

Mutualistische

Weergalm

Senioren



**Goed voorbereid
naar het ziekenhuis**
Inclusief handige checklist

**Al eens gedacht aan
een zorgvolmacht?**

**Psychologische zorg
betaalbaar voor iedereen!**

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.

5 Betaal niks te veel voor je medische zorg.

Er wordt vaak gezegd dat gezondheid geen prijs heeft. Maar waarom zou je meer geld uitgeven dan nodig is?

7 Psychologische zorg betaalbaar voor iedereen!

Naar schatting kampt minstens één op de vier Belgen ooit met mentale problemen. De hulp van een psycholoog kan dan noodzakelijk zijn.

16 VZW Gehandicapten en Solidariteit

22 Programma S'Academie

Mutualistische Weergalm Senioren September 2023

Informatieblad van Solidaris Brabant

Verantwoordelijke uitgever

Hans Heyndels
Zuidstraat 111, 1000 Brussel

Redactie

Dienst MarCom
marcom.bra@solidaris.be

Vormgeving

Dienst MarCom

Foto's

©Shutterstock, iStock en Stijn Wils

Druk

Dessain

Oplage

40 000 exemplaren

Editie

Senioren (vanaf 60 jaar)
Editie September 2023

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



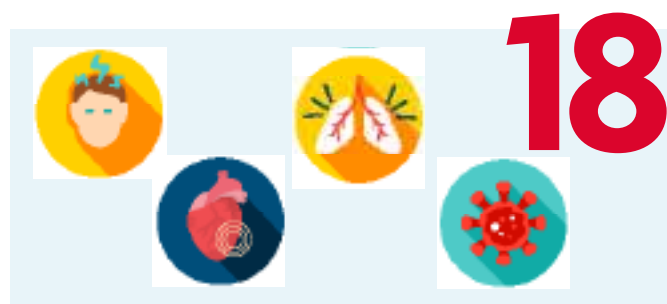
Al eens gedacht aan een zorgvolmacht?

Steeds vaker sluiten Belgen een zorgvolmacht af. Op het moment dat bepaalde alledaagse zaken zoals facturen betalen en aankopen doen niet meer zo makkelijk zijn, kan een zorgvolmacht een oplossing bieden.



Goed voorbereid naar het ziekenhuis

Naar het ziekenhuis moeten gaan, brengt al heel wat stress met zich mee. Om je te kunnen focussen op het belangrijke, waaronder jouw gezondheid, geven wij je alle nuttige informatie mee waardoor je voorbereid naar het ziekenhuis vertrekt.



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.



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 informatiecampaigned opgezet om onze leden praktische tips te geven die hen helpen niets te veel uit te geven wanneer ze later zorg nodig hebben. We hebben ze voor jou helder toegelicht in het artikel dat je vindt in dit ledenblad. 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 ziekenfonds 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 toegeediend.

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 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](mailto:MUTFL@SH).

Betaal niks te veel voor je medische zorg. Ontdek hier onze tips!

Het leven wordt alsmear duurder. Elektriciteit die onbetaalbaar is en een volle winkelkar waarvan de prijs blijft stijgen. Besparen waar je maar kan, lijkt geen keuze meer, maar een noodzaak.

Er wordt vaak gezegd dat gezondheid geen prijs heeft. Maar waarom zou je meer geld uitgeven dan nodig is? Je kan behoorlijk wat besparen bij de dokter, de apotheek, de tandarts en in het ziekenhuis. Met deze 4 tips betaal je niks te veel.

Kijk na of je dokter geconventioneerd is

Geconventioneerde dokters vragen de tarieven die officieel overeengekomen zijn tussen het ziekenfonds en dokters. Ze vragen jou geen extra's (supplementen).

Niet-geconventioneerde dokters bepalen zelf hun prijs. Vaak betaal je dan meer. Ze kunnen ook supplementen of extra's vragen. Het ziekenfonds betaalt die supplementen niet terug.

Sommige dokters zijn gedeeltelijk geconventioneerd. De tarieven in een privépraktijk kunnen verschillen van de tarieven in een ziekenhuis.

Medische Centra César de Paepe

Onze medische centra leveren zorg aan geconventioneerde tarieven dankzij hun multidisciplinair team van geconventioneerde medische en paramedische zorgverstrekkers.

Naar de apotheek? Vraag het goedkoopste geneesmiddel

Voor sommige geneesmiddelen bestaan er goedkopere alternatieven. Die werken even goed.

Wat kan jij doen?

Vraag je dokter om je geneesmiddel voor te schrijven op stofnaam. Dan geeft de apotheek jou het goedkoopste geneesmiddel.

Koop je een geneesmiddel zonder voorschrift? Vraag aan de apotheek het goedkoopste.



Bijvoorbeeld:

Deel dat het ziekenfonds jou terugbetaalt € 22

Remgeld* € 4

**geconventioneerde dokter
prijs: € 26**

Supplement dat je niet terugkrijgt van het ziekenfonds € 5

Deel dat het ziekenfonds jou terugbetaalt € 22

Remgeld* € 4

**niet-geconventioneerde dokter
prijs: € 31**

*Remgeld is het deel dat je zelf betaalt.



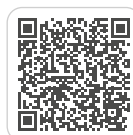
Vraag aan je dokter of die geconventioneerd is of **scan de QR-code.**



Scan de QR-code om de lijst met specialisaties te bekijken.

Bijvoorbeeld:

Geneesmiddel	Goedkoopste geneesmiddel	Duurste geneesmiddel	Vershil
Pijnstiller (pak van 20 tabletten)	1,85 euro	3,55 euro	+1,7 euro (+92%)
Middel tegen allergie (pak van 20 tabletten)	1,67 euro	7,88 euro	+6,21 euro (+372%)
Erectiepil (12 tabletten)	29,99 euro	127,73 euro	+97,74 euro (326%)



Zoek je het goedkoopste geneesmiddel? **Scan de QR-code.**

Ga regelmatig naar de tandarts

Ga regelmatig naar de tandarts voor een controle. Dan ziet de tandarts sneller of je een probleem hebt en kan die het sneller verzorgen. Zo voorkom je grotere problemen die soms heel veel kosten. Als je regelmatig (1 maal per kalenderjaar) naar de tandarts gaat dan krijg je een groter deel terugbetaald.

Dentimut First betaalt het remgeld van raadplegingen en preventieve behandelingen volledig terug, ongeacht je leeftijd. Dit maakt deel uit van je lidmaatschap bij Solidaris Brabant.

Ga naar een geconventioneerde tandarts. Je betaalt geen supplementen of extra's en maak meteen een nieuwe afspraak voor de volgende keer.

Niet zeker wanneer je voor het laatst naar de tandarts ging? Check je laatste tandartsbezoek op e-Mut.

Bijvoorbeeld:

Behandeling	Zonder mond-zorgtraject	Met mond-zorgtraject	Vershil
Tandextractie	Je betaalt zelf: € 14	Je betaalt zelf: € 7	- € 7 (50%)
Verwijderen tandsteen	Je betaalt zelf: € 9,25	Je betaalt zelf: € 3,50*	- € 5,75 (62%)
Wortelkanaal-vulling	Je betaalt zelf: € 25	Je betaalt zelf: € 15,5	- € 9,5 (61%)

*0 euro voor leden van Solidaris Brabant door Dentimut First.



Wil je weten of je tandarts geconventioneerde is? **Scan de QR-code.**



Ontdek al onze tips op onze website

Je kan ook een brochure verkrijgen in onze kantoren.



Kijk na of je recht hebt op de verhoogde tegemoetkoming?

Met de verhoogde tegemoetkoming (VT) betaal je minder bij de dokter, in het ziekenhuis en bij de apotheker. En je krijgt nog andere voordelen.

Enkele voordelen:

- ✓ Je betaalt alleen het **remgeld** (deel dat je zelf betaalt) bij de huisarts. De rest betaalt het ziekenfonds rechtstreeks aan de dokter.
- ✓ Met een Globaal Medisch Dossier betaal je bij de huisarts maar **1 euro**.
- ✓ Je betaalt minder in het **ziekenhuis**.
- ✓ Je betaalt minder voor sommige **geneesmiddelen**.
- ✓ Je krijgt **extra voordelen**, bijvoorbeeld bij het openbaar vervoer, je ziekenfonds, voordelen van je stad of gemeente ...

Wanneer heb je recht op de verhoogde tegemoetkoming?

Heb je recht op de VT door een **sociaal voordeel of statuut** zoals een leefloon? Dan hoef je niets te doen. Je krijgt de VT **automatisch**.

Is het op basis van je **gezinsinkomen**, dan neem je het best contact op met je ziekenfonds.



Wil je weten of je recht hebt op de verhoogde tegemoetkoming?

Scan de QR-code.

Je kan hiervoor ook altijd terecht bij ons ziekenfonds.



Psychologische zorg betaalbaar voor iedereen!

Naar schatting kampt 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

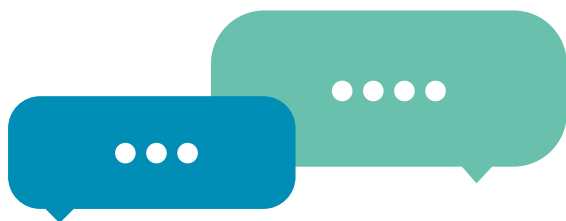
Als je niet goed slaapt, onophoudelijk piekert, worstelt met negatieve gedachten of angstgevoelens ... dan heb je ondersteuning nodig. De eerste stap is praten over wat je dwars zit, waarom je slecht in je vel zit, met mensen die je kent en vertrouwt. Het is niet altijd gemakkelijk, maar toch heel belangrijk 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 van psychische problemen ligt.

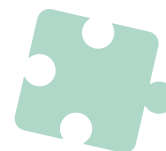
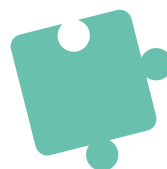
Wat is de kostprijs?

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 groepssessie.

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>



Al eens gedacht aan een ***zorgvolmacht?***

Steeds vaker sluiten Belgen een zorgvolmacht af. Op het moment dat bepaalde alledaagse zaken zoals facturen betalen en aankopen doen niet meer zo makkelijk zijn, kan een zorgvolmacht een oplossing bieden. Heb jij er al eens aan gedacht om een zorgvolmacht op te stellen?

Waarom voor een zorgvolmacht kiezen?

Als je op een bepaald moment niet meer in staat bent om je eigen beslissingen te nemen die je eigen belangen beschermen, dan bestaan er manieren om je te beschermen. Doordat bepaalde handelingen niet meer lukken, mogen deze ook wettelijk niet meer uitgevoerd worden. Eenmaal er sprake is over wilsonbekwaamheid kan een zorgvolmacht of bewind een oplossing zijn.

De wet wil mensen beschermen en zo lang mogelijk hun autonomie en persoonlijke vrijheid bewaren. Om mensen zelf de kans te geven te beslissen wat er gebeurt als dit niet meer het geval zou zijn, werd de zorgvolmacht gecreëerd.

Dit kan heel wat voordelen met zich meebrengen zoals:

- 👉 gemoedsrust bij de persoon die de zorgvolmacht opstelt, aangezien deze zelf kan beslissen wat de lastgever zal uitvoeren. Maar ook voor de lastgever, omdat deze zeker is dat dit naar wens van de persoon is.
- 👉 Enkel voor het opnemen van specifieke zaken is een vrede-rechter nodig.
- 👉 Alles gebeurt in de private sfeer.

Toch kan het ook zijn dat een zorgvolmacht geen oplossing kan bieden.



Er zijn ook beperkingen aan verbonden zoals keuzes over levenseinde. Dit zijn belangrijke beslissingen die wel op voorhand vastgelegd kunnen worden via wilsverklaringen. Een zorgvolmacht opstellen kan enkel als er nog sprake is van wilsbekwaamheid, wat wil zeggen dat dit in sommige gevallen te laat komt. Ten slotte is een zorgvolmacht gebaseerd op vertrouwen, omdat er geen systematische controle voorzien wordt. Indien nodig kan dit wel in beperkte mate voorzien worden.

Zorgvolmacht of bewind

Het verschil tussen een zorgvolmacht en bewind:

	Zorgvolmacht	Bewind
Aanvang	Treed in werking als de persoon wilsonbekwaam is. Kan vroeger starten indien specifiek aangegeven.	Meerderjarigen die door hun gezondheidstoestand niet langer volledig of gedeeltelijk (tijdelijk of definitief) de belangen van hun vermogen kunnen waarnemen.
Doel	Buitengerechtelijke bescherming die de kans biedt om voorafgaand aan de wilsonbekwaamheid vast te leggen hoe het vermogen in de toekomst beheerd zal worden.	Dit is gerechtelijke bescherming, in dit geval is er een tussenkomst van een vrederechter nodig. Het zal ook de rechter zijn die beslist of een bewind nodig is en in welke mate. Het gaat verder dan enkel het beheren van zaken. Er kunnen ook beslissingen genomen worden die in het belang van de persoon zijn.
Omvang beslissingen	Het gaat hier over beslissingen zoals bijvoorbeeld: verblijfplaats, medische procedures, beheer van financiële zaken ...	Hier kunnen beslissingen genomen worden die de belangen van de persoon behartigen en regelingen getroffen worden over de zorg van een persoon.

Een zorgvolmacht in detail

Een zorgvolmacht is een overeenkomst tussen een lastgever en een lasthebber. De lastgever zal een volmacht geven aan één of meerdere personen, de lasthebbers. Die volmacht wordt de zorgvolmacht genoemd en zal bepaalde lasten bevatten. Enkele belangrijke kenmerken hiervan zijn dat het: buitengerechtelijk is en het in werking treedt zoals aangegeven in de zorgvolmacht. Bij het opstellen ervan moet de lastgever dus wilsbekwaam zijn.



Soorten lasten

De lasten kunnen zeer beperkt of ruim zijn zoals bijvoorbeeld: uitvoeren van bankverrichtingen of rekeningen beheren, uitvoeren van handelingen voor een onderneming, overdracht van geldsommen, verkoop van onroerende goederen, het regelen van een rusthuis, etc. Er is dus heel veel vrijheid bij het opstellen van een zorgvolmacht.

Buitengerechtelijk

Een zorgvolmacht is een buitengerechtelijke bescherming dat wil zeggen dat dit buiten de werking van een rechtbank valt. Daardoor heeft de lastgever enorme beslissingsvrijheid, maar wordt er geen controle uitgevoerd op de uitvoering hiervan.

Start van de zorgvolmacht

De aanvang wordt zelf gekozen. De zorgvolmacht kan reeds voor de persoon wilsbekwaam is al specifieke taken bevatten voor de lasthebbers. Dit zijn dan taken die aanvangen tijdens de periode van wilsbekwaamheid, andere taken volgen dan bij wilsbekwaamheid.

Het is aangeraden om duidelijk te vermelden in de zorgvolmacht wanneer de lastgever als wilsbekwaam gezien wordt. De lastgever kan beslissen dat de lastdragers dit moment zullen kiezen of kan hiervoor ook twee onafhankelijke artsen aanstellen. Hierdoor worden de lastdragers gevrijwaard van de beslissing.

» Wanneer is iemand wils(on)bekwaam?

Wilsbekwaam zijn, wil zeggen dat de persoon alle relevante kennis heeft en de gevolgen van een handeling, situatie of beslissing in zijn geheel kan zien. Als dit niet langer het geval is, word je als wilsbekwaam gezien. Dit kan voorkomen na een ongeval, door een bepaalde ziekte, ouderdom ...

Hoe begin ik met het opstellen van een zorgvolmacht?

Een vereiste is dat je wilsbekwaam bent en dus beslissingen maakt wat er gebeurt als je dat niet meer bent. Dit kan ook ten alle tijde aangepast of ongedaan gemaakt worden tijdens de periode van wilsbekwaamheid. Het kan gaan over een bijzondere volmacht die zeer beperkt is of een algemene volmacht die zeer ruim is. Voor sommige handelingen is de tussenkomst van een notaris verplicht bv.: schenking. Er is geen beperking op het aantal lasthebbers.

Een zorgvolmacht moet schriftelijk opgesteld worden en ingediend worden bij het Centraal Register voor Lastgevingen (CRL). Let erop dat je vermeldt dat het over een zorgvolmacht gaat. Indien gewenst of in sommige gevallen verplicht, kan er beroep gedaan worden op een notaris. Dan zal de zorgvolmacht als een akte opgesteld worden. Een zorgvolmacht opgesteld door een notaris bevat meer waarborgen wat toekomstige discussies kan vermijden. De notaris kan ook informeren, helpen bij het formuleren en is onpartijdig.

Je ziekenfonds komt tussen

Ons ziekenfonds biedt heel wat diensten aan die jou kunnen bijstaan:

» Zorg en hulp aan huis

Voor alle zorg en hulp aan huis kan je terecht op www.solidaris-brabant.be/nl/zorg-en-hulp-aan-huis of kan je bellen naar 078 15 60 30.

» Sociale dienst

Heb je vragen over sociale voordelen, tegemoetkomingen of hulpmiddelen? Heb je als mantelzorger nog vragen? Of heb je nood aan advies en ondersteuning? Neem dan contact op met onze Sociale dienst op het nummer 02 546 15 12. Voor meer informatie kan je ook terecht op www.solidaris-brabant.be.

Bronnen: www.gezinsbond.be/zorgvolmacht - www.vrt.be/vrtnws/nl/2022/11/23/familiebarometer/ - Fednot – familiebarometer 1ste semester 2022 - www.vlaanderen.be/testament - www.vlaamse-ouderenraad.be - www.ouderengids.be/welzijn.php?id=538 - <https://leif.be/vragen-antwoorden/wilsbekwaamheid/>



Goed voorbereid naar het ziekenhuis

Naar het ziekenhuis moeten gaan, brengt al heel wat stress met zich mee. Om je te kunnen focussen op het belangrijke, waaronder jouw gezondheid, geven wij je alle nuttige informatie mee waardoor je voorbereid naar het ziekenhuis vertrekt. Ook na je verblijf in het ziekenhuis blijven we jou bijstaan. En dat kan je allemaal op voorhand makkelijk regelen.

1. Iedereen verwittigen

- ➔ **Ziekenfonds:** stuur een medisch getuigschrift of attest van arbeidsongeschikt op. Indien je gepensioneerd bent, hoeft je het ziekenfonds niet te verwittigen.
Termijnen:
 - ➔ Bedienden: 28^e dag vanaf arbeidsongeschiktheid
 - ➔ Arbeiders: 14^e dag van arbeidsongeschiktheid
 - ➔ Zelfstandigen: 7^e dag van arbeidsongeschiktheid
 - ➔ Uitzendkrachten: 2^e dag van arbeidsongeschiktheid
 - ➔ Contractuele ambtenaren: 7^e dag van arbeidsongeschiktheid
 - ➔ Werklozen: 7^e dag na arbeidsongeschiktheid
- ➔ **Werkgever:** indien van toepassing moet het attest van arbeidsongeschiktheid binnen de twee werkdagen na de aanvang afgeleverd worden, tenzij dit anders in het contract staat. Voor werklozen wordt er een Z op de stempelkaart genoteerd. Zelfstandigen moeten enkel het ziekenfonds verwittigen. Ambtenaren verwittigen Medex.



- ➔ **Hospitalisatieverzekering:** indien je beschikt over een hospitalisatieverzekering geef dit dan aan bij je ziekenhuisopname en contacteer deze tijdig.

Heb je een van onze hospitalisatieverzekeringen Hospimut, Hospimut Plus en/of AHV? Dan moet je een verklaring van je ziekenhuisopname afgeven. Deze kan je downloaden op www.solidaris-brabant.be of verkrijgen in onze kantoren.



2. Vervoer

Als je op voorhand weet dat er een ziekenhuisopname op komst is en je vervoer nodig hebt, kan dat via het ziekenfonds geregeld worden.

➔ Je kan beroep doen op onze dienst **mindermobielenvervoer**. Als je minder goed te been bent, zelf niet kan rijden of het openbaar vervoer nemen geen optie is dan kan je beroep doen op deze dienst van vrijwillige chauffeurs. Ritten moeten minstens 5 dagen op voorhand aangevraagd worden via 078 15 60 30 of thuiszorgcentrum@solidaris.be

➔ Voor **niet-dringend vervoer** per ziekenwagen, taxi of sanitaire wagen moet je een beroep doen op **Mutas** via het nummer 078 15 95 95 om te kunnen genieten van een tussenkomst. Dan betaal je enkel een forfaitair bedrag. In geval van dialyse, chemo-, radiotherapie moet je tijdens het vervoer een geneeskundig getuigschrift (waaruit blijkt dat er vervoer nodig is) aan de bestuurder geven. Je betaalt dan enkel het remgeld.

	Als lid van Solidaris Brabant	Met verhoogde tegemoetkoming	Voor dialyse, chemo- of radiotherapie en opvolging
Ziekenwagen	Je betaalt nog: € 35	Je betaalt nog: € 15	Je betaalt nog: € 5
Eigen wagen	Tussenkomst € 0,25 per km (min. € 2,50 max. € 20)	Tussenkomst € 0,25 per km (min. € 2,50 max. € 20)	Tussenkomst € 0,25 per km (min. € 2,50 max. € 20)
Sanitaire wagen of taxi	Je betaalt nog: € 20	Je betaalt nog: € 10	Je betaalt nog: € 5

3. Thuiszorg na een ziekenhuisopname

Ga je opgenomen worden in het ziekenhuis en heb je thuis zorg en/of hulp nodig? Vergeet niet om voor je ziekenhuisopname contact op te nemen met ons thuiszorgcentrum.

Ze organiseren al je zorg en hulp zodat je terugkeer naar huis in de best mogelijke omstandigheden plaatsvindt.

Vul het online ziekenhuisopnameformulier op tijd in, via www.solidaris-brabant.be/nl/hospitalisatieformulier zodat de juiste hulp op het juiste moment gegeven kan worden.

Welke zorg en/of hulp?

Verpleegkundige zorg, kinesitherapie, voetverzorging, podologie, warme maaltijden aan huis, huishoudhulp, gezinszorg, mindermobielenvervoer, (para)medische producten, enz. Indien je vragen hebt of meer informatie wil over onze dienstverlening, kan je terecht op www.solidaris-brabant.be of ons contacteren via 078 15 60 30 of thuiszorgcentrum@solidaris.be.



4. Ziekenhuisfactuur

Naar het ziekenhuis gaan, kan heel wat kosten met zich meebrengen. Gelukkig komt het ziekenfonds voor een groot deel tegemoet in de kosten. Daarnaast kan je je nog beter verzekeren door een hospitalisatieverzekering af te sluiten.

➔ Voorschot:

in de meeste ziekenhuizen moet een wekelijks voorschot betaald worden (wettelijk vastgelegd). Dit wordt afgetrokken van je eindfactuur. Je mag niet geweigerd worden indien je dit niet kan betalen.

➔ Opnameverklaring:

Als je wordt opgenomen in het ziekenhuis moet er een opnameverklaring ingevuld worden. Dit bevat



de financiële voorwaarden van je verblijf en neem je best goed door.

➔ Keuze van kamer:

kies je voor een eenpersoonskamer dan mogen er ereloon-supplementen aangerekend worden. Deze worden nooit terugbetaald door het ziekenfonds en kunnen de prijs enorm de hoogte in jagen. Bij een tweepersoonskamer of gemeenschappelijke kamer mag dit niet en betaal je dus minder.



➔ Ziekenhuisfactuur:

Bij een ziekenhuisopname geldt de derdebetalersregeling. Dit wil zeggen dat je enkel je persoonlijk aandeel moet betalen, de tussenkomst van het ziekenfonds is dan reeds gebeurd. Je krijgt na de ingreep een gedetailleerde factuur toegestuurd van het ziekenhuis. Je factuur gekregen? Twijfel je of die juist is? Laat je factuur nakijken door onze juridische dienst.



Je ziekenfonds komt tussen

› Juridische dienst: ledenverdediging

De dienst ledenverdediging biedt controle en nazicht over jouw ziekenhuisfactuur. Je kan telefonisch contact opnemen via 02 506 98 61 (van maandag t.e.m. donderdag tussen 14 en 16.30 uur) of een afspraak maken via onze website www.solidaris-brabant.be).

› Sociale dienst

Heb je hulp nodig bij deze administratie? Onze Sociale dienst helpt je graag verder! Geraak je niet wijs uit de administratieve rompslomp die bij een ziekenhuisopname komt kijken? Of heb je nood aan advies en ondersteuning? Neem dan contact op met onze Sociale dienst op het nummer

02 546 15 12. Voor meer informatie kan je ook terecht op www.solidaris-brabant.be.

› Zorg en hulp aan huis

Voor alle zorg en hulp aan huis kan je terecht op www.solidaris-brabant.be/nl/zorg-en-hulp-aan-huis of kan je bellen naar 078 15 60 30.

› Medishop, voor medisch materiaal

De Medishop leent, verhuurt en verkoopt een uitgebreid gamma (para)medische producten voor lichaamsconditie, baby's, woningaanpassing, autonomie en bandagisterie. Surf naar www.medishoponline.be of bel naar 078 15 60 30.

› Hospitalisatieverzekering

Heb je nog geen hospitalisatieverzekering? Maar wil je er graag eentje afsluiten. Als lid van Solidaris Brabant kan je je verzekeren tegen hoge ziekenhuisfacturen met AHV, Hospimut, Hospimut Plus en Hospimut Plus Contuïteit. Ontdek meer op www.solidaris-brabant.be/nl/extra-verzekeringen of ga langs in één van onze kantoren.

Meer info?

02 506 96 11 / in onze kantoren / www.solidaris-brabant.be

Checklist

Wat je nodig hebt, kan in drie categorieën verdeeld worden:

1 Administratief

- je elektronische identiteits- of isi+-kaart;
- het adres en telefoonnummer van een contactpersoon die bereikt kan worden tijdens je ziekenhuisverblijf;
- de naam van je huisarts;
- in geval van een arbeidsongeval: naam en adres van je werkgever en verzekeringsmaatschappij en je polis- en dossiernummer;
- verklaring van je ziekenhuisopname voor je hospitalisatieverzekering. Voor Hospimut, Hospimut Plus en/of AHV kan dit teruggevonden worden op de website of in onze kantoren.

2 Medisch

- de brief van de behandelend arts met de reden voor de ziekenhuisopname;
- de medische verslagen en radiografieën die belangrijk kunnen zijn voor de behandeling;
- je bloedgroep- en vaccinatiekaarten;
- de geneesmiddelen die je regelmatig neemt;
- eventuele richtlijnen van je arts omtrent allergieën voor bepaalde geneesmiddelen of voedingsmiddelen;
- een overzicht van vroegere ingrepen en aandoeningen;
- je zorgteamformulier (Indien je thuis reeds zorgen krijgt. Dit kan je terugvinden op onze website).

3 Persoonlijk

- toiletgerief;
- pyjama, nachtkledij en kamerjas;
- pantoffels;
- handdoeken en washandjes (je kan deze ook tegen betaling verkrijgen in het ziekenhuis).

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 ze gerust aan!

Daguitstappen

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

Culturele activiteiten

Spreekt cultuur in de brede zin jou aan? Ben je graag onder de mensen, maar dan liever in een kleine groep? Heb je een beperkt budget? Vraag naar onze culturele activiteiten. We beperken de groep tot 10 personen en hebben daardoor meer aandacht voor jou.

Zennatelier

Dit atelier vindt plaats in Vilvoorde en brengt mensen samen om één namiddag per maand telkens iets anders uit te proberen: knutselen, zingen en dansen, een quiz, een film of een uitstap. Het kan allemaal en je kan zelf ideeën aanbrengen.

Workshops

Enkele uren even iets helemaal anders doen. Lijkt jou dit wel wat? Tokkelen op een djembé, helemaal losgaan op muziek, ijs leren bereiden in een heus ijs salon ... Altijd iets om naar uit te kijken.

Familiegroep

We organiseren activiteiten voor families met een kind/kinderen met een beperking. We leren hen zo plekje kennen die toegankelijk zijn in het Brusselse, soms er buiten. Het is ook een gelegenheid voor de ouders om met elkaar te praten, terwijl de kinderen en hun brussen genieten van de activiteit.

Vrijetijdstrajectbegeleidingen

Ben je op zoek naar een hobby/sportactiviteit en wil je andere mensen leren kennen? Vind je de weg naar een gepast aanbod niet of kan je moeilijk keuzes maken? Dan kan onze vrijetijdstrajectbegeleider iets voor jou betekenen! Hij bespreekt samen met jou je interesses en bekijkt jouw mogelijkheden. Hij vertrekt vanuit jouw wens en gaat samen met jou op zoek naar een gepaste vrijetijdsinvulling. Dit traject is helemaal gratis!



Brochure of informatie vragen?

Vzw Gehandicapten & Solidariteit
Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel

T 02 546 15 94

E info@gehandicaptenensolidariteit.be

W www.gehandicaptenensolidariteit.be

f Gehandicapten en Solidariteit vzw



Medishop

Een veelzijdige aerosol voor chronische en acute ademhalingsaandoeningen en voor alle leeftijden.



Promo
ledenprijs
€ 89

De Omron C28P

De Omron C28P is meer dan een eenvoudige aerosol: het apparaat ondersteunt een breed scala behandelingen met effectiviteit, ongeacht de leeftijd.

- De Advanced Valve Technology (AVT) die verspilling van medicatie minimaliseert
- Efficiënte toediening van het medicijn in de longen van de gebruiker
- Gebruiksvriendelijk ontwerp
- Gemakkelijk te reinigen
- Een multifunctionele set voor elk gezinslid

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





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

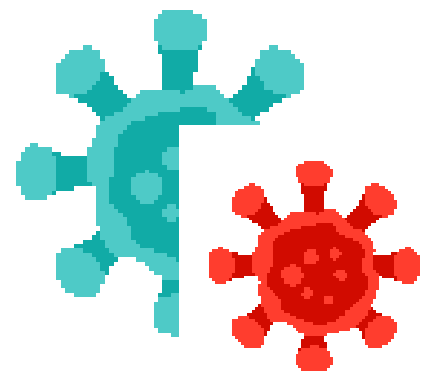
Indien er nood is aan meerdere zorgverleners, wordt er een **zorgcoördinator** aan het team toegevoegd. Deze coördinator helpt de patiënt bij de organisatie, communicatie, doorverwijzingen, planning en afspraken met de verschillende zorgverleners. De zorgcoördinator luistert naar de behoeften en de doelen 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.





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. 



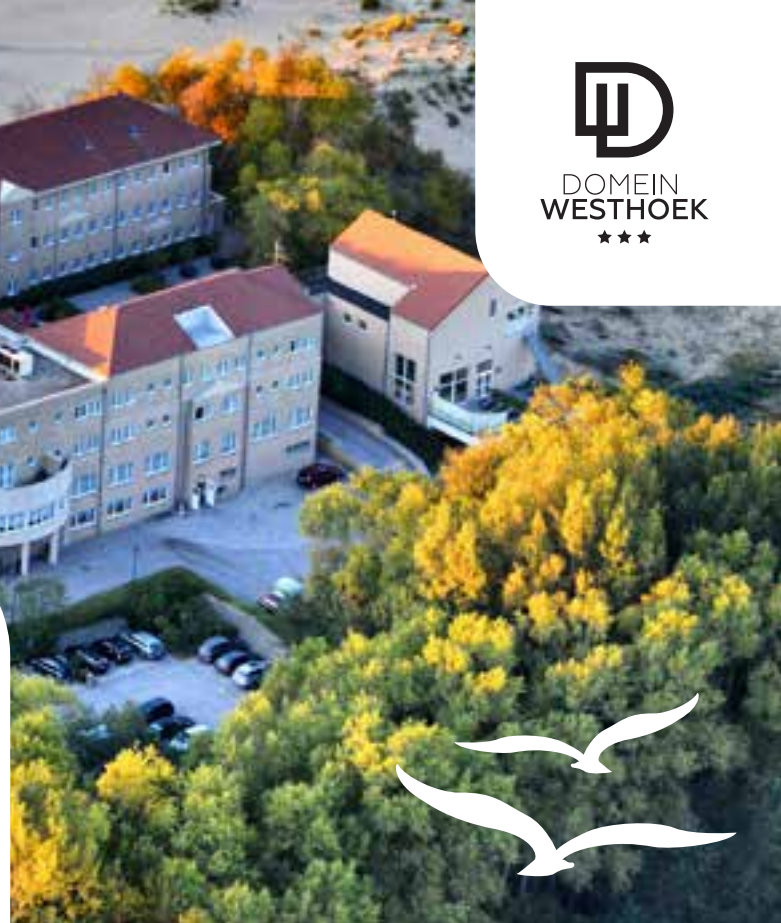
Onze Belgische vestiging staat voor je klaar:

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



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



Sunday's promo

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

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



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 S'Academie

september – december 2023

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

Kies uit onze volgende activiteiten:

- | | |
|-----------------------------------|----|
| • Daguitstappen | 23 |
| • Themadag — Themawandelingen | 24 |
| • Kortbezoeken — Algemene vorming | 24 |
| • Infosessies | 25 |
| • Educatief (Plus) | 26 |
| • Sport en beweging | 26 |
| • Inschrijvingsfiche | 28 |
| • S-Plus | 29 |

Lidmaatschap

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

Een aanvraag tot lidmaatschap gebeurt eenmalig. Heb je al een lidkaart met individueel toegekend nummer? Gelieve je dan niet meer opnieuw in te schrijven!

S'Academie vzw

A Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel

T 02 546 15 09 of 02 546 15 28

E sacademie.vzw@solidaris.be

W www.solidaris-brabant.be

Breng ons een bezoekje: elke werkdag tussen 8.30 en 12 uur in Brussel (Zuidstraat 118) of na afspraak (016 20 88 69) op het secretariaat van S'Plus in Leuven (Mechelsestraat 70).



Jouw ziekenfonds komt tussen

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

Daguitstappen

**DINSDAG 26 EN DONDERDAG
28 SEPTEMBER 2023**

Raveel en het Park van Beervelde

Als je je even in een andere wereld wil wanen, dan mag je deze uitstap beslist niet missen. In het Park van Beervelde, een prachtig 25 hectare groot domein in Engelse landschapsstijl, ontdekken we tijdens een geleide wandeling de mooiste hoekjes van het park. Maar dat niet alleen, want in de kelders van de villa bevinden zich unieke muurschilderingen van niemand minder dan Roger Raveel. Een bezoek hieraan mag dan ook niet ontbreken!

Inbegrepen: onthaal met ontbijt, toegang en gidsbeurten, lunch, busvervoer en begeleiding

- 26/09: busvervoer: 7u30 Sint-Pieters-Leeuw, 7u45 Halle, 8u30 Vilvoorde en 9u15 Affligem
- 28/09: busvervoer: 7u Tielt-Winge, 7u45 Tienen en 8u30 Leuven
- Aankomst in Beervelde voorzien omstreeks 10u – Huiswaarts omstreeks 17u
- 61 euro



ZATERDAG 7 OKTOBER 2023

De vele gezichten van de Waaslandhaven

De Waaslandhaven speelt al vijftig jaar een belangrijke rol in de haven van Antwerpen. In het volledige havengebied hebben zich ondertussen honderden bedrijven gevestigd en boeiende projecten ontwikkeld. Wij bezoeken er

vandaag twee van: de Katoen Natie en Fort Liefkenshoek. In HeadquARTers, het hoofdkwartier van Katoen Natie, heb je de keuze. Ofwel bezoek je de tentoonstelling '3500 jaar textielkunst' die je meeneemt doorheen de geschiedenis aan de hand van oude weefsels, kledij en andere archeologische vondsten. Ofwel kies je voor het gloednieuwe CoBrA Depot waar de grote namen van CoBrA present geven: Dotremont, Alechinsky, Appel, Corneille, Constant en Jorn, naast vele anderen. Daarna laten we ons na de lunch verrassen door een andere waardevolle erfgoedparel, maar dan eentje van een totaal ander kaliber. Te midden van industrie en natuurpracht staat Fort Liefkenshoek, een verdedigingsbouwwerk uit de zestiende eeuw, aangelegd ter verdediging van de stad en de haven van Antwerpen. Samen met onze gids ontdekken we de negen levens van deze uitzonderlijke site.

Inbegrepen: onthaal met koffie, toegang en gegidste rondleidingen in HeadquARTers en Fort Liefkenshoek, lunch, busvervoer en begeleiding

- Busvervoer: 7u30 Tielt-Winge, 8u Tienen en 8u45 Leuven
- Aankomst voorzien omstreeks 10u – Huiswaarts omstreeks 17u30
- 59 euro



DINSDAG 24 OKTOBER 2023

Indrukwekkend Doornik

Doornik is, na Tongeren, de tweede oudste stad van België. En dat zullen we tijdens deze daguitstap geweten hebben. Cultuurhistorisch heeft

Doornik een belangrijke rol gespeeld, waardoor deze stad één van dé monumentsteden bij uitstek is. Samen met onze gids trekken we met de historische stadswandeling van de ene bezienswaardigheid naar de andere. Bovendien brengen we een bezoek aan de majestueuze kathedraal en haar schatkamer en gaan we in het Stadhuis op zoek naar sporen van de Abdij van Saint-Martin.

Inbegrepen: onthaal met koffie, filmvoorstelling, alle toegangen en gegidste rondleidingen, lunch, hartige pauze, busvervoer en begeleiding

- Busvervoer: 7u Meise, 7u30 Vilvoorde, 8u Affligem en 8u45 Halle
- Aankomst in Doornik voorzien omstreeks 10u – Huiswaarts omstreeks 18u
- 59 euro



DINSDAG 14 NOVEMBER 2023

Op stap in Aarschot

We starten onze dag in deze gemeidelijke stad met een gegidste stadswandeling. 's Hertogenmolens, het Begijnhof, Het Gasthuis ... het zijn maar een paar van de bezienswaardigheden die we op onze wandeling zullen tegenkomen. Na de lunch staan er nog twee bezoeken op het programma. We bezoeken nog de Gasthuisapotheek, één van de oudst bewaarde historische apotheken van het land, en de Vredesbeiaard. Maar let op, een bezoek aan de beiaard mag dan wel een unieke ervaring zijn, je moet er wel wat voor over hebben: een beklimming van 200 treden!

Inbegrepen: toegangen en gegidste rondleidingen, lunch en begeleiding

- Afspraak aan het station van Aarschot
- Aankomst voorzien omstreeks 10u – Huiswaarts omstreeks 17u
- 39 euro

DINSDAG 21 NOVEMBER 2023

Reisvoorstelling

Voorstelling van ons reisaanbod 2024 in Domein Westhoek.

Inbegrepen: aperitief, koud en warm buffet, busvervoer en begeleiding

- Busvervoer vanuit Tienen – Tielt-Winge – Leuven – Vilvoorde – Affligem – Halle – Brussel (Uren en route afhankelijk van de inschrijvingen)
- Aankomst in Oostduinkerke voorzien omstreeks 11u – Huiswaarts omstreeks 16u30
- 64 euro (ontvang 20 euro korting bij inschrijving ter plaatse voor een verblijf van minstens twee nachten)

Themadag



DINSDAG 23 JANUARI 2024

Galadiner

Zet samen met ons het jaar goed in en kom mee genieten van dit diner dat we met plezier voor jullie klaarmaken!

Inbegrepen: aperitief en veel-gangenmenu

- zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118, 1000 Brussel
- 11u30 tot 15u
- 20 euro

Themawandelingen

In 1893 legde architect Victor Horta de laatste hand aan het Tasselhuis. Daarmee gaf hij het startschot van de art nouveau in Brussel. De ronduit indrukwekkende gevels, de weelderige interieurs vol glas-in-lood, mozaïeken en smeedijzer drukten al snel hun stempel op de architectuurgeschiedenis. 130 jaar later grijpt Brussel deze verjaardag aan om art nouveau voluit in de kijker te zetten met 'Art Nouveau Brussels 2023'. Onze themawandelingen staan dit najaar dan ook volledig in het teken van deze internationale kunststroming in de enige echte hoofdstad van de art nouveau.

ZONDAG 8 OKTOBER 2023

Art Nouveau in de Louisawijk en het Hortahuis

- Afspraak aan het Hortahuis, Amerikaansestraat 27, 1060 Sint-Gillis
- 9u45 tot 12u45
- 25 euro (gegidste wandeling, gidsbeurt en toegang Hortahuis)

ZONDAG 12 NOVEMBER 2023

De Noord-Oostsquares en de woning / atelier Arthur Rogiers

- Afspraak aan de woning/ het atelier Arthur Rogiers, Keizer Karelstraat 103, 1000 Brussel
- 13u30 tot 16u30
- 25 euro (gegidste wandeling, gidsbeurt en toegang woning/ atelier Arthur Rogiers)

ZONDAG 10 DECEMBER 2023

Horta's Kunstberg en uitzonderlijke objecten in het BELvue Museum

- Afspraak aan het BELvue Museum, Paleizenplein 7, 1000 Brussel
- 13u30 tot 16u30
- 25 euro (gegidste wandeling, gidsbeurt en toegang BELvue Museum)

! 5 EURO KORTING BIJ DEELNAME AAN ALLE THEMAWANDELINGEN !

Kortbezoeken

DONDERDAG 21 SEPTEMBER 2023

De brouwerij van Haacht

Vandaag worden er pittige bieren gebrouwen bij Brouwerij Haacht, maar aanvankelijk was het een melkerij. Eugène De Ro, overgrootvader van de huidige bestuurder, brouwde zijn eerste bier op 14 juni 1898. Het bedrijf werd prompt omgedoopt tot 'Brouwerij en Melkerij van Haecht' en nog later werd dat 'Brouwerij Haacht'. Ondertussen behoort het bedrijf vandaag tot de top van de Belgische brouwerswereld en zijn Primus, SUPER 8, Mystic, Keizer Karel, Tongerlo en Gildenbier stuk voor stuk een begrip. We krijgen naast een rondleiding ook een paar biertjes te proeven.

- Afspraak aan de brouwerij van Haacht, Provinciesteenweg 28, 3190 Boortmeerbeek
- 11u tot 13u
- 10 euro (toegang en gegidst bezoek)

Algemene vorming



Literatuur onder de loep

Samen lezen en praten over boeken

Lees jij ook zo graag? Of lees je zelf niet zo graag maar luister je wel graag naar mooie verhalen? Dan is deze leesgroep misschien wel iets voor jou. Tweemaandelijks komen we samen rond een boek dat we vooraf kiezen. Het is zeker niet de bedoeling om een

literatuurwetenschappelijke duiding te geven, maar we komen louter en alleen samen voor het plezier van het samen lezen (alleen luisteren mag dus ook!) en het gezellig babbelen met een lekker drankje. Tip: haal het boek gewoon in de bibliotheek. De uitleen-termijn is vaak 8 weken, precies voldoende om net de volgende leesgroep te halen!

Leuven

Oratoriënhof, Mechelsestraat

- Maandag 4 september 2023: Stefan Hertmans – Oorlog en Terpentijn
- Maandag 6 november 2023: Annie Ernaux – De jaren
- Maandag 8 januari 2024: Paolo Cognetti – De acht bergen

Vilvoorde

Gezellige locatie wordt nog meegedeeld

- Maandag 11 september 2023: Stefan Hertmans – Oorlog en Terpentijn
- Maandag 13 november 2023: Annie Ernaux – De jaren
- Maandag 15 januari 2024: Paolo Cognetti – De acht bergen

Brussel

Polyvalente Zaal, Zuidstraat 118

- Maandag 18 september 2023: Stefan Hertmans – Oorlog en Terpentijn
- Maandag 20 november 2023: Annie Ernaux – De jaren
- Maandag 22 januari 2024: Paolo Cognetti – De acht bergen

Liedekerke

kantoor Solidaris, Markt 1

- Woensdag 6 september 2023: Stefan Hertmans – Oorlog en Terpentijn
- Woensdag 8 november 2023: Annie Ernaux – De jaren
- Woensdag 10 januari 2024: Paolo Cognetti – De acht bergen

Halle

Molenborre, zaal Molenborre

- Donderdag 14 september 2023: Stefan Hertmans – Oorlog en Terpentijn
- Donderdag 16 november 2023: Annie Ernaux – De jaren
- Donderdag 18 januari 2024: Paolo Cognetti – De acht bergen - van 10u30 tot 12u of - van 19u30 tot 21u
- gratis

Infosessies



Hormonen in balans

De vrouwelijke hormoonhuishouding is een ingewikkelde schakelkast, waarin alles met elkaar in verbinding staat en waarbij een disbalans heel wat klachten kan opleveren. De hormoonbalans heeft dus een enorme invloed op ons leven, maar gelukkig hoeven we hiervan geen willoze speelbal te zijn. Gezondheidscoach Veerle Gabriëls legt ons uit (én tipt ons) in twee infomomenten over de vele maatregelen die we kunnen nemen om de hormoonhuishouding toch opnieuw op orde te krijgen.

Zonder regels – de overgang en de menopauze zonder taboes

- Woensdag 27 september 2023 – Leuven, Oratoriënhof

Voedzame voeding en leefstijl

- Woensdag 6 september 2023 – Leuven, Oratoriënhof

- Woensdag 20 september – Halle, Molenborre
- Woensdag 4 oktober 2023 – Liedekerke, kantoor Solidaris
- van 19u30 tot 21u
- 10 euro per infosessie (koffie/water inbegrepen)



Wervelende vertelling

DONDERDAG 23 NOVEMBER 2023

Johan Op de Beeck – De Zonnekoning

De Zonnekoning was de uitvinder van het absolutisme en maakte van Frankrijk de machtigste natie van Europa. Zijn leven was een wervelwind van intriges, minnaressen, fenomenale kunst- en bouwprojecten maar ook oorlog. In zijn bekende enthousiaste vertelstijl, brengt Johan Op de Beeck het meeslepende levensverhaal van deze legende (i.s.m. De Grijsse Reuzen Vilvoorde).

- Humanistisch Verbond, Frans Geldersstraat 12, Vilvoorde
- van 14 tot 16 uur
- gratis



Geheugentraining

Gymnastiek voor de hersenen

We staan er niet vaak bij stil, maar er zijn maar weinig zaken in ons lichaam die we zo vaak gebruiken als ons geheugen. Dat

het dan ook belangrijk is om dit geheugen fit en gezond te houden, klinkt dan opeens niet meer zo ongewoon. Met deze reeks willen we op een gezellige manier jullie brein (en ook meteen dat van ons) actief houden. Maandelijks komen we samen rond een bepaald thema en halen telkens weer wat anders uit onze kast: van gezelschapsspelletjes tot woordraadsels, van puzzels tot een quiz. We zorgen telkens voor een aangename sfeer en een lekker drankje.

Leuven

Oratoriënhof, Mechelsestraat

- Maandag 4 september, 2 oktober, 6 november en 4 december 2023

Vilvoorde

Gezellige locatie wordt nog meegedeeld

- Maandag 11 september, 9 oktober, 13 november en 11 december 2023

Brussel

Polyvalente Zaal, Zuidstraat 118

- Maandag 18 september, 16 oktober, 20 november en 18 december 2023

Liedekerke

kantoor Solidaris, Markt 1

- Woensdag 6 september, 4 oktober, 8 november en 6 december 2023

Halle

Molenborre, zaal Molenborre

- Donderdag 14 september, 12 oktober, 16 november en 14 december 2023
- 14u tot 16u
- 3 euro / deelname

Educatief Plus

Vinger aan de pols Vilvoorde

DONDERDAG 26 OKTOBER 2023

Rondleiding in het tuchthuis, lunch en infosessie 'ken je rechten als patiënt'

- 10u30 tot 12u: rondleiding in het Tuchthuis van Vilvoorde, in de volksmond 'de correctie' genoemd, Rondeweg 2

- 12u15 tot 13u30: lichte lunch
- 14u tot 16 u: infosessie 'ken je rechten als patiënt' i.s.m. Coponcho en S-Plus Brabant in het LDC De Meer

- 30 euro

Vinger aan de pols Leuven

VRIJDAG 17 NOVEMBER 2023

Rondleiding in het Museum voor Dierkunde, lunch en infosessie 'Rebels, het verzet van 70-jarigen'

- 10u30 tot 12u: rondleiding in het Museum voor Dierkunde, de zoölogische collectie van de KU Leuven, Charles Deberiotstraat 40
- 12u15 tot 13u30: lichte lunch
- 14u tot 16 u: infosessie 'rebels, het verzet van 75-jarigen' door Ann Peuterma, journaliste bij Knack i.s.m. S-Plus Brabant in Zaal Morgenrood (kantoor Solidaris Brabant)

- 32 euro

Meerdaagse verblijven



Voorstelling reizen 2024 op dinsdag 21 november in Domein Westhoek

Raadpleeg de vakantiebrochure 2023 op www.solidaris-brabant.be/nl/senioren-sacademie-vzw-en-splus-vzw of vraag een gratis exemplaar aan!



Sport en beweging

Wandel je fit

VRIJDAG 15 SEPTEMBER 2023

Asse-Kobbegem

Dertien Bunderswandeling -10,5 km
Start aan de Sint-Gaugericuskerk in Kobbegem

VRIJDAG 29 SEPTEMBER 2023

Zemst

Kleudderwandeling – 9,8 km

Start aan de Sint Engelbertus- en Sint Bernarduskerk in Zemst-Laar

VRIJDAG 13 OKTOBER 2023

Merchtem

Steenbergpad – 8,5 km

Start aan taverne Steenberg, Brusselse Steenweg 302

VRIJDAG 27 OKTOBER 2023

Leuven

Groene stadswandeling – 8 km

Start aan Parking Vaartkom



VRIJDAG 10 NOVEMBER 2023

Halle

Lambiekstoemperwandeling – 9,6 km

Start aan het station van Halle

VRIJDAG 24 NOVEMBER 2023

Bertem

Bertemboswandeling – 9 km

Start aan de parking van het Gemeenteplein

VRIJDAG 8 DECEMBER 2023

Melsbroek

Floordamboswandeling – 6 km

Start aan de Sint-Martinuskerk, Vanheylenstraat 34

VRIJDAG 22 DECEMBER 2023

Machelen

Beaulieuwandeling – 10 km

Start aan Dorpsplein en hoek van Kerklaan, Van Obberghenstraat

Praktisch

- alle wandelingen starten om 14u
- 2 euro (begeleiding en verzekering)
- honden ook welkom indien sociaal en aangelijnd!

Op de trappers

ZONDAG 24 SEPTEMBER 2023

Fietstocht met gids langs de vesten in Tienen – 11 km

Met deze fietstocht volgen we het tracé van de vroegere middeleeuwse omwalling van de stad en worden zowel de archeologische zoektocht naar de verdwenen omheining als de woelige geschiedenis van Tienen als grensstad toegelicht. De fietstocht neemt met de nodige uitleg en stops, drie uur in beslag.

Praktisch

- Afspraak om 14 uur aan het toeristisch infokantoor, Grote Markt 4
- 9 euro (begeleiding door stadsgids en verzekering)



Inschrijvingsfiche

Lid worden

Ik wil lid worden van
S'Academie vzw:

Naam:

.....

Voornaam:

.....

Adres:

.....

.....

Telefoonnummer:

.....

Gsm-nummer:

.....

E-mailadres:

.....

.....

Geboortedatum:

.....

Plak hier een roze klever

(enkel voor leden van
Solidaris Brabant)

Daguitstappen

<input type="radio"/> Park van Beervelde	Opstapplaats:	.../.../'23 pers.
<input type="radio"/> De vele gezichten van de Waaslandhaven	Opstapplaats:	07/10/'23 pers.
<input type="radio"/> Expo 'textielkunst' <input type="radio"/> CoBrA Depot			
<input type="radio"/> Indrukwekkend Doornik	Opstapplaats:	24/10/'23 pers.
<input type="radio"/> Op stap in Aarschot		14/11/'23 pers.
<input type="radio"/> Reisvoorstelling	Opstapplaats:	21/11/'23 pers.

Themadag

<input type="radio"/> Galadiner	23/01/'24 pers.
---------------------------------	-----------	-------------

Wijkwandelingen

<input type="radio"/> Art Nouveau in de Louisalaan	08/10/'23 pers.
<input type="radio"/> De Noord-Oostsquares	12/11/'23 pers.
<input type="radio"/> Horta's Kunstberg	10/12/'23 pers.

Kortbezoeken

<input type="radio"/> De brouwerij van Haacht	21/09/'23 pers.
-----------------------------------------------	-----------	-------------

Algemene vorming – Literatuur onder de loep – Leesgroep

Leuven	<input type="radio"/> 10u30	<input type="radio"/> 19u30	<input type="radio"/> 04/09/'23	<input type="radio"/> 06/11/'23	<input type="radio"/> 08/01/'24 pers.
Vilvoorde	<input type="radio"/> 10u30	<input type="radio"/> 19u30	<input type="radio"/> 11/09/'23	<input type="radio"/> 13/11/'23	<input type="radio"/> 15/01/'24 pers.
Brussel	<input type="radio"/> 10u30	<input type="radio"/> 19u30	<input type="radio"/> 18/09/'23	<input type="radio"/> 20/11/'23	<input type="radio"/> 22/01/'24 pers.
Liedekerke	<input type="radio"/> 10u30	<input type="radio"/> 19u30	<input type="radio"/> 06/09/'23	<input type="radio"/> 08/11/'23	<input type="radio"/> 10/01/'24 pers.
Halle	<input type="radio"/> 10u30	<input type="radio"/> 19u30	<input type="radio"/> 14/09/'23	<input type="radio"/> 16/11/'23	<input type="radio"/> 18/01/'24 pers.

Infosessies – Zonder regels

<input type="radio"/> Leuven	27/09/'23 pers.
------------------------------	-----------	-------------

Infosessies – Voedzame voeding

<input type="radio"/> Leuven	06/09/'23 pers.
<input type="radio"/> Halle	20/09/'23 pers.
<input type="radio"/> Liedekerke	04/10/'23 pers.

Educatief – Johan Op de Beeck

<input type="radio"/> Vilvoorde	23/11/'23 pers.
---------------------------------	-----------	-------------

Educatief – Geheugentraining

Leuven	<input type="radio"/> 04/09/'23	<input type="radio"/> 02/10/'23	<input type="radio"/> 06/11/'23	<input type="radio"/> 04/12/'23 pers.
Vilvoorde	<input type="radio"/> 11/09/'23	<input type="radio"/> 09/10/'23	<input type="radio"/> 13/11/'23	<input type="radio"/> 11/12/'23 pers.
Brussel	<input type="radio"/> 18/09/'23	<input type="radio"/> 16/10/'23	<input type="radio"/> 20/11/'23	<input type="radio"/> 18/12/'23 pers.
Liedekerke	<input type="radio"/> 06/09/'23	<input type="radio"/> 04/10/'23	<input type="radio"/> 08/11/'23	<input type="radio"/> 06/12/'23 pers.
Halle	<input type="radio"/> 14/9/'23	<input type="radio"/> 12/10/'23	<input type="radio"/> 16/11/'23	<input type="radio"/> 14/12/'23 pers.

Meerdaagse verblijven

<input type="radio"/> Vakantiebrochure '23 pers.
--------------------------------------------	-------------

Educatief Plus

<input type="radio"/> Vinger aan de pols Vilvoorde	26/10/'23 pers.
<input type="radio"/> Vinger aan de pols Leuven	17/11/'23 pers.

Wandel je fit

<input type="radio"/> Asse-Kobbegem	15/09/'23 pers.
<input type="radio"/> Zemst	29/09/'23 pers.
<input type="radio"/> Merchtem	13/10/'23 pers.
<input type="radio"/> Leuven	27/10/'23 pers.
<input type="radio"/> Halle	10/11/'23 pers.
<input type="radio"/> Bertem	24/11/'23 pers.
<input type="radio"/> Melsbroek	08/12/'23 pers.
<input type="radio"/> Machelen	22/12/'23 pers.

Op de trappers

<input type="radio"/> Tiense Vesten	24/09/'23 pers.
-------------------------------------	-----------	-------------

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

Voornaam en naam:

Telefoonnummer:

Lidnummer S'Academie: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Handtekening:

E-mailadres:

Wil je graag de digitale nieuwsbrief ontvangen:

Aantal personen:

JA / NEEN





S-Plus?

Voor plussers met pit!

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

Welke voordelen ontvang je van ons?

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

Wat organiseren we voor jou?

Uitstappen en vormingen

Zondag 3 september 2023

Daguitstap – Braderie van Rijsel

Elk eerste weekend van september verandert de binnenstad van Lille / Rijsel in één grote brocante. Tijdens de wereldberoemde braderie – de grootste rommelmarkt van Europa – kun je de meest Vlaamse stad van Frankrijk met haar bijzondere architectuur en een rijk handelsverleden ontdekken. Een zeer bijzondere dag om niet te vergeten.

- 24 euro (basisprijs) / 19 euro (ledenprijs S-Plus)
- Inbegrepen: busvervoer, stadsplan en begeleiding

Zaterdag 16 december 2023

Daguitstap – kerstmarkt Aken

Ieder jaar opnieuw tijdens de periode voor kerstmis veranderen de pleinen en steegjes in de omgeving van het Akense stadhuis in een sfeervol paradijs van schitterende lichtjes en prachtige kleuren, feestelijke klanken en heerlijke geuren. Geen wonder dus dat deze kerstmarkt een absolute must is.

- 32 euro (basisprijs) / 27 euro (ledenprijs S-Plus)
- Inbegrepen: busvervoer en begeleiding

Muziek, theater en spektakel



Woensdag 20 september 2023

Variétéshow Tienen

We nodigen je graag uit voor een spetterende show met Bobby Prins en Gunther F samen met het muzikale duo Music Time!

- Zaal Manège, Sint-Jorisplein 25
- 14 tot 17 uur
- 7 euro (toegangkaart en muzikale omlijsting)

Dinsdag 3 oktober 2023

Variétéshow Zoutleeuw

We nodigen je graag uit voor een spetterende muzikale show! Artiesten zijn Bobby Prins en de Prins Junior band.

- De Passant, Sint-Truidensesteenweg 1A
- 14 tot 17 uur
- 7 euro (toegangkaart, muzikale omlijsting en stukje Leeuwse taart)

Dinsdag 31 oktober 2023

Variétéshow Rotselaar

Voor de eerste keer zijn we te gast in zaal De Toren in Rotselaar en we laten je meteen betoveren door de lokale vedetten die je worden opgediend op een muzikaal bedje van schlager en evergreen. De artiesten zijn Johan Veugelers, Mike Grondy en William Whopa.

- Zaal De Toren, Sportoase, Torenstraat 115
- 14 tot 17 uur
- 7 euro



S-Plus beweegt

Dinsdag 19 september 2023

Gezondheidswandeling in Webbekom – 7 km

Tijdens deze wandeling ontdekken we de geheimen van het 'waterbeheersysteem' in het Broek, genieten we van brede panorama's en bestormen we de Diestse vesting. We eindigen de wandeling met een welverdiend drankje.

- Afspraak aan het bezoekerscentrum Webbekoms Broek, Omer Vanoudenhovenlaan, Diest
- 14 tot 16 uur
- 2 euro (begeleiding en verzekering)

Dinsdag 17 oktober 2023

Gezondheidswandeling in Betekom – 7 km

Boeiend Betekom. Jenever, natuur en erfgoed tussen kerk en Demer. We vertrekken en eindigen aan de kerk van Betekom waar er tevens voldoende parking aanwezig is.

- Afspraak aan de Sint-Laurentiuskerk, Sint-Laurentiusstraat
- 14 tot 16 uur
- 2 euro (begeleiding en verzekering)

Zondag 22 oktober 2023

Warme Wandeldag

S-Plus organiseert een warme wandeldag doorheen het idyllische Brugge. De wandeling is goed voor je benen én je mentale veerkracht. Er zijn 2 parcours voorzien van 6 km en 10 km doorheen de mooie stad. Bij de wandeling van 6 km kan je ook deelnemen aan een fotozoektocht.

Deze wandeling kadert in 'de Warmste Week'.

- Vrije start tussen 10 en 18 uur
- 2 euro

Vrijdag 8 december 2023

Bowl & Eat Event

We starten dit event om 12 uur met een welkomstdrankje en een heerlijke pastamaaltijd. Na de lekkere lunch genieten we van 2 spelletjes bowling. Na het spel staat er nog een leuke verrassing te wachten.

- Afspraak in Acro, Leuvenselaan 472, Tienen
- 12 tot 14u30
- 27,50 euro (basisprijs) / 22,50 euro (ledenprijs S-Plus)
- Inbegrepen: welkomstdrankje, 2 bowlingpelletjes, pasta-maaltijd (spaghetti, lasagne of macaroni), 1 drankje, verzekering en verrassing



Ruimte om te leren

Swipecafés

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

Swipecafé Leuven

Kantoor Solidaris Brabant, Mechelsestraat 70

- Elke tweede maandag van de maand van 13u30 tot 16u30
- Prijs: gratis voor iedereen

Swipecafé Wezemaal

- Zaal De Wal, Walstraat 2B vanaf 19u00
- Data nog te bepalen

Swipecafé Haacht

- LDC De Klapper, Klapgat vanaf 13u30
- 11 september, 2 oktober, 6 november, 4 december 2023

Nieuwe Swipecafés in opstart in Gooik en Vilvoorde!



Infosessies

Donderdag 26 oktober 2023

Ken je rechten als patiënt

Tijdens deze interactieve infosessie staan we stil bij alle rechten van de patiënt en zijn mantelzorger.

- LDC De Meer (WZC Filfurdo), Harensessteenweg 72, Vilvoorde
- 14 tot 16 uur
- gratis

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

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

Vrijdag 17 november 2023

Rebels, het verzet van 75-jarigen

Ann Peuteman is journaliste bij Knack en verdiept zich al jaren in het leven van ouderen. Haar nieuwe boek 'Rebels' gaat over hoe de samenleving naar ouderen kijkt. Erger jij je ook aan het idee dat oudere mensen vooral willen rusten, het liefst in hun luie stoel willen zitten en al lang geen uitgesproken mening meer hebben? Dan ben je niet alleen en moet je beslist deze boeiende vertelling, met de auteur zelf, komen meemaken!

- Kantoor Solidaris Brabant, Mechelsestraat 70, Leuven
- 14 tot 16 uur
- 5 euro (basisprijs) – gratis voor leden van S-Plus (lezing en koffie)

Leuven

Themagroep Levenskunst

Van 10u00 tot 12u00, elke derde vrijdag van de maand

Themagroep Franse conversatie

Vanaf 08.09.2023 van 10u00 tot 12u00, iedere dondagvoormiddag

Themagroep Spaanse praatclub

Van 10u00 tot 12u00, iedere maandagvoormiddag



Themagroep Tekenen & Schilderen

Van 10u00 tot 12u00, iedere dinsdagvoormiddag
Zaal Libert, Mechelsestraat 70, 3000 Leuven

Naam:

Telefoonnummer:

Adres:

Geboortedatum:

E-mailadres:

Wil je graag de digitale nieuwsbrief ontvangen:
JA / NEEN

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.
- Maak een afspraak met een van onze adviseurs 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 ons contactformulier op www.solidaris-brabant.be/nl/contact of bel naar 02 506 96 11.
- Schrijf je in op onze maandelijkse nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van nieuwigheden.



Betaalbare
zorg voor
iedereen