Mutualistische

Weergalm

Senioren

Solidaris brabant

De Socialistische Mutualiteit Brabant heet vanaf nu **Solidaris Brabant**

Topverpleegkundigen!

Maak kennis met de mensen achter het beroep.

Suiker of suikervervangers: *wat kies je het best?*

Hoe huidkanker herkennen?

Op zoek naar activiteiten? *Ontdek het aanbod van onze partners*

3 Voorwoord

Gezondheid is ons allerhoogste goed, onze gezondheidszorg is van onschatbare waarde.

4 Nieuws

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

6 Topverpleegkundigen!

Maak kennis met de mensen achter het beroep.

Topverpleegkundigen, zo kunnen we deze mensen wel noemen. Als het eens wat minder gaat, staan deze mensen klaar om jou te helpen. Wij laten jou kennismaken met drie verpleegkundigen en nemen een kijkje hoe het er achter de schermen aan toegaat.

Huidkanker herkennen

Huidkanker is de meest voorkomende vorm van kanker. De kans op het ontwikkelen van huidkanker verkleinen, net zoals het herkennen indien je hier in aanraking mee komt, is zeer belangrijk.

10

14 Suiker of suikervervangers?

Suikers, suikervervangers, zoetstoffen ... een eindeloze lijst met termen waarvan de betekenis al snel verloren gaat.

17 Ontdek de dienstverlening van ons thuiszorgcentrum

21 Vaccinatie beter begrijpen

24 Programma Gehandicapten en Solidariteit

26 Programma S'Academie

Mutualistische Weergalm Senioren September 2022
Informatieblad van Solidaris Brabant

Verantwoordelijke uitgever
Hans Heyndels
Zuidstraat 111, 1000 Brussel

Redactie
Dienst Infocom
infocom.bra@solidaris.be

Vormgeving
Dienst Infocom

Foto's
©Shutterstock, iStock

Druk
Dessain

Oplage
36 000 exemplaren

Editie
Senioren (vanaf 60 jaar)
Editie september 2022

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

Beste lezer,

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

De omstandigheden waarin we als samenleving evolueren zijn moeilijk. Het zal eens te meer belangrijk zijn om de solidariteit in onze maatschappij te beschermen en te verstevigen waar nodig.

Die inzet voor een solidaire samenleving is bijzonder actueel. Na een banken- en Eurocrisis die aanving in 2008, kwam een nooit geziene sanitaire crisis. Begin dit jaar kwam er die verschrikkelijke oorlog in Europa bovenop met als onmiddellijk gevolg een energiecrisis en torenhoge inflatie.

Wie en wat beschermt de bevolking tegen deze energiecrisis en inflatie? Sociale zekerheid en het indexmechanisme beschermen en het zullen alvast de progressieve krachten zijn die in de bres springen bij aanvallen die we zeker mogen verwachten op deze beschermingsmechanismen.

Jouw ziekenfonds veranderde op 1 juli jongstleden van naam. Voortaan organiseren wij onze dienstverlening, sterke aanvullende voordelen (neem een kijkje op onze website www.solidarisbrabant.be), een aanbod zorg en hulp aan huis, een aanbod ontspanningsactiviteiten onder de naam Solidaris Brabant. De naam zegt waar we voor staan: solidariteit. We willen een ziekenfonds zijn voor allen en mee onze schouders zetten onder een toegankelijke, betaalbare en kwalitatieve zorg. De studiedienst van onze landsbond organiseert al heel wat jaren een jaarlijkse steekproef om het uitstel van zorg te meten. De evolutie is zorgwekkend. Ze verdient al onze aandacht en we moeten een spiegel voorhouden aan de politieke verantwoordelijken.

Het uitstel van zorg was reeds sterk aanwezig voor de sanitaire crisis. In de laatste twee jaren heeft zich dit verder uitgediept. Liefst 45 % van de ondervraagden gaf aan in het laatste jaar minstens één zorg uitgesteld te hebben om financiële redenen. En in de groep respondenten worden grote ongelijkheden vastgesteld. Vrouwen gaven meer uitstelgedrag aan dan mannen (respectievelijk 50 % en 40 %) en in de groep van eenoudergezinnen gaven twee op drie aan in het afgelopen jaar een zorg uitgesteld te hebben.

Na tandzorg komt op de tweede plaats het uitstel van geestelijke gezondheidszorg. Ons ziekenfonds heeft deze vaststellingen goed begrepen. In onze aanvullende verzekering (voor een solidaire maandbijdrage die actueel 7 euro bedraagt) voorzien wij een tussenkomst voor de remgelden van preventieve tandzorg. In 2022 hebben we bovendien onze tussenkomst voor orthodontie sterk verbeterd (maximum 1050 euro voor een volledig behandelingstraject). Voor de raadpleging van een psycholoog bieden we in de aanvullende verzekering acht maal per jaar een tussenkomst van 20 euro.

Gezondheid is ons allerhoogste goed, onze gezondheidszorg is van onschatbare waarde.

Dat heeft de coronacrisis meer dan ooit aangetoond. Investeren in onze gezondheidszorg is dan ook investeren in ons allen. Om opnieuw te kunnen investeren in onze zorg heeft Minister Vandenbroucke bij de start van de legislatuur de groeinorm - de jaarlijks toegelaten uitgavenstijging in onze federale gezondheidszorg - fors verhoogd naar 2,5%.

In 2022 zal - ten opzichte van 2019 - in totaal voor 6,1 miljard euro extra geïnvesteerd zijn in onze zorg. In reële termen, rekening houdende met de stijging van de prijzen, gaat het om meer dan 7% toename.

Op 1 juni werden de honoraria van alle zelfstandige zorgverleners (met uitzondering van de kinesitherapeuten) met 2% verhoogd.

De coronacrisis zorgde voor een enorme werklast die terechtkwam op de schouders van onze zorgverleners. Velen onder hen hebben hun limiet al een hele tijd bereikt. Dat maakt het beroep niet alleen minder aantrekkelijk voor wie in de zorg aan de slag wil, het maakt ook dat sommige zorgverleners na vele jaren het beroep de rug toekeren. Meer handen in de zorg zijn nodig.

Het kabinet Volksgezondheid heeft de boodschap opgepikt en verdedigde – met succes – aan de regeringstafel een sociaal akkoord waardoor toch een substantiële inspanning (600 miljoen euro) wordt geleverd om de noden aan en van het zorgpersoneel tegemoet te komen.

Samen met alle actoren in de zorg zullen wij mee bewaken dat die investeringen ook écht een verschil maken op het terrein. Een 'Toekomstagenda voor het Zorgpersoneel' zal worden opgesteld. En dat met één doel: slim en efficiënt blijven investeren in onze gezondheidszorg om ze robuust en duurzaam de toekomst in te loodsen.

Hans Heyndels
algemeen secretaris

Solidaris Brabant

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

Het Buurtpensioen heet vanaf nu Accolage

Het BuurtPensioen, waar buren elkaar helpen, heet vanaf nu Accolage. Solidariteit staat centraal binnen ons ziekenfonds. Dit is ook de reden waarom we dit initiatief ondersteunen.

Onze steun geeft hen de kans om:

Hun project op grotere schaal te verspreiden en zo hun netwerk van deelnemers uit te breiden.

De samenwerking tussen de formele zorg (thuiszorg en ambulante diensten) en de informele zorg (zoals het burenhulpnetwerk of de mantelzorgers) te versterken, met respect voor hun pluralistische werk op het terrein en de keuzevrijheid van elke persoon.

Hun werk en netwerk in de verschillende antennes verder te ontwikkelen, dankzij de financiële steun van Solidaris Brabant.

Zie je het ook zitten om je buurtbewoners te helpen bij het doen van boodschappen, eens een babbeltje met hen te slaan, iemand een lift te geven of zoek je zelf hulp? Surf dan naar www.accolage.be.

Heb je een klacht over onze dienstverlening? Wij luisteren!

Ben je niet tevreden over onze dienstverlening (VZW, RMOB, Solidaris Brabant Verzekeringen, RMOBB, 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).

Ga voor meer informatie over de klachtenprocedure langs in een van onze kantoren of surf naar www.solidaris-brabant.be.

Afgestudeerd of net 25 geworden? Schrijf je in bij ons ziekenfonds!

Diploma op zak of gestopt met studeren? Dan ben je klaar om de arbeidsmarkt te betreden. Maar daar komen ook wat formaliteiten bij kijken. Zo moet je je inschrijven bij een ziekenfonds en als werkzoekende.

Zolang je studeert, ben je gedekt door het ziekenfonds van je ouders. Daarna, en in elk geval als je 25 wordt, moet je zelf aansluiten als gerechtigde bij een ziekenfonds. Als je dat niet doet, heb je niet langer recht op terugbetalingen en uitkeringen. De aansluiting bij een ziekenfonds geeft je recht op de voordelen van de verplichte en de aanvullende (ziekte)verzekering.

Meer info? www.solidaris-brabant.be/nl/je-studies-zitten-erop

FSMB heet vanaf nu Solidaris Brabant

Sinds 1 juli 2022 zijn we van naam veranderd en heten we Solidaris Brabant. Het is iets waar we trots op zijn, want Solidaris Brabant is een synoniem voor solidariteit.

Solidariteit is wie we zijn, dat zit in ons DNA. Je merkt dat in onze waarden, in onze communicatie, en in onze sterke voordelen. En daar veranderen we niets aan.

Wat wel verandert, is hoe we eruitzien. Hoewel het even kan duren om alles aan te passen, zal je onze naam reeds hebben zien verschijnen op onze website, in e-mails, in het vervaldagbericht ...

Je zit misschien met een aantal vragen over onze naamsverandering. Is dat het geval? Aarzel dan niet om onze website te bezoeken, of binnen te stappen in één van onze kantoren. Onze medewerkers staan klaar om naar je te luisteren en je verder te helpen.

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.

Top-verpleegkundigen!

Maak kennis met de mensen achter het beroep.

Topverpleegkundigen, zo kunnen we deze mensen wel noemen. Als het eens wat minder gaat, staan deze mensen klaar om jou te helpen. Het thuiszorgcentrum Solidaris Brabant help jaarlijks duizenden patiënten met persoonlijke en professionele thuisverpleging. Het thuiszorgcentrum werkt hiervoor samen met zelfstandig verpleegkundigen. Wij laten jou kennismaken met drie verpleegkundigen en nemen een kijkje hoe het er achter de schermen aan toegaat.

Het voordeel van thuiszorg

Via de hulp van het thuiszorgcentrum kan je:

langer thuis blijven wonen en verzorgingen thuis laten uitvoeren.

ook sneller naar huis na een ziekenhuisopname.

Onder die thuiszorg valt onder andere de thuisverpleging. Thuisverpleging kan op veel verschillende manieren helpen: zoals bij het toedienen van geneesmiddelen of inspuitingen, wonden verzorgen, palliatieve zorgen bieden en nog zoveel meer.

Bronnen:
https://www.vlaanderen.be/thuiszorg-en-opvang-voor-ouderen
https://www.vlaanderen.be/thuisverpleging
https://www.vlaanderen.be/voorzieningen-voor-thuiszorg

› ***Open je deur voor ons!***
Wij bieden jong en oud een waaier aan zorg en hulp aan huis om het leven thuis makkelijker te maken. Ontdek ons volledig aanbod op pagina 17.

Mathieu

Thuisverpleegkundige

Waarom ben je verpleegkundige geworden?
Ik heb het van thuis meegekregen. Ik ging mee op toer met mijn mama. De mensen vroegen dan dat ik mee binnen kwam en dan zag ik altijd hoe de mensen verzorgd werden. Dat die mensen konden thuisblijven en verzorgd worden. Dat heb ik meegekregen van jongs af aan.

Waarom heb je voor thuisverpleging gekozen?
Als ik het verschil zag met een rusthuis vond ik dat de mensen thuis veel gelukkiger zijn. Ze waren in hun eigen huis vaak nog met hun echtgenoot. In het rusthuis zaten ze vaak in een kleinere kamer en soms gescheiden van hun partner. Soms komt de familie minder langs. Als ze nog thuis wonen komen ze al eens rapper kijken om te zien hoe het gaat, de was te doen en dergelijke. Die thuissituatie langer behouden dat is belangrijk. Ik vind dat leuk.

Hoe ziet een typische dag er voor jou uit?
Ik ben eigenlijk een wisselende verpleegkundige en voer kwaliteitscontroles uit om de kwaliteit hoog genoeg te houden, dus mijn rondes verschillen vaak. De andere verpleegkundigen hebben vaak hun vaste ronde. Ik start 's morgens rond 5 of 6 uur voornamelijk met medicatie geven of insuline toedienen bij diabetespatiënten. Nadien wordt er ook veel gewassen, dat zijn de hygiënische zorgen. Tussendoor worden er wonden verzorgd, worden er inspuitingen gegeven, chemo of een infuus afgekoppeld, TPN (totaal parentale) voeding gegeven, eigenlijk alle verpleegkundige handelingen. Er worden eigenlijk steeds meer handelingen ook thuis gedaan zoals die chemo afkoppelen, totale parentale voeding geven, infuustherapie of poortkatheters spoelen. Corona heeft daar ook een rol in gespeeld, want mensen willen nog liever thuisblijven. Er waren zelf mensen die weg wouden uit de rusthuizen, omdat ze het minder veilig vonden en hun familie zagen ze ook niet meer.

Wil je graag nog iets bereiken binnen je job als verpleegkundige? Wat is je doel?
De thuisverpleging verder uitbreiden. Dat we mensen 24 op 24 en 7 op 7 hulp kunnen bieden. Ik zou mij natuurlijk ook nog graag bijscholen als referentieverpleegkundige, binnen de wondzorg en voor de rest natuurlijk de opleidingen blijven volgen.

Wat zijn de leuke kanten van het beroep?
De mensen zien je graag komen. Je kan de mensen helpen. Dat geeft al veel voldoening. Je hebt ook wat vrijheid, omdat je van de ene naar de andere patiënt gaat.

Wat zijn de minder leuke kanten van het beroep?
Mensen die je jaren verzorgd hebt en die dan overlijden. Wij zijn allemaal mensen en dat ligt toch nauw aan je hart. Je moet daar wel professioneel mee omgaan, maar dat doet wel iets. Dat is soms toch ook wel verschieten. Je kan daar dan wel een hele dag mee bezig zijn.

Wat voor kwaliteiten heeft een verpleegkundige volgens jou nodig?
Veel geduld, een goede achtergrond zowel theoretisch als in de praktijk en behulpzaam willen zijn. Soms moet je eens bellen voor mensen of is er iets mis met hun televisie, echt dat behulpzame eigenlijk. Dat heeft een verpleegkundige ook nodig. Natuurlijk ook de zorg, daarmee bedoel ik het echt willen zorgen voor iemand.

Waar doe je het voor?
Ik doen het oor de mensen, om ze te verzorgen, zodat ze langer thuis kunnen blijven. Ik wil nog meer kunnen betekenen voor de mensen.

De mensen zien je graag komen.

Wouter

Thuisverpleegkundige

Waarom ben je verpleegkundige geworden?
Ik had eerst totaal iets anders gestudeerd, maar heb verpleegkunde dan toch een kans gegeven. Ik heb dat eigenlijk van thuis uit meegekregen net zoals mijn broer Mathieu. Mijn ouders waren ook verpleegkundigen. Zij deden dat zelfstandig en ik ging altijd mee op toer naar de mensen en volgde dat van dichtbij mee en zo is dat wel gegroeid die passie daarvoor. Ik heb ook mijn eigen ouders, hun ouders lang zien thuis houden. Daarom ben ik samen met mijn broer binnen de thuisverpleging beginnen werken.

Waarom heb je voor thuisverpleging gekozen?
Ik heb gekozen om zelfstandig thuisverpleegkundige te worden, omdat ik nog meer wou kunnen doen voor mensen. Ik wil mensen terug naar huis brengen van rusthuizen. Ik wil het verschil maken zodat mensen echt thuis kunnen blijven. Zo hebben we ook wel wat mensen gehad, dat we oplossingen vonden zodat patiënten thuis konden blijven. Dat geeft veel voldoening. Het is de bedoeling om mensen langer thuis te houden zonder dat ze moeten inboeten aan comfort.

Wil je graag nog iets bereiken binnen je job als verpleegkundige?
Mijn missie is nog altijd mensen zo lang mogelijk thuishouden. Door zover mogelijk te gaan in die thuisverpleging en zoveel mogelijk aan te bieden. Mensen zijn veel comfortabeler en gelukkiger thuis dan in een rusthuis. Ze hebben ook vaak die angst om hun huis te verlaten naar ergens anders. Voor bijvoorbeeld kwetsbare mensen is het vaak financieel ook zeer moeilijk om naar een rusthuis te gaan. Hier zitten we met zorg die vanuit het ziekenfonds aangeboden wordt, dat is veel makkelijker voor die mensen. Dat is een grote meerwaarde voor hen. Gelukkig dat we een goed gezondheidsstelsel hebben en dat we de ziekenfondsen hebben anders zouden er veel schrijnende situaties ontstaan. Ook voor de kinderen is het fijner om te zeggen dat hun ouders nog thuis wonen in plaats van in een rusthuis.

Hoe ziet een typische dag er voor jou uit?
Ik vertrek meestal om 5 uur naar de eerste patiënt en doe mijn ronde tot 13 uur. Daar zitten verschillende zorgen tussen zoals insuline geven, therapieën, mensen wassen aan de lavabo of in bed. In de middag ga ik even naar huis en geef ik ook insulines. Nadien begin ik dan aan mijn avondronde die loopt meestal van 16 tot 21 uur, maar dat loopt soms wel uit. Ik heb geluk dat ik thuis niet veel moet doen, want er zijn dagen dat ik van 5 tot 21 uur toeren doe. Gelukkig begrijpt mijn partner dat, omdat ze ook verpleegkundige is.

Wat zijn de leuke kanten van het beroep?
Als je bij de mensen thuiskomt en ziet dat ze gelukkig zijn thuis en de familie tevreden is. Dat is waar we het voor doen.

Wat zijn de minder leuke kanten van het beroep?
De tijdsdruk die er heerst is soms minder leuk. Maar iets dat echt niet leuk is aan verpleegkunde dat kan ik eigenlijk niet zeggen. Je volgende patiënt of de dag erop maakt dat wel weer goed en dan ben je er weer op door. Dat is mijn grootste troef om elke dag opnieuw op ronde te vertrekken. Er zijn ook heel veel mensen die als familie zijn en dat is daar leuk aan.

Wat voor kwaliteiten heeft een verpleegkundige volgens jou nodig?
Gedreven zijn om het beroep te doen. Praktische en technische kennis is natuurlijk ook nodig, maar het graag doen dat is voornaamste.

Waar doe je het voor?
Ik haal er voldoening uit, omdat je mensen tevreden stelt. Je helpt mensen, je kan soms meer voor hen doen dan anderen kunnen en de lach die je dan terugkrijgt dat is de reden waarom je het doet eigenlijk.

Vraag jouw thuisverpleging aan

Onze verpleegkundigen voeren alle medische handelingen uit waarvoor zij bevoegd zijn, van de meest eenvoudige tot de meest complexe (lichaamsverzorging, inspuitingen, wondverzorging, dialyse, enz.). De verzorging vindt zowel in de week als tijdens het weekend plaats. De patiënt moet de nodige geneesmiddelen en de uitrusting voor de voorgeschreven zorg in huis hebben.

Elke

Thuisverpleegkundige en verpleegkundige op de geriatrie in het ziekenhuis

Waarom ben je verpleegkundige geworden?
Ik zorg graag voor mensen. Ik heb sociale wetenschappen gestudeerd en heb dan ook met kinderen stage gedaan en bij de ouderen in het rusthuis. Nadien ben ik dan naar een open lesdag gegaan en ik zag dat echt wel zitten. Ik zorg echt graag voor de mensen en heb ook graag gesprekken met de mensen. Het is niet enkel de zorg, maar ook alles wat er nog bij komt.

Waarom heb je voor thuisverpleging gekozen?
Ik ben erin gerold via mijn vriend, maar dat is niet de enige reden. Ik merk dat ik graag bij de mensen thuis ga en met hen een babbeltje sla, niet alleen met de patiënten zelf maar ook met hun mantelzorgers. Via een gesprek met de mantelzorger kan je soms meer te weten komen over de patiënt en hoe je die dan moet verzorgen. In het ziekenhuis ligt de focus echt op het medische. Als er iemand aan het wenen is, kan je wel eens vragen naar de thuissituatie, maar het medische komt in een ziekenhuis op de eerste plaats.

Hoe ziet een typische dag er voor jou uit?
's Morgens zijn het voornamelijk de ochtendzorgen: we kleden de mensen aan, 10 tot 20 minuten zijn we dan bij de mensen binnen. We wassen mensen zowel in bed als aan de lavabo, mensen klaarmaken om aan hun dag te beginnen eigenlijk. In de ochtend moeten we ook vaak diabetespatiënten insuline toedienen, mensen helpen bij het nemen van medicatie. In de namiddag en avond doen we voornamelijk wondzorg, inspuitingen en specifieke verpleegkundige technieken.

Wil je graag nog iets bereiken binnen je job als verpleegkundige?
Ik zou mij nog graag specialiseren in wondzorg of palliatieve zorgen.

Wat zijn de leuke kanten van het beroep?
Ik vind het uitvoeren van verpleegkundige technieken heel leuk en dat wordt ook steeds meer gedaan in de thuiszorg. Er worden veel meer technieken vanuit het ziekenhuis naar ons toegestuurd zoals bijvoorbeeld infuustherapie, sondevoeding, blaassondes, insuline toedienen, spuiten toedienen. Het maakt niet uit of ik een pamper moet verversen of insuline moet toedienen ik doe eigenlijk alles graag.

Wat zijn de minder leuke kanten van het beroep?
Overal op tijd geraken is niet altijd even makkelijk. Soms is er al eens file en mensen tonen niet altijd begrip als je wat later bent.

Wat voor kwaliteiten heeft een verpleegkundige volgens jou zeker nodig?
Je moeten natuurlijk weten met wat je bezig bent en een goede theoretische achtergrond hebben. Liefdevol met de mensen zijn en empathie tonen, zowel naar de patiënt als naar de mantelzorger toe. Het is ook belangrijk dat je naar de mantelzorger kijkt. Sociaal zijn is ook een belangrijke eigenschap, zodat je wat kan babbelen met de mensen. Tot slot vind ik stiptheid ook een belangrijke eigenschap.

Waar doe je het voor?
Als de mensen gelukkig zijn op het einde van de dag dan ga je tevreden naar huis en maakt het niet uit dat het allemaal zo zwaar is.

Bedanking:
Wij willen in het bijzonder de verpleegkundigen van Pajotzen bedanken voor hun tijd en enthousiasme.

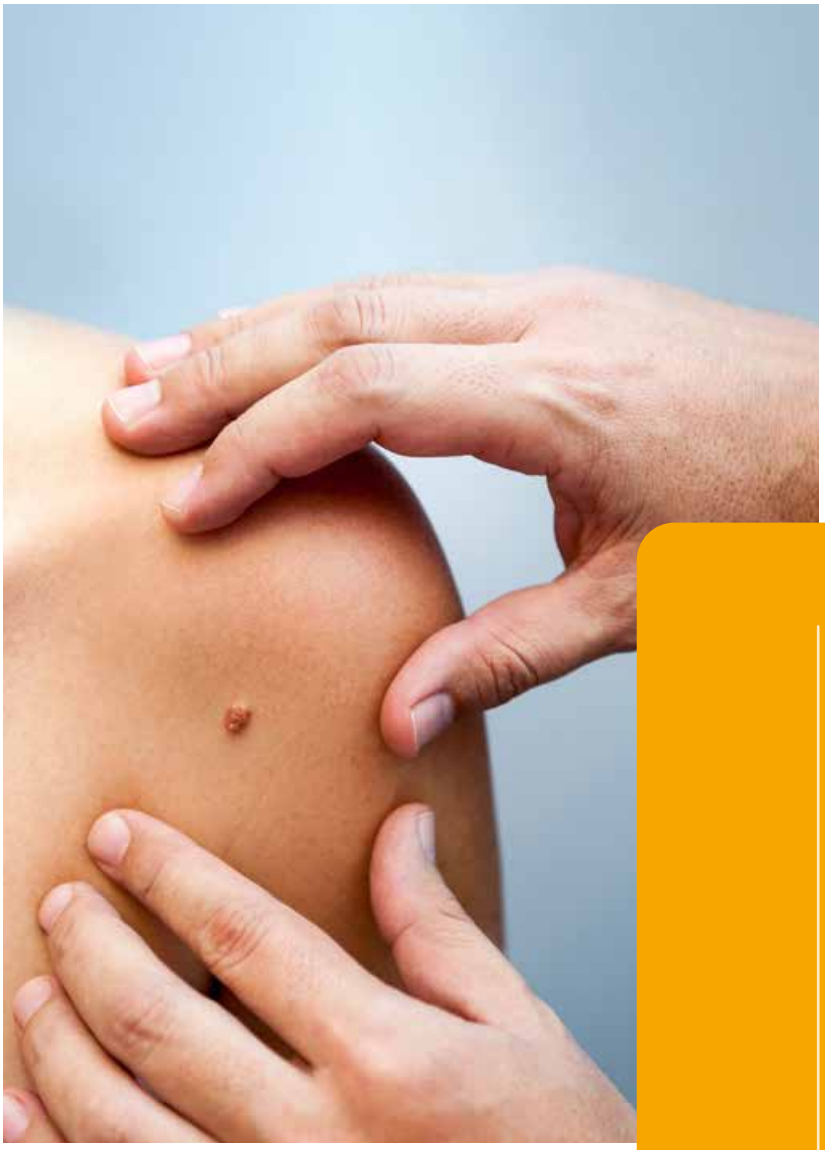
VOOR WIE?
Iedereen die door zijn gezondheidstoestand zorg nodig heeft, kan een beroep doen op onze thuiszorgdiensten.

DOOR WIE?
De thuiszorg wordt verstrekt door gediplomeerde en ervaren zelfstandige zorgverstrekkers zoals Elke, Wouter en Mathieu.

HOEVEEL KOST HET?
De betaling wordt onmiddellijk geregeld tussen de verpleegkundigen en het ziekenfonds. Je hoeft dus zelf niets te ondernemen.

THUISVERPLEGING AANVRAGEN
Contacteer ons thuiszorgcentrum via het nummer 078 15 60 30 of mail naar thuiszorgcentrum@solidaris.be.

Hoe huidkanker herkennen



Huidkanker is de meest voorkomende vorm van kanker. De kans op het ontwikkelen van huidkanker verkleinen, net zoals het herkennen indien je hier in aanraking mee komt, is zeer belangrijk. Lees hier meer over hoe jij huidkanker kan herkennen en of je tot de risicogroep behoort.

Enkele feiten
Huidkanker is de meest voorkomende kanker in België. Ongeveer 40% van alle kankers die vandaag ontdekt worden, zijn een type van huidkanker. Dit is ook de enige kanker die de afgelopen 20 jaar fors is toegenomen. Bovendien wordt de komende tien jaar een verdere toename verwacht.

Beter voorkomen dan genezen
Door een aantal eenvoudige regels te volgen, heb je minder kans om huidkanker te ontwikkelen:

- *Vermijd de zon als dat mogelijk is en geef voorkeur aan schaduw.*
- *Kom je toch in de zon? Draag dan beschermende kledij, een zonnebril en een hoofddeksel.*
- *Geef voorkeur aan donkere, dichtgeweven kledij ook in zwembaden.*
- *Gebruik zonnecrème! Deze moet beschermen tegen UVB en UVA licht. Het duurt een half uur voor deze optimaal beschermt en moet na 2 of 3 uur opnieuw aangebracht worden.*
- *Kinderen lopen extra risico op blijvende huidschade. Zorg dat ze altijd voldoende beschermd zijn bij buitenactiviteiten.*

Er zijn **vier** soorten huidletsels waar je best wat extra aandacht aan besteed ▸▸

Maligne melanoom

Voorkomen: Minst voorkomende vorm van huidkanker.
Gevaar: maar gevaarlijkst, want er kunnen uitzaaiingen ontstaan.
Leeftijd: Dit melanoom komt vaker voor bij jongere leeftijdsgroepen.
Herkennen: Kunnen eerst rood/roze bobbel zijn zonder pigment. Ziet eruit als gepigmenteerde vlekken die donkerder kunnen worden, onregelmatige randen kunnen krijgen, hebben vaak verschillende kleuren.
Tijdspanne: De ontwikkeling kan maanden tot weken duren.
Behandeling: onmiddellijk laten behandelen

Basaalcelcarcinoma

Voorkomen: Meest voorkomende vorm van huidkanker.
Gevaar: Minst gevaarlijke vorm
Herkennen: Steken meestal wat uit, zijn meestal huidkleurig, hebben een parelachtige/glanzende rand, of lijk op een wonde niet geneest.
Kan ook een langzaam groeiende knobbel zijn.
Behandeling: Zonder behandeling zal het verzweren en doorgroeien in de diepere weefsels onder de huid.

Spinocellulair carcinoma

Voorkomen: tweede meest voorkomende vorm van huidkanker.
Herkennen: Komt voornamelijk voor op delen van huid die aan de zon blootgesteld worden zoals het gelaat en de hoofdhuid. Is een korstachtig gezwel dat snel kan groeien en ulcereren vooral op lippen, oren en vingers bij verminderde weerstand.
Behandeling: Chirurgische behandeling is vereist.

Actinise keratose

Gevaar: Kunnen kanker veroorzaken. Evolueren in 10 tot 15% van de gevallen tot een spinocellulair carcinoma.
Leeftijd: Dit komt voornamelijk voor bij mensen van middelbare leeftijd en ouderen.
Herkennen: Komt voornamelijk voor op delen van de huid die aan de zon blootgesteld worden zoals de huid, nek, gezicht, oren, rug van handen en hoofdhuid.
Behandeling: Contacteer hiervoor een dermatoloog.

Aandachtspunten
Heb je letsels dan zijn er een aantal aandachtspunten die kunnen signaleren dat er iets mis is:

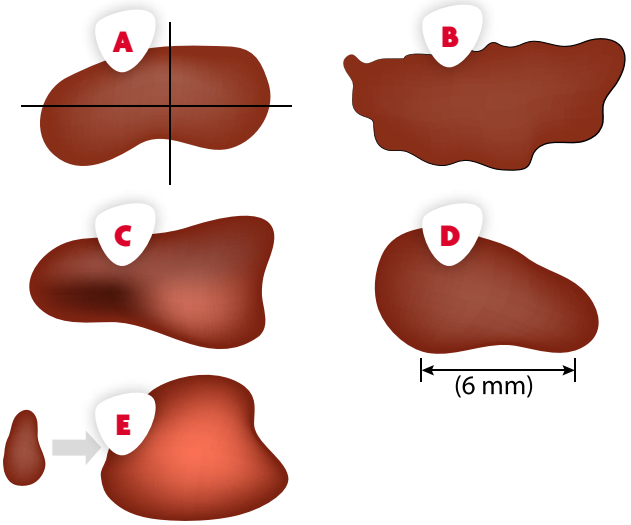
- *bij veranderingen in vorm, kleur en grootte;*
- *een vlek die er anders uitziet dan de andere vlekken;*
- *een onregelmatige rand;*
- *wanneer een vlek ruw of schilferig aanvoelt;*
- *als een vlek uit verschillende kleuren bestaat;*
- *bij jeuk;*
- *indien er bloed of vocht uit komt;*
- *als er een parelmoerachtige glans aanwezig is;*
- *wanneer het eruit ziet als een wonde die niet geneest.*

Heb je 2 of meer van deze aandachtspunten waargenomen? Ga dan naar de dermatoloog.

De ABCDE-regel

Er is een gemakkelijk te onthouden regel ontwikkeld om te weten waarop je moet letten bij vlekken: de ABCDE-regel.

A = Asymmetrie: onregelmatige grootte en/of dikte
B = Boorden: de rand(en) van de vlek zijn of worden onregelmatig
C = Color: eerst donker nadien verschillende kleuren door elkaar
D = Diameter: groter dan 5-6 millimeter
E = Evolutie: er is een verandering van kleur, grootte, uitzicht, dikte



Hoe en waar controleren
Veilig omspringen met de zon is een zeer belangrijk als het over preventie van huidkanker gaat. Toch kan je ook letsels krijgen. Op dat moment kan je best een controle uitvoeren. Het neemt niet veel tijd in beslag en een maandelijkse controle is zeker niet overdreven. Sommige letsels kan je beter voelen dan zien. Vertrouw dus niet enkel op wat je ziet, maar ook op wat je voelt.

– **Gezicht:** kijk naar je neus, lippen op en achter je oren. Je kan hiervoor een extra spiegel gebruiken om alles goed te kunnen zien.

– **Hoofdhuid:** controleer je hoofdhuid door je haar laag voor laag te scheiden. Een haardroger en/of kam kan hierbij helpen. Als je weinig haar hebt, moet je dit zeker zeer goed controleren.

– **Armen:** bekijk de voor- en achterkant van je armen. Vergeet je oksels en ellebogen niet net zoals je vingers en nagels.

– **Bovenlichaam, nek, borst:** Controleer je hele bovenlichaam, nek en borst. Vrouwen moeten ook onder en tussen de borsten kijken.

– **Rug:** Ga met je rug voor de spiegel staan en gebruik een kleinere spiegel om je rug te controleren. Je kan ook om hulp vragen indien dat mogelijk is. Begin bij nek en schouder en vergeet ook de onderrug niet.

– **Billen, benen, hielen:** Kijk je billen, achterkant van je benen en hielen na. Vergeet ook niet je voetzolen en tenen grondig te bestuderen.

– **Geslachtsdelen, benen, voeten:** Bekijk nu je geslachtsdelen, voorzijde van je benen en de bovenzijde van je voeten.

Noteer je bevindingen of maak er een foto van. Indien nodig kan je een dermatoloog contacteren.

Risicopatiënten
Eerst een vooral is het belangrijk te vermelden dat iedereen op welke leeftijd dan ook huidkanker kan ontwikkelen.

Wat ondernemen?
Bij vroegtijdige diagnose is de kans op volledige genezing het grootst. Bij het ontdekken van een verdachte vlek ga je meteen naar je huisarts of dermatoloog. Gevolgen van het niet laten controleren kunnen zijn: misvormingen, complicaties en zelfs overlijden.

Personen die meer risico lopen:

- *Mensen met een blanke huid*
- *Verbranding met blaren tijdens de kindertijd*
- *Veel tijd in de zon doorgebracht (op werk en/of vakantie)*
- *Gebruikers van een zonnebank*
- *Meer dan 50 pigmentvlekken hebben*
- *Huidkanker in de familie*
- *Ouder dan 50*
- *Ondergingen een orgaantransplantatie*
- *Medicijnen nemen die hydrochlorothiazide bevatten (ook gekend als plaspillen).*

Jouw ziekenfonds komt tussen

Als ziekenfonds bieden wij een tussenkomst voor het laten uitvoeren van preventieve onderzoeken om kanker vroegtijdig op te sporen. Wij bieden **een tussenkomst** voor: onderzoek naar **darm-** of **prostaatkanker**, het uitvoeren van een **mammografie**, het laten uitvoeren van een **uitstrijkje** voor het opsporen van **baarmoederhalskanker**.

Ben je op zoek naar een dermatoloog?
Onze medische centra César De Paepe bieden zorg aan een geconventioneerd tarief. Ons ziekenfonds betaalt al haar leden het remgeld terug voor de meest courante verstrekkingen uitgevoerd in de medische centra César De Paepe.

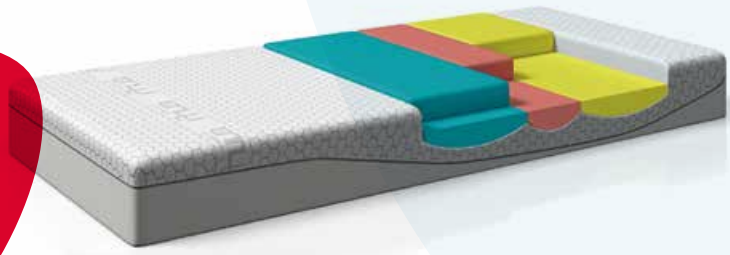
Meer info? Onze kantoren / www.solidaris-brabant.be

Bronnen:
https://www.kanker.be/alles-over-kanker/alle-types-kanker/huidkanker-melanoom/symptomen
https://www.euromelanoma.org/belgie
https://www.kanker.be/alles-over-kanker/alle-types-kanker/huidkanker-melanoom/symptomen
https://www.euromelanoma.org/sites/default/files/Brochure%20campagne%202021_0.pdf-

YUNO

Een matras zo uniek als jezelf

15% korting* voor Solidaris Brabant leden



Laat je 100 dagen door een YUNO-specialist begeleiden naar een gezonde en comfortabele slaap.

Draag 's nachts zorg voor je (lage) rug. De YUNO-matras is aanpasbaar ter hoogte van schouders, taille en heupen en werd ontwikkeld in samenwerking met Custom8, spin-off KULeuven.

- Je hebt al een YUNO-matras vanaf € 1554.
- 100 dagen proefslapen
- Meten in de winkel – testen, ervaren, aanpassen en verfijnen bij jou thuis.

Probeer het uit! Maak snel een afspraak
via www.medishoponline.be
infomedishop@solidaris.be
of 078 15 60 30

**Leden van Solidaris Brabant krijgen gedurende de actie periode (van 1/9/2022 tot en met 31/10/2022) 15% korting op de publieksprijs (i.p.v. 10%).*

Solidaris brabant medishop

SUIKER OF suiker-vervangers

Wat kies je het best?

Suikers, suikervervangers, zoetstoffen ... een eindeloze lijst met termen waarvan de betekenis al snel verloren gaat. Het is niet makkelijk om te weten van waar welke suikers komen en wat nu eigenlijk gezond is. Met wat meer kennis over suiker en zoetstoffen sta je heel wat zelfverzekerder achter je keuzes die je in de supermarkt maakt.

SUIKER

De witte en bruine suiker, die maar al te goed gekend en geliefd is, is afkomstig uit suikerbieten en suikerriet.

Om te weten hoeveel suiker je mag consumeren heeft de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) een gemakkelijke indeling gemaakt:

- *Vrije suikers: De inname hiervan moet je beperken. Dit zijn alle suiker die toegevoegd worden aan voedingsproducten inclusief honing, stroop, fruitsappen en -concentraten.*
- *Intrinsieke suikers: Zijn van nature aanwezig in groenten en fruit en zitten in een vezelrijk omhulsel en worden daardoor geleidelijk aan opgenomen. Hier haal je dus best je suiker uit.*
- *Melksuikers: Zijn van nature aanwezig in melk en afgeleide hiervan. Melk bevat eiwitten, calcium en vitaminen. Dit is ook de betere keuze om suiker te consumeren.*

Suiker vermijden of niet?
Er is één belangrijke regel: kijk naar de 'verpakking' van je suikers. Geef altijd voorkeur aan voedingsmiddelen die niet enkel suikers, maar ook andere goede voedingstoffen bevatten. Geef bijvoorbeeld voorkeur aan een appel in plaats van appelsap, want daar blijft er weinig over van de goede stoffen die een appel bevat. Het is natuurlijk ook belangrijk om alles met mate te eten.

SUIKERVERVANGERS

Ongeraffineerde natuurlijke suiker
Er zijn heel wat verschillende suikervervangers. Zo zijn er de producten die natuurlijke suikers bevatten zoals: honing, kokosbloesemsuiker, palmsuiker, agavesiroop en ahornsiroop.

Vermijden of niet?
Ongeraffineerde natuurlijke suikers zijn zeer vergelijkbaar met 'gewone' suiker. Het enige verschil is dat deze minder uitgezuiverd zijn waardoor nog een kleine hoeveelheid mineralen en voedingsstoffen overblijft. Toch zijn dit suikers die je niet echt nodig hebt, want deze bevatten voornamelijk calorieën, maar zeer weinig of geen andere nutriënten. Het is dus aanbevolen om deze in beperkte mate te gebruiken.

Geef vb. voorkeur aan een appel in plaats van appelsap

ZOETSTOFFEN

Zoetstoffen geven net zoals suiker een zoete smaak. Je kan kiezen voor natuurlijke of artificiële zoetstoffen elk met hun eigen kenmerken waaronder smaak, zoetkracht en chemische samenstelling (bv.: niet bestand tegen hoge temperatuur). Vaak wordt er een combinatie van verschillende zoetstoffen gebruikt. In voedingsproducten wordt tegenwoordig ook vaak een combinatie van suiker en zoetstoffen zoals bijvoorbeeld stevia gebruikt in frisdranken.

Oorsprong
Er wordt een onderscheid gemaakt tussen de intensieve en extensieve (polyolen) zoetstoffen. Intensieve zoetstoffen kunnen van natuurlijke (bv.: stevia) of synthetische (bv.: aspartaam) oorsprong zijn.

Intensieve zoetstoffen
Intensieve zoetstoffen zijn onder andere: aspartaam, sacharine, steviolglycosiden en sucralose. De kenmerken hiervan zijn dat ze geen energie leveren, geen gaatjes in tanden veroorzaken, de bloedsuikerspiegel niet beïnvloeden en veel zoeter smaken dan suiker. Er wordt dus veel minder van gebruikt.

Je mag deze niet onbeperkt eten, want ze hebben een adi-waarde. Dit is een aanvaardbare dagelijkse inname. Per zoetstof is er een dagelijkse maximumdosis die vastgelegd is door de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid inclusief een veiligheidsmarge. De hoeveelheid dat iemand mag eten is afhankelijk van het lichaamsgewicht van die persoon. Zolang de maximumdosis niet overschreden wordt, is er geen probleem.

Intensieve zoetstoffen worden voornamelijk gebruikt in frisdrank en als tafelzoetstof bijvoorbeeld voor in koffie.

Extensieve zoetstoffen
Extensieve zoetstoffen zijn onder andere: sorbitol, mannitol en lactitol. De kenmerken van deze zoetstoffen zijn dat ze: ongeveer even zoet als suiker zijn maar minder calorieën bevatten, de bloedsuikerspiegel zo goed als niet beïnvloeden, geen gaatjes in tanden veroorzaken en bijna niet verteerd worden. Bepaalde extensieve zoetstoffen komen natuurlijk voor in groeten en fruit.

Deze zoetstoffen hebben geen adi-waarde, maar doordat deze zoetstoffen gefermenteerd worden in de dikke darm kan overmatig gebruik leiden tot winderigheid en diarree.

Extensieve zoetstoffen worden voornamelijk gebruikt in suikervrije kauwgom en gebak of koekjes (voor diabetespatiënten).

Hoe herkennen?
De ingrediëntenlijst lezen blijft de meest geschikte manier om erachter te komen of jouw voedingsproduct zoetstoffen bevat. Producten waar light of zero op staat bevatten in elk geval zoetstoffen. Staat er een vermelding op het product zoals '25% minder suiker', dan kan dit wijzen op het gebruik van zowel suiker als zoetstoffen. Dit weet je natuurlijk enkel zeker als je de ingrediëntenlijst leest.

Gevaar voor de gezondheid?
Als je onder de dagelijks aanvaardbare inname blijft is er geen gevaar voor je gezondheid. Belgen zouden hier volgens Sciensano ver onder zitten, waardoor overconsumptie niet snel zal gebeuren. Toch is er altijd voorzichtigheid nodig zodat overconsumptie zeker vermeden wordt.

Zoetstoffen vermijden of niet?
Over de effecten van zoetstoffen op het metabolisme is er wetenschappelijk nog geen eenduidigheid. Er is dus nog niet geweten of ons lichaam op dezelfde manier reageert op artificiële zoetstoffen of bijvoorbeeld suiker.

Door een stijging van diabetes en obesitas wordt aanbevolen de inname van suikers te beperken. Omdat zoet meer zin geeft in zoet kan je hier dus best niet te vaak naar grijpen. Suiker is wel belangrijk om evenwichtig te eten, maar te veel is nooit goed. Op dat moment kunnen zoetstoffen een vervanging zijn, maar dit mag nooit volledig ter vervanging gebruikt worden.

Er zijn steeds meer producten met zoetstoffen te vinden op de markt. Het is belangrijk om eens van voedingsproducten te veranderen, naar het etiket te kijken als je iets koopt en je suikerinname in het oog te houden (eet meer trage dan snelle suikers).

Zoetstoffen kunnen natuurlijk niet gezond genoemd worden, omdat ze geen toegevoegde voedingswaarde voor ons lichaam bevatten. Kies dus slim en geef voorkeur aan water boven frisdrank of natuur yoghurt in plaats van gezoete pudding.

Tot slot kan gezegd worden dat zowel voor suiker als zoetstoffen éénzelfde regel geldt en dat is: eten met mate mag.

Tips voor inname van zoetstoffen

- *Drink niet meer dan 0,5 liter light frisdrank per dag.*
- *Frisdrank tast het tandglazuur aan door de zuren die ze bevatten.*
- *Koekjes, snoep, chocolade die zoetstoffen bevatten zijn daarom niet gezond.*
- *Let op voor compensatiegedrag. Het is niet de bedoeling om meer te eten van iets, omdat het zoetstoffen in plaats van suiker bevat.*

Voor meer informatie over wat je best dagelijks eet kan je de voedingsdriehoek raadplegen:

www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/aanbevelingen-hgr

Bronnen: www.sciensano.be / www.gezondleven.be

Jouw ziekenfonds komt tussen

GEZONDE VOEDING

Wie de strijd tegen de kilo's aangaat en op doktersvoorschrift langsgaat bij een diëtist of WW, Weight Watchers, krijgt tot **€ 60** per jaar terugbetaald. Als lid krijg je bovendien sowieso korting op je inschrijving bij Weight Watchers.

BEN JE OP ZOEK NAAR EEN DIËTIST?

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

MEER INFO?

Onze kantoren / www.solidaris-brabant.be

Open je deur voor ons!

›› Uit te halen

Wij bieden jong en oud een waaier aan zorg en hulp aan huis om het leven thuis makkelijker te maken.

Solidaris brabant thuiszorgcentrum

Zorg aan huis

Wij stellen alles in het werk om zieken, mensen met een handicap, slachtoffers van een ongeval, bejaarden en palliatieve patiënten thuis te verzorgen. Onze diensten bieden algemene verzorging, zorg na een ziekenhuisopname, pre- en postnatale verzorging en palliatieve zorg.

Verpleging

Lichaamsverzorging, inspuitingen, wondverzorging, dialyse ... Deze zorgen worden zowel tijdens de week als in het weekend aangeboden.

Voetverzorging

Onze pedicures voorkomen of verzorgen voet- en teenaandoeningen (ingegroeide nagels, likdoorns, eelt, schimmel enzovoort). Een podoloog staat voornamelijk in voor het onderzoeken van voetklachten en het oplossen en verzachten van evenwichts- en bewegingsproblemen.

Hulp aan huis

Onze diensten zijn er dagelijks om je te helpen en het je gemakkelijker te maken. Zo kun je zo lang mogelijk thuis blijven wonen.

Oppasdienst

Onze vrijwillige oppassers bieden een luisterend oor en helpen je met dagelijkse bezigheden. Onze oppasdienst is alle dagen, dus ook in het weekend, beschikbaar. Oppassers kunnen overdag en 's avonds langskomen, maar ook nachtoppas behoort tot de mogelijkheden.

Gezinszorg

Heb je een helpende hand nodig? Lichaamsverzorging, koken, psychosociale ondersteuning ... je kunt bij ons terecht!

Poetshulp

Heb je geen tijd of energie om je woning zelf te onderhouden? Geen nood, onze poetsdienst springt graag bij. Onze medewerkers poetsen je woning, doen je was en strijk en lappen je ramen. De betaling gebeurt met dienstencheques.

Mindermobielenvervoer

Onze vrijwillige chauffeurs geven je met hun eigen wagen een lift naar onder meer het ziekenhuis, de dokter, vrienden of familie, de supermarkt en de kapper.

Kinesitherapie

Onze kinesitherapeuten verstrekken hulp bij problemen met lichaamsbeweging (waaronder reumatische aandoeningen en revalidatie na een heelkundige ingreep of ongeval). Ze kunnen ook helpen bij de behandeling van ademhalingsproblemen, hart- en vaatziekten en aandoeningen van het zenuwstelsel. Pre- en postnatale kine wordt ook gegeven als de (toekomstige) mama zich niet kan verplaatsen.

Prijs

Wij passen de wettelijke tarieven toe voor alle verstrekkingen die onder de verplichte ziekte- en invaliditeitsverzekering vallen (zoals verpleging, logopedie en kinesitherapie). Voor alle andere verstrekkingen (voetverzorging, kapper ...) werken wij op basis van tarieven die in een overeenkomst met de verstrekkers zijn vastgelegd.

Wil je meer weten?

T 078 15 60 30
W thuiszorgcentrum@solidaris.be

078 15 60 30

1 nummer voor alle zorg en hulp aan huis

Voor meer info mail naar
thuiszorgcentrum@solidaris.be

Jouw ziekenfonds komt tussen

Kinesitherapie, logopedie, tandzorg ...
Solidaris Brabant biedt tal van tussenkomsten!
Voor meer info over onze voordelen en diensten surf naar **www.solidaris-brabant.be.**

Warme maaltijden

We leveren 3 tot 7 keer per week een gezonde en evenwichtige driegangenlunch aan huis. Heb je vegetarische, vetarme, suiker- of glutenvrije voeding nodig? Geen probleem, wij passen ons menu aan!

Kraamzorg

Onze verzorgenden ondersteunen je voor en na je bevalling. Zo helpen wij je met de verzorging van je baby, de zorg voor je andere kinderen, lichte huishoudelijke taken, boodschappen enzovoort.

Gratis woningadvies

Thuis blijven wonen, is niet voor iedereen even gemakkelijk. Gelukkig kunnen woningen, zelfs met kleine ingrepen, aangepast worden aan de noden van ouderen of personen met een handicap.

Medishop

Iedereen kan in de Medishop terecht om producten te kopen. Jong en oud, ziek en gezond, groot en klein ... Iedereen vindt zijn gading in ons scherp geprijsde aanbod. Ons professioneel advies krijg je er gratis bovenop. Leden van Solidaris Brabant krijgen een extra korting en kunnen ons materiaal ook gratis lenen of voordelig huren. Zo nemen dure toestellen met slechts een tijdelijk nut, zoals een afkolftoestel of ziekenhuisbed, geen grote hap uit je budget. Producten uit onze Medishops kunnen ook besteld en afgehaald worden in de kantoren van Solidaris Brabant of voor een meerprijs aan huis geleverd worden.

Medishop Brussel: Zuidstraat 112-114
Medishop Leuven: Schipvaartstraat 18
Medishop Vilvoorde: Grote Markt 38

T 078 15 60 30

E infomedishop@solidaris.be

W www.medishoponline.be

Solidaris brabant medishop

De producten in onze Medishops in Leuven en Vilvoorde zijn opgedeeld in 5 grote thema's:

Mobiliteit en autonomie: krukken, rolstoelen, incontinentiemateriaal ...

Conditie en revalidatie: hometrainers, oefenballen, braces, steunkousen ...

Woningaanpassing: ziekenhuisbedden, handgrepen, douchestoelen ...

Baby: luiers, verzorgingsproducten, afkolftoestellen ...

Elektro: bloeddrukmeters, aerosols, weegschalen, telefonie ...

Telemonitoring - BIOTEL:

Dankzij het personenalarmsysteem krijg je onmiddellijk hulp wanneer je in nood verkeert. Door een simpele druk op de knop word je doorverbonden met de alarmcentrale. Daarna komt de nodige hulp snel op gang. Solidaris Brabant komt tussen voor een bedrag van € 12 per maand in de huurprijs (€ 15 voor rechthebbenden van de verhoogde tegemoetkoming).

Coponcho

Ben jij er voor een ander? Dan zijn wij er ook voor jou. Via onze website, nieuwsbrieven, brochures, blogs en Facebook-pagina informeren we mantelzorgers en zorgvragers over het complexe zorglandschap. We organiseren vormingen en activiteiten om mantelzorgers en zorgvragers te ondersteunen. We verdedigen de belangen van mantelzorgers en zorgvragers. Word gratis lid en ontvang 3-maandelijks onze nieuwsbrief met tips, getuigenissen en de laatste nieuwtjes over premies en andere voordelen voor mantelzorgers.

Hoe lid worden?

E coponcho@solidaris.be

T 078 15 60 30

Meld je ziekenhuisopname

Binnenkort naar het ziekenhuis en nazorg nodig? Wij helpen je om alles te regelen. Breng ons vandaag al op de hoogte. Je kan dit formulier terugvinden op www.solidaris-brabant.be.

Steunpunt Dementie

Steeds meer mensen met dementie blijven in hun vertrouwde thuisomgeving wonen. Een goede begeleiding van zowel mensen met dementie als degenen die voor hen zorgen is van essentieel belang. Ook hiervoor kan je rekenen op het thuiszorgcentrum en de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds. Met onze thuiszorgdiensten en sociale dienstverlening doen wij het nodige om mensen met dementie en hun mantelzorgers zo lang mogelijk thuis te laten wonen. Personen met dementie en/of mantelzorgers kunnen bij ons terecht voor info en advies.

Heb je een vraag?

E dementie@solidaris.be

Vaccinatie beter begrijpen

Vaccinatie brengt meestal heel wat vragen met zich mee. Het is echter dankzij vaccinatie dat veel ziekten zijn teruggedrongen. We gaan je helpen zodat je beter weet waar vaccinatie om draait.

Hoe werkt een vaccin?

Een vaccin is een preventief geneesmiddel dat bedoeld is om een ziekte te voorkomen. De meeste vaccins bevatten een kleine hoeveelheid van dode of verzwakte bacteriën of virussen die ons afweersysteem (het immuunsysteem) zal doen reageren zonder ziekte te veroorzaken.

Zich laten vaccineren, is dus het inbrengen van onschadelijke bacteriën of virussen in het lichaam. Deze maken je niet echt ziek, maar het immuunsysteem reageert door specifieke afweerstoffen (antilichamen) aan te maken om de bacteriën en virussen te bestrijden.

Als je dan besmet geraakt met een bacterie of virus, herkent onze immuunbescherming deze en wordt het virus of de bacterie geneutraliseerd voordat de ziekte zich kan ontwikkelen. Dit wordt het immuungeheugen genoemd. Soms is er levenslange bescherming. Soms neemt de hoeveelheid antilichamen na verloop van tijd af en is een herhalingsvaccinatie nodig om de hoeveelheid antilichamen voldoende hoog te houden.

Wat is groepsimmuniteit?

Groepsimmuniteit is het percentage van de bevolking dat immuun is voor een infectie. Dit is het punt waarop een besmette persoon die in deze populatie wordt binnengebracht, de ziekteverwekker niet langer zal doorgeven omdat deze te veel beschermde personen ontmoet. Deze immuniteit kan worden verkregen door vaccinatie of door eerdere besmetting. Groepsimmuniteit helpt om epidemieën te stoppen.

Waarom zich laten vaccineren?

Het betekent JEZELF beschermen tegen een reeks ziekten waarvan de complicaties ernstig kunnen zijn. Vaccinatie voorkomt dat deze ziekten zich ontwikkelen. Maar het vermindert ook het risico ANDEREN te besmetten die geen vaccin kunnen krijgen vanwege hun zwakke gezondheid: ouderen, mensen met chronische ziekten, allergische reactie op bepaalde bestanddelen van het vaccin of met een verzwakt immuunsysteem ...

Zijn de vaccins veilig?

Zoals elk geneesmiddel kunnen vaccins reacties veroorzaken (koorts, lichte pijn, roodheid, verharding op de injectieplaats ...). Behandeling is niet nodig, deze symptomen verdwijnen snel. Ernstige bijwerkingen zijn uiterst zeldzaam. De procedures inzake toezicht op de veiligheid van vaccins zijn immers zeer streng.

Als je allergisch bent aan een van de bestanddelen is een reactie mogelijk. Bij twijfel is het altijd beter om contact op te nemen met je arts. Bijwerkingen kunnen door gezondheidswerkers en patiënten worden gemeld via het formulier dat beschikbaar is op **https://www.fagg.be/nl/effet_indesirable**

Hoeveel kost een vaccin?

De vaccins van het basisvaccinatieschema zijn gratis. Enkel het vaccin tegen polio is verplicht en het bewijs van deze inenting moet aan de gemeente afgegeven worden. De andere vaccins worden sterk aangeraden. Je kan je kind gratis laten inenten bij Kind en Gezin, de huisarts, de kinderarts en bij het CLB (centrum voor leerlingenbegeleiding).

De Franse gemeenschap biedt de vaccins, die worden aanbevolen voor baby's, kinderen en adolescenten, gratis aan op voorwaarde dat ze worden toegediend op de tijdstippen die worden aanbevolen door de vaccinatiekalender en door de gezondheidswerker worden besteld in het kader van het vaccinatieprogramma. Tijdens het kraamverblijf ontvangen alle jonge moeders een gezondheidsboekje met stickers die toegang geven tot de vaccins die in het kader van de het Vaccinatieprogramma van de Franse gemeenschap worden geleverd. In ruil voor deze stickers kunnen ouders alle aanbevolen vaccins voor baby's, kinderen en adolescenten gratis krijgen.

Alleen het rotavirusvaccin is niet volledig gratis. Het kan op medisch voorschrift worden gekocht in apotheken en wordt gedeeltelijk terugbetaald door je ziekenfonds.

Bepaalde professionals die een grotere kans hebben een besmettelijke ziekte op te lopen en deze op anderen over te dragen, kunnen vaccins krijgen die geheel of gedeeltelijk door hun werkgever vergoed worden. Naast de vaccins die gratis beschikbaar zijn in apotheken en op voorschrift zijn er ook andere vaccins voor kinderen en volwassenen verkrijgbaar. Deze moeten worden aangeschaft en kunnen eventueel geheel of gedeeltelijk door het RIZIV worden vergoed. Soms bieden ziekenfondsen een aanvullende vergoeding.

Op advies van de Hoge Gezondheidsraad is een vaccinatieschema opgesteld waarin de verplichte en aanbevolen vaccinaties vermeld staan, evenals de leeftijden waarop deze moeten worden uitgevoerd. **Meer info op www.laatjevaccineren.be.**

Hoe zit het met COVID-19?

Het COVID-19-vaccin wordt gratis en op vrijwillige basis toegediend. Het is belangrijk om gevaccineerd te worden omdat het: jou beschermt en ernstige vormen van de ziekte voorkomt, anderen beschermt en helpt om groepsimmuniteit te bekomen.

Centrale rol van de huisarts

Omdat je arts in verschillende fasen van je leven aanwezig is, is deze meestal diegene die het meest volledige en actuele beeld van je gezondheid heeft. Je arts is dus het best geplaatst om de voordelen/risico's van jouw vaccinatie af te wegen en is ook een betrouwbare bron wanneer je op zoek bent naar informatie over vaccinatie. Informatie op het web vervangt geen informatie die mondeling wordt verstrekt door een zorgverlener.

Bronnen:
coronavirus.brussels.be / jemevaccine.be / info-coronavirus.be / vaccinatie-info.be / pasteur.fr

Je ziekenfonds komt tussen!

- Wij dragen **€ 25** per kalender jaar bij aan de aankoop van een vaccin in België.
- Wij bieden een maximale vergoeding van **€ 150** voor het vaccin tegen baarmoederhalskanker.

DOMEIN
WESTHOEK
★★★

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.

Privé wellness met ontbijt

- Turkse sauna / hamam in mozaïek
- Knus hoekje met loveseat
- Infraroodmuur
- Regendouche en koude kantelemmer
- Hotstone sauna
- Relaxruimte met haardvuur
- Warm voetbad
- Ruime buitenjacuzzi met zicht op de duinen
- Plat water inbegrepen

Privé wellness met ontbijt => € 134/koppel
- Privé wellness te reserveren
- 3 uur privé gebruik (10u tot 13u)
- Handdoek, slippers en badjas inbegrepen
- 1 fles Cava (37,5 cl.) en niet alc. dranken
- Koffie- en theefaciliteiten

Côte à l'os

Extra weekend "côte à l'os" laatste kamers!
23 - 25 september 2022

- 2 nachten met ontbijtbuffet
- vrijdag: koud en warm buffet
- zaterdagavond: côte à l'os met saus naar keuze, salade en frietjes
- halve fles wijn p.p. bij de côte à l'os

vanaf € 187/persoon
supplement single (niet in standaard): € 28

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

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 ijssalon ... Altijd iets om naar uit te kijken.

Kultursvenner

Deze jongeren- en jongvolwassenenwerking is er voor en door zijn leden. Je krijgt de kans om zelf activiteiten voor te stellen en met onze ondersteuning, die ideeën vorm te geven. Wij organiseren ook een midweek vakantie in de zomermaanden.

Familiegroep

We organiseren activiteiten voor families met een kind/kinderen met een beperking. We leren hen zo plekjes kennen die toegankelijk zijn in het Brusselse, soms erbuiten. 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!

Solidaris brabant gehandicapten en solidariteit

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
Gehandicapten en Solidariteit vzw

VTF
Beléév je Vakantie!
L'Esprit Vacances

Ontdek, samen met VTF, onze vakantiedorpen in Frankrijk en onze verblijven wereldwijd!

UW KORTINGEN :

- Als lid van Solidaris Brabant geniet u 5 tot 10% korting op de verblijven in een vakantiedorp van VTF
- Bent u nog geen klant? Profiteer dan van ons welkomstgeschenk en ontvang €50 tot €100 korting*
- Bent u reeds klant? Sponsor dan uw vrienden! U krijgt een korting van €150 op uw verblijf en schenkt zo €50 korting aan uw vrienden*

*voorwaarden beschikbaar in onze agentschappen

ONTDEK ONZE VAKANTIEAANBIEDINGEN IN DE

HERFST-, LENTE- EN WINTERBROCHURE 2022–2023

AARZEL NIET OM ONZE BROCHURES AAN TE VRAGEN!

VOOR ALLE INLICHTINGEN RESERVERINGEN **VTF BRUSSEL**
02 546 14 11 • Zuidstraat 120 – 1000 Brussel • reserveringen@vtf-vacances.com
TOERISTISCHE LICENTIE -VTF VZW VERGUNNING 5336A

www.vtf-vacances.com/nl

Programma S'Academie

september – december 2022

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 27
- Voorstellingen 27
- Themadag — Themawandelingen 28
- Kortbezoeken 28
- Educatief (Plus) 28
- Sport en beweging 30
- Inschrijvingsfiche 32
- S-Plus 33

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).

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!

Jouw ziekenfonds komt tussen

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

De onderstaande activiteiten zijn georganiseerd met het oog op een stabiele situatie omtrent COVID-19. Wij houden steeds de maatregelen voor ogen en passen onze activiteiten hierop aan. Ben je niet zeker of een activiteit door gaat? Aarzel dan niet om ons te contacteren via sacademie.vzw@solidaris.be of 02 546 15 09.

Daguitstappen

ZATERDAG 1 OKTOBER 2022

Floriade wereld-tentoonstelling 2022 – Almere

Zestig hectare grond, veertig inspirerende presentaties van landen, een spectaculair kascomplex en een heuse kabelbaan over het park. Het is niet zonder reden dat de Floriade Expo gezien wordt als een van de belangrijkste tuinbouwtentoonstellingen ter wereld. Dit groene event van formaat is bovendien slechts eenmaal om de tien jaar te bewonderen, een aanrader dus! Vrij bezoek.

Inbegrepen: toegang Floriade, busvervoer en begeleiding

- Busvervoer vanuit Tienen – Leuven – Vilvoorde – Affligem – Halle – Brussel
- Aankomst in Almere voorzien omstreeks 12u00 – Huiswaarts omstreeks 19u00
- 45 euro

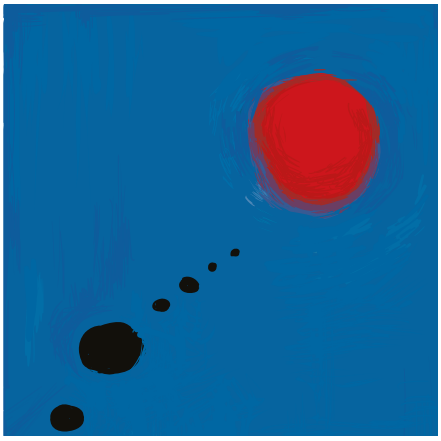
DONDERDAG 13 OKTOBER 2022

Voorstelling reizen 2023

Voorstelling van ons reisaanbod 2023 in het reis- en ontmoetingsrestaurant 'Le Cercle des Voyageurs' op wandelafstand van het station Brussel-Centraal.

Inbegrepen: onthaal met koffie, aperitief, uitgebreid buffet wereldkeuken en voorstelling reizen

- Afspraak ter plaatse om 11u – Einde programma omstreeks 16u
- 45 euro



DONDERDAG 17 EN DINSDAG 22 NOVEMBER 2022

Bijzonder Bergen

Niemand minder dan Joan Miró, althans zijn werken, strijkt met zijn tentoonstelling 'de essentie van dingen uit het verleden en heden' neer in het Museum voor Schone Kunsten (het BAM) in Mons/Bergen. Aan de hand van een honderdtal originele werken reizen we met hem mee door meer dan een halve eeuw van onverwachts experimenteren. Een andere reis maken we na onze lunch, want dan nemen we jou mee naar het sprankelende wijndomein van de Chant d'Éole!

Inbegrepen: koffie en koek, alle toegangen en gegidste rondleidingen, lunch, wijndegustatie, busvervoer en begeleiding

- Busvervoer vanuit de diverse opstapplaatsen (vertrekken afhankelijk van de inschrijvingen) Aankomst in Bergen voorzien omstreeks 10u00 – Huiswaarts omstreeks 17u30
- 58 euro

ZATERDAG 10 DECEMBER 2022

Kerstmarkt Monschau

Vrij bezoek aan de kerstmarkt van Monschau, een van de vele sfeervolle kerstmarkten in Duitsland, dichtbij de grens en toch zo anders. Flaneer er door weelderig versierde voetgangerszones en winkelcentra en laat je inspireren voor je kerstinkopen.

- Busvervoer vanuit Tienen – Leuven – Vilvoorde – Affligem – Halle – Brussel
- Aankomst in Monschau voorzien omstreeks 11u00 – Huiswaarts omstreeks 18u00
- 20 euro (busvervoer en begeleiding)

Voorstellingen

DONDERDAG 19 JANUARI 2023

Nieuwjaarsconcert in Oostende

Naar goede gewoonte zet S-Plus in het Kursaal van Oostende, elk jaar een gerenommeerd artiest in de bloemetjes. Dit jaar is dit niemand minder dan ... Dit blijft nog even een goed bewaard geheim, ook voor ons! Onder begeleiding van de Lou Roman-band brengen tal van artiesten hem/haar een muzikale ode. Maar eerst nemen we je nog mee voor een lekkere lunch in de buurt. Je hebt voor deze uitstap de keuze om al dan niet gebruik te maken van het busvervoer.

Inbegrepen: lunch, toegangskaarten, busvervoer en begeleiding

- Busvervoer vanuit Tienen – Leuven – Vilvoorde – Affligem – Halle – Brussel
- 53 euro met busvervoer / 43 zonder busvervoer

Themadag

DINSDAG 10 EN 17 JANUARI 2023

Galadiner

Jullie hebben het even zonder moeten stellen, maar we zijn er nu weer helemaal klaar voor! Speciaal voor jullie bereiden we opnieuw een meergangenmenu voor. Het enige wat jullie hoeven te doen is genieten van het gezelschap en het jullie laten smaken.

Inbegrepen: meergangenmenu en aperitief

- Zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118, 1000 Brussel
- 11u30 tot 15u00
- 20 euro

Themawandelingen

ZONDAG 20 NOVEMBER 2022

De Modelwijk 58 in Laken – een utopische stad

Naar aanleiding van de expo 58 werd op initiatief van Fernand Brunfaut, de Modelwijk gepland. Het moest een toonbeeld worden van een vooruitstrevend België op gebied van sociale huisvesting en heel de wereld mocht dit weten. Niemand minder dan modernist Renaat Braem mocht de uitvoering van dit groots plan voor zijn rekening nemen, maar het werd niet helemaal zoals gepland. Tijdens deze wijkwandeling wordt duidelijk welke richting het uiteindelijk uitging en welke bestemming deze wijk anno 2022 heeft gekregen.

- Afspraak aan de Citroenbomenlaan in Laken
- 11u00 tot 13u00
- 13 euro (gegidste wandeling)

Kortbezoeken

VRIJDAG 28 OKTOBER 2022

Expo Shin Hanga – de nieuwe prenten van Japan (1900 – 1960)

Na de grote Ukiyo-e tentoonstelling een paar jaar geleden, pakt het Museum voor Kunst en Geschiedenis opnieuw uit met een al even bijzondere vervolg expo 'Shin Hanga'. Shin Hanga (letterlijk vertaald: 'nieuwe prentkunst') is dan ook de vernieuwingsbeweging van deze Japanse traditionele prentkunst (Ukiyo-e) die zich in het begin van de 20ste eeuw manifesteerde.

Extra: schuif je na de rondleiding graag mee met ons aan tafel in het Museumcafé, dan kan je je hiervoor extra inschrijven!

- Afspraak aan de ingang van het KMKG, Jubelpark 10, Brussel
- 11u00 tot 13u00
- 20 euro (toegang en gegidst bezoek)
- Extra: 25 euro voor de lunch

VRIJDAG 25 NOVEMBER 2022

Het atelier van Philippe Vandenberg

De tekeningen en schilderijen van Philippe Vandenberg (1952-2009) stellen de mensheid krachtig aan de kaak. Ontroerend en provocerend als ze zijn, dwingen ze ons tot nadenken. Ontdek het Molenbeekse atelier van deze geëngageerde kunstenaar, een unieke kans om zich te verdiepen in zijn kunst en kennis te maken met de leefwereld en omgeving van Philippe Vandenberg.

- Afspraak aan het atelier van Philippe Vandenberg (adres wordt meegedeeld bij inschrijving)
- 11u00 tot 13u00
- 10 euro (toegang en gegidst bezoek)

VRIJDAG 9 DECEMBER 2022

Heropening Koninklijk Museum voor Schone Kunsten in Antwerpen

Na een jarenlange renovatie opent het Koninklijk Museum voor Schone Kunsten van Antwerpen eindelijk weer zijn deuren. En wij staan klaar om jou mee te nemen voor De Schoonste Tour. Een ontdekkingstocht door het vernieuwde gebouw en langs de highlights uit de kunstcollectie! Na de rondleiding kan je op eigen houtje het museum nog verder ontdekken. *Extra: schuif je na de rondleiding graag mee met ons aan tafel in het Museumcafé, dan kan je je hiervoor extra inschrijven*!

Inbegrepen: toegang en gegidste rondleiding, begeleiding

- Afspraak aan het Museum voor Schone Kunsten Antwerpen, Leopold de Waelplaats 2 of aan het station Antwerpen-Centraal
- 11u00 tot 13u00
- 25 euro (toegang en gegidst bezoek)
- Extra: 25 euro voor de lunch

Educatief

Creatief atelier

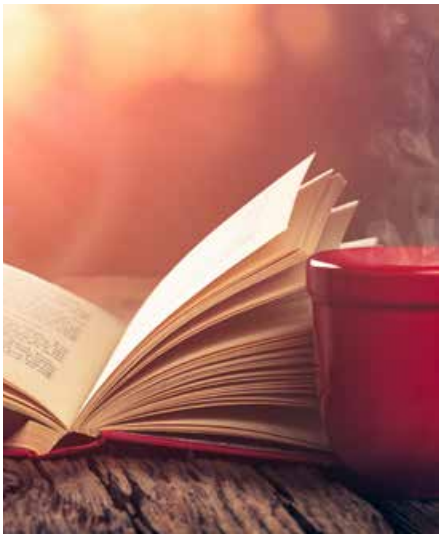
Perspectief tekenen

In deze tweedelige workshop leer je driedimensionaal tekenen. Geometrische vormen zoals een bol of

een kubus vormen de basis voor ingewikkeldere vormen. We beginnen daarom ook met een stilleven bestaande uit basisvormen. In deel twee gaan we over naar een meer ingewikkeld stilleven à la Giorgio Morandi.

- Polyvalente zaal, Zuidstraat, Brussel
- Woensdag 12 en 19 oktober van 13u00 tot 16u00
- 25 euro voor de tweedelige reeks – 15 euro per les (alleen potloden zelf mee te brengen)

Literatuur onder de loep



Praten over boeken – leesgroep

Zin om leeservaringen uit te wisselen met andere boekenliefhebbers? Benieuwd wat andere mensen aantrekt (of net niet) in een boek? Dan is deze leesgroep 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 ook!) en het gezellig babbelen met een lekker kopje koffie. Tip: haal het boek gewoon in de bibliotheek. De uitleentermijn is vaak 8 weken, precies voldoende om net de volgende leesgroep te halen!

- Oratoriënhof, Mechelsestraat, Leuven
- Maandag 17 oktober 2022: Bezonken rood van Jeroen Brouwers
- Maandag 12 december 2022: Godenslaap van Erwin Mortier

- Polyvalente zaal, Zuidstraat 118, Brussel
- Maandag 3 oktober 2022: Bezonken rood van Jeroen Brouwers
- Maandag 5 december 2022: Godenslaap van Erwin Mortier

- 10u30 tot 12u00
- Gratis (inclusief drankje en versnapering)

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. Denken we maar aan stemmingswisselingen, een futloos gevoel of een vertraging van je stofwisseling. De hormoonbalans heeft dus een enorme invloed op ons leven, maar gelukkig hoeven we hiervan geen willoze speelbal te zijn. Gezondheidscoach Veerle Gabriëls legt uit en geeft ons tips over de vele maatregelen die we kunnen nemen om de hormoonhuishouding toch opnieuw op orde te krijgen. Deze infosessie is een inleiding op een vervolgtraject dat we starten in het voorjaar van 2023.

- Polyvalente zaal, Mechelsestraat, Leuven
- Woensdag 19 oktober 2022

- Polyvalente zaal, Molenborre, Halle
- Woensdag 23 november 2022

- Polyvalente zaal, Stationsstraat, Liedekerke
- Woensdag 30 november 2022

- 19u30 tot 21u30
- 10 euro (infosessie en koffie / water)

Educatief Plus

DONDERDAG 15 DECEMBER 2022

Geestelijke gezondheidszorg

- *INFOSESSIE:* De geestelijke gezondheidszorg is voor veel mensen taboe of ongekend terrein. Wie hulp zoekt weet vaak niet waar beginnen. In deze infosessie komen we te weten welke hulp er bestaat met betrekking tot geestelijke gezondheidszorg. *PLUS:* we combineren deze infosessie met het ludiek, interactief en spannend spel 'De Kunstroof' in het M-Museum! Lunchen doen we in een restaurantje in de buurt. Wie erbij wil zijn kan zich hiervoor extra inschrijven!
- Polyvalente zaal, Mechelsestraat, Leuven
- 10u30 tot 12u00 (infosessie) – 12u30 tot 16u30 (incl. lunch en museumspel)
- Gratis (infosessie en koffie)
- Extra: 35 euro voor lunch en museumspel

Meerdaagse verblijven

Voorstelling van ons reisaanbod 2023 op donderdag 13 oktober.

Schrijf je hiervoor in en krijg 20 euro korting bij inschrijving op een (minstens driedaags) verblijf!

De aangeboden reizen worden georganiseerd door:

- VTF België vzw: ondernemingsnummer 0460.969.536, vergunning categorie A 5336
- CTT: ondernemingsnummer 0867.164.657, vergunning categorie A 6259
- Travel Europe: registratienummer 1998/0079, vergunning categorie 12241/1a

Sport en beweging

Wandel je fit

VRIJDAG 7 OKTOBER 2022

Keerbergen

Piervenshoekwandeling – 6,2 km
Start in de Piervenshoekstraat

VRIJDAG 21 OKTOBER 2022

Merchtem

Callariswandeling – 7,5 km
Start aan taverne 'de volle pot', Brusselsesteenweg 277

VRIJDAG 4 NOVEMBER 2022

Scherpenheuvel

Norbertijnenwandeling – 9,3 km
Start aan Het Moment, Herseltsebaan 2 (Gelrode)

VRIJDAG 18 NOVEMBER 2022

Zemst

Releghemwandeling – 9,1 km
Start aan de Sint-Pieterskerk

VRIJDAG 2 DECEMBER 2022

Aarschot

Eikelbergwandeling – 8,5 km
Start aan Moedermeule, Handelsheuvel 3 (Gelrode)

VRIJDAG 16 DECEMBER 2022

Roosdaal

Sint-Amanduswandeling – 8,5 km
Start aan de Sint-Amanduskerk op het kerkplein van Borcht-Lombeek

Praktisch

- Alle wandelingen starten om 14 uur
- 2 euro per wandeling (voor de begeleiding en verzekering)
- Voorzie steeds aangepaste wandelkledij

Yoga

Gentle yoga

Gentle yoga is een milde vorm van yoga voor mensen met chronische klachten, pijn of spanning en werkt met eenvoudige houdingen die aangepast worden aan ieders mogelijkheden door het gebruik van kussens, bolsters of een stoel. Daarnaast komen ademhalings- en ontspanningsoefeningen aan bod.

- Oratoriënhof, Mechelsestraat, Leuven
- Maandag 23, 30 januari en 6, 13 en 20 februari 2023
- 10u30 tot 11u45
- 59 euro voor de volledige reeks

Op de trappers

ZONDAG 25 SEPTEMBER 2022

Initiatie veldrijden

Een professionele monitor leert je de basisvaardigheden en eerste stappen in het veld.

Praktisch

- Afspraak aan het Sven Nys Cycling Center, Balenbergstraat, Baal
- 10u00 tot 11u30
- 25 euro (eigen fiets, begeleiding, gebruik van douches – kleedkamers – lockers en verzekering)
- Huur van fiets mogelijk (30 euro)

ZONDAG 9 OKTOBER 2022

Fietsen in Bosvoorde – aan de rand van het Zoniënwoud - 20 km

Ben je klaar voor een zinnenprikkelende ervaring? Dan is deze fietstocht wellicht iets voor jou, want we rijden samen met niemand minder dan Rik Wouters en zijn muze Nel. Laat je onderdompelen in de prachtige kleuren, geuren en geluiden van het Zoniënwoud. Geniet van een heerlijke lunch en experimenteer met houtskool. Luister naar de verhalen van Nel, vrienden en tijdgenoten. Het wordt een unieke belevingstocht over het ontstaan en oeuvre van de belangrijkste Brabantse 'favist'.

Praktisch

- Afspraak op het Leopold Wienerplein, Watermael-Bosvoorde
- 10u00 tot 16u00 (incl. stop voor lunch en nevenactiviteiten)
- 25 euro (lunch, begeleiding en verzekering)
- Eigen fiets

ZONDAG 23 OKTOBER 2022

Begeleide fietstocht in de Denderstreek– Pajotse Denderroute – 37,2 km

Praktisch

- Afspraak op de parking van De Bellekouter, Bellestraat, Affligem
- 10u30 tot 14u30 (incl. stop voor lunch)
- 2 euro (begeleiding en verzekering)
- Eigen fiets

Inschrijvingsfiche S'Academie vzw

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 de Solidaris Brabant)

Daguitstappen			
O Floriade wereldtentoonstelling	01/10/22	Opstapplaats:	Aantal personen:
O Voorstelling reizen 2023	13/10/22		Aantal personen:
O Bijzonder Bergen	O 17/11/22 O 22/11/22	Opstapplaats:	Aantal personen:
O Kerstmarkt Monschau	10/12/22	Opstapplaats:	Aantal personen:
Voorstellingen			
O Nieuwjaarsconcert in Oostende	19/01/23	Opstapplaats: O Eigen vervoer	Aantal personen:
Themadag			
O Galadiner	O 10/01/23	O 17/01/23	Aantal personen:
Themawandelingen			
O De Modelwijk 58 in Laken	20/11/22		Aantal personen:
Kortbezoeken			
O 100 jaar Paleis voor Schone Kunsten	28/10/22	O Lunch	Aantal personen:
O Atelier van Philippe Vandenberg	25/11/22		Aantal personen:
O KMSK Antwerpen	09/12/22	O Lunch O KMSK O Station	Aantal personen:
Educatief - creatief atelier			
O Perspectief tekenen	O 12/10/22	O 19/10/22	Aantal personen:
Educatief - literatuur onder de loep			
O Praten over boeken – leesgroep	O 17/10/22 O 03/10/22	O 12/12/22 O 05/12/22	Aantal personen:
Educatief - infosessies			
O Hormonen in balans	O 19/10/22 O 30/11/22	O 23/11/22	Aantal personen:
Educatief – educatief plus			
O Geestelijke gezondheidszorg	15/12/22	O Lunch + spel	Aantal personen:
Wandel je fit			
O Keerbergen	07/10/22		Aantal personen:
O Merchtem	21/10/22		Aantal personen:
O Scherpenheuvel	04/11/22		Aantal personen:
O Zemst	18/11/22		Aantal personen:
O Aarschot	02/12/22		Aantal personen:
O Roosdaal	16/12/22		Aantal personen:
Yoga			
O Gentle yoga	reeks		Aantal personen:
Op de trappers			
O Initiatie veldrijden	25/09/22	O Huur fiets	Aantal personen:
O Fietsen in Bosvoorde	09/10/22		Aantal personen:
O Pajotse Denderroute	23/10/22		Aantal personen:

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 **S'Academie vzw, Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel**

Voornaam en naam: .....

Lidnummer S'Academie: ◯◯◯◯◯◯◯

E-mailadres: .....

Aantal personen: .....

Telefoonnummer: .....

Handtekening :

Wil je graag de digitale nieuwsbrief ontvangen:

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 Seniorinfo.
- 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 € 25,5 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

Dinsdag 6 september 2022

Wat als thuis wonen niet meer mogelijk is – Infosessie over thuiszorg en andere collectieve woonvormen (WZC, serviceflats ...) door Rohnny Buyens, Voorzitter Home-Info vzw.

- Waar: zaal Molenborre, Halle
- Timing: 14u00 – 16u00
- Vervoer: eigen vervoer
- Prijs: gratis – Iedereen welkom!

Dinsdag 13 september 2022

Sporteldag – begeleid bezoek aan het Africamuseum, wandeling in het omliggend park.

- Timing: 10u00 - 11u30: begeleid bezoek aan het museum 11u30 – 14u00: lunch (op eigen kosten) kan genuttigd worden in het restaurant van het museum maar ook een picknick is mogelijk in de daarvoor voorziene ruimte of in het park. 14u00: tijdens de wandeling in het omliggend park vervul je allerlei leerrijke opdrachten
- Vervoer: eigen vervoer
- Prijs: basisprijs: 20 euro – ledenprijs S-Plus: 15 euro (minimum 15 deelnemers vereist)

Dinsdag 13 september 2022

Variétéshow Haacht met les Folles de Gand

- Waar: GC Den Breughel, Wespelaarsesteenweg 85, Haacht
- Timing: van 14u00 tot 17u00
- Vervoer: eigen vervoer
- Prijs: 7 euro

Woensdag 21 september 2022

Variétéshow Tienen met Guy Neve en Bobby Prins

- Waar: zaal Manège, Sint-Jorisplein, Tienen
- Timing: van 14u00 tot 17u00
- Vervoer: eigen vervoer
- Prijs: basisprijs: 7 euro

Dinsdag 27 september 2022

Kind van de revolutie: getuigenis over het leven tijdens het dictatoriaal beleid van Pinochet

- Waar: zaal Sacco & Vanzetti, nadien samen eten in restaurant "Dimension Latina",
- Timing: 10u30 - 11u30: getuigenis 11u30 tot 14u00: aperitief en lunch
- Prijs: basisprijs: 20 euro – ledenprijs S-Plus: 25 euro

Vrijdag 30 september 2022

Gezondheidswandeling in Halle

- Waar: afspraak aan het station van Halle
- Timing: 10u00 - 12u00
- Prijs: basisprijs: 5 euro – ledenprijs S-Plus: gratis

Dinsdag 4 oktober 2022

Variétéshow Leuven met les Folles de Gand

- Waar: Sportoase, Rotselaar
- Timing: van 14u00 tot 17u00
- Vervoer: eigen vervoer
- Prijs: 7 euro

Woensdag 12 oktober 2022

Variétéshow Zoutleeuw met Les Folles De Gand

- Waar: De Passant, St-Truidensesteenweg 1A, 3400 Zoutleeuw
- Timing: van 14u00 tot 17u00
- Vervoer: eigen vervoer
- Prijs: 7 euro

Vrijdag 14 tot en met zondag 16 oktober 2022

Culinair festival in Domein Westhoek, Oostduinkerke

- Vervoer: eigen vervoer
- Prijs: basisprijs: 369 euro – ledenprijs S-Plus: 319 euro

Dinsdag 18 oktober 2022

Daguitstap Ieper "De Grote Oorlog"

- Themarondrit "De balans van vier oorlogsjaren" met eigen bus. Nadien is er een vrije lunch en vrije tijd in Ieper.
- Opstapplaatsen: Leuven (Diestsepoort), Vilvoorde (voorkant station, aan de rotonde), Halle (GB, Demaeghtlaan 12), Affligem (carpoolparking oprit autosnelweg, Molenstraat 123)
- Prijs: basisprijs: 27 euro – ledenprijs S-Plus: 22 euro (minimum 30 deelnemers vereist)

Donderdag 20 oktober 2022

Infosessie: Dementie door Thuiszorg

- Waar: zaal lokaal dienstencentrum De Meer, Harensesteenweg 72, Vilvoorde
- Timing: 14u00 – 16u00
- Prijs: gratis – Iedereen welkom!

Woensdag 2 november 2022

Dansnamiddag Herent i.s.m. Linx en ABVV Leuven

- Waar: Achturenhuis, Maria Theresiastraat 121, Leuven
- Timing: 13u30
- Prijs: basisprijs: 9 euro – ledenprijs S-Plus: 4 euro (koffie en taart inbegrepen)

Donderdag 03 november 2022

Variétéshow Anderlecht met Les Folles de Gand

- Waar: Gemeenteschool, Fruitstraat 73, 1070 Brussel
- Timing: 14u00 – 17u00
- Prijs: basisprijs: 17 euro – ledenprijs S-Plus: 12 euro (koffie en 4-uurtje inbegrepen)

Woensdag 09 november 2022

Lezing: onzichtbare armoede bij senioren door Rohnny Buyens (ex-gemeenteraadslid Brussel) in samenwerking met het Masereelfonds vzw.

- Waar: 't Bolwerk – Vilvoorde
- Timing: 19u30 – 21u00
- Prijs: basisprijs: 5 euro – ledenprijs S-Plus en Masereelfonds: gratis

Donderdag 22 november 2022

Infosessie "Hulp durven vragen" Waarom is hulp (durven) vragen (soms) zo moeilijk? Met Charlotte Brys, Ouderen-psycholoog en gerontoloog

- Waar: Halle – zaal Molenborre 12a
- Timing: 14u00 – 17u00
- Prijs: gratis – Iedereen welkom!

Zaterdag 3 december 2022

Busuitstap naar de kerstmarkt in Düsseldorf

- Meer info te bekomen op het secretariaat.

Dinsdag 6 december 2022

Infosessie pensioenen

- Waar: Zaal Molenborre, Molenborre 12a, 1500 Halle
- Timing: 19u00 – 20u30
- Prijs: basisprijs: 5 euro – ledenprijs S-Plus: gratis

Dinsdag 13 december 2022

Infosessie pensioenen

- Waar: Zaal Morgenrood, Mechelsestraat 70, 3000 Leuven
- Timing: 19u00 – 20u30
- Prijs: basisprijs: 5 euro – ledenprijs S-Plus: gratis

Swipe cafés

Een 'swipe café' 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.

Contactpersoon:
Johan Saenen
E johan.saenen@s-plusvzw.be
T 0473 768 762

Swipe café Halle

- Locatie: zaal Molenborre, Molenborre 15 in Halle
- Timing: elke 1ste dinsdag van de maand van 13u30 tot 16u30
- Prijs: gratis voor iedereen

Swipe café Leuven

- Locatie: zaal Libert, Mechelse-straat 70 te Leuven
- Timing: elke 2 de maandag van de maand van 13u30 tot 16u30
- Prijs: gratis voor iedereen

Cursussen Leuven

Praatgroep Levenskunst

Vanaf 16.09.2022 van 10u00 tot 12u00, elke derde vrijdag van de maand

Franse conversatie

Vanaf 08.09.2022 van 10u00 tot 12u00, iedere donderdagvoormiddag

Spaanse praatclub

Vanaf 12.09.2022 van 10u00 tot 12u00, iedere maandagvoormiddag

Tekenen & Schilderen

Vanaf 13.09.2022 van 10u00 tot 12u00, iedere dinsdagvoormiddag

Engels intermediair

Vanaf 14.09.2022 van 09u30 tot 12u00, iedere woensdagvoormiddag

Italiaanse intermediair

Vanaf 19.09.2022 van 10u00 tot 12u00, iedere maandagvoormiddag

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.

Naam: ..... Telefoonnummer: .....

Adres: .....

E-mailadres: ..... Wil je graag de digitale nieuwsbrief ontvangen: JA / NEEN

* Indien je vandaag nog lid wordt, betaal je slechts 15 euro tot en met december 2023.
Ons cadeau voor jou, 4 maanden gratis lidmaatschap!

Informatieblad van Solidaris Brabant
Editie senior: september 2022
Afgiftekantoor: Brussel X / P409911 / ISSN 0074-1596
Retouradres: Solidaris Brabant - Zuidstraat 111 - 1000 Brussel

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

Regel je formaliteiten.

- Maak gebruik van ons online contactformulier of contacteer ons via 02 506 96 11.
- Gebruik e-Mut, je online ziekenfonds of de Solidaris Brabant app om jouw dossier op te volgen.
- Je kan je zorgattest in de brievenbus van jouw kantoor deponeren.

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 raadgevers door te surfen naar www.solidaris-brabant.be/nl/afspraak-online, contact op te nemen met het kantoor van jouw keuze of te bellen naar 02 506 96 11.

Wil je lid worden?

- Surf dan naar ons contactformulier op www.solidaris-brabant.be/nl/contact of bel naar 02 506 96 11.

Solidaris brabant

Betaalbare zorg voor iedereen