



Programma Vrije Tijd & Gezondheid vzw

januari 2023 - juni 2023

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

Kies uit onze volgende activiteiten:

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

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

Lidmaatschap

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

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

VRIJE TIJD EN GEZONDHEID VZW

Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel

T 02 546 15 09 of 02 456 15 96

E vrijetijd.gezondheid@solidaris.be

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

IBAN: BE09 3101 3243 1257

We zijn alle wekdagen bereikbaar van 8.30 tot 12 uur en van 13 tot 16.30 uur, op vrijdag tot 15 uur.



**Je ziekenfonds
komt tussen**

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

Binnenshuis

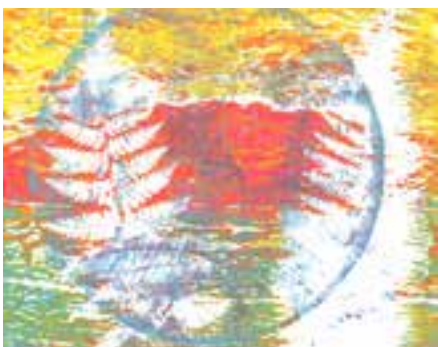


Cultuur

Workshop poëzie schrijven

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

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



Workshop druktechnieken (reeks)

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

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

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



Schilderen in de stijl van ...

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

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



Gezondheid en beweging

Gezonde zelfrealisatie

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

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

Het loslaten van oordelen over jezelf

- 05 april 2023, 19 uur

Zelfkennis, zelfaanvaarding en zelfverbetering

- 12 april 2023, 19 uur

De kracht van opbouwende gedachten

- 19 april 2023, 19 uur



Try-out workshop: moderne dans

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

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

Buitenshuis



Gidstour

Black History Month – AfrikaMuseum

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

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

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



De geheimen van het Ursulinen internaat ontsluit

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

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

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

Het MOT – Sterke vrouwen, zware was

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

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

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



Daguitstap

Jenever en mode in Hasselt

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

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



Vrije Tijd zoekt jou

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

Vrije Tijd en Gezondheid wil mensen motiveren tot een actief vrijetijdsleven waarin de focus ligt op fysiek en mentaal welzijn. Vrije tijd is een doeltreffende tool om je beter te voelen in lichaam en geest. Geef waarde aan vrije tijd!



Ambassadeurschap

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

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

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

Binnenshuis

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

Buitenshuis

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



Nieuwsbrief

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

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

of scan
deze
QR-code.



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

Schrijf je gemakkelijker in via onze QR-code

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

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

Inschrijvingsfiche

Lid worden

Ik wil lid worden van
Vrije Tijd & Gezondheid vzw:

Naam:

.....

Voornaam:

.....

Adres:

.....

.....

.....

Telefoonnummer:

.....

Gsm-nummer:

.....

E-mailadres:

.....

Geboortedatum:

.....

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

Binnenshuis

Cultuur

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

Gezondheid en beweging

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

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

Buitenshuis

Gidstour

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

Daguitstap

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

- Ik wens de vakantiebrochure 2023 te ontvangen.

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

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

Voornaam en naam:

Telefoonnummer:

Adres:

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

Handtekening en datum:

E-mailadres:

Aantal personen: Leeftijd deelnemende kinderen: