

Mutualistische
Weergalm
Gezinnen



Heb jij al gehoord van
geluidshinder?

**Zeven tips om
sportblessures
te voorkomen**

**Waar we naar streven
is #BeterLeven**

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.

10 Waar we naar streven is #BeterLeven

12 Psychologische zorg betaalbaar voor iedereen!

18 Programma Gehandicapten en Solidariteit

19 Programma Rebelle Brabant

21 Programma JOETZ Brabant



Programma Vrije Tijd & Gezondheid vzw

Mutualistische Weergalm Gezinnen September 2023

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, iStock

Druk

Dessain

Oplage

54 000 exemplaren

Editie

Gezinnen: 25 - 59 jaar
September 2023

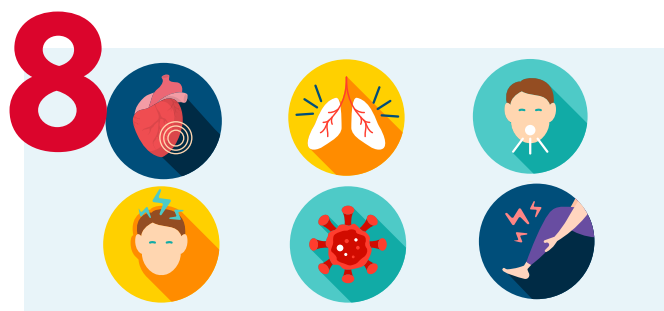
Dit document heeft slechts een informatieve waarde. De uitgever is niet aansprakelijk voor gebeurlijke fouten.

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



Zeven tips om sportblessures te voorkomen

Sporten is gezond, voor lichaam en geest! Maar welke sport je uitoefent of wat je niveau ook is, je bent niet immuun voor blessures. Die kunnen plots opduiken, tijdens het sporten, of heel geleidelijk ontstaan, door vermoeidheid of slijtage.



Een zorgtraject voor post-COVID-19 patiënten

De meeste mensen herstellen volledig van een besmetting met COVID-19. Toch blijkt uit actuele gegevens dat 10% tot 20% met klachten blijft zitten, soms wel maandenlang. Deze aandoening wordt ook wel post-COVID-19 of long COVID genoemd.



Heb jij al gehoord van geluidshinder?

Lawaai is zelfs de op één na belangrijkste milieufactor die gezondheidsproblemen veroorzaakt, net na luchtvervuiling. Veel mensen beseffen niet hoezeer geluidshinder hun geestelijke en lichamelijke gezondheid beïnvloedt. Hoog tijd dus om dat eens van naderbij te bekijken.



Beste lezer,

Ik hoop dat het jou gegeven was om in de afgelopen zomermaanden te genieten van enige onbekommerde dagen.

In de afgelopen maanden hebben we gewerkt op het thema 'betaalbare zorg'. We rekenen het tot onze taak om onze leden te informeren over de kostprijs van zorg en hoe deze kost bepaald wordt door keuzes waar je als patiënt voor staat. Heb je een zorgnood, dan is je eerste bekommernis de juiste en kwalitatief goede hulp te krijgen. Aan de drempel van het ziekenhuis ben je daarmee bezig en wellicht niet met de kost die je zal moeten dragen om de zorg te krijgen.

We hebben een brede informatiecampaignede opgezet om onze leden praktische tips te geven die hen helpen niets te veel uit te geven wanneer ze later zorg nodig hebben. Meer informatie is trouwens beschikbaar op de website van Solidararis Brabant.

De ziekteverzekering, die zo belangrijk is om mensen te beschermen tegen de gevolgen van ziekte en arbeidsongeschiktheid, kent voortdurend evolutie. Daarbij dienen om budgettaire redenen onvermijdelijk keuzes te worden gemaakt. Voor Solidararis Brabant is daarbij de focus gericht op het beschermen van wie het minder goed gaat. Denk aan de inspanningen die ons zieken-

fonds deed om onze leden toegang te geven tot het zogeheten recht op de verhoogde tegemoetkoming. Dankzij die inspanningen telt ons ziekenfonds onder haar leden 34,79 % rechthebbenden op dit sociale tarief tegenover 18,39 % rechthebbenden bij de leden van alle Belgische ziekenfondsen samen.

Wij willen tevens dat mensen zo lang mogelijk en met goede en aangepaste ondersteuning thuis kunnen wonen. Dat is de visie waarop wij ons aanbod zorg en hulp aan huis hebben gebouwd. In de discussies binnen de beheersorganen van onze ziekteverzekering mochten we een sterk voorstel verwelkomen van onze Minister van Volksgezondheid, Frank Vandenbroucke. Een conventie is goedgekeurd om thuishospitalisatie te financieren voor oncologie en antibioticatherapie. Het gaat om een nieuw financieringsmodel voor multidisciplinaire zorg bij de patiënt thuis waarbij de klassieke ziekenhuiswerking en de eerstelijnszorg worden geïntegreerd.

Deze nieuwe aanpak biedt een duidelijke meerwaarde voor de patiënten. Ze zullen sneller naar huis kunnen en hoeven zich ook niet meer te verplaatsen naar het ziekenhuis voor hun chemobehandelingen. Ze blijven gevolgd worden door een medische ploeg die instaat voor de continuïteit en veiligheid van de zorgen die thuis worden toegediend.

In de voorafgaande gesprekken heeft Solidararis consequent aandacht gevraagd voor meer precare patiënten die vaker sociaal geïsoleerd zijn en meer drempels kennen om hun verzorging te organiseren. We blijven herhalen dat er ook moet ingezet worden om deze sociale obstakels aan te pakken.

Ons ziekenfonds vervult niet enkel een rol in de verplichte ziekteverzekering. Solidararis Brabant biedt haar leden ook voordelen en diensten aan in het kader van de zogenaamde aanvullende ziekteverzekering. De bedoeling van deze

aanvullende verzekering bestaat erin om tegemoet te komen aan behoeften op het vlak van gezondheid en welzijn die (nog) niet gedekt worden door de verplichte ziekteverzekering.

De ledenbijdrage voor de aanvullende verzekering van ons ziekenfonds bedraagt de som van 7,20 EUR per maand. Daarmee is Solidararis Brabant meteen ook de goedkoopste. Met deze bijdragen is ons ziekenfonds bij machte een resem van tegemoetkomingen toe te kennen aan onze leden. Je vindt deze toegelicht op de website van Solidararis Brabant.

Met een deeltje van deze bijdragen zorgen we er ook voor om een programma aan activiteiten aan te bieden. Ook dit krijg je toegelicht op de website en verder in dit ledenblad.

We wensen je alvast een prettige lectuur.

Hans Heyndels
Algemeen secretaris
11 juni 2023



**Betaalbare
zorg voor
iedereen**

Solidaris Brabant

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



>> Vergeet je bijdragen niet te betalen!

Het is je misschien al opgevallen maar de brief die je ontvangt om je bijdragen te betalen werd in een nieuw jasje gestoken. Via deze brief kan je er ook voor kiezen om via domiciliëring te betalen, op die manier gebeurt je betaling automatisch en op tijd, handig toch!

Maar waarom is het zo belangrijk om je bijdragen te betalen? Enerzijds is het wettelijk verplicht om je bijdragen te betalen en anderzijds kan je dan genieten van meer dan 70 voordelen en diensten.

Je kan ook een extra verzekering afsluiten tegen betaalbare tarieven zoals een ambulante verzekering, hospitalisatieverzekering of een extra tandverzekering.

Ontdek alle voordelen en diensten op www.solidaris-brabant.be.



Regel je formaliteiten

Voor een optimaal beheer van je dossier bieden we jou heel wat tools aan:

- ➔ Ga naar **e-Mut**, klik op 'Mijn aanvragen opvolgen' en krijg de status van je dossier te zien, vraag bepaalde documenten aan, enz.
- ➔ Gebruik de **Solidaris Brabant app** om jouw administratie op te volgen.
- ➔ Je kan je zorgattest in de **brievenbus** van je kantoor deponeren.
- ➔ Maak gebruik van ons **online contactformulier** of contacteer ons via **02 506 96 11**.



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

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

Schrijf je dan zeker in op onze maandelijkse digitale nieuwsbrief op www.solidaris-brabant.be.



Zeven tips om sportblessures te voorkomen

Sporten is gezond, voor lichaam en geest! Maar welke sport je uitoefent of wat je niveau ook is, je bent niet immuun voor blessures. Die kunnen plots opduiken, tijdens het sporten, of heel geleidelijk ontstaan, door vermoeidheid of slijtage. Hoe dan ook, de volgende tips helpen je om die risico's te beperken. Op die manier kan je volop genieten van de voordelen van je sportieve inspanningen!



Kies de juiste uitrusting

De juiste sportuitrusting kiezen garandeert plezier, comfort en bescherming. Je sportschoenen moeten aangepast zijn aan je lichaamsbouw (lengte, gewicht, loopstijl) en je sportactiviteit (type sport, ondergrond, frequentie). Als je jogg, kies je loopschoenen dan zorgvuldig uit, want lopen is heel belastend voor de gewrichten door de schokken die ze bij elke impact moeten opvangen. Stem ook je kleding af op het weer. Als je in de winter buiten sport, kleed je in meerdere dunne lagen die je kunt uitdoen of aandoen afhankelijk van je inspanningen.

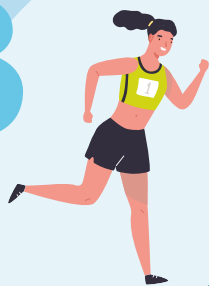
2



Sla de opwarming niet over

Een plotselinge inspanning zonder je koude spieren voor te bereiden is de geknipte manier om blessures op te lopen. Daarom moet je voor elke sportsessie een opwarming doen. Reken ongeveer 15 minuten voor een uur sporten. Zoals de naam het zegt, gaat bij het opwarmen je lichaamstemperatuur stijgen, zodat de weefsels kunnen ontspannen en beter bestand zijn tegen de schokken en spanningen van het sporten. Verwaarloos deze essentiële stap niet!

3



Werk stap voor stap

Maak geen plotselinge overgangen, maar kies voor progressiviteit. Dat is HET advies van alle kinesisten en sportartsen. Dus als je na een lange pauze weer gaat sporten, bouw dan langzaam op. Spieren en pezen moeten tussen elke sessie kunnen herstellen. Idealiter geef je ze hiervoor 48 uur. Verleng bij hardlopen je afstand met maximaal 10-15% per week. Hetzelfde geldt in de fitness: verhoog de gewichten die je tilt na elke sessie.

4



Drink veel water

Een volwassene moet gemiddeld 1,5 tot 2 liter water per dag drinken. Als je sport, verlies je door het zweten naast vocht ook mineralen en sporenelementen. Dit kan leiden tot pijn en blessures, de ene al ernstiger dan de andere: krampen, spiersamentrekkingen, spierscheuren ... Om die problemen te voorkomen, staat je maar één ding te doen: genoeg drinken! En dit gedurende de hele inspanning:

- ✓ voor de training;
- ✓ tijdens de sessie zelf, in kleine, regelmatige hoeveelheden;
- ✓ na het sporten, tijdens de herstelfase.

5



Verzorg je slaap

Vermoeidheid is een veel voorkomende oorzaak van sportblessures, omdat je lichaam verzwakt is en je aandacht verslapt. Luister dus naar je lichaam. Ben je al erg vermoeid, verminder die dag de intensiteit van je training of stel deze zelfs uit. Om sportblessures te voorkomen, is gemiddeld 8 uur slaap nodig en liefst van goede kwaliteit. Gelukkig zit de natuur goed in elkaar: het ene werkt het andere in de hand. Want sporten (niet te laat op de avond) helpt om makkelijker in slaap te vallen en diep te slapen, en een goed uitgeruste sporter is zelfzekerder en presteert beter!



Eet evenwichtig

Je lichaam heeft energie nodig en verkrijgt dat door te slapen, maar ook door te eten. Als je lichaam die energie niet krijgt, raakt het snel vermoeid, waardoor het risico op blessures toeneemt. Daarom wordt het dieet van topsporters zo nauwlettend opgevolgd!

Niet dat je elke maaltijd tot in de kleinste details moet gaan bestuderen, maar wie wil sporten kan op het vlak van voeding toch beter een paar basisregels in acht nemen:

- eet voldoende fruit en groenten omdat deze heel wat vitaminen en mineralen bevatten;
- eet voldoende trage suikers (die koolhydraten bevatten) om een energiedip tijdens het sporten te voorkomen;
- zorg dat je dagelijks voldoende eiwitten binnenkrijgt, want die spelen een centrale rol in het behoud van de spiermassa;
- kies de juiste vetten: waaronder vette vis (zalm, haring, makreel enz.) of noten zoals walnoten.

Wil je nog verder gaan, hou dan het **zuur-base-evenwicht** van je voeding in de gaten. Door te sporten maakt het lichaam meer zuren aan, wat demineralisatie van de botten veroorzaakt en dus het risico op breuken vergroot.

Om dit te compenseren, ga je na wat zuurhoudende voedingsmiddelen (zoals zuivelproducten of industriële voedingsmiddelen) en wat basische voedingsmiddelen (de meeste groenten) zijn en neem je meer van die laatste voedingsmiddelen op in je dieet.



Blijf lenig

Er zijn veel theorieën over hoe en wanneer je het best kan stretchen. Het belangrijkste is om regelmatig te stretchen zonder te overdrijven. Praktisch gezien betekent stretchen dat je je spieren elastischer maakt zodat je lichaam beweeglijker blijft. Een beweeglijk lichaam is een gezonder lichaam dat minder gevoelig is voor blessures. Het is echter niet aan te raden om meteen na de fysieke activiteit uitgebreid te gaan stretchen. Want dan kan een microscheurtje in een spier veranderen in een grotere scheur en pijn veroorzaken. Het komt er dus op aan om naast je trainingen ook aan je lenigheid te werken.



Jouw sportvoordeel

Solidaris Brabant betaalt alle sportievelingen **45 euro** terug van hun aansluiting bij een sportclub of de aankoop van een fitnessabonnement!

Je ziekenfonds voorziet ook in een tegemoetkoming van maximaal **37,50 euro** per kalenderjaar voor sportkampen georganiseerd door Sport Vlaanderen, de Sportdienst van de Vlaamse Gemeenschapscommissie, de organisatie Adeps of een vereniging erkend door één van de voornoemde organisaties, een onderwijsinstelling, stad of gemeente (7,50 euro/dag). Meer informatie op www.solidaris-brabant.be.



De meeste mensen herstellen volledig van een besmetting met COVID-19. Toch blijkt uit actuele gegevens dat 10% tot 20% met klachten blijft zitten, soms wel maandenlang. Deze aandoening wordt ook wel post-COVID-19 of long COVID genoemd en heeft gevolgen voor het geestelijk en lichamelijk welzijn van patiënten. Daarom is het belangrijk passende hulp en ondersteuning te voorzien aan de hand van een transversale en multidisciplinaire aanpak van de complexe problemen die gepaard gaan met long COVID.

Wanneer is er sprake van long COVID?

Er is sprake van long COVID wanneer een persoon die met COVID-19 werd besmet, **nog steeds symptomen ondervindt 12 weken na de eerste tekenen van infectie en/of 12 weken na een positieve COVID-19 test** en deze symptomen een zichtbare impact hebben op het dagelijks leven.



Toch blijkt uit actuele gegevens dat 10% tot 20% met klachten blijft zitten, soms wel maandenlang.

Deze symptomen kunnen aanhouden vanaf het begin van de ziekte of pas verschijnen na herstel. Ze kunnen ook fluctueren of na verloop van tijd weer opduiken.



De meest voorkomende symptomen:

- » aanhoudende vermoeidheid
- » kortademigheid
- » pijn of druk op de borst
- » hartkloppingen
- » spier- en gewrichtspijn
- » hoofdpijn
- » smaak- en/of reukverlies
- » cognitieve problemen (geheugenverlies, concentratieproblemen)
- » psychologische moeilijkheden (angst, depressie).

Het zorgtraject

Als de symptomen aanhouden, is de eerste stap een bezoek aan de huisarts, om zeker te zijn dat de juiste diagnose wordt gesteld en geen andere pathologie over het hoofd wordt gezien.

Indien de diagnose long COVID is, stelt de huisarts in overleg met de patiënt een zorgplan op.

Binnen het zorgtraject zijn er 2 behandeltypes:

➔ **De monodisciplinaire behandeling:** er is nood aan slechts één zorgverlener: kinesitherapeut, logopedist of psycholoog.

➔ **De multidisciplinaire behandeling:** er is nood aan meerdere zorgverleners: kinesitherapeut, logopedist, psycholoog, neuropsycholoog, diëtist en/of ergotherapeut.

De monodisciplinaire behandeling

Een monodisciplinaire behandeling (met één zorgverlener) duurt 6 maanden. Als dit niet voldoende is, kan de behandeling eenmalig met 6 maanden verlengd worden. De huisarts kan indien nodig ook doorverwijzen naar één of meerdere zorgverleners voor nog meer gespecialiseerde zorg.

De multidisciplinaire behandeling

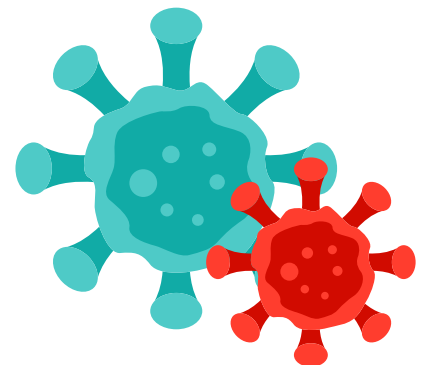
Indien er nood is aan meerdere zorgverleners, wordt er een **zorgcoördinator** aan het team toegevoegd. Deze coördinator helpt de patiënt bij de organisatie, communicatie, doorverwijzingen, planning en afspraken met de verschillende zorgverleners. De zorgcoördinator luistert naar de behoeften en de doelen die de patiënt wil bereiken. De huisarts of een zorgverlener kan de rol van zorgcoördinator op zich nemen.

Er worden regelmatig overlegmomenten georganiseerd met de zorgcoördinator en de verschillende zorgverleners: minstens twee per periode van zes maanden. Deze bijeenkomsten maken het mogelijk om het zorgtraject te evalueren en zo nodig aan te passen.

Net als bij een monodisciplinaire behandeling, kan het multidisciplinaire zorgtraject eenmalig met zes maanden verlengd worden.

Wat is de kostprijs?

Een patiënt die een zorgtraject voor long COVID doorloopt hoeft daar niet voor te betalen. Er kan geen supplement of remgeld aangerekend worden.





Waar we naar streven is #BeterLeven

Wat als we naar onze gezondheid kijken vanuit een ander perspectief, namelijk dat van onze gewoontes en onze leefomgeving? Gezondheid gaat niet alleen over het wel of niet oplopen van een virus. Het gaat erom dat we een goede educatie krijgen zodat we in staat zijn om onze gezondheid in eigen handen te nemen, dat we een woonbare thuis hebben, dat we in een groene buurt wonen, dat we toegang hebben tot gezond eten ... Onze gezondheid wordt grotendeels bepaald door ons leefmilieu, ons gedrag, economische, sociale en politieke factoren. Door actie te ondernemen, kunnen we allemaal onze gezondheid verbeteren en #BeterLeven.

1



Onderwijs voor iedereen

In 2018 in België hadden mensen met een laag opleidingsniveau drie keer meer kans om dagelijks te roken en twee keer meer kans om zwaarlijvig te zijn of dagelijks suikerhoudende dranken

te consumeren dan mensen met een hoog opleidingsniveau. Bij mensen met een laag opleidingsniveau was het ook de helft minder waarschijnlijk dat deze voldoende fruit/groenten eten of voldoende bewegen, dan tegenover mensen met een hoog opleidingsniveau. Het toegankelijk maken van onderwijs is daarom een belangrijke factor voor het garanderen van een betere gezondheid voor iedereen en het verhogen van de levensverwachting. Daarnaast moet het onderwijs ook aandacht besteden aan zelfvertrouwen, stressmanagement en psychosociale vaardigheden om mentaal fit te blijven.

2



Werk moet je doen groeien, niet overbelasten

Stress op het werk, een burn-out, spierletsels ... In België heeft een half miljoen werknemers meer dan een jaar niet kunnen werken. De meeste van hen hebben een ziekte die verband houdt met hun werkomgeving. Een belangrijke doelstelling voor de volksgezondheid is dus om ervoor te zorgen dat werk een middel tot zelfontplooiing wordt en geen oorzaak van lijden en ziekte is. We moeten meer sensibiliseren over werkgerelateerde risico's en deze regelmatig herhalen.

3



Opgroeien in een gezonde leefomgeving

Een woonst behoort samen met de leefomgeving tot de essentiële elementen van het menselijk bestaan. De woonst is de leefruimte waarin iedereen zich idealiter veilig en beschermd moet voelen om zich ten volle te kunnen ontplooiën. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) benadrukt dat toegang tot goede woonst een van de basisvoorwaarden is voor een gezond leven. Toch hebben heel wat mensen geen toegang tot deze voorwaarde. De omvang van woningen die ondermaats zijn en het aantal daklozen gekoppeld aan toenemende armoede is bijzonder zorgwekkend in België. Volgens de 'Barometer over Gezonde Huisvesting 2022' wordt 34% van de Belgische bevolking blootgesteld aan een van de volgende risico's in hun woonst: vocht en schimmel, overmatig lawaai, koude of gebrek aan natuurlijk licht.

Bovendien verslechtert onze steeds meer verstedelijkte omgeving voor iedereen: deze wordt helaas steeds minder groen en steeds lawaaiër, meer blootgesteld aan vervuilde lucht en hittegolven. Toch weten we dat mensen die in stedelijke gebieden met meer groen wonen een lager stressniveau hebben dan mensen die in gebieden met weinig natuur wonen. In een dichtbebouwde stad is er ook minder ecologische mobiliteit en minder sociaal contact, evenals meer slaap- en concentratieproblemen, angst en ziekte in het algemeen.

Het ondersteunen van gezinnen op het gebied van huisvesting en het ontwerpen van groenere steden die bestand zijn tegen klimaatverandering zijn daarom acties die een duidelijke impact zullen hebben op de levenskwaliteit van elk individu.

4



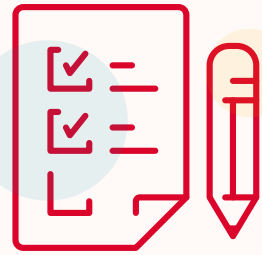
Betaalbare en kwalitatieve voeding voor iedereen

De voedingsmiddelenindustrie produceert bewerkte voedingsmiddelen die vaak rijk zijn aan lege calorieën, d.w.z. voedingsmiddelen die veel calorieën bevatten maar weinig essentiële voedingsstoffen. Het teveel aan suiker, zout en vet in bewerkte voedingsmiddelen leidt tot ernstige gezondheidsproblemen zoals obesitas, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en diabetes. In 2018 had meer dan de helft van de volwassen bevolking in België overgewicht (55%) en 21% obesitas.

Daarnaast gebruikt de voedingsindustrie vaak voedingsadditieven zoals kleurstoffen, kunstmatige smaakstoffen en zoetstoffen om de smaak, textuur en houdbaarheid van voedsel te verbeteren. Sommige van deze additieven zijn schadelijk voor de gezondheid en worden door overmatige consumptie in verband gebracht met hormonale disbalansen, allergieën en gedragsstoornissen.

Door mensen te informeren, betere voedingskeuzes te maken en kansarme huishoudens te ondersteunen bij het verkrijgen van voedsel met goede voedingswaarden, zal hun gezondheid verbeteren.

5



Toepassen in de praktijk

Onze leefomgeving, ons gedrag, economische, sociale en politieke factoren werken in het voordeel of nadeel van onze gezondheid. Bovendien hebben deze factoren niet dezelfde impact op de gezondheid van alle burgers. In België bedroeg in 2020 het verschil in levensverwachting bij geboorte tussen de bevolking met de beste sociaal-economische omstandigheden en die met de slechtste, 9 jaar voor mannen en 6 jaar voor vrouwen. Ongelijkheid op het vlak van gezondheid is in de eerste plaats het resultaat van sociale ongelijkheid. Dit kan worden opgelost door de structurele factoren van ongelijkheid aan te pakken, d.w.z. de oneerlijke verdeling van middelen en de discriminatie binnen de bevolking. Het is ook hoog tijd om rekening te houden met de gezondheid van ons milieu. Want als dat 'ziek' is, dan is de mensheid dat ook.

#VivreMieux is een campagne op initiatief van de Coalition Santé. Het doel van de campagne, die wordt geleid door maatschappelijke organisaties, is om aan de vooravond van de verkiezingen van 2024 een aantal progressieve voorstellen op het gebied van gezondheid te doen, zodat we allemaal ... beter kunnen leven.



Psychologische zorg betaalbaar voor iedereen!

Naar schatting komt minstens één op de vier Belgen ooit met mentale problemen. De hulp van een psycholoog kan dan noodzakelijk zijn. Maar tal van obstakels houden nog te veel mensen tegen om die stap te zetten: het prijskaartje, schaamte, de extra verplaatsingen, het tijdsverlies enz. En dat terwijl praten over wat er scheelt de eerste stap naar genezing is. Daarom hebben de overheid en de netwerken voor ambulante geestelijke gezondheidszorg de afgelopen jaren hun krachten gebundeld om psychologische hulp aan te bieden die voor iedereen toegankelijk is, zowel qua prijs als qua praktische voorwaarden.

Communiceer met je omgeving, dat lucht op

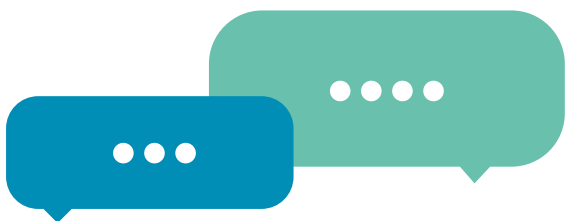
Als je niet goed slaapt, onophoudelijk piekert, worstelt met negatieve gedachten of angstgevoelens ... dan heb je ondersteuning nodig. De eerste stap is praten over wat je dwars zit, waarom je slecht in je vel zit, met mensen die je kent en vertrouwt. Het is niet altijd gemakkelijk, maar toch heel belangrijk om te doen. Je familie, een vriend, je huisarts, mensen die je vertrouwt ... kunnen je vaak beter helpen dan je denkt.

Toegankelijke en betaalbare psychologische zorg

Als de steun van je omgeving niet genoeg is, wacht dan niet maar ga op zoek naar hulp. Sinds 2022 kan iedereen met psychologische problemen (kinderen, jongeren en volwassenen) beroep doen op betaalbare gespecialiseerde psychologische zorg dankzij een interventie van het RIZIV (Rijksinstituut voor ziekte- en invaliditeitsverzekering).

Dit nieuw type interventie omvat twee soorten psychologische zorg:

- **eerstelijns psychologische zorg:** kortdurende psychologische consultaties om het algemeen psychisch welzijn te behouden of te herstellen. Ze zijn bijzonder nuttig wanneer je je kwetsbaar voelt of moeilijkheden ondervindt die je psychisch welzijn beïnvloeden.
- **gespecialiseerde psychologische zorg:** voor wie specifieke of intensieve zorg nodig heeft vanwege ernstige onderliggende psychische problemen.



Hoe kan ik deze zorg verkrijgen?

Iedereen die er nood aan heeft, kan hier beroep op doen. Naast de indeling van type zorg, wordt er ook een onderscheid gemaakt op het vlak van leeftijd:

- Als je jonger bent dan 23, kan je terecht bij netwerken voor 'kinderen en tieners'
- Vanaf je 15e kan je ook terecht bij netwerken voor 'volwassenen'.

Jongeren tussen 15 en 23 jaar kunnen dus kiezen welk zorgnetwerk ze aanspreken. Het gaat erom dat ze de steun krijgen die het best op hun behoeften is afgestemd, want de adolescentie is een belangrijke overgangperiode waarin vaak de kiem ligt van psychische problemen.

Wat is de kostprijs?

Als je naar een klinisch psycholoog of orthopedagoog gaat die deel uitmaakt van een netwerk voor geestelijke gezondheidszorg, betaal je slechts:

- ✓ **11 euro voor een een-op-eensessie** (of 4 euro als je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming).
De eerste sessie is gratis!
- ✓ **2,5 euro voor een groepsessie.**

Een voorschrift is niet nodig. Voor de gespecialiseerde psychologische zorg wordt er na de eerste sessie een functioneel bilan opgesteld. Het aantal sessies dat je kan volgen, hangt af van je leeftijd en noden.

Via onderstaande QR-code kan je de contactgegevens van psychologen en orthopedagogen van het netwerk in jouw regio terugvinden:



Wat als mijn psycholoog niet tot dit netwerk behoort?

In dat geval voorziet Solidaris Brabant een jaarlijkse tussenkomst van **160 euro** of **20 euro** per sessie (max. 8) bij een erkend psycholoog.



Medische Centra César de Paepe

Ga je naar een psycholoog in een van onze **medische centra César de Paepe**, dan is het aantal terugbetaalde sessies onbeperkt.

Bron: <https://www.inami.fgov.be/nl/themas/kost-terugbetaling/door-ziekenfonds/geestelijke-gezondheidszorg/Paginas/eerstelijns-gespecialiseerde-psychologische-zorg-netwerk-geestelijke-gezondheidszorg.aspx>



Heb jij al gehoord van geluidshinder?

Ronkende motoren, muziek in winkels, overvliegende vliegtuigen, wegwerkzaamheden ... onze oren krijgen flink wat te verduren. Ze worden eigenlijk blootgesteld aan allerlei vormen van geluidsoverlast. En de gevolgen daarvan onderschatten we maar al te vaak. Geluidshinder is een concreet en actueel concept. Lawaai is zelfs de op één na belangrijkste milieufactor die gezondheidsproblemen veroorzaakt, net na luchtvervuiling. Veel mensen beseffen niet hoezeer geluidshinder hun geestelijke en lichamelijke gezondheid beïnvloedt. Hoog tijd om dat eens van naderbij te bekijken.

Lawaai, in de eerste plaats een relatief begrip

Eerst en vooral is het belangrijk om een onderscheid te maken tussen 'geluid' en 'lawaai'. Geluid is een puur natuurkundig fenomeen, waargenomen met het oor. Het is trillende lucht, een opeenvolging van drukveranderingen. Lawaai daarentegen is geluid dat als negatief wordt ervaren. Het is dus ongewenst geluid.

Terwijl geluid een objectieve definitie heeft, heeft lawaai een zeer persoonlijke connotatie: wat voor de ene persoon lawaaierig of storend is, is dat niet noodzakelijk ook voor een ander. Historicus Peter Coates vertelt hoe Engelsen die tijdens de industriële revolutie rijk waren geworden altijd klaagden over draaiorgels. Het lawaai van hun fabrieken (waarmee ze rijk waren geworden) stoorde hen dan weer totaal niet.

Bijna driekwart van de Brusselaars (72%) heeft last van geluidshinder.

Ook al is lawaai een relatief begrip, boven een bepaalde drempel wordt het voor iedereen storend en zelfs gevaarlijk voor de gezondheid.

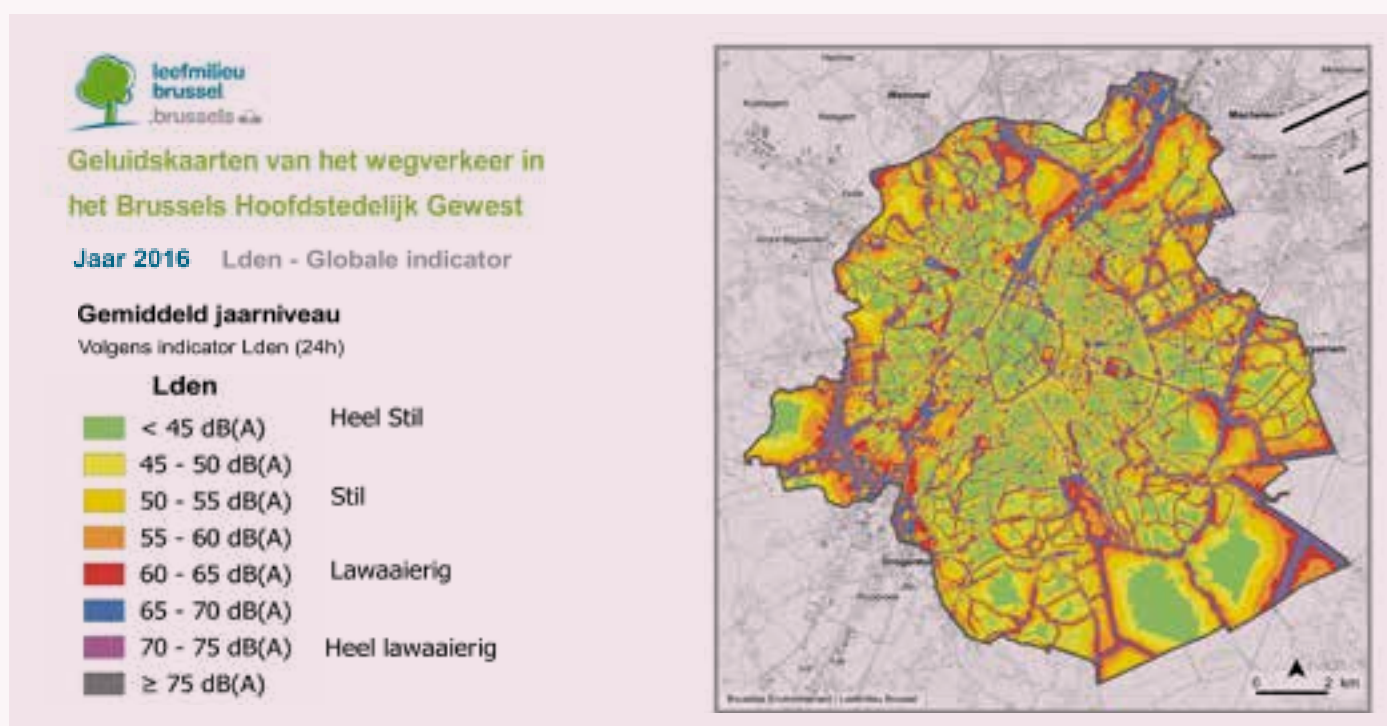
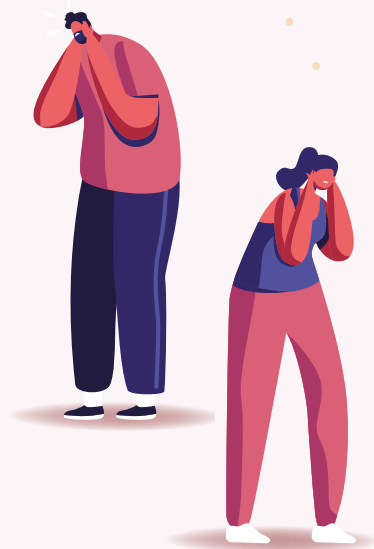
Wanneer lawaai geluidshinder wordt ...

Geluidshinder of geluidsoverlast treed op wanneer geluidsniveaus het gehoor, de gezondheid of ecosystemen aantasten. Dit gebeurt vooral in grote steden, waar de vele activiteiten van de mens vaak belastend zijn voor het gehoor van de bewoners.

In Brussel zijn de belangrijkste bronnen van lawaai het wegverkeer (auto's, bussen en vrachtwagens), het luchtverkeer en, in mindere mate, het spoorwegverkeer (treinen, trams, metro). Een studie van Leefmilieu Brussel uit 2016 toont aan dat de welzijnsdrempel destijds gedefinieerd door de Wereldgezondheidsorganisatie, dat wil zeggen een blootstelling aan lawaai van maximaal 55 dB over een periode van 24 uur*, regelmatig wordt overschreden vooral langs

grote wegen. Bijna driekwart van de Brusselaars (72%) heeft last van geluidshinder (meer dan 55 dB). Nog zorgwekkender is dat bijna 37% van de bevolking mogelijk wordt blootgesteld aan zeer hoge geluidsniveaus van meer dan 65 dB. Tot slot wordt de nachtrust van meer dan driekwart van de Brusselaars (81%) mogelijk verstoord (geluidsniveaus van meer dan 45 dB).

** (deze drempel is nu verlaagd naar 53 dB!)*



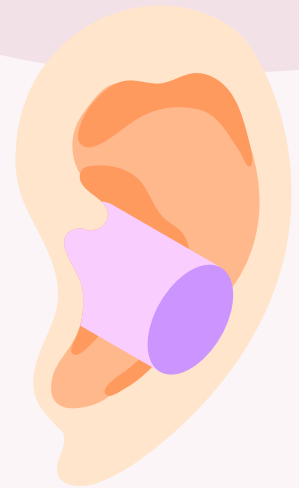
Gevolgen voor de gezondheid

Geluidshinder kan gehoorschade veroorzaken, zoals oorsuizen (een zoemend, fluitend of rinkelend geluid in het oor), hyperacusis (overgevoeligheid van het gehoor) of presbycusis (gehoorverlies). In het algemeen is langdurige blootstelling aan lawaai stresserend en slaapverstorend. En dat leidt tot verdere gevolgen voor de gezondheid en het algemene welzijn: vermoeidheid, irritatie, slechtere prestaties op het werk of op school, verminderd reactievermogen, zwakkere immuniteit. Ook wordt aangenomen dat nachtlawaai de hormoonhuishouding van het lichaam kan veranderen en is er aangetoond dat geluidshinder een risicofactor is voor hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, diabetes, obesitas, angst en depressie.

Vandaag heeft één op de vijf Europeanen, ofwel meer dan 100 miljoen mensen, last van geluidshinder. Geluidshinder kost overheden elk jaar miljarden euro's. Het is dan ook verbazingwekkend dat dit probleem niet meer aandacht krijgt.

Bescherm je oren en je welzijn

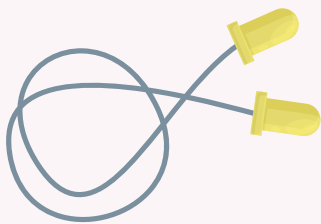
Er zijn een aantal oplossingen om de schadelijke gevolgen van geluidshinder voor de gezondheid te verminderen: strengere normen voor autofabrikanten, lagere snelheidsbeperkingen, installatie van geluidsradars, het plaatsen van betere geluidsisolatie in gebouwen, aanleg van groene ruimten, enzovoort. In dit opzicht worden al inspanningen gedaan. Sinds 2019 geldt er een 'Quiet Brussels'-plan. Maar dit soort transformatie kost tijd. Je oren beschermen is dus belangrijk. Net zoals het denken aan je eigen welzijn.





★ **Gehoortest**

Als je bepaalde tekenen van gehoorverlies opmerkt, aarzel dan niet om je **gehoor te laten testen** in een van onze **medische centra César de Paepe**. Voor een concrete diagnose en eventueel een voorschrift voor een hoortoestel verwijst de audioloog door naar een neus-, keel- en oorarts. Als je een **hoortoestel** moet aankopen, dan ontvang je als lid van Solidararis Brabant **15% korting op de aankoopprijs**.



★ **Oordopjes**

Onze **Medishop** verkoopt hoogwaardige oordopjes die goed in je oren blijven zitten. Als lid van Solidararis Brabant geniet je altijd van **voordelige prijzen** in onze Medishop-winkels en in de online shop.

Als je vaak wordt blootgesteld aan lawaai of last hebt van ernstige gehoorproblemen, kan je ook **oordopjes op maat** kopen bij **onze medische centra César de Paepe**. In dit geval komt Solidararis Brabant voor **25%** tussen.

Meer info

→ Medishop: www.medishoponline.be

→ Medische centra César de Paepe:



★ **Geluiddempende koptelefoons**

Er zijn twee soorten geluiddempende koptelefoons: passieve en actieve. Passief dempende koptelefoons zijn voordelig en bieden uitstekende basisbescherming. In onze **Medishop** vind je ook (passief) geluiddempende koptelefoons voor kinderen. Het is belangrijk om de oren van zeer jonge kinderen te beschermen, omdat ze nog niet de reflex hebben om zichzelf te beschermen tegen harde geluiden.

Actief geluiddempende koptelefoons zijn daarentegen uitgerust met een mini-microfoon die de omringende geluidsgolven oppikt en precies het tegenovergestelde daarvan je oren in stuurt, zodat deze elkaar opheffen. Vanwege de elektronische technologie moet de batterij worden opgeladen en zijn ze duurder.



De voordelen van stilte

Wanneer de hersenen overactief zijn, verbruiken ze een enorme hoeveelheid glucose en produceren ze afvalstoffen die toxines worden genoemd. Om deze afvalstoffen op te ruimen, hebben de hersenen een kalme, rustgevende omgeving nodig. Aarzel dus niet om een wandeling in de natuur te maken, te lezen, te mediteren of aan mindfulness te doen ... Je hersenen zullen je dankbaar zijn!

VZW Gehandicapten en Solidariteit

Gehandicapten en Solidariteit vzw is een organisatie voor vrijetijdszorg. We hebben een aantrekkelijk programma, vol fijne activiteiten. Er is voor elk wat wils: ontspanning, cultuur, reizen ... Wij richten ons naar personen met een beperking, maar ook als je geen beperking hebt, ben je welkom bij ons! Wij bundelen onze activiteiten per semester in een aantrekkelijke brochure. Vraag deze gerust aan!

Daguitstappen

Een dagje uit met ons betekent cultuur opsnuiven, een stad verkennen, lekker eten (in een restaurant of tijdens een leuke picknick), kennismaken met andere leden, maar vooral een fijne dag beleven. Onze uitstappen vinden steeds plaats op zaterdag. We verplaatsen ons met een liftbus, zodat een beperkt aantal rolstoelen ook mee kunnen.

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 dit jou 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! Deze bespreekt samen met jou je interesses en bekijkt jouw mogelijkheden. 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



Wie zijn wij?

Rebelle VZW streeft naar **gelijke kansen voor alle vrouwen***, in alle aspecten van hun dagelijks leven. Als maatschappijkritische vereniging strijden we voor een hedendaags, solidair en intersectioneel feminisme waar iedereen zich thuis voelt. Vandaag is de kloof tussen de verschillende genders nog groot. Als feministische vereniging streven we er naar om die te dichten.

Onze doelstellingen?

Vrouwen verbinden, gelijke gezondheidskansen voor iedereen, feminisme verspreiden en vrouwen* mentaal sterker maken.

Daarnaast vinden we het onze verantwoordelijkheid om mee een einde te proberen maken aan de gevolgen van vooroordelen, uitsluiting en discriminatie waar veel mensen en groepen nog dagelijks mee te maken krijgen. Ze krijgen op basis van delen van hun identiteit minder kansen, en moeten veel harder vechten om zichzelf ten volle te kunnen ontplooiën. Dat is nadelig voor hun welzijn én is een groot verlies voor de samenleving als geheel. Om de omme-zwaai te realiseren, moeten we zélf een voortrekkersrol spelen.

* iedereen die zich als vrouw identificeert

→ Seksualiteit enzovoort ...

Bij Rebelle is seksualiteit samen met gendersensitieve gezondheid een van de grotere thema's waar we rond werken.

Rond seksualiteit hebben we als doel om komaf te maken met de druk die we voelen als het over seks gaat.



We ontwikkelden een derde Goed-Genoeg boek, namelijk het Goed-Genoeg-Seksboek (na het Goed-Genoeg-ouderschap en lijfboek). Rebelle wil zo vrouwen empoweren om hun volle, vrije seksuele zelf te ontplooiën. Naast de ludieke tekeningen van Domien Delforge (Studio Stoutpoep) met de nodige dosis humor, vind je in het Goed-Genoeg-Seksboek allerlei quotes, getuigenissen, leuke DIY-opdrachten en tips om je op weg te helpen. Geen salontafelboek, dus. Wil graag zo een exemplaar? Deze zijn te koop via onze webshop: www.rebelle-vzw/myshopify.be.

Je vindt er niet alleen ons boek maar ook nog andere leuke gadgets zoals onze pins en totebags!

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 **02 546 14 14**

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

→ Durven en doen

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

Ben je geëngageerd? Heb je ondernemingszin? Heb jij een hobby waar je enorm gepassioneerd over bent? Voel je verontwaardiging over een bepaald thema? Heb je zin om mee te bouwen aan verandering? Ben je bezig met je welzijn en dat van anderen in jouw omgeving? Of heb je gewoon heel veel zin om jezelf te ontspannen en te ontplooiën? Dan ben je bij ons aan het juiste adres!

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

Medishop

Een aerosol voor het hele gezin



Promo
ledenprijs
€ 89



Promo
ledenprijs
€ 57

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 1/9/2023 tot en met 31/10/2023.



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 2023

Dit najaar mag je opnieuw van alles verwachten bij JOETZ Brabant! Zin in een verblijf aan zee tijdens de herfst- of kerstvakantie? Of ga je liever op citytrip naar de zon? Naast vakanties organiseren we ook verschillende vormen voor jongeren die bij ons aan de slag willen gaan als vrijwilliger. Spreekt ons aanbod je aan? Blader dan snel verder en ontdek alles wat JOETZ te bieden heeft!

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

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

Facebook: JOETZ Brabant
Instagram: @joetzbrabant

- Onze verblijven p. 22
- JOETZ animator worden p. 26
- Word Healthie p. 27

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 (optie Vlaams-Brabant)

A Zuidstraat 120, 1000 Brussel



Je ziekenfonds komt tussen

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

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

Onze verblijven in de herfst- en kerstvakantie



29 OKTOBER – 3 NOVEMBER

Schip Ahoy

Ahoy piraat! Hijs de zeilen, op naar de zee! Zet je beste houten beentje voor want het belooft een spannende week te worden. Kan jij op tijd uit de escaperoom ontsnappen? Krijg jij ook kriebels in je buik op een rollercoaster in Plopsaland? Durf je mee op griezeltocht? Zet dat ooglapje al maar recht en maak je klaar voor een onvergetelijke herfstvakantie in Nieuwpoort!

- Nieuwpoort / Busreis
- 6 t.e.m. 9 jaar
- 285 euro / 210 euro



29 OKTOBER – 3 NOVEMBER

JOETZ at the museum

Durf jij rond te dwalen in de griezelige gangen van het museum? In elke kamer wacht er jou een spannende taak. Versla de skeletten tijdens een laserbattle, dwaal tussen de mummies met een fakkel in je hand, probeer op tijd te ontsnappen van de gekke professor ... Geraak jij op tijd buiten? Wie weet word je wel beloond met een bezoek aan Plopsaland.

- Nieuwpoort / Busreis
- 9 t.e.m. 12 jaar
- 285 euro / 210 euro



29 OKTOBER – 3 NOVEMBER

Zombie apocalypse

Gezocht: durfal. Dead or alive, maar liefst alive. Zo mis je niets van deze hoogtepunten: ga de strijd aan tegen de zombies in een spannende laserbattle, kom je angsten onder ogen tijdens de halloweentocht en ontsnap uit de mysterieuze escaperoom. Even bekomen? Dat doen we door een frisse duik te nemen in Plopsaqua en door met onze kites uit te waaien op het strand.

- Nieuwpoort / Busreis
- 12 t.e.m. 15 jaar
- 285 euro / 210 euro



30 OKTOBER – 3 NOVEMBER

Citytrip Lissabon

Zin in een leuke trip tijdens de herfstvakantie onder een zuiderse zon? Grijp dan nu je kans en vertrek met JOETZ naar Lissabon! Deze citytrip wordt de perfecte combinatie tussen cultuur, zon en vooral héél veel fun. Onze JOETZ-begeleiding zorgt alvast voor een zeer leuk animatieprogramma, aangevuld met enkele top bezienswaardigheden. Mis deze unieke citytrip niet en schrijf je vandaag nog in!

- Portugal / Vliegreis vanuit Zaventem
- 14 t.e.m. 17 jaar
- 555 euro / 495 euro



26 DECEMBER – 31 DECEMBER

Kerst aan zee – Maxi's

In de Barkentijn is het fijn vertoeven tijdens de kerstvakantie. We maken er samen een gezellige eindejaarsvakantie van die je niet snel zal vergeten. Heb je nog nooit sneeuw op het strand gezien? Dan is dit misschien wel de ultieme kans! PS: vergeet je kerstmuts en wollen sokken niet!

- Nieuwpoort / Busreis
- 10 t.e.m. 12 jaar
- 285 euro / 210 euro



26 DECEMBER – 31 DECEMBER

Kerst aan zee – Midi's

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 (en kerstcadeautjes!) zullen zeker niet ontbreken. Hopelijk jij ook niet?

- Nieuwpoort / Busreis
- 6 t.e.m. 9 jaar
- 285 euro / 210 euro



Datum	Thema	Plaats	Leeftijd	Basisprijs	Prijs met tussenkomst Solidaris Brabant*
29/10/23 – 03/11/23	Schip Ahoy	Nieuwpoort	6 t.e.m. 9 jaar	285	210
29/10/23 – 03/11/23	JOETZ at the museum	Nieuwpoort	9 t.e.m. 12 jaar	285	210
29/10/23 – 03/11/23	Zombie apocalypse	Nieuwpoort	12 t.e.m. 15 jaar	285	210
30/10/23 – 03/11/23	Citytrip Lissabon	Portugal	14 t.e.m. 17 jaar	555	495
26/12/23 – 31/12/23	Kerst aan zee – Midi's	Nieuwpoort	6 t.e.m. 9 jaar	285	210
26/12/23 – 31/12/23	Kerst aan zee – Maxi's	Nieuwpoort	10 t.e.m. 12 jaar	285	210



Hoe inschrijven

- › Stap 1: Surf naar onze website: www.joetz.be (afdeling Vlaams-Brabant).



- › 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, hoofdanimator of instructeur

Je bent minstens 15 jaar, 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

Voor het komende vormingsjaar bieden wij naast de basisopleiding tot animator ook een voortgezette vorming tot hoofdanimator en instructeur aan!

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

Data van de vormingen:

Animator in het Jeugdwerk

Krokusvakantie

Van zondag 11 t.e.m. vrijdag
16 februari 2024
Jeugdverblijfcentrum Heywijck,
Sint-Niklaas

Paasvakantie

Van zondag 31 maart t.e.m. 5 april 2024
Jeugdverblijfcentrum De Stobbe,
Merelbeke

Zomervakantie

Van zondag 30 juni t.e.m.
vrijdag 5 juli 2024
Jeugdverblijfcentrum De Stobbe,
Merelbeke

Herfstvakantie

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

Hoofdanimator in het Jeugdwerk & Instructeur in het Jeugdwerk

Weekend 1:

Van vrijdag 17 t.e.m. zondag
19 november 2023

+

Weekend 2:

Van vrijdag 2 t.e.m. zondag 4 februari
2024

+

Weekend 3:

Van vrijdag 15 t.e.m. zondag 17 maart
2024

Locatie: Jeugdverblijfcentrum
De Stobbe, Merelbeke

Inschrijven

Inschrijving gebeurt via onze website:
www.joetz.be onder het luik
'Vrijwilligers'

Prijs

Basisprijs: 275 euro.
Solidarisprijs*: 75 euro

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

Wil je meer weten of heb je nog vragen?

T 02 546 15 69

E joetz.brabant@solidaris.be

W www.joetz.be/vrijwilligers



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 o.a. seksualiteit, mediawijsheid en 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?

Programma:

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.

Data (keuze uit):

- Van vrijdag 6 tot zondag 8 oktober 2023 in De Tilk te Merelbeke
- Van vrijdag 23 tot zondag 25 februari 2024 in CJT Verloren Bos te Lokeren

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? healthie@joetz.be



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



Geniet van een onvergetelijke vakantie met VTF!

Vakantiedorpen, hotels & vakantiehuizen

Winter 2024




Vergeet jouw wintervakantie niet te boeken en profiteer van onze 'first minute' aanbiedingen! Hoe vroeger je boekt, hoe minder je betaalt!

Nog meer aantrekkelijke voordelen voor Solidaris Brabant leden!

- 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?

De lente-, zomer-, en herfstbrochure 2023 is gratis. Vraag er gerust naar in een Solidaris- of VTF-vestiging. Je kan deze ook downloaden via onze website. 



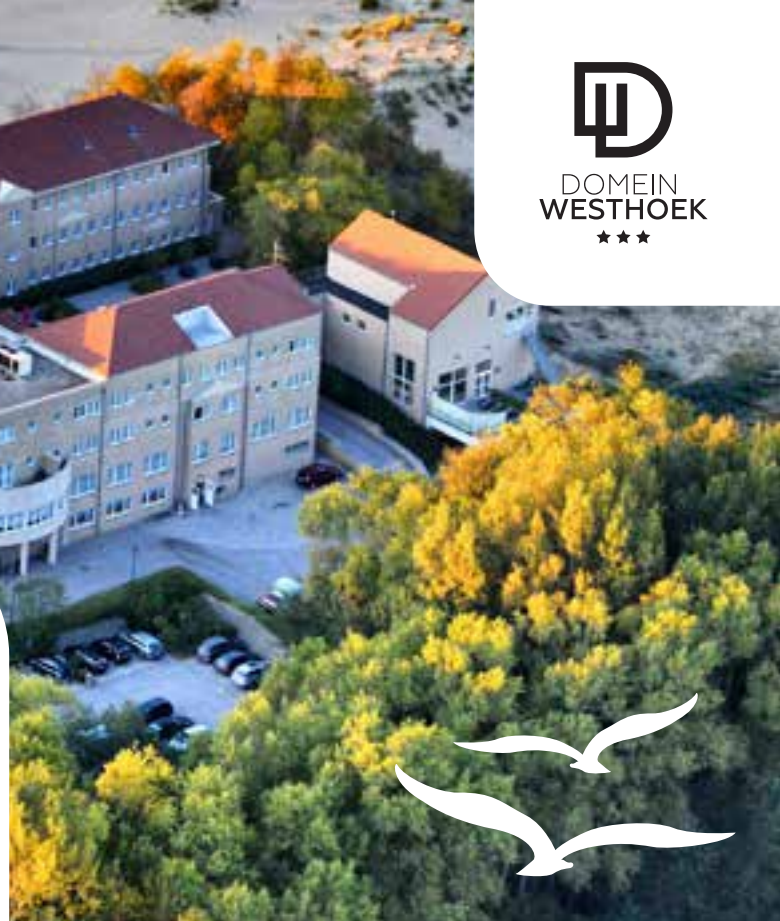
Onze Belgische vestiging staat voor je klaar:

VTF Brussel - Zuidstraat 120, 1000 Brussel - 02/ 546 14 10 - vtfasbl@vtf-vacances.com

*voorwaarden beschikbaar in onze agentschappen

Domein WESTHOEK ★★★

Te midden van de duinen, op korte afstand van het strand en in de buurt van Brugge en Oostende, nodigt Domein Westhoek je uit voor een heerlijk verblijf aan zee met het gezin of met vrienden.



Westhoekspecial



- ➔ vier nachten met ontbijtbuffet
- ➔ halfpension
- ➔ aankomstdag naar keuze
- ➔ welkomstdrankje

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

Sunday's promo



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

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



Oosterse smaken

Van 22 tot 24 september 2023



- ➔ twee nachten met uitgebreid ontbijtbuffet in een luxe kamer
- ➔ vrijdagavond: koud en warm buffet met dessert
- ➔ zaterdagavond: driegangenmenu met oosterse smaken

vanaf € 220/persoon (luxe kamer)
- supplement single: € 28
- slechts 30 plaatsen beschikbaar



Fazantfestival

Van 17 tot 19 november 2023

- ➔ twee nachten met ontbijtbuffet in luxe kamer
- ➔ vrijdagavond: koud en warm buffet
- ➔ zaterdagavond: driegangenmenu met fazant & een halve fles huiswijn p.p.

vanaf € 215/persoon
- kind < 12 jaar: € 40/kind
- slechts 30 plaatsen beschikbaar



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

Voor meer informatie over onze promoties:

www.domein-westhoek.be

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

september 2023 – december 2023

Vrije Tijd & Gezondheid vzw stelt haar gevarieerd activiteiten aanbod van september 2023 tot december 2023 met plezier aan jullie voor. Denk hierbij aan een lessenreeks rond mentaal welzijn, qualitytime met de kinderen en een daguitstap of weekend naar de leukste attractieparken in binnen- en buitenland.

Kies uit onze volgende activiteiten:

- Binnenshuis p. 31
- Buitenshuis p. 33
- Vrije tijd zoekt jou p. 34
- Inschrijvingsfiche p. 35

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.

Lidmaatschap

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

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



Je ziekenfonds komt tussen

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

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 weekdays bereikbaar van 8.30 tot 12 uur en van 13 tot 16.30 uur, op vrijdag tot 15 uur.



Binnenshuis

Gezondheid

Gezonde zelfrealisatie

In deze vijfdelige interactieve lessenreeks zoomt een lifecoach in op verschillende thema's waaronder people-pleasing, grenzen stellen en faalangst. Leer samen met haar hoe je jouw uitdagingen kan aanpakken en overwinnen en geef je zelfvertrouwen een serieuze boost! En als dat nog niet genoeg is, legt ze je met plezier uit wat de wet van aantrekking inhoudt en hoe je dit in je dagelijkse leven toepast zodat je volmondig 'ja' kan zeggen tegen jezelf en het leven.

- Kantoor Solidaris Brabant, zaal Sylvain Libert (2e verdiep), Mechelsestraat 70, 3000 Leuven
- 19u – 21u
- 30 euro per sessie of 120 euro voor de reeks

People-pleasing en grenzen stellen

- woensdag 13 september 2023

Faalangst en perfectionisme

- woensdag 20 september 2023

Zelfvertrouwen vergroten

- woensdag 27 september 2023

Depressie overwinnen

- woensdag 11 oktober 2023

De wet van aantrekking

- woensdag 18 oktober 2023



Qualitytime met de kids

Kokerellen met de kids

Kom samen met onze uitmuntende chef Afrikaans koken. Wij dekken alvast de tafel terwijl jullie een verrukkelijk gerecht in elkaar flansen. Stroop die mouwen maar op en haal je koksmuts van het schap want wij gaan de keuken eens lekker onveilig maken!

- Zaterdag 23 september 2023
- Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel
- 11u tot 14u
- Leeftijd kids: tussen 6 en 12 jaar oud
- 28 euro per persoon – 14 euro (6-12 jaar)



Samen dansen met de kids

Tijdens deze workshop rond dansexpressie dansen groot en klein vanuit hun eigen ervaringen en belevingen en daagt een dansdocent hen uit om zichzelf in dans uit te drukken. Hoe bewegen wij en waarom maken we deze bewegingen precies? Dat is wat we samen zullen onderzoeken. Goede of foute bewegingen zijn er niet, er is alleen dans.

- Zaterdag 21 oktober 2023
- Zaal Nelson Mandela, Lemonnierlaan 41, 1000 Brussel
- 10u30 tot 12u30
- Leeftijd kids: tussen 6 en 12 jaar oud
- 15 euro per persoon – 7 euro (6-12 jaar)



Creatief met de kids

De dagen worden korter en de temperaturen zakken. Dat kan maar één ding betekenen: de kerstperiode komt in zicht. Speciaal voor deze gelegenheid kunnen ouders samen met hun kinderen tijdens een workshop keramiek creatief aan de slag met lucht-drogende klei en creëren we onze eigen kerstornamenten!

- Zondag 17 december 2023
- Heverlee (exacte locatie wordt meegedeeld na inschrijving)
- 10u tot 12u30
- Leeftijd kids: tussen 6 en 12 jaar oud
- 38 euro per persoon – 15 euro (6-12 jaar)



Buitenshuis



Attractieparken

Daguitstap Bobbejaanland

Zin in een dagje avontuur en magie? Bezoek samen met ons het attractiepark Bobbejaanland en stap van de ene magische wereld in de andere. In Adventure Valley voelen echte avonturiers zich onmiddellijk thuis, terwijl je in de stoere themawereld van Land of Legends gegarandeerd zal gillen op de snelste, hoogste en spannendste rollercoaster van het park!

- Zaterdag 7 oktober 2023
- Olensesteenweg 45, 2460 Lichtaart
- 29 euro per persoon (groter dan 1m) – gratis (kleiner dan 1 m)
- Eigen vervoer (Let op: parking bedraagt 11 euro)



Weekend Disneyland Parijs

Welkom in het land van je dromen! Disneyland Parijs hult zich vanaf november opnieuw in een prachtige kerst sfeer: fonkelende straten, een gigantische kerstboom en ... sneeuw! Geniet twee dagen voluit in het gezelschap van je favoriete Disneyfiguurtjes en beleef een weekend om nooit meer te vergeten!

- Zaterdag 11 november en zondag 12 november 2023
- Toegangstickets: 2 parken/ 2 dagen
- Inbegrepen: inkom 2 parken / 2 dagen, overnachting in Ibis hotel (of gelijkwaardig) buiten het park met ontbijt, busvervoer en begeleiding
- Gratis (0-2 jaar)
205 euro (3-11 jaar)
299 euro (Vanaf 12 jaar)



Vrije Tijd zoekt jou

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

Vrije Tijd en Gezondheid wil mensen motiveren om een actief 'vrijetijdsleven' te leiden waarin de focus ligt op fysiek en mentaal welzijn. Vrije tijd is een doeltreffend middel om je lichamelijk en geestelijk beter te voelen. Geef waarde aan vrije tijd!



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.



Ambassadeurschap

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

Vrije Tijd & 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 vormingen. Breng jij variatie in dit aanbod?

Buitenshuis

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



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

Laat het ons dan zeker weten via vrijetijd.gezondheid@solidaris.be of scan de QR-code!

Inschrijvingsfiche

Lid worden

Ik wil lid worden van
Vrije Tijd & Gezondheid vzw:

Naam:

Voornaam:

Adres:

Telefoonnummer:

Gsm-nummer:

E-mailadres:

Geboortedatum:

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

Binnenshuis

Gezondheid – reeks rond zelfrealisatie

<input type="radio"/> People-pleasing en grenzen stellen	13/09/2023	Leuven	pers.:
<input type="radio"/> Faalangst en perfectionisme	20/09/2023	Leuven	pers.:
<input type="radio"/> Zelfvertrouwen vergroten	27/09/2023	Leuven	pers.:
<input type="radio"/> Depressie overwinnen	11/10/2023	Leuven	pers.:
<input type="radio"/> De wet van aantrekking	18/09/2023	Leuven	pers.:

Qualitytime met de kids

<input type="radio"/> Kokerellen met de kids	23/09/2023	Brussel	pers.:
		geboortedatum:	
<input type="radio"/> Samen dansen met de kids	21/10/2023	Brussel	pers.:
		geboortedatum:	
<input type="radio"/> Creatief met de kids	17/12/2023	Leuven	pers.:
		geboortedatum:	

Buitenshuis

Attractieparken

<input type="radio"/> Bobbejaanland	07/10/2023	Lichtaart	pers.:
		geboortedatum:	
		opstapplaats:	
<input type="radio"/> Weekend Disneyland Parijs	11/11 & 12/11/2023	Parijs	pers.:
		geboortedatum:	
		opstapplaats:	

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

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

Voornaam en naam:

Telefoonnummer:

Adres:

Lidnummer Vrije Tijd & Gezondheid: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Handtekening en datum:

E-mailadres:

Aantal personen: Leeftijd deelnemende kinderen:

BELGIË
P.B.
BRUSSEL X
BC 9865



Heb je een vraag?

- Maak gebruik van ons online contactformulier of contacteer ons via 02 506 96 11.
- Onze website, www.solidaris-brabant.be, 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