



Programma Vrije Tijd & Gezondheid vzw

januari – juni 2024

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 @Vrijetijdgezondheidvzw en Instagrampagina @vrijetijdgezondheid.

Lidmaatschap

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

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

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/vrijetijdgezondheidvzw

IBAN: BE09 3101 3243 1257

We zijn elke werkdag bereikbaar van 8u30 tot 12u en van 13u tot 16u30, op vrijdag tot 15u.



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

Binnenshuis



Gezondheid

Zelfsabotage: waarom staan we onszelf in de weg.

De beste versie worden of zijn van onszelf. Dat willen we toch allemaal, niet? Toch staan we onszelf vaak in de weg, saboteren we onszelf. Meestal zijn we ons niet bewust van de gedragingen die een negatieve impact hebben op ons leven. Van gedragingen die ons weerhouden om doelen te behalen, te groeien of om te genieten van het leven.

In deze interactieve vijfdelige cursus gaan we samen met onze lifecoach Ilse Wevers dieper in op wat zelfsabotage is, hoe we op een gezonde manier kunnen omgaan met tegenslag, onderzoeken we waarom we bepaalde gedragspatronen ontwikkeld hebben en hoe we deze kunnen doorbreken.

Ben jij klaar om je innerlijke saboteur aan te pakken?

Wat is zelfsabotage?

- [Woensdag 21 februari](#)

Omgaan met tegenslag

- [Woensdag 28 februari](#)

Je innerlijke kind

- [Woensdag 27 maart](#)

Gelukkiger worden

- [Woensdag 3 april](#)

Patronen doorbreken

- [Woensdag 10 april](#)

Praktische info

- Kantoor Solidaris Brabant, Mechelsestraat 70, Leuven
- 19 tot 21 uur
- 30 euro (per sessie) of 120 euro (voor de reeks)



Hartcoherentie

Heb je vaak last van stress, faalangst of twijfels? Kan je soms moeilijk inslapen of lig je 's nachts te piekeren? Heb je soms het gevoel dat het allemaal wat boven je hoofd groeit, dat je het even niet meer aankunt?

Dan kan deze interactieve reeks rond hartcoherentie jou misschien helpen.

Hartcoherentie is een wetenschappelijk onderbouwde ademhalingsmethode om zelf je stress te leren beheersen. Als je regelmatig of langdurig blootgesteld wordt aan stress, dan kan dit allerlei gevolgen hebben voor je gezondheid en je welzijn. Denk maar aan slaapproblemen, depressie en burn-out.

In deze korte reeks lichten we niet alleen toe wat hartcoherentie is maar leren we jou ook een techniek aan om hartcoherent te worden.

Infosessie hartcoherentie

Tijdens deze infosessie hebben we het over de gevolgen van negatieve elementen zoals stress, faalangst of twijfels en verneem je hoe hartcoherentietraining werkt en je leert hiermee omgaan.

- [Woensdag 8 mei](#)

Workshops hartcoherentie

Hartcoherentie kan je leren. Het is een eenvoudige maar doeltreffende adem-

halingsmethode die je helpt rustiger te blijven en meer harmonie te beleven in lichaam en geest. Gedurende drie sessies leer je hoe je hartcoherent kan worden.

- [Woensdag 15 – 22 en 29 mei](#)

Praktische info

- CC Oratoriënhof, Mechelsestraat 111, Leuven
- 19 tot 21 uur
- 30 euro (per sessie) of 90 euro (voor de reeks)



Hooggevoelig of hoogsensitief?

Net als een natuurlijke oog- of haarkleur, is een gevoeliger zenuwstelsel aangeboren. Een zogenaamde HSP (Highly Sensitive Person of hoogsensitief persoon) is iemand die gevoeliger is voor indrukken en prikkels dan gemiddeld en hierdoor sneller overprikkeld geraakt en meer behoefte heeft om rust op te zoeken.

De voordrachten bestaan telkens uit 2 delen waarbij er eerst algemene informatie gegeven wordt, de kenmerken van hoogsensitiviteit besproken worden, alsook de bijzonderheden per thema. Er worden tips gegeven en tal van voorbeelden aangehaald. Na een korte pauze volgt het interactieve deel van de voordracht, waarbij er ruime gelegenheid tot vragen stellen is.

Omgaan met (je) hoogsensitiviteit

In deze interactieve lezing leer je over wat hoogsensitiviteit is en, indien je het vooral als een last ervaart, hoe je er op een andere manier kan leren mee omgaan. Hoogsensitiviteit hoeft immers niet per se een probleem te

zijn, maar hoe begin je aan het proces van dat omzetten van klacht naar kracht? Wat is hoogsensitiviteit? Wat zijn de kenmerken? Wat kunnen de gevolgen zijn in deze maatschappij? Deze lezing is een (eerste?) stap in het groeiproces waardoor je je ook meer gesterkt zal voelen in je hoogsensitiviteit.

- [Woensdag 5 juni](#)

Omggaan met een hoogsensitief kind

Een hoogsensitief kind heeft onder meer een extra gevoelig zenuwstelsel en is dus gevoeliger voor prikkels en indrukken van de buitenwereld. Daarom heeft het meer tijd nodig om de voortdurende stroom aan prikkels en indrukken te verwerken. We bespreken hoe je een hoogsensitief kind kan herkennen en hoe je ermee kan omgaan, hoe je overprikkeling kan herkennen, aanpakken en voorkomen.

- [Woensdag 12 juni](#)

Hoogsensitiviteit op het werk

Hoogsensitief zijn kan op de werkvloer een uitdaging zijn. Lawaai, stress, werkdruk, small talk ... kunnen allemaal leiden tot extra stress en aanhoudende vermoeidheid. Anderzijds hebben HSP'ers ook zoveel waardevolle talenten op de werkvloer die met aandacht voor kleine aanpassingen meer ruimte krijgen om te ontplooiën. Deze lezing, gegeven door Ilse Van den Daele en Karin Nauwelaerts, is gebaseerd op hun boek 'hoogsensitiviteit@work'.

- [Woensdag 19 juni](#)

Hoogsensitiviteit en relaties

Hoe ga je binnen een relatie om met de verschillen tussen de HSP en de niet-HSP? Wat zijn de noden binnen een relatie en wat kunnen de valkuilen zijn? Wat zijn de sterktes en hoe zit het in een relatie tussen twee HSP'ers? Op al die vragen en met krijg je antwoord tijdens deze lezing.

- [Woensdag 26 juni](#)

Praktische info

- [CC Oratoriënhof, Mechelsestraat 111, Leuven](#)
- [19u30 tot 22 uur](#)
- [25 euro \(per sessie\) of 80 euro \(voor de reeks\)](#)



De weg naar het ouderschap

En dan is het eindelijk zover, je bent zwanger! Een heel bijzondere periode breekt aan voor jou en je partner. Er volgen momenten van euforie en gelukzaligheid maar wellicht word je even vaak overvallen door twijfels, vragen en onzekerheid.

Vroedvrouw Katalina Venegas neemt jou en je partner gedurende vier avonden mee op de wonderbaarlijke reis die de weg naar het ouderschap is.

Voor de eerste keer zwanger

Wat gebeurt er allemaal in je lichaam wanneer je zwanger bent? Hoe evolueert je baby en wanneer moet je op doktersconsultatie? Waarschijnlijk zijn dit maar een paar vragen die je jezelf stelt als je voor de eerste keer zwanger bent. Naast die ontdekking van dat nieuwe leven en de veranderingen in je lichaam zijn er echter ook een aantal administratieve taken die je in orde moet brengen. Wat breng je in orde om je uitkering voor moederschapsrust te ontvangen? Waar heb je recht op? Wanneer en hoe vraag je een startbedrag aan? Op al deze vragen geven onze vroedvrouw en een raadgever van Solidaris Brabant tijdens deze infosessie graag antwoord.

- [Dinsdag 5 maart](#)

Arbeid en bevalling

Je voorziene bevallingsdatum komt dichterbij en je telt de dag af. Maar, wanneer weet je nu precies dat je naar het ziekenhuis moet? En wat gebeurt er nu juist tijdens de arbeid en de bevalling?

- [Dinsdag 12 maart](#)

Je kraamtijd

Je bevalling is achter de rug. Je gaat nu samen met je kindje de kraamperiode in. Wat kun je verwachten in deze periode? Welke controles krijgen jij en je baby en welke zorgverleners zijn daarbij betrokken? En wat kan je doen om zo goed mogelijk te herstellen?

- [Dinsdag 19 maart](#)

Borstvoeding

Borstvoeding is de meest natuurlijke manier om je baby te voeden. Maar toch is het vaak iets waar je veel vragen over hebt. Hoe leg je het best je baby aan? Wanneer heeft je baby genoeg? Wat moet je doen als het toch niet zo goed lukt?

- [Dinsdag 26 maart](#)

Praktische info

- [Zaal Molenborre, Molenborre 12A, 1500 Halle](#)
- [19 tot 21 uur](#)
- [30 euro \(per sessie\) of 50 euro per persoon/koppel \(voor de reeks\)](#)

Qualitytime met de (klein-)kids



Handen uit de mouwen (voor jong en oud!)

Ben je een creatieve duizendpoot of mis je net dat tikkeltje inspiratie om zelf aan de slag te gaan? Heb je zin om in groep gezellig samen te komen en van elkaar te leren? Dan heten we jou van harte welkom op ons maandelijks atelier.

We voorzien divers materiaal waar je vrij uit kan kiezen. Je kan aan de

slag met breien, kleuren, decoratief handwerk ... en je creatieve fantasie de vrije loop laten. Of je kan samen met de begeleidster meewerken aan het 'werkje van de maand'. Gezelligheid gegarandeerd!

