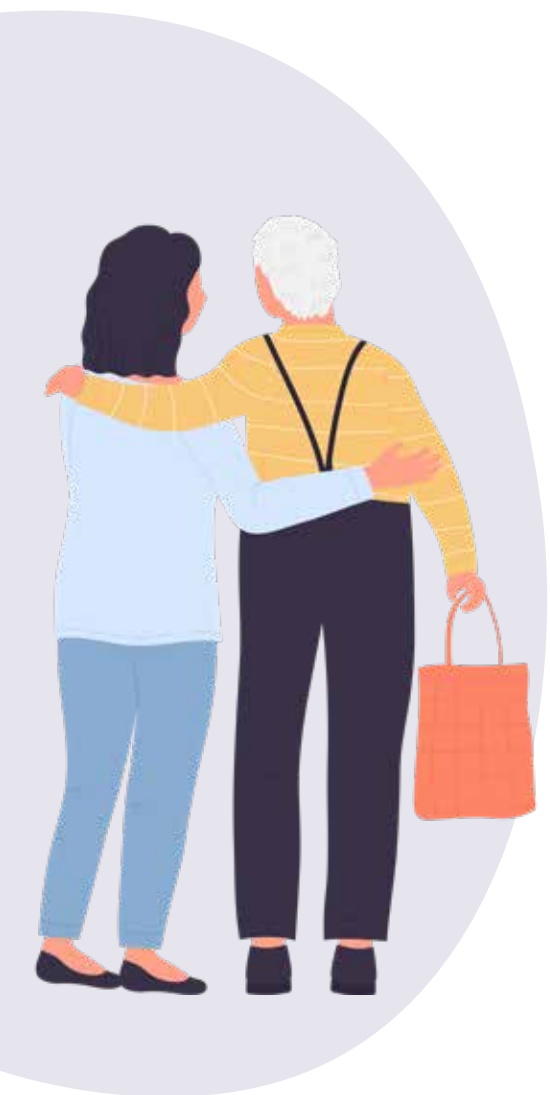
## Mantelzorg, laat je erkennen!

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

### ➔ Algemene erkenning

Om een algemene erkenning als mantelzorgers 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 mantelzorgers 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 mantelzorgers 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 mantelzorgers

- 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 mantelzorgster 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](http://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 mantelzorgster, 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 mantelzorgster. Word gratis lid en ontvang de digitale of papieren nieuwsbrief boordevol tips voor mantelzorgers.

W: [www.coponcho.be](http://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](mailto:thuiszorgcentrum@solidaris.be)

T: 078 15 60 30



# VZW Gehandicapt en Solidariteit

Gehandicapt en Solidariteit vzw is een organisatie voor vrijetijdsvorming. 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 Gehandicapt en Solidariteit  
Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel

T 02 546 15 94

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

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

f Gehandicapt en Solidariteit vzw





## Sissel® orthopedisch kussen

Uitermate geschikt om de wervels en de tussenwervelschijven te ontlasten



Promo ledenprijs  
**€ 94**

### Sissel® Classic Plus

In de hoogte verstelbaar orthopedisch kussen voor het ontlasten van de wervels en tussenwervelschijven.



Promo ledenprijs  
**€ 104**

### Sissel® Soft Plus

Kussen van visco-elastisch schuim met verstelbare hoogte voor een herstellende nachtrust.



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

Acties geldig van 01/09/2024 tot en met 31/10/2024





# 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](mailto:vtfasbl@vtf-vacances.com)





## 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](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 S'Academie en S-Plus

*augustus 2024 – januari 2025*

Ons ziekenfonds heeft, naast terugbetalingen en voordelen, ook een ruim vrijetijdsaanbod voor jou in petto! De vzw S'Academie organiseert dit najaar in samenwerking met S-Plus Brabant vzw uitstappen, buitenlandse verblijven, vormingen en andere ontspannende en/of informatieve activiteiten voor 50-plussers.

## Kies uit onze volgende activiteiten:

- |                      |    |
|----------------------|----|
| • Daguitstappen      | 23 |
| • Wandel je fit      | 25 |
| • Algemene vorming   | 26 |
| • Inschrijvingsfiche | 27 |
| • S-Plus             | 28 |

## Lidmaatschap

Het lidmaatschap bij S'Academie is verplicht! Het lidgeld voor de aansluiting bij de vzw S'Academie bedraagt 50 euro per jaar (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!

### S'Academie vzw

A Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel

T 02 546 15 09 of 02 546 15 28

E [sacademie.vzw@solidaris.be](mailto:sacademie.vzw@solidaris.be)

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

*Breng ons een bezoekje: na afspraak via 02 546 15 92 in Brussel (Zuidstraat 118) of na afspraak via 016 20 88 69 op het secretariaat van S-Plus in Leuven (Mechelsestraat 70).*

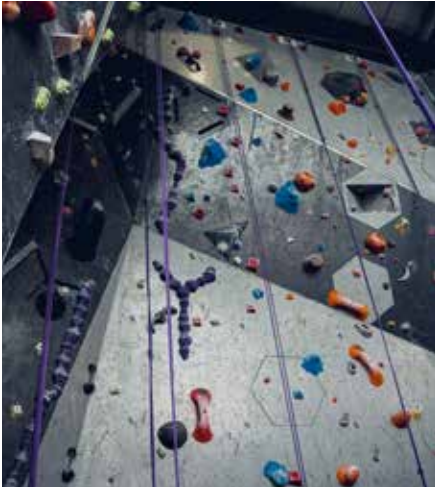


## Jouw ziekenfonds komt tussen

Leden van Solidararis Brabant krijgen een tussenkomst van **€ 50** in het aan S'Academie betaalde lidgeld. Hierdoor is het lidmaatschap voor onze leden gratis!



## Daguitstappen



### Zaterdag 24 augustus 2024 Gezinsuitstap Sparkx!

Wil je iets unieks doen samen met je kinderen en kleinkinderen. Ga dan mee naar sportainmentpark Sparkx. Op je eigen tempo kan je samen gedurende 2 u een aantal van de ongeveer 50 sporten uitproberen zonder ernstige blessures op te lopen. Racen als een F1-piloot of paraglidend afdalen tussen de bergen zijn maar enkele van de sporten die je kan uitproberen. Of ga voor een futuristisch vuurgevecht door middel van een virtual reality bril, of speel Angry birds levensgroot. Uiteraard kan je ook gaan voor klassiekere uitdagingen zoals een danschallenge of boogschieten. Voor welke uitdaging of sport je ook kiest, het blijft een bijzondere ervaring. Kinderen en kleinkinderen kunnen aan dezelfde prijs mee, ookal zijn zij geen lid. In de namiddag kan je op eigen houtje Hasselt verkennen.

*Inbegrepen: toegang, bus, lunch en begeleiding*

- Opstapplaatsen in Halle, Vilvoorde en Leuven
- Verwacht vertrek eerste opstapplaats, 7 u  
Verwachte terugkomst: 18.30 u
- 103 euro



### Vrijdag 13 september 2024

#### Erotiek, een tijdloos gebeuren

Ontdek in een mooi huis aan de Zavel een prachtige privé-collectie van erotische kunst van de oudheid tot heden. Aan de hand van Griekse en Romeinse antiquiteiten, schilderijen, sculpturen, japanse etsen ... ontdek je de nauwe verbondenheid tussen mythologie en erotiek.

We koppelen dit zinnenprikkelende museumbezoek aan een lezing van seksuologe Kaat Bollen die erotiek en seks bij ouderen uit de taboesfeer haalt. Naast een stukje algemene educatie (want er is op seksueel vlak veel ontdekt de laatste jaren), zal zij ook tips en tricks aanhalen voor een fijn seksleven.

Uiteraard voorzien wij op weg naar de lezing een tussenstop voor een heerlijk tongstrelend diner.

*Inbegrepen: alle toegangen, bus, diner en begeleiding*

- Opstapplaatsen in Affligem, Halle en Sint-Genesius-Rode
- 14 u tot 22 u
- 70 euro



### Zaterdag 21 september 2024

#### Oorlogsverleden en jenever: daguitstap Limburg

Wist je dat tienduizenden Duitse soldaten in het Kamp van Beverlo oefenden terwijl er tegelijk duizenden politieke gevangenen opgesloten zaten? Wist je dat tussen de kanalen rond Leopoldsburg de geallieerde bevrijding dreigde vast te lopen? Dat daarom van hieruit Market Garden werd gelanceerd, één van de meest gewaagde operaties van de Tweede Wereldoorlog? En wist je dat vanuit deze streek ook vliegende waaghalzen nazi-Duitsland de doodsteek gaven?

Ontdek op je eigen tempo meer over deze feiten in het sinds mei 2023 geopende museum Liberation Garden in Leopoldsburg. Na een bezoek van 2 uur aan het museum, gaan we lunchen in het centrum van Leopoldsburg. Rond 15 uur worden we verwacht in de ambachtelijke distilleerderij 'Korhaan' waar we een virtuele tour volgen, die we afronden met 4 proevertjes.

*Inbegrepen: alle toegangen, bus, lunch en begeleiding*

- Opstapplaatsen in Halle, Vilvoorde en Leuven
- Verwacht vertrek eerste opstapplaats, 7u  
Verwachte terugkomst: 18.30 u
- 90 euro



### Zaterdag 12 oktober 2024

#### Budgetuitstap: Street Art wandeling Antwerpen

Ontdek unieke hoekjes en kunstwerken in Antwerpen Berchem samen met andere geïnteresseerden. Onze begeleider leidt je langs prachtige Street Art gevels en geeft daar waar mogelijk wat meer uitleg over de omgeving en de artiest. Trek je wandelschoenen aan voor een sportieve, maar ook unieke verkenningstocht door Antwerpen.

*Inbegrepen: begeleiding*

- Afspraak in het station van Antwerpen-Berchem
- 13u – 17u
- 12 euro

### Dinsdag 5 november 2024

#### Reisvoorstelling

Voorstelling van ons reisaanbod 2025 in het Domein Westhoek te Oostduinkerke.

*Inbegrepen: Aperitief, koud en warm buffet, busvervoer en begeleiding*

- Aankomst in Domein Westhoek voorzien om 11u
- Busvervoer vanuit Leuven, Tienen, Affligem, Halle en Brussel
- 69 euro (ontvang 20 euro korting bij inschrijving ter plaatse voor een verblijf van minstens 2 overnachtingen)



### Vrijdag 8 november 2024

#### Brussels By Puzzles

Kruip in de huid van een geheim agent en ontdek Brussel op een originele manier. Door middel van diverse raadsels maak je een reis in de tijd en leer je in 2 uur Brussel op een heel andere manier kennen. Wie weet ontdek je met jouw groep een verrader van een ander tijdperk. Avontuur en geheimzinnigheid zijn maar enkele sleutelwoorden voor dit bezoek aan Brussel. Werf jij mee jouw kompanen?

*Inbegrepen: deelname spel en begeleiding*

- 13u- 17u
- 25 euro



### Zaterdag 14 december 2024

#### Daguitstap kerstmarkt Bonn

De kerstmarkt in Bonn geeft de stad een kerstgloed. Op de pleinen in het stadscentrum worden kerstversieringen, kerststallen en kunstnijverheid te koop aangeboden bij verschillende kraampjes. Op adventszaterdagen wordt de kerstmarkt ook akoestisch omgetoverd tot een winterwonderland vanaf de kathedraal van Bonn door de torenfanfare.

*Inbegrepen: verzekering, busvervoer en begeleiding*

- Opstapplaatsen Halle, Brussel, Leuven
- Verwacht vertrek rond 7 u, Verwachte thuiskomst: 19 u
- 54 euro

### Dinsdag 21 januari 2025

#### Galadiner

Zet samen met ons het jaar in schoonheid in en kom mee genieten van ons jaarlijks uitgebreid diner dat de medewerkers met plezier voor jullie klaarmaken!

*Inbegrepen: aperitief en een veel-gangenmenu*

- Zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118, 1000 Brussel
- 11.30u tot 15u
- 26 euro





## Wandel je fit

**Vrijdag 6 september 2024**

### Etterbeek, een dorp naast Europa

Tijdens deze wandeling nemen we je mee naar de vrij onbekende Brusselse gemeente, Etterbeek. In de buurt rond het gezellige Jourdanplein vallen verborgen parels te ontdekken: het ommuurde Jean-Félix Happark, een barokke gevel uit de tijd dat Etterbeek nog een baronie was, een waterreservoir en een vergeten dorpswegel. Langs de Belliardstraat komen de Europese instellingen in het vizier, maar het verrassende Leopoldpark biedt een vluchtroute, met historische en architecturale hoogstandjes.

- [Afspraak aan Jourdanplein, 1040 Etterbeek](#)
- 14u – 17u
- gratis

**Vrijdag 13 september 2024**

### Boutersem

Vandaag zijn we te gast in Boutersem. De groepswandeling vertrekt aan Café de Pomp en gaat via afwisselende wegen langs een aantal bezienswaardigheden, zoals het monumentale gemeentehuis het Kasteel van Kwabeek van de 14de eeuw dat nu gebruikt wordt als gemeentehuis.

- [Afspraak aan Café De Pomp, Dorpstraat 30, 3370 Boutersem](#)
- 14u – 17u
- gratis

**Zondag 20 oktober 2024**

### Breughelwandeling (Dilbeek)

Tijdens de Bruegelwandeling combineer je natuur en cultuur. De wandeling begint op het plein waar het kerkje van Sint-Anna-Pede staat, wereldberoemd dankzij de 'Parabel van de blinden'. Verder ontdek je op het pad in de Pedevallei 11 reproducties van Pieter Bruegel de Oude.

- [Afspraak aan Herdebeekstraat 176, 1701 Itterbeek \(Dilbeek\)](#)
- 14u – 17u
- gratis



## Algemene vorming

### Geheugentraining

#### Gymnastiek voor de hersenen

We staan er niet vaak bij stil, maar er zijn maar weinig zaken in ons lichaam die we zo vaak gebruiken als ons geheugen. Dat het dan ook belangrijk is om dit geheugen fit en gezond te houden, klinkt dan opeens niet meer zo ongewoon. Maandelijks komen we samen en halen telkens weer wat anders uit onze kast om ons geheugen fit te houden: van gezelschapsspelletje tot woordraadsels, van puzzels tot een quiz.

#### Kantoor Solidaris Liedekerke, Stationsstraat

- Donderdag 5 september,  
3 oktober, 7 november 2024

#### Kantoor Solidaris Leuven, Mechelsestraat 70

- Maandag 9 september,  
7 oktober, 4 november 2024

#### Kantoor Solidaris Vilvoorde, Grote Markt

- Maandag 16 september,  
21 oktober, 18 november 2024

- 14u tot 16u
- 5 euro / deelname



### Bijna op Pensioen

Voor deze avond slaan de sociale dienst van Solidararis, het ABVV en S-Plus de handen in elkaar. Samen maken zij de deelnemers wegwijs in het pensioenstelsel en de laatste beslissingen van de regering. Ook het sociale leven na de pensionering komt aan bod. Na deze avond kun je op een positieve manier op pensioen gaan en ben je klaar voor de nieuwe uitdagingen die deze nieuwe levensfase je brengt.

- Dorp, Dorpsplein 33, Kortenaeken
- Dinsdag 10 september 2024 van 19u tot 21.30u
- GRATIS (hapje, drankje en goodiebag voor alle bezoekers)

# Inschrijvingsfiche

## Daguitstappen

<input type="radio"/> Gezinsuitstap Sparkx	24/08/'24	..... pers.
<input type="radio"/> Erotiek, een tijdloos gebeuren	13/09/'24	..... pers.
<input type="radio"/> Oorlogsverleden en jenever: daguitstap Limburg	21/09/'24	..... pers.
<input type="radio"/> Streetartwandeling	12/10/'24	..... pers.
<input type="radio"/> Reisvoorstelling	05/11/'24	..... pers.
<input type="radio"/> Brussels By Puzzles	08/11/'24	..... pers.
<input type="radio"/> Kerstmarkt Bonn	14/12/'24	..... pers.
<input type="radio"/> Galadiner	21/01/'24	..... pers.

## Themawandelingen

<input type="radio"/> Etterbeek, een dorp naast Europa	06/09/'24
<input type="radio"/> Wandeling Boutersem	13/09/'24
<input type="radio"/> Breughelwandeling Dilbeek	20/10/'24

## Geheugentraining

Leuven	<input type="radio"/> 9 september	<input type="radio"/> 7 oktober	<input type="radio"/> 4 november	..... pers.
Liedekerke	<input type="radio"/> 5 september	<input type="radio"/> 3 oktober	<input type="radio"/> 7 november	..... pers.
Vilvoorde	<input type="radio"/> 16 september	<input type="radio"/> 21 oktober	<input type="radio"/> 18 november	..... pers.
<input type="radio"/> Bijna op Pensioen	10/09/'24	..... pers.		



**Je kan je ook inschrijven voor onze activiteiten door deze QR-code te scannen!**

## Lid worden

Ik wil lid worden van  
S'Academie vzw:

Naam: .....

Voornaam: .....

Adres: .....

Telefoonnummer: .....

Gsm-nummer: .....

E-mailadres: .....

Geboortedatum: .....

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

Stuur de ingevulde inschrijvingsstrook naar **S'Academie vzw, Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel**

Voornaam en naam: .....

Telefoonnummer: .....

Lidnummer S'Academie: ○○○○○○

Handtekening:

E-mailadres: .....

Wil je graag de digitale nieuwsbrief ontvangen:

Aantal personen: .....

JA / NEEN

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.







# S-Plus?

## *Voor plussers met pit!*

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

### **Welke voordelen ontvang je van ons?**

- Je ontvangt interessante kortingen bij deelname aan activiteiten, daguitstappen en reizen.
- Je ontvangt onze jaarbrochure en ons 3-maandelijks magazine S-Plus Mag.
- Je bent verzekerd tegen lichamelijke ongevallen en burgerlijke aansprakelijkheid tijdens onze activiteiten.
- Je belangen worden verdedigd op nationale, provinciale en lokale adviescommissies en -raden.
- Korting op een jaarabonnement op de tijdschriften van Roularta (o.m. Knack, Libelle, Plus Magazine ...).
- 20 % korting op een selectie boeken van uitgeverij EPO.
- Korting op theatervoorstellingen in o.m. theater Elckerlyc in Antwerpen en Het Witte Paard in Blankenberge.
- Interessante korting of voordeel bij een aantal horecazaken aan de kust.
- 50 % korting op het lidmaatschap tijdens het eerste jaar bij het afsluiten van een abonnement op Blue-bike.
- Pechbijstand van VAB voor je (elektrische) fiets aan slechts € 27 per jaar.
- Een gratis Virtual Reality Ticket bij aankoop van een Story Ticket bij een bezoek aan het Historium in Brugge.
- Korting bij reservatie van een mobilhome via Goboony.
- Korting op de pakketreizen van WeTravel2.
- 8 euro korting bij de aankoop van een MuseumPass (je betaalt 51 euro i.p.v. 59 euro)
- 5 % korting bij aankoop van een elektrische fiets in alle Bike Republic winkels (m.u.v. Herentals). Deze korting is geldig op vertoon van je lidkaart 2024, van 1 mei tot 31 oktober 2024.



## Wat organiseren we voor jou?

### Dagtrips en bezoeken i.s.m. S'Academie

#### ZIE VOORGAANDE PAGINA'S

- **Gezinsuitstap Sparkx** op 24 augustus 2024, ledenprijs 88 euro
- **Oorlogsverleden en jenever:** daguitstap Limburg op 21 september 2024, ledenprijs 75 euro
- **Street Art wandeling Antwerpen** op 12 oktober 2024, ledenprijs 7 euro
- **Brussels by Puzzles** op 8 november 2024, ledenprijs 20 euro
- **Daguitstap kerstmarkt Bonn** op 14 december 2024, ledenprijs 49 euro

Op deze uitstappen heb je een extra korting op de prijs die is aangegeven bij S'Academie indien je lid bent van S-Plus

*Altijd inbegrepen: begeleiding*

## Muziek, theater en spektakel



### VRIJDAG 30 AUGUSTUS 2024

#### Dansfeest Galmaarden

Een gezellige dansnamiddag met DJ, waarbij diverse dansstijlen aan bod komen: van walsjes tot linedance.

- Ontmoetingscentrum Willem Tell, Hernestraat 5, Galmaarden
- 14u tot 17u
- 5 euro (toegangskaat, muzikale omlijsting en gratis gebak)

### WOENSDAG 18 SEPTEMBER 2024

#### Variétéshow Tienen

Na het groot succes van vorig jaar met onder meer Bobby Prins nodigen we je graag uit voor een nieuwe spetterende show van lokale artiesten. Een grandioos spektakel boordenvol plezier en gezelligheid. We hopen je dit jaar massaal te mogen verwelkomen om er samen een onvergetelijk moment van te maken.

- Zaal De Manège, Sint-Jorisplein, 3300 Tienen
- 14u tot 17u
- 7 euro (toegangskaat en muzikale omlijsting)

### DINSDAG 1 OKTOBER 2024

#### Variétéshow Zoutleeuw

Shownamiddag met muziek en optredens.

- GC De Passant, Polyvalente zaal, Aen den Hoorn 12, Zoutleeuw
- 14u tot 17u
- 7 euro (toegangskaat en muzikale omlijsting)

### WOENSDAG 2 OKTOBER 2024

#### Variétéshow Landen

Shownamiddag met muziek en optredens.

- Domein 't Park, loods E of B, Hannuitsesteenweg 80 (ingang K. Astridlaan), Landen
- 14u tot 17u
- 7 euro (toegangskaat en muzikale omlijsting)

### DONDERDAG 31 OKTOBER 2024

#### Variétéshow Rotselaar

Shownamiddag met muziek en optredens.

- Sportoase Zaal De Toren, Torenstraat 115, Rotselaar
- 14u tot 17u
- 7 euro (toegangskaat en muzikale omlijsting)



### ZATERDAG 26 OKTOBER

#### Evenement 'Tijdloze Goesting'

Een evenement met diverse workshops, lezingen en optredens. Een avond in festivalsfeer waarbij erotiek en seks bij ouderen op een stijlvolle manier uit de taboesfeer worden gehaald.

- Zuiderpershuis, Waalse Kaai 14, 2000 Antwerpen
- 16u tot 23u
- 10 euro: toegang
- 15 euro: toegang en busvervoer (partybus)
- Opstapplaatsen: Ninove, Afligem, Meise, Tienen, Zemst, Lummen en Rotselaar.
- Hou onze website [www.s-plusvzw.be](http://www.s-plusvzw.be) in de gaten voor de speciale arrangementen met vervoer en eten.



## Ontmoeting

### Apero Solo gaat in vakantie-stemming

Apero solo is geen datingcafé maar een gezellige activiteit waar alleenstaanden samen genieten van een heerlijk aperitiefje, een leuke babbel, goed gezelschap en een eenvoudige maaltijd.

Tijdens de vakantieperiode gaat Aperoso op reis door Vlaams-Brabant. Per 2 weken bezoeken we een andere gemeente in Vlaams-Brabant en zullen we daar de Aperoso en de maaltijd in een bepaald buitenslands vakantiethema inkleden.

We komen langs in Kapelle-op-den-bos, Grimbergen, Hoeilaart en Liedekerke. Hou onze website en Facebookpagina in de gaten voor de locaties, data en het thema of bel ons op het nummer 02 546 15 92.

- Steeds van 16 u tot 19 u
- Kosten tussen 20 en 35 euro (afh. van locatie en diner)
- Inclusief drankjes, eten en begeleiding
- Zowel leden als niet-leden zijn welkom



## S-Plus beweegt

### Gezondheidswandelingen i.s.m. s'Academie

- 6 september: Etterbeek
- 13 september: Boutersem
- 20 oktober: Dilbeek

*Alle wandelingen starten om 14u en zijn gratis*



## Ruimte om te leren

### Swipecafés

Een 'swipecafé' is een ruimte waar je op vooraf bepaalde dagen en uren gratis terecht kan voor o.a. hulp met je tablet of smartphone onder begeleiding van deskundige vrijwilligers. Je gaat aan de slag met je eigen smartphone of tablet en op je eigen tempo. De swipecafés staan open voor iedereen en zijn volledig gratis.

### Swipecafé Leuven

Zaal Libert,  
Mechelsestraat 70

- elke 2de maandag van de maand
- van 13u30 tot 16u30



### Swipecafé Liedekerke

Sunset Bar, Opperstraat 217

- Start 17 september, met presentatie e-Mut. Andere data: 22 oktober, 26 november
- Start om 14u

### Swipecafé Haacht

LDC De Klapper, Klapgat 2

- Op 9 september, 7 oktober, 4 november en 2 december van 13.30u tot 16u

### Swipecafé Vilvoorde en Halle

- Data op aanvraag, hiertoe kan je ons bellen op het nummer 02 546 15 92.

### Swipecafé Tienen

LDC Sint Alexius, Veldbornstraat 26

- Data: 3 september, 1 oktober, 5 november
- Start om 13.30u





## Infosessies

**VRIJDAG 13 SEPTEMBER 2024**

### In gesprek met Kaat Bollen

Seksuologe Kaat Bollen maakt het taboe-onderwerp 'seks bij senioren' bespreekbaar.

- Vredezaal, parking Klapgat, Haacht
- 19u - 21u
- 5 euro (basisprijs) / gratis (ledenprijs S-Plus)

**Dinsdag 5 november 2024**

### Omgaan met piekeren

Ontdek handvaten om piekeren tegen te gaan en vermijd zo problemen op langere termijn zoals slaapproblemen en depressie

- GC De passant
- Aen Den Hoorn 12, Zoutleeuw
- 19u - 21u
- 8 euro (basisprijs) / 3 euro (ledenprijs S-Plus)

- ! Voor alle activiteiten, ook de gratis activiteiten, is reservatie verplicht. Je kan je deelname reserveren door een mail te sturen naar [brabant@s-plusvzw.be](mailto:brabant@s-plusvzw.be) of door te bellen naar Glenn De Loor op het telefoonnummer 02 546 15 92.

Om deel te nemen aan deze activiteiten dien je wel lid te zijn/worden van S-Plus. Word lid van S-Plus voor slechts **15 euro** per jaar! Dat kan door onderstaand strookje op te sturen naar **S-Plus Brabant vzw, Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel** of door onderstaande gegevens te mailen naar [brabant@s-plusvzw.be](mailto:brabant@s-plusvzw.be).

Naam: .....

Telefoonnummer: .....

Adres: .....

Geboortedatum: .....

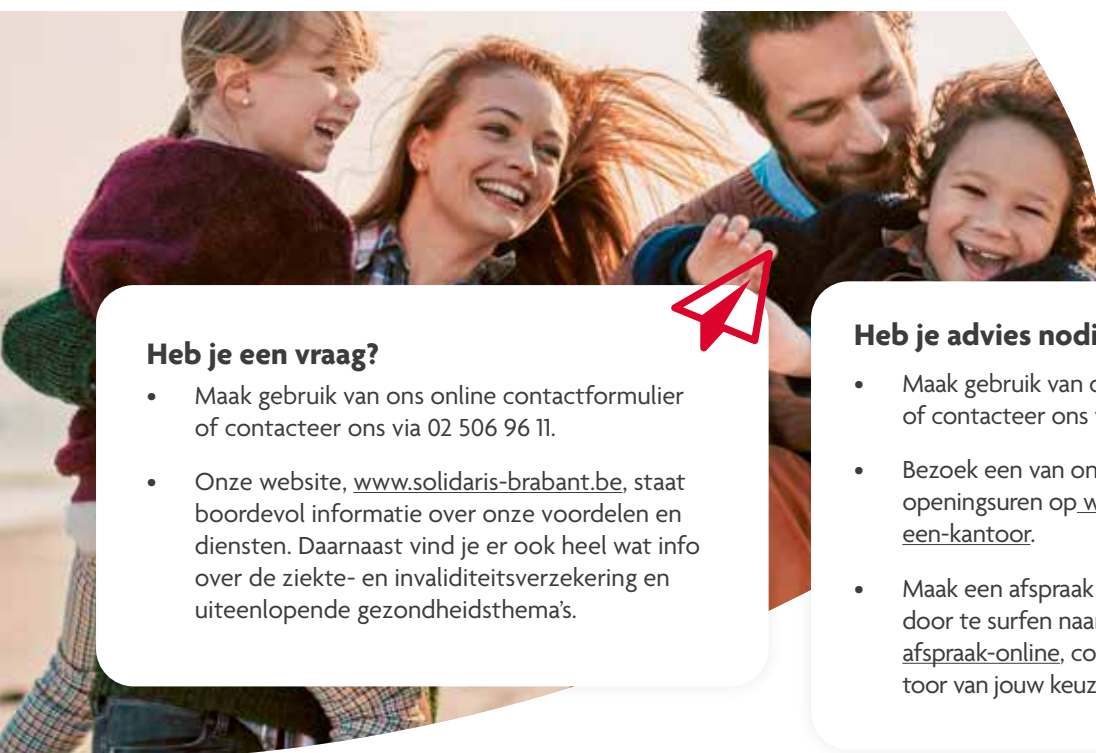
E-mailadres: .....

Wil je graag de digitale nieuwsbrief ontvangen:  
JA / NEEN

Je kan je ook inschrijven voor onze activiteiten door deze QR-code te scannen!



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.

### 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.

### 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](http://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](http://www.solidaris-brabant.be).*

### 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.
- Schrijf je in op onze maandelijkse nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van nieuwigheden.



Betaalbare  
zorg voor  
iedereen