- Kantoor Solidaris Leuven, Mechelsestraat
- Woensdag 20 maart, 17 april, 15 mei en 19 juni
- 14u00 tot 16u30
- 3 euro / deelname (materiaal inbegrepen)

Buitenshuis

Attractieparken



Efteling

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

- Zaterdag 13 april
- 53 euro vanaf 4 jaar (t/m 3 jaar 10 euro)
- Inbegrepen: toegangsticket, busvervoer en begeleiding



Asterixpark

Wees dapper als de Galiërs en waag je aan de 50 explosieve attracties en shows.

- Zaterdag 22 juni
- 59 euro vanaf 4 jaar
- (t/m 3 jaar 10 euro)
- Inbegrepen: toegangsticket, busvervoer en begeleiding



Tuincursus

Jean Pierre Berwaerts is al meer dan 45 jaar lang bezig met alles wat met tuinieren te maken heeft. Hij is niet alleen een ervaringsdeskundige in de tuin zelf maar volgde heel wat cursussen en las heel wat boeken om zoveel mogelijk theoretische kennis op te doen. En nu wil hij graag al zijn ervaring en kennis met jullie delen! In deze vijf-

delige reeks wordt er dieper ingegaan op gezonde grond, bestuivers, zaaien, stekken, soorten, bescherming, welk materiaal en nog zoveel meer. Na een eerste theoretische introductie gaan we meteen meer praktisch aan de slag om daarna nog een keertje terug samen te komen om te kijken hoe alles is verlopen. Ben jij een beginnende tuinierder en wil je graag de eerste kneepjes van het vak leren of heb je zelf al wat ervaring maar steek je graag extra informatie op? Dan mag je deze kans zeker niet laten liggen.

Introductie

- Zondag 4 februari

Praktische workshops

- Zondag 3 maart – 7 april en 5 mei

Nabeschouwing

- Zondag 6 oktober

Praktische info

- Bij Jean Pierre Berwaerts thuis in Kessel-Lo (het adres wordt meegedeeld bij inschrijving)
- 14 tot 16 uur
- 20 euro



Ontdek ook ons reis-aanbod 2024 en vraag de brochure aan op p. 35.



Vrije Tijd zoekt jou

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

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

Geef daarom samen met ons waarde aan je vrije tijd!



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



Ambassadeurschap

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

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

Binnenshuis

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

Buitenshuis

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

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.

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- Zelfsabotage

- | | | |
|--|----------|--------|
| <input type="radio"/> Wat is zelfsabotage? | 21/02/24 | Leuven |
| <input type="radio"/> Omgaan met tegenslag | 28/02/24 | Leuven |
| <input type="radio"/> Je innerlijke kind | 27/03/24 | Leuven |
| <input type="radio"/> Gelukkiger worden | 03/04/24 | Leuven |
| <input type="radio"/> Patronen doorbreken | 10/04/24 | Leuven |

Gezondheid- Hartcoherentie

- | | | |
|---|---------------|--------|
| <input type="radio"/> Infosessie hartcoherentie | 08/05/24 | Leuven |
| <input type="radio"/> Workshops hartcoherentie | 15-22-29/5/24 | Leuven |

Gezondheid- Hooggevoelig of hoogsensitief?

- | | | |
|---|----------|--------|
| <input type="radio"/> Omgaan met (je) hoogsensitiviteit | 05/06/24 | Leuven |
| <input type="radio"/> Omgaan met een hoogsensitief kind | 12/06/24 | Leuven |
| <input type="radio"/> Hoogsensitiviteit op het werk | 19/06/24 | Leuven |
| <input type="radio"/> Hoogsensitiviteit en relaties | 26/06/24 | Leuven |

Gezondheid- De weg naar het ouderschap

- | | | |
|---|----------|-------|
| <input type="radio"/> Voor de eerste keer zwanger | 05/03/24 | Halle |
| <input type="radio"/> Arbeid en bevalling | 12/03/24 | Halle |
| <input type="radio"/> Je kraamtijd | 19/03/24 | Halle |
| <input type="radio"/> Borstvoeding | 26/03/24 | Halle |

Qualitytime met de (klein-)kids

- | | | |
|--|----------|--------|
| <input type="radio"/> Handen uit de mouwen | 20/03/24 | Leuven |
| <input type="radio"/> Handen uit de mouwen | 17/04/24 | Leuven |
| <input type="radio"/> Handen uit de mouwen | 15/05/24 | Leuven |
| <input type="radio"/> Handen uit de mouwen | 19/06/24 | Leuven |

Buitenshuis

Attractieparken

- | | | |
|-----------------------------------|----------|----------------------------------|
| <input type="radio"/> Efteling | 13/04/24 | <input type="radio"/> Busvervoer |
| <input type="radio"/> Asterixpark | 22/06/24 | <input type="radio"/> Busvervoer |

Tuincursus

- | | | |
|--|----------|-----------|
| <input type="radio"/> Introductie | 04/02/24 | Kessel-Lo |
| <input type="radio"/> Praktische workshops | reeks | Kessel-Lo |
| <input type="radio"/> Nabeschouwing | 06/10/24 | Kessel-Lo |

Ik wens de vakantiebrochure 2024 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: