

Mutualistische
Weergalm
Gezinnen



EHBO
voor beginners

Cafeïne

*wat doet dat
met een lichaam?*

Solidaritis Brabant

*Ons aanbod van voordelen
en diensten voor 2024*

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.

6 Jouw voordelen en diensten in 2024

Solidaris Brabant zet zich elke dag in om ervoor te zorgen dat iedereen kan genieten van hoogwaardige, betaalbare gezondheidszorg.

17 Wijzigingen op komst voor de individuele hulpmiddelen

19 vzw Gehandicapten en Solidariteit

21 Programma Rebelle

22 Programma JOETZ Brabant

30 Programma Vrije Tijd & Gezondheid vzw

Mutualistische Weergalm Gezinnen Januari 2024

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

Druk

Dessain

Oplage

55 000 exemplaren

Editie

Gezinnen januari 2024
Dit document heeft slechts een informatieve waarde.
De uitgever is niet aansprakelijk voor gebeurlijke fouten.

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



EHBO voor beginners

EHBO of eerste hulp bij ongevallen, want weten wat te ondernemen als iemand hulp nodig heeft, kan levens redden. Door zelf parate kennis op te bouwen, is paniek niet langer nodig. Een eenvoudig stappenplan kan al heel wat helpen als er zich een ongelukkig voorval voordoet.



Cafeïne wat doet dat met een lichaam?

Nog een kop koffie of beter niet? Cafeïne is een veelbesproken onderwerp. Ontdek hoeveel cafeïne gezond is en wat te veel cafeïne kan veroorzaken.



Obesitas bij kinderen

Steeds meer kinderen wegen te veel en dat steeds jonger. Een tendens die al langer aan de gang is. Zo weegt 19 % van de kinderen (2 tot 17 jaar) in België te veel.



Beste lezer,

De maand januari is een moment voor een terugblik en een perspectief op de komende maanden.

We leven in een zeer geschakeerde wereld. De dagelijkse realiteit is erg verschillend naar gelang de samenleving waar je deel van uitmaakt en ze is overheersend gekleurd door de kansen die je al of niet krijgt aangeboden en benut.

Onze politieke vertegenwoordigers moeten op het internationale vlak krachtdadige inzet en ambitie tonen voor het ondersteunen, verdedigen en realiseren van de humane waarden die deze wereld broodnodig heeft. De nieuwstroom van inbreuken op de menselijkheid, bloedvergieten, nationalistisch denken, negeren van de verantwoordelijkheid voor onze planeet tegenover onszelf en komende generaties, het is veel.

Wat moeten we daar tegenoverstellen? Het is noodzakelijk om solidariteit, democratie, vrijheid en rechtvaardigheid in onze maatschappij te beschermen en te verstevigen. Het is nodig om actief te werken aan inclusie. Elkeen moet zich op grond van gelijkheid en broederlijkheid verbonden voelen tot zijn medemensen.

Hoe kunnen we hier vanuit ons ziekenfonds, Solidaris Brabant, een bijdrage toe leveren?

Ons land heeft een sterke sociale zekerheid en een performante ziekteverzekering die ervoor zorgt dat ziekte niet leidt tot armoede. Belgische ingezetenen hebben toegang tot

betaalbare zorg van goede kwaliteit. Een recente OESO-studie registreert voor België een bovengemiddelde levensverwachting, een kanker, hart- en vaatziektengerelateerde sterfte onder het Europees gemiddelde. Een overheidsuitgave voor gezondheidskosten per kop die ons een 8ste plaats geeft in de Europese rangschikking. Deze sterke sociale zekerheid is gebouwd door generaties van sociale actoren – ziekenfondsen, vakbonden – die erin slaagden de politiek verantwoordelijken te brengen tot een in wetgeving verankerde solidariteit gespijsd door de bevolking. Dat was en is geen evolutie zonder weerstanden. Het vereist voortdurende waakzaamheid voor identitaire, nationalistische en kapitalistische aanvallen.

Er zijn binnen de ziekteverzekering uitdagingen en daar spreken we als ziekenfonds de politiek verantwoordelijken op aan. Het verleden heeft aangetoond dat de met objectieve data stevig onderbouwde dossiers die de ziekenfondsen als vertegenwoordigers van hun leden op de onderhandelings-tafel leggen gehoor vinden en vertaald worden in beschermende maatregelen. Dat, beste lezer, is de weg die jouw ziekenfonds verder moet volgen. De ziekenfondsen moeten inzetten op het maximaal exploiteren van beschikbare beleidsinformatie zodat de middelen in onze gezondheidszorg op de meest efficiënte wijze worden ingezet.

De toegankelijkheid van onze zorg staat onder druk. We weten uit onderzoek dat mensen zorg uitstellen om financiële redenen (armere huishoudens met een hoog aandeel bij de eenoudergezinnen). Deze groep kwetsbaren verdient bijzonder aandacht. Onze ziekteverzekering wil hieraan tegemoetkomen met beschermingsmaatregelen. We citeren de voornaamste: het recht op verhoogde tegemoetkoming, progressieve uitbouw van een derde betalerssysteem, de maximumfactuur. Deze beschermingsmaatregelen verdienen onze voortdurende aandacht zodat ze aanpassingen krijgen die hun efficiëntie verhogen. Daar is in de lopende legislatuur alvast op ingezet

door de minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid, Frank Vandenbroucke.

Solidaris wil – zoals de minister – volop gaan voor het stelselmatig verlagen van het gebruik van ereloonsupplementen zowel in ziekenhuizen als in een ambulante context. Op korte termijn moet ingezet worden op een verbod op het aanrekenen van supplementen aan mensen met het hogervermelde statuut verhoogde tegemoetkoming. Op middellange termijn kunnen we in ziekenhuizen en in een ambulante context inzetten op minimale activiteitsdrempels die zonder aanrekening van een supplement moeten worden gehaald.

Een en ander kan deels gefinancierd worden door de introductie van een meer rechtvaardig en op het Europees niveau afgestemd geneesmiddelenbeleid. Solidaris pleit voor een sociale betrokkenheid van Europa om solidariteit tussen de lidstaten tot stand te brengen. Concreet vragen wij dat in Europa voor de vastlegging van de prijzen van geneesmiddelen gebruik gemaakt wordt van het door de International Association of Mutual Benefit Societies ontwikkelde Fair Price-model. In België kan dit een jaarlijkse structurele besparing opleveren van 1 miljard euro! Dat is bijna 3 % van het budget van onze ziekteverzekering. Wij hebben in de afgelopen maanden ingezet op een brede campagne en bijhorende petitie om deze eis met succes op de politieke agenda te krijgen.

We zetten ons verder in voor jouw belangen en wensen jou en je dierbaren een goed en solidair 2024.

Hans Heyndels
Algemeen secretaris
29 oktober 2023

Solidaris Brabant

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



Een nieuw adres? Je klevers blijven geldig!

Als je persoonlijke gegevens zoals je adres veranderen, hoef je geen nieuwe klevers te bestellen. De oude blijven geldig, zelfs met je oude thuisadres!

Onthoud deze regel: **als je persoonlijke gegevens veranderen en je hiervoor nieuwe klevers nodig hebt, zorgen wij ervoor dat die nieuwe klevers in je brievenbus belanden.** Dat gebeurt volledig automatisch, dus je hoeft je nergens zorgen over te maken.

Voordat je nieuwe klevers bestelt (via e-Mut of Phonemut), moet je ook even nakijken of je er nog hebt. Zo verzamel je thuis niet te veel klevers en voorkomen we samen verspilling.



Volg Solidaris Brabant nu ook op Facebook!

Volg *Solidaris Brabant - NL* op Facebook om op de hoogte te blijven van onze laatste nieuwtjes, diensten, evenementen en die van onze partners. Je vindt er ook advies en tips over gezondheid en preventie, nieuwe wedstrijden en tal van andere verrassingen! Welkom in de wereld van Solidaris Brabant!



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.

Wat is dat een BVAC-attest?

Een aantal farmaceutische producten aangekocht bij een apotheker, worden terugbetaald door jouw ziekenfonds. Om deze tussenkomst te kunnen ontvangen, moet je ons het BVAC-attest van deze aankoop bezorgen.

Wat is het verschil tussen een BVAC-attest en een kassaticket?

Let goed op, want beide lijken op een kassaticket! Het BVAC-attest zal echter altijd ergens de woorden 'BVAC' (afkorting van 'Bijkomende Verzekering/Assurance Complémentaire') of de titel 'Attest van vergoedbare farmaceutische verstrekkingen in het kader van een bijkomende verzekering' vermelden.

→ BVAC = Bijkomende Verzekering/
Assurance Complémentaire

Wanneer moet ik om een BVAC-attest vragen?

Vraag om een BVAC-attest wanneer je een van de volgende items koopt in een apotheek:

- homeopathische geneesmiddelen verkregen op medisch voorschrift,
- vaccins,
- medicijnen tegen roken,
- anticonceptiemiddelen,
- medicatie voor Alzheimerpatiënten,
- generische geneesmiddelen voorgeschreven door een arts, tot maximaal € 100 per kalenderjaar voor -18 jarigen.

The image shows two versions of the BVAC-attest form. The top form is a full document with sections for 'Identificatie van de patiënt', 'ATTEST VAN VERGOEDBARE FARMACEUTISCHE VERSTREKKINGEN IN HET KADER VAN EEN BIJKOMENDE VERZEKERING', 'NCCD-nr van de geneesheer', 'Naam van de geneesheer', 'AFGELEVERDE PRODUCTEN' (a table with columns for 'Internat. code', 'N', 'Naam product', and 'Aantal units'), 'Totaal Totaal *', 'Afsleveringsdatum', 'Identificatie', 'In officie', and 'Handtekening van de apotheker'. The bottom form is a simplified version with a large box for 'Identificatie van de patiënt' and the title 'ATTEST VAN VERGOEDBARE FARMACEUTISCHE VERSTREKKINGEN IN HET KADER VAN EEN BIJKOMENDE VERZEKERING'.

Hoe stuur je ons je BVAC-attest?

Stuur je BVAC-attest op via ons contactformulier, stop deze in een rode brievenbus in een van onze kantoren of stuur ze per post naar Zuidstraat, 111 - 1000 Brussel of Mechelsestraat, 70-72 -3000 Leuven. Je kan hiervoor onze voorgefrankeerde enveloppen gebruiken.

eAttest = je hoeft niets op te sturen naar je ziekenfonds!

Heb je na je medische consultatie geen getuigschrift voor verstrekte hulp ontvangen? Geen paniek, dit betekent waarschijnlijk dat je arts ons een eAttest heeft opgestuurd, oftewel een elektronische getuigschrift. In dit geval hoef je ons niets op te sturen, zelfs niet het 'bewijsstuk voor de patiënt' dat je van je arts hebt gekregen. Dit papier is gewoon een betalingsbewijs en we hebben dat niet nodig. Je hoeft alleen maar te wachten tot je de terugbetaling op je bankrekening ontvangen hebt!

Wil je jouw dossier opvolgen?
Surf dan naar e-Mut.





Solidaris Brabant zet zich elke dag in om ervoor te zorgen dat iedereen kan genieten van hoogwaardige, betaalbare gezondheidszorg. Lage bijdragen, goed terugbetaalde zorg, aandacht voor iedereen – dat is waar we voor vechten. In 2024 geldt de bijdrage € 7,80 per maand. We zijn het goedkoopste ziekenfonds, met meer dan **70 voordelen en diensten** om je te ondersteunen. We kunnen de volledige lijst met voordelen hier niet opsommen, want die is lang! Wel zetten we graag nog even een aantal voordelen op een rijtje om je een idee te geven.

Baby's, kinderen en jongvolwassenen

➔ Medische zorg 100% terugbetaald

Tot 18 jaar: volledige terugbetaling van het remgeld voor raadplegingen bij je huisarts, specialist, kinesist, logopedist, verpleegkundige zorg en generische geneesmiddelen (max. € 100/kalenderjaar).

*Voorwaarden: Je moet hiervoor beschikken over een geldig GMD of ingeschreven zijn bij een medisch huis. Voor kinderen -18 jaar geldt er een franchise van 25 euro per kind.

➔ Dentimut first

Volledige terugbetaling van het remgeld voor raadplegingen en preventieve behandelingen bij de tandarts en raadplegingen en controlebezoeken bij de orthodontist, tandbeugel terugbetaald tot € 1050 voor behandelingen begonnen vóór de leeftijd van 15 jaar.

*Voorwaarden: een globaal medisch dossier (GMD) hebben of ingeschreven zijn bij een medisch huis of naar een medisch centrum César De Paepe gaan.



➔ Pre- en postnatale kinesitherapie

Remgeld 100% terugbetaald.*

*franchise van € 75

➔ Luiers gekocht bij Medishop

30% korting, max. € 220/jaar.

➔ Bos-, sneeuw- en zeeklassen

€ 37,50/schooljaar

€ 7,50/dag

➔ Kraamgeld of adoptiepremie

€ 130 per ouder die is ingeschreven bij Solidaris Brabant (max. € 260).

➔ SOS-Mut: thuisoppas voor zieke kinderen (jonger dan 15 jaar)

€ 1,50/uur met medisch attest.

➔ Medi'kids

Tot € 5000 per jaar per kind jonger dan 18 jaar in geval van ernstige ziekte. Franchise van € 650.

Volwassenen

➔ Medische kosten 100% terugbetaald

Vanaf 18 jaar: volledige terugbetaling van het remgeld voor raadplegingen bij je huisarts, gynaecoloog, oogarts en logopedist.

Voorwaarden: Je moet hiervoor beschikken over een geldig GMD of ingeschreven zijn bij een medisch huis. Voor leden vanaf 18 jaar geldt er een franchise van 75 euro per kalenderjaar.

➔ Psychotherapie

Tot € 160/jaar, € 20/raadpleging voor maximaal 8 sessies per jaar

➔ Dentimut first

Volledige terugbetaling van het remgeld voor raadplegingen en preventieve behandelingen bij de tandarts en raadplegingen en controlebezoeken bij de orthodontist.

Tussenkost van 20% voor kronen, bruggen, tandprothesen en implantaten (max. € 1050/2 jaar).

*Voorwaarden: een globaal medisch dossier (GMD) hebben of ingeschreven zijn bij een medisch huis of naar een medisch centrum César De Paepe gaan.

➔ Zwanger geraken

Tot € 700 voor een volledige ICSI-behandeling en tot € 500 voor een volledige IVF-behandeling

➔ Anticonceptie voor vrouwen

€ 40/jaar

➔ Sport

Tot € 45/jaar voor je sport- of fitnessabonnement

➔ Homeopathie

€ 150/jaar met doktersvoorschrift

Onze extra verzekeringen

Wil je graag extra bescherming? Aarzel dan niet om één van onze extra verzekeringen aan te schaffen.

➔ Dentimut Plus

Je XXL-tandverzekering

➔ Ambumut

➔ Ambumut Plus

Een verzekering die je kosten vergoedt indien hospitalisatie niet nodig is.

➔ Hospimut

➔ Hospimut Plus

➔ Hospimut Plus Continuïteit

➔ AHV

Verzekeringen die je medische kosten dekken in geval van een ziekenhuisopname.



Hospimut: nieuw voordeel vanaf 2024!

Een forfaitaire terugbetaling van **15%** voor **pre- en postoperatieve kosten** op het deel dat wij jou terugbetalen. Je hoeft hiervoor helemaal niets binnen te brengen. **Je krijgt dit automatisch.**

Onze partners

➔ Zorg en hulp aan huis

Je wordt een dagje ouder of bent minder mobiel door een ziekte, ingreep, ongeval of handicap? Geen nood, ons Thuiszorgcentrum biedt jong en oud een uitgebreid aanbod diensten om het huishouden niet te verwaarlozen en vooral, het leven thuis makkelijker te maken.

➔ Sociale dienst

Bij de Sociale dienst kan je terecht voor een luisterend oor, sociaal advies, ondersteuning en begeleiding.

➔ Juridische dienst

Het departement Ledenverdediging van onze Juridische dienst informeert je over je rechten en plichten van de ziekteverzekering en zorgverstrekking.

➔ Gezinsplanning ROSA

Steun of informatie nodig op medisch, sociaal, juridisch of psychologisch vlak? Het centrum voor gezinsplanning ROSA ontvangt je graag voor een vertrouwelijk gesprek of gynaecologische raadpleging.

➔ Medische centra César de Paepe

Onze medische centra bieden (para)medische zorg van hoge kwaliteit aan geconventioneerde tarieven.

➔ JOETZ vzw

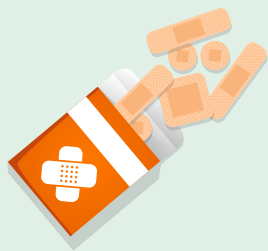
Op zoek naar activiteiten voor je kinderen tijdens de vakantie? Meer informatie op pagina 22.

➔ Vrije tijd en gezondheid

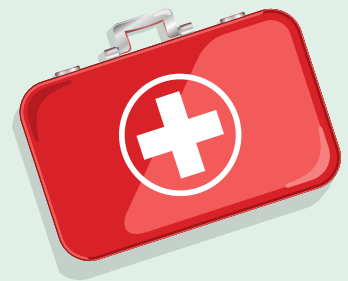
Op zoek naar sportieve en culturele activiteiten voor jezelf? Meer informatie op pagina 30.

Voor meer informatie over al onze voordelen en diensten surf naar www.solidaris-brabant.be/nl/voordelen-diensten of raadpleeg onze **Voordelengids** (verkrijgbaar in onze kantoren of digitaal via onze website).





EHBO+



voor beginners

EHBO of eerste hulp bij ongevallen, want weten wat te ondernemen als iemand hulp nodig heeft, kan levens redden. Door zelf parate kennis op te bouwen, is paniek niet langer nodig. Een eenvoudig stappenplan kan al heel wat helpen als er zich een ongelukkig voorval voordoet.



Durf hulp te bieden

Door kennis te vergaren over het bieden van eerste hulp, groeit het zelfvertrouwen. Het gaat over eenvoudige handelingen die makkelijk te leren zijn. Hierdoor kan iemand nadien ook eerste hulp toedienen moest dat nodig zijn. Dit gaat zowel over fysieke letsels als psychische problemen.

De hulpdiensten contacteren

Enkel in geval van nood mogen de hulpdiensten gecontacteerd worden. Het gaat dan over levensbedreigende situaties zoals bijvoorbeeld: een persoon die in levensgevaar is, brand, geweldpleging, enzovoort.

Afhankelijk van het voorval moet er naar een ander nummer gebeld worden:

- ➔ Voor de ziekenwagen en brandweer bel 112.
- ➔ Indien dringende politiehulp nodig is, bel dan 101.
- ➔ Voor een dokter van wacht bel 1733.
- ➔ Voor niet-dringende brandweerhulp bij storm- en wateroverlast bel 1722.



Het vierdelige stappenplan

Voor alle verschillende soorten eerste hulp die iemand kan bieden, kan er via hetzelfde vierdelige stappenplan gewerkt worden.

Stap 1: Veiligheid eerst.

Het gaat dan over de veiligheid van zowel het slachtoffer, jezelf als eventuele omstaanders.

Stap 2: Beoordeel de toestand van het slachtoffer.

Er wordt gekeken naar het bewustzijn. De luchtweg moet open zijn en de ademhaling moet gecontroleerd worden.

Stap 3: Schakel gespecialiseerde hulp in.

Indien nodig contacteer de ziekenwagen of brandweer door te bellen naar het nummer 112. De belangrijke elementen die aangehaald moeten worden zijn: over wie gaat het, waar en wat er gebeurt.

Stap 4: Verleen zelf al de eerste hulp.

De invulling hiervan zal verschillen aan de hand van het voorval.

Voor dringende hulp bestaat er ook de app 112.

Hiermee kan zowel de ziekenwagen, politie als brandweer gecontacteerd worden. Deze app brengt ook heel wat voordelen met zich mee zoals:

- Kan automatisch de locatie bepalen van het voorval.
- Er is een chatfunctie aanwezig indien praten niet mogelijk is.
- De app is volledig gratis en internet is niet nodig.
- Bij bewustzijnsverlies kan de noodcentrale de gsm laten rinkelen om de patiënt terug te vinden.
- Aan de app kan extra info toegevoegd worden bijvoorbeeld indien je doof bent, hartpatiënt bent of je allergieën hebt aan medicatie, enzovoort.

Deze app kan makkelijk op de gsm gedownload worden en kan zeer nuttig zijn in stressvolle, levensbedreigende situaties.



Wat moet ik ondernemen in geval van ...

Nu is het tijd om wat parate kennis te vergaren door dieper in te gaan op een aantal ongelukkige voorvallen.

A Hyperventilatie



Wat is het?

Bij hyperventilatie zal een persoon te snel ademen. Daardoor is er teveel zuurstof en te weinig koolstofdioxide aanwezig in het bloed. Wat bepaalde symptomen tot gevolg zal hebben. De oorzaak kan zowel psychisch als lichamelijk zijn. Er moet altijd vanuit gegaan worden dat de hyperventilatie gerelateerd is aan een ziekte, tot het tegendeel bewezen is.

Wat zie je?

Er kunnen zich heel wat symptomen manifesteren waaronder: snel en diep

ademen, snelle polsslag, hartkloppingen, benauwd zijn, draaierig zijn, angst, onrustig, duizelig, misselijk, tintelingen, krop in de keel, beven, zweten, hoofdpijn, niet helder kunnen nadenken, na enige tijd verkrampen van vingers en tenen, pijn op de borst.

Wat doe je?

Stap 1: Zorg voor veiligheid.

Stap 2: Ga na of het slachtoffer hyperventileert door een paniekaanval.

Stap 3: Indien dit vaker voorkomt moedig het slachtoffer aan om gespecialiseerde hulp te zoeken. Bel de 112 als het niet stopt, er geen psychische oorzaak is, het slachtoffer blauw-paarse verkleuringen heeft of bij enige twijfel.

Stap 4: In het geval dat het over een paniekaanval gaat, kan je een aantal stappen ondernemen.

Wat onderneem je bij een paniekaanval?

1 Ga samen met het slachtoffer naar een rustige locatie en verwijder indien mogelijk de oorzaak van de aanval.

2 Probeer het slachtoffer gerust te stellen en zelf ook rustig te blijven, traag en eenvoudig te spreken en voorspelbare bewegingen te maken.

3 Vraag het slachtoffer jouw ademhaling te volgen. Een ander hulpmiddel kan 1 seconde inademen via de neus en 3 seconden uitademen via de mond zijn. Het kan helpen het slachtoffer een schelp met de handen te laten maken over de mond.

4 Indien het wat beter gaat kan het helpen in een proper zakje te ademen, als het slachtoffer dit wil. Maak spannende kledij losser.

5 Motiveer om via de buik te ademen.

6 Laat het slachtoffer niet alleen tot alles weer normaal is. Dit is wanneer het slachtoffer terug gewoon kan ademen.

B Persoon die bewusteloos is: met normale of zonder normale ademhaling

Met normale ademhaling:

Stap 1: controleer de veiligheid.

Stap 2: Schud voorzichtig aan de schouders en vraag of alles in orde is. Open de luchtweg door het hoofd naar achter te tillen en kijk of de borstkas op en neer gaat, luister aan de mond en neus, en voel met je wang.

Stap 3: Vraag omstaanders de hulpdiensten te contacteren of doe dit zelf als je alleen bent.

Stap 4: Leg het slachtoffer in stabiele zijligging tenzij er vermoeden is van een wervelletsel en indien de persoon zelfstandig ademt. Blijf controleren dat de persoon ademhaalt.

Hoe leg je een persoon in stabiele zijligging?

1 Zorg dat het slachtoffer volledig plat op de rugzijde ligt en verwijder de bril indien nodig.

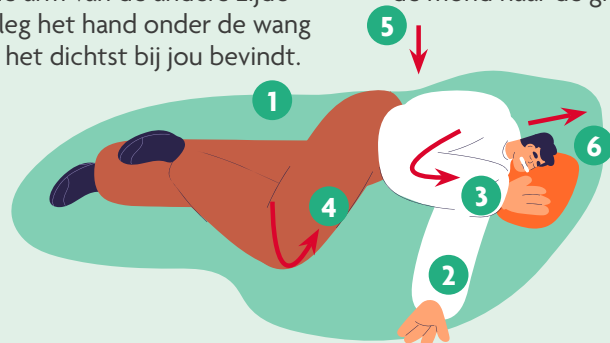
2 Ga naast de borstkas zitten en leg de arm aan jouw zijde in een rechte hoek en richt de handpalm naar boven.

3 Neem de arm van de andere zijde vast en leg het hand onder de wang die zich het dichtst bij jou bevindt.

4 Met je andere hand neem je het been van de andere zijde en plooi dit.

5 Draai het slachtoffer naar jou toe terwijl je het hand onder het hoofd houdt.

6 Kantel het hoofd naar achter met de mond naar de grond gericht.



Zonder normale ademhaling:

Wat is het?

Het lichaam kan niet zonder zuurstof. Een tekort aan zuurstof kan snel schade berokkenen aan de organen. Het hart heeft zuurstof nodig om te kunnen blijven werken. Eenmaal het hart stopt met pompen zal de bloedsomloop stilvallen. Op dat moment gaat het dan over een hart- of circulatiestilstand. Op dit moment zijn de overlevingskansen klein. Door het toedienen van correcte hulp, is de kans op een betere uitkomst aanzienlijk groter.

Wat zie je?

Het slachtoffer ademt niet of abnormaal en is bewusteloos.

Wat doe je?

Stap 1: Controleer de veiligheid.

Stap 2: Schud voorzichtig aan de schouders en vraag of hoe het met het slachtoffer gaat. Open de luchtweg door het hoofd naar achter te tillen en kijk of de borstkas op en neer gaat, luister aan de mond en neus, en voel met je wang of er luchtverplaatsing is.

Stap 3: Schakel de hulpdiensten in.

Vraag eerst aan omstaanders om dit te doen, indien je alleen bent bel dan 112. Heb je geen mogelijkheid om te bellen, ga dan eerst iemand op de hoogte brengen alvorens de reanimatie te starten, zelfs als je het slachtoffer hiervoor even moet verlaten. Als er andere personen aanwezig zijn en er een AED is, vraag dan om deze te gaan halen.



Stap 4: Start met reanimeren.

Voer de reanimatie samen met de AED uit indien ter beschikking. Je start met 30 borstcompressies en wisselt af met 2 beademingen.

Hoe moet je reanimeren?

- 1 Hiervoor plaats je je handen op elkaar en in het midden van de borstkas en duw deze zo een 5 tot 6 centimeter in. Doe dit met gestrekte armen en met je schouders loodrecht boven je handen. In totaal moet je 100 tot 120 borstcompressies per minuut halen.
- 2 Voor de beademing knijp je de neus van het slachtoffer dicht en zorg je dat de luchtweg goed open is door het hoofd naar achter te tillen. Adem 1 seconde uit in de mond van het slachtoffer terwijl je kijkt of de borstkas omhoog komt.
- 3 Blijf deze handelingen herhalen tot en met hulpdiensten aankomen en teken geven dat je mag stoppen of de persoon volledig terug bij bewustzijn is en regelmatig ademt. Als je zelf volledig uitgeput bent, mag je uiteraard ook stoppen.



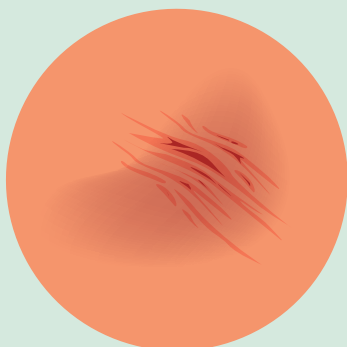
Ⓞ Schaafwonde

Wat zie je?

Een oppervlakkige wonde aan de huid, waarbij de bovenste laag beschadigd is.

Wat doe je?

- Spoel de wond schoon door deze onder stromend water te houden. Als er geen water ter beschikking is, mag waterig ontsmettingsmiddel ook.
- Vuil dat blijft zitten, kan verwijderd worden met een pincet of zachte borstel.
- Dit mag je gewoon zo laten drogen of met een steriel verband afdekken.



D Brandwonden

Wat zie je?

Brandwonden worden opgedeeld in drie categorieën:

➔ **eerstegraadsbrandwonden:**

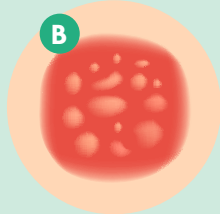
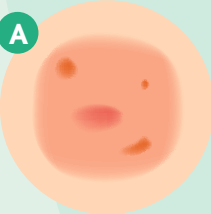
De huid is rood en droog.



➔ **tweedegraadsbrandwonden**

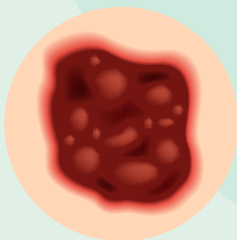
A oppervlakkig: De huid is rood, roze en er zijn blaren die open kunnen zijn.

B diep: De kleur is rood en mat met witte of bleke plekken. De bovenste laag van de huid is er niet meer.



➔ **derdegraadsbrandwonden:**

De kleur is beige, bruin, zwart en het slachtoffer voelt geen pijn meer.



Dit zal bepalen of je de hulpdiensten al dan niet moet inschakelen.

Wat doe je?

Stap 1: Kijk of het mogelijk is de oorzaak van de brand onschadelijk te maken, want veiligheid primeert. Ontsmet of was de handen, of trek handschoenen aan.

Stap 2: Bekijk wat er mis is met het slachtoffer en controleer het bewustzijn. Ga na of de ademhaling in orde is en maak een inschatting van de brandwonden.

Stap 3: Nu is het belangrijk om te kijken of gespecialiseerde hulp nodig is.

Raadpleeg een arts indien:

- ➔ de oppervlakte van de tweede- of derdegraadsbrandwonde groter is dan een muntstuk van 2 euro en deze zich bevindt op de handen, voeten, gewrichten, geslachtsdelen of het gezicht.
- ➔ De brandwonde ontstaan is door vlammen en de pijn blijft na 15 minuten koelen.

Bel naar het nummer 112 indien:

- ➔ er twijfel is over de graad of de grootte van de brandwonden.
- ➔ Deze zich bevinden rondom de nek, romp of ledematen, ogen, mond of keelholte.
- ➔ Deze afkomstig zijn van chemische producten of elektriciteit.
- ➔ Het slachtoffer niet goed kan ademen of bewusteloos is en de toestand achteruit gaat.

Wees extra voorzichtig met kinderen onder de 5 jaar en personen ouder dan 60 jaar. Deze leeftijdsgroepen zijn gevoeliger voor brandwonden.

Stap 4: Eerst water, de rest komt later! Gebruik hiervoor koel of lauw leidingwater. Enkele aandachtspunten zijn:

zorg voor geen onderkoeling door ijskoud water te gebruiken, doe dit gedurende 10 tot 20 minuten tot de pijn verlicht is, de waterstraal moet enkele centimeters boven de brandwonde gericht worden. Alles wat niet aan de huid vastkleeft, mag verwijderd worden (bv.: kledij, juwelen). Ga na of het slachtoffer een tetanus vaccin gekregen heeft. Controleer ook of er geen vergiftiging plaatsgevonden heeft, want bij een brand kunnen giftige gassen zich verspreiden.

➔ **Eerstegraadsbrandwonde:** breng een vochtinbrengende crème aan met als basis glycerine, panthenol en/of aloë vera. Enkele voorbeelden hiervan zijn: aftersun en hydrogel. Bedek na dien de wonde met geschikt verbandmateriaal.

➔ **Tweedegraadsbrandwonde die niet groot is en waar de huid nog intact is:** de wonde moet afgedekt worden met een verband voor brandwonden. Indien dit niet mogelijk is, kan hydrogel in combinatie met een kompres ook. Ga langs bij de apotheker voor raad hierover.

➔ **Grote tweede- en derdegraadsbrandwonden** worden best tijdelijk afgedekt met een nat wondverband. Gebruik hiervoor liefst een steriel of toch zo zuiver mogelijk verband, kompres, doek of plastic huishoudfolie. Schakel natuurlijk ook gespecialiseerde hulp in.

Na verlenen van de eerste hulp gooi je je handschoenen weg of reinig je je handen.

★ Jouw ziekenfonds komt tussen!

- Van een consultatie bij de huisarts tot het transport naar het ziekenhuis, Solidaris Brabant komt tussen! Ontdek al onze voordelen voor onvoorziene en ongelukkige omstandigheden op www.solidaris-brabant.be.



Cafeïne



wat doet dat met een lichaam?

Nog een kop koffie of beter niet? Cafeïne is een veelbesproken onderwerp. Ontdek hoeveel cafeïne gezond is en wat te veel cafeïne kan veroorzaken.

Oorsprong van cafeïne

Cafeïne is een stof die voorkomt in de natuur. Het gaat dan over verschillende planten of delen van planten. Enkele bekende voorbeelden zijn koffiebonen, theeblaadjes en cacaobonen. Hierdoor zullen producten die gemaakt worden van die planten of delen ervan cafeïne bevatten. Het kan dan gaan over koffie, thee, chocolade. Nu wordt cafeïne ook in laboratoria nagemaakt.

Inname van cafeïne

Cafeïne komt voornamelijk terug in onze voedingsgewoontes onder de vorm van koffie, thee (theïne), frisdrank en energiedranken. Nog enkele bekende vormen van voorkomen zijn: bepaalde medicatie, kauwgum, Guarana en Kolanoten (vroeger gebruikt in Coca-Cola).

Opname van cafeïne

99% van de cafeïne wordt na inname binnen de 45 minuten geabsorbeerd in het lichaam. De piek van die inname

ligt gemiddeld rond de 30 minuten. Dit hangt er vanaf of de koffie bijvoorbeeld samen wordt opgenomen met vezelrijke voeding, enz. Dit zal de opname ervan vertragen en kan de piek dus ook beïnvloeden.

Effecten van cafeïne

Cafeïne is een stof die het centrale zenuwstelsel gaat stimuleren en kan zowel positieve als negatieve effecten met zich meebrengen.

In beperkte hoeveelheden kan cafeïne:

- concentratie en prestaties verbeteren
- aandacht verbeteren
- alerter maken
- motivatie verhogen
- vermoeidheid of slaperigheid verminderen
- positieve effecten hebben op neurologische aandoeningen, bepaalde kankers en diabetes type 2
- ...

Maar het kan ook zorgen bij een te hoge inname voor:

- hartkloppingen
- hoofdpijn
- bevingen
- angstgevoel
- slapeloosheid
- ...

Voor zwangere vrouwen kan een te hoge inname van cafeïne onder andere lijden tot:

- vroeggeboorte
- laag geboortegewicht
- ...

Bij kinderen kan een te hoge inname van cafeïne zorgen voor:

- gedragsstoornissen zoals onder andere angstgevoelens
- aantasting van de ontwikkeling van het zenuwstelsel
- ...



Thee



Limonade



Koffie



Energiedrank



Energie shot

Hoeveel cafeïne is oké?

Afhankelijk van hoeveel iemand weegt, wordt er een maximum opgelegd door de Hoge Gezondheidsraad. Dit wordt op de volgende manier berekend: **5,7 mg/kg/dag voor volwassenen.**

Voor een persoon die 70 kg weegt komt dat neer op 400 mg cafeïne per dag.

Vrouwen die vruchtbaar zijn of **zwanger willen geraken** worden aangeraden **maximaal 200 tot 300mg** cafeïne te consumeren, **zwangere vrouwen** liefst niet meer dan **100 mg** per dag.

Voor **kinderen** wordt het maximum op **2,5 mg/kg/dag** gelegd.

Toch moet dit genuanceerd worden. De effecten zullen namelijk persoonlijk erg kunnen verschillen en zijn onder andere afhankelijk van het geslacht, de leeftijd, het eetpatroon ... van de persoon.

Het abrupt stoppen met het innemen van cafeïne kan zorgen voor ontwenningsverschijnselen zoals hoofdpijn, vermoeidheid ...

Fabel of feit

Moet ik meer water drinken als ik koffie drink?

Bij velen van jullie komt waarschijnlijk een spontane 'ja' in je hoofd op. Toch dehydrateert koffie niet, want je voegt namelijk vocht toe aan het lichaam. Cafeïne zal er wel voor zorgen dat je vaker moet plassen, maar als je regelmatig koffie drinkt, is dit verschil verwaarloosbaar met als je er geen zou drinken. Dit geldt natuurlijk enkel als je je aan de aanbevolen hoeveelheden houdt.

Hoeveel cafeïne zit er in mijn favoriete drankjes?

Hoeveel cafeïne er in koffie of thee zit, is sterk afhankelijk van hoe deze gezet wordt en van de soort. Dit kan zonder toevoeging van suiker een goede afwisseling zijn voor water, maar wel in beperkte mate.

Frisdrank daarentegen bevat naast cafeïne ook heel wat suiker en wordt daarom best vermeden.

Drank	Cafeïnegehalte
Thee (125 ml)	30 – 50 mg
Cola – limonade (330 ml)	+/- 35 mg
Koffie (125 ml)	40 – 150 mg, gemiddeld 80 mg
Energiedrank (250 ml)	80 mg
Energie shot (50-60 ml)	80 mg

Conclusie

Of cafeïne nu goed of slecht is, een eenduidig antwoord valt hier niet op te geven. We kunnen dus concluderen dat hoe je je voelt met of zonder cafeïne persoonlijk verschillend is. Het hangt namelijk af van de hoeveelheid en in welke vorm die geconsumeerd wordt en de persoonlijke verschillen tussen mensen. Het opvolgen van de maximale doseringen, kan ongewenste neveneffecten tegengaan. Doe wat goed voelt voor jouw lichaam, zonder de aanbevolen hoeveelheden te overschrijden!

Infosessie: cafeïne

Wil je graag meer te weten komen over cafeïne? **Jozefien Notebaert** is een erkend (kinder)diëtiste in het UZ Brussel en groepspraktijk De Wolk. Ze werkt in het UZ Brussel op de afdeling endocrinologie en in de diabeteskliniek. Ze zal je alles vertellen over de effecten van cafeïne op het lichaam en de aanbevelingen hierrond.

> **Wanneer:** 22/02/2024

> **Uur:** 19u30

> **Waar:** Zaal Morgenrood
Mechelsestraat 70/72,
3000 Leuven

> **Duur:** 60 min.

> **Inschrijven via:**



Obesitas bij kinderen

Steeds meer kinderen wegen te veel en dat steeds jonger. Een tendens die al langer aan de gang is. Zo weegt 19 % van de kinderen (2 tot 17 jaar) in België te veel. De impact van overgewicht op iemands gezondheid mag niet onderschat worden. Actie ondernemen is dan ook de geschikte keuze, maar dat hoeft zeker niet zonder de gepaste hulp.

Obesitas ontstaat door een onevenwicht tussen de energie-inname, dat is het aantal calorieën die opgenomen worden, en de energie-uitgave. De energie die overblijft, zal dan bij het vetweefsel terecht komen. De kans dat iemand obesitas zal ontwikkelen is zowel afhankelijk van genetische factoren als van omgevingsfactoren.

Obesitas en genen

Obesitas is voor een deel erfelijk. Dat wil zeggen dat erfelijkheid ook een invloed zal hebben op het feit of iemand deze ziekte zal ontwikkelen. Zelfs het gewicht van de ouders voor de geboorte zou een invloed hebben. Moeilijker gezegd vindt er een epigenetische wijziging plaats als een ouder overgewicht heeft bij aanvang van de zwangerschap. Aangezien de vetmassa van het kind al tijdens de zwangerschap geprogrammeerd wordt. Een goede omgeving voorzien om de

ontwikkeling van de vetcellen positief te beïnvloeden, is dus optimaal.

Obesitas en de leefomgeving

Alles aan genetica toeschrijven kan niet. Natuurlijk zijn er ook heel wat andere factoren die een impact kunnen hebben op het gewicht van iemand. Studies tonen aan dat mensen steeds minder mensen genoeg lichaamsbeweging hebben door de verstedelijking van de samenleving. Er wordt onder andere steeds meer gebruik gemaakt van gemotoriseerde voertuigen.

Dat terwijl tegelijkertijd het aantal calorieën dat geconsumeerd wordt naar boven gaat. Door het consumeren van zeer bewerkte voedingsmiddelen zoals frisdrank en fastfood, die zeer calorierijk zijn en lekker smaken. Ook porties worden groter en het feit dat heel wat voedsel altijd toegankelijk is, helpt ook niet.

Naast erfelijkheid en de levensstijl zijn er ook nog enkele andere vaak voorkomende redenen waarom een kind te zwaar kan zijn:

- > **Hormonen:** Het kan ook zijn dat de schildklier slecht functioneert. Dit kan makkelijk onderzocht worden via een bloedafname.
- > **Medicatie:** Sommige medicaties zorgen ervoor dat kinderen kunnen bijkomen. Enkele voorbeelden hiervan zijn: antidepressiva, medicijnen tegen epilepsie, cortisonetabletten, enzovoort.
- > **Emoties:** als kinderen zich niet goed voelen, kunnen ze meer beginnen eten. Door dit overmatig eten, kan het kind zich nadien nog slechter voelen. Er wordt dus een vicieuze cirkel gecreëerd.



Gevaren van zeer bewerkte voedingsmiddelen

Bijna iedereen koopt wel eens een pizza uit de diepvries, donuts, chips ... Dit zijn ultrabewerkte voedingsmiddelen. Wetenschappers waarschuwen voor het eten van ultrabewerkt voedsel. Dat is namelijk niet alleen ongezond, maar ook heel verslavend.

Vanuit nature houden mensen van vet en koolhydraten. Dit zorgt ervoor dat er dopamine vrijgegeven wordt in de hersenen. Van dopamine worden mensen blij, maar dat is van korte duur. Na het consumeren ervan komt er een dip aan en dus moet er weer opzoek gegaan worden naar iets dat dopamine zal laten vrijgeven. Op die manier kiezen mensen nadien terug voor dat ultrabewerkte voedingsmiddel. Het zal ook enkel maar verleidelijker worden.

Wanneer is er sprake van obesitas bij kinderen

Dokters gaan bij kinderen, net zoals bij volwassenen het BMI berekenen. Nadien zal dat getal op een groeicurve geplaatst worden. Zit het gewicht van het kind boven de bovenste lijn op de curve, dan wordt er gesproken over obesitas en dat kan voor medische problemen zorgen.

Obesitas is een ziekte die zeer gevaarlijk kan zijn, omdat het kan zorgen voor het ontwikkelen van andere ziektes en gezondheidsproblemen. Ook wel comorbiditeit genoemd. Dit kan dan een impact hebben op de levensverwachting.

Impact van obesitas op het lichaam bij kinderen

Ook op jonge leeftijd zal vet gevaren inhouden. Zo kunnen kinderen met een te hoog vetpercentage te maken krijgen met:

- ➔ kortademigheid;
- ➔ slaapapneu;
- ➔ een verhoogd risico op suikerziekte;
- ➔ meer kans op hoge bloeddruk;
- ➔ meer kans op kanker op volwassen leeftijd;
- ➔ verlate puberteit bij jongens;
- ➔ vervroegde menstruatie bij meisjes of net geen menstruatie;
- ➔ verhoogd risico op het ontwikkelen van depressie en angststoornissen;
- ➔ ...

We kunnen dus concluderen dat obesitas een complex en wijdverspreid probleem is dat alle leeftijden treft, ook kinderen. Het is dan ook belangrijk hulp te zoeken als dat nodig is, want deze ziekte mag niet onderschat worden.

Professionele hulp inschakelen

Lukt het afvallen niet, dan staan er heel wat mensen klaar die hier dagdagelijks mee bezig zijn. Door een diëtiste in te schakelen op een jonge leeftijd kunnen vicieuze cirkels doorbroken worden. Jongvolwassenen of volwassenen die een gezond gewicht hebben en kinderen krijgen, hebben een grotere kans op kinderen met een gezond gewicht.

In België werd er vanaf 1 december 2023 een zorgtraject voor kinderen (2 t.e.m. 17 jaar) met obesitas gelanceerd. Er wordt een individueel behandelplan opgesteld voor het kind, waar verschillende zorgverleners zullen samenwerken.

Voor raadgevingen bij de huisarts en kinderarts wordt enkel het remgeld, jouw persoonlijk aandeel, aangerekend. Voor alle andere zorgverlening zoals bijvoorbeeld een gespecialiseerde psycholoog of diëtist wordt niets aangerekend. De betaling gebeurt rechtstreeks via het ziekenfonds, via de derdebetalersregeling.

Wacht niet maar ga over tot actie!

Zin om zelf aan de slag te gaan? Hier enkele tips om gezonder eten te vergemakkelijken.

1



Kies voor water zowel op school als thuis. Je kan eventueel wat fruit toevoegen aan het water ter afwisseling.

4



Geef zelf het goede voorbeeld. Als de ouders nooit groenten eten en water drinken, dan kan dat moeilijk van de kinderen verwacht worden.

Infosessie: overgewicht bij kinderen

Wil je graag meer te weten komen? **Jozefien Notebaert** is een erkend (kinder)diëtiste in het UZ Brussel en groepspraktijk De Wolk en ze werkt in het UZ Brussel op de afdeling endocrinologie en in de diabeteskliniek. Ze zal je alles vertellen over overgewicht en obesitas bij kinderen.

- › **Wanneer:** 29/02/2024
- › **Waar:** Zaal Morgenrood
Mechelsestraat 70/72,
3000 Leuven
- › **Uur:** 19u30
- › **Duur:** 90 min.
- › **Inschrijven via:**

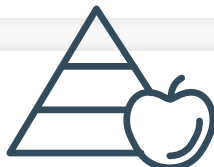


2



Heeft een kind genoeg gegeten, dwing het dan niet om het hele bord leeg te eten. Op die manier kan het kind leren aan te geven als het genoeg heeft en dat is positief. Jij kan dus bepalen wat je kind eet, maar het kind kan zelf bepalen hoeveel.

5



De voedingsdriehoek en de bewegingsdriehoek zijn gemakkelijke hulpmiddelen om te weten wat van belang is qua voeding en beweging.

7



Beperk snacks tot 100 kcal en tweemaal per dag. Enkele voorbeelden hiervan zijn: 25 gram chips of 1 bolletje ijs.

9



Vermijd ultrabewerkte voedingsmiddelen, maar ga voor vervangende producten. Koop bijvoorbeeld geen diepvriespizza, maar maak zelf pizza. Dan weet je ook meteen wat je eet.

3



Kies voor borden aangepast aan de leeftijd. We houden allemaal van een vol bord. Kinderen op de lagere school hoeven niet meteen over te schakelen op grote borden. De ideale portie voor een kind is verschillend en afhankelijk van heel wat factoren zoals fysieke activiteiten en dergelijke.

6



Samen sterk! Ga met het hele gezin samen de strijd aan tegen overgewicht.

8



Beloon, maar niet met eten. Een hele week gezond gegeten of bijvoorbeeld genoeg water gedronken? Ga dan samen eens een leuke uitstap doen.

10



Stel doelen die haalbaar zijn en doe alles stap voor stap. Houdt je kind niet van groenten? Probeer dan eerst met 1 schep groenten toe te voegen aan de maaltijd en ga dat graadueel verhogen.



Jouw ziekenfonds komt tussen

› Gezonde voeding

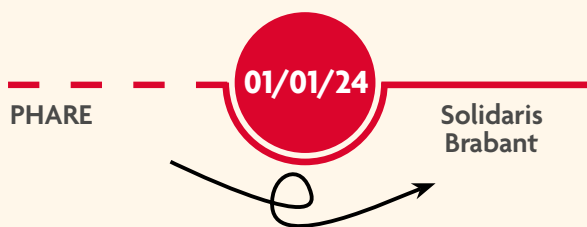
Wie de strijd tegen de kilo's aanbindt en op doktersvoorschrift langsgaat bij een diëtist of WW, Weight Watchers, krijgt tot € 60 per jaar terugbetaald. Als lid krijg je bovendien sowieso korting op je inschrijving bij WeightWatchers.

› 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.

Wijzigingen op komst voor de individuele hulpmiddelen

Woon je in het Brussels Gewest? Geniet je individuele materiële bijstand of wil je een aanvraag indienen? Vanaf 1 januari 2024 kan je hiervoor terecht bij Solidaritis Brabant!



Vanaf 1 januari 2024 kunnen alle Brusselaars terecht bij hun ziekenfonds (of de HZIV) om hun aanvragen voor individuele materiële bijstand in te dienen. Vanaf dan zal de dienst PHARE (van de Franse Gemeenschapscommissie) deze mogelijkheid niet meer aanbieden.

Wat is individuele materiële bijstand (IMB)?

Het is een financiële tegemoetkoming voor de aankoop van materiële hulpmiddelen om personen met een beperking bij te staan in hun dagelijks leven. Denk bijvoorbeeld aan brailleleesregels, een ziekenhuisbed, de terugbetaling voor woningaanpassingen of specifiek materiaal om het voor mensen met een beperking gemakkelijker te maken om hun zelfstandigheid te bewaren.

Hoe worden de aanvragen verwerkt vanaf 1 januari 2024?

Als de beperking optrad **voor de leeftijd van 65 jaar**, kan je jouw aanvraag voor individuele materiële bijstand indienen bij jouw ziekenfonds.

Je krijgt dan van jouw ziekenfonds alle praktische informatie, zoals de in te vullen aanvraagformulieren.

Wij verwerken de aanvragen op basis van procedures die gelijkaardig zijn met de procedures van de dienst PHARE. Onze sociale dienst is er ook om jou bij te staan in het ondernemen van deze stappen.



Welke stappen moet je ondernemen als je reeds individuele materiële bijstand geniet?

Je dient een document te ondertekenen waarmee je de dienst PHARE de toelating geeft om jouw dossier over te dragen aan Solidaritis Brabant. Dit zal gebeuren bij het eerste contact met jouw ziekenfonds.

Hoe verloopt de overgangperiode?

De dienst PHARE zal de tegemoetkomingsaanvragen voor individuele materiële bijstand, ontvangen tot 31/12/2023, verder afhandelen en ook de tegemoetkomingen uitbetalen die toegekend werden. Aanvragen die vanaf 01/01/2024 binnenkomen, worden niet meer verwerkt door de dienst PHARE. Vanaf dan moet elke nieuwe aanvraag bij het ziekenfonds ingediend worden.

Wanneer moet je je richten tot het VAPH?

Als inwoner van Brussel heb je de keuze: je kan jouw tegemoetkomingsaanvraag indienen bij jouw ziekenfonds of bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH). Het VAPH blijft tussenkomen in de kostprijs van materiële bijstand en woninginrichtingen, alsook voor oriëntatie- en mobiliteitstechnieken, incontinentiemateriaal en onderwijsassistentie voor hoger onderwijs in Brussel.

De formulieren en informatie over de procedure staan op www.solidaris-brabant.be/nl/individuele-hulpmiddelen

Sociale Dienst Solidaritis Brabant

T 02 546 15 12 (9u - 12u)

W www.solidaris-brabant.be/nl/sociale-dienst



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



Uw kortingen:

Uw kortingen als lid van Solidaris Brabant

- Verblijf VTF Frankrijk: **10% korting**
- Verblijf in onze dorpen van partners: **5% korting**
- Verblijf in het buitenland: **5% korting (exclusief toeslagen en taksen)**
- VTF-lidmaatschap: **gratis (i.p.v. € 44)**

Bent u nog geen klant? Profiteer dan van ons welkomstgeschenk -
Bent u reeds klant? Sponsor uw vrienden dan!*

* Voorwaarden beschikbaar in onze agentschappen

Ontdek al onze aanbiedingen in onze winter- en zomerbrochure.

Aarzel niet om ernaar 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

VZW Gehandicapten en Solidariteit

Gehandicapten en Solidariteit vzw is een organisatie voor vrijetijdsvorming. 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.

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

Winterpromotie

Warm de winter in met de warmwaterkruik, de pantoffels en het kersenpittenkussen van Sissel!



Promo
ledenprijs
€ 34

Sissel Heat Wave

De innovatieve warmwaterkruik; veilig, handig, snel en doeltreffend!



Promo
ledenprijs
€ 34

Sissel Linum Relax Comfort

Pantoffels die een rustgevende en langdurige intensieve warmte verspreiden.



Promo
ledenprijs
€ 12

Sissel cherry

Een kersenpittenkussen voor natuurlijke warmte en een zachte massage.



Bestel via
www.medishoponline.be of in een van onze Medishops
in de buurt. 078 15 60 30 - infomedishop@solidaris.be

Acties geldig van 15/12/2023 tot en met 15/02/2024

Rebelle Brabant



rebelle
VROUWEN* DIE HUN WERELD VERANDEREN

**Wil je ook
meebouwen aan de
Rebelle-droom?
Dat kan!**

**Geef ons een seintje via
brabant@rebelle-vzw.be
of bel 02 546 14 20**

Of wil je graag zelf iets organiseren als vrijwilliger? Heb jij een hobby waar je enorm gepassioneerd over bent of voel je verontwaardiging over een bepaald thema? Heb je zin om mee te bouwen aan verandering? Dan ben je bij ons aan het juiste adres! Bij onze vereniging ruimte is voor een waaier aan thema's, vormen, geuren en kleuren.

Rebelle vzw dat is ...

→ Verbinden & verenigen ...

Rebelle vzw is een vereniging die mensen wil inspireren en verbinden rond feministische thema's. We zetten in op alle aspecten van het dagelijks leven. Als maatschappijkritische vereniging strijden we voor een solidair en intersectioneel feminisme waar **iedereen** zich thuis voelt. We doorbreken taboes, stellen ongelijkheden in vraag en strijden voor een gendergelijke wereld!

→ Solidariteit ...

Bij Rebelle zijn we ervan overtuigd dat het onze verantwoordelijkheid is om mee een einde te proberen maken aan de gevolgen van vooroordelen, uitsluiting en discriminatie waar veel mensen en groepen nog dagelijks mee geconfronteerd worden. Op basis van verschillende identiteitskenmerken krijgen ze minder kansen en moeten ze harder vechten om zichzelf ten volle te kunnen ontplooiën. Dat kunnen we niet aanvaarden. Om de ommezwaai te realiseren, moeten we zélf een voortrekkersrol nemen.

→ Gendersensitieve geneeskunde ...

Gendersensitieve gezondheid is het grote thema waar we in 2024 rond zullen werken.

Gendersensitieve gezondheid is zorg die aandacht heeft voor de diversiteit op basis van gender. De nood voor

deze kijk op zorg is ontstaan vanuit het besef dat medisch onderzoek voornamelijk is gericht op één type patiënt: een witte, cisgender man van 40 jaar zonder fysieke of mentale beperkingen. Het sluit in één klap heel erg veel mensen in onze samenleving uit. Zo kennen maar weinig mensen de symptomen van een hartaanval bij vrouwen. Dat is logisch, maar ook heel erg schadelijk. Wist je dat wanneer een jonge vrouw een hartaanval krijgt, ze een dubbel zo grote sterftekans heeft dan een man (Belgische Cardiologische Liga)? Daarom lanceert Rebelle **'Baas over eigen hart'**!

We ontwikkelden een folder waarin de symptomen die vrouwen ervaren bij een hartaanval opgelijst staan. Zo kan je jezelf en de vrouwen in je omgeving helpen. Je vindt de folder op onze website!

We lanceerden ook onze vierdelige podcastreeks **Rebelle Openhartig** op Apple Podcast of Spotify, waarin we dieper ingaan op het vrouwenhart. Host Kelia Kaniki Masengo gaat erover in gesprek met experts en ervaringsdeskundigen.



Je kan ook zelf je steentje bijdragen aan de verspreiding van kennis over het vrouwenhart. We ontwikkelden een opstrijkbare hartpatch die je kan kopen. Een deel van die opbrengst gaat naar de Belgische Cardiologische Liga, al meer dan 50 jaar de expert in preventie rond hart- en vaatziekten. Je vindt de patch en andere leuke gadgets in onze webshop. Neem zeker een kijkje!

→ Durven & doen ...

Graag eens deelnemen aan onze activiteiten en workshops? Dat kan! Elke laatste dinsdag van de maand gaat ons feministisch Literair Café door in Passa Porta (Brussel). Ook onze Café au Seks waar we taboeloos over seksualiteit babbelen, vinden meerdere keren per jaar plaats!

Hou dus zeker onze **website (rebelle-vzw.be)**, **Instagram en Facebook (Rebelle_vzw)** in de gaten voor deze en vele andere events!



Programma JOETZ Brabant

Pasen en zomer 2024

JOETZ Brabant staat ook dit jaar opnieuw voor jullie klaar met een fantastisch vakantie- en vormingsaanbod. Jongeren van alle leeftijden kunnen bij ons terecht om te spelen, leren, ontdekken en genieten. Ga mee met ons op reis, zowel naar onze Belgische kust als naar buitenlandse oorden. Ontwikkel je talenten en laat je vormen tot een super-animator of een Healthie. Wat je ook zoekt, iedereen is welkom bij JOETZ!

Wil je graag meer info? Bel of mail ons dan, zodat wij jou de volledige informatie kunnen bezorgen!

- Vakanties in de paasvakantie p.23
- Vakanties in de zomervakantie p.23
- Word animator p.27
- Word Healthie p.28

Waarom JOETZ Brabant?

Bij JOETZ kan iedereen terecht voor een leuke vakantie, een boeiende vorming of een verrijkende workshop. Heel onze werking draait op gemotiveerde vrijwilligers die steeds het beste van zichzelf geven in al onze projecten. Voor jongeren, door jongeren!

Meer info?

T 02 546 15 69

E joetz.brabant@solidaris.be

W joetz.be

A Zuidstraat 120, 1000 Brussel

Facebook: JOETZ Brabant

Instagram: @joetzbrabant



Je ziekenfonds komt tussen!

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

Voor meer details over de vakanties en de algemene voorwaarden kan je surfen naar joetz.be

Belangrijk: De prijzen aangegeven op de website zijn verschillend van deze in de brochure. De Solidarisprijs die vermeld wordt op de volgende pagina's, is de effectieve prijs voor leden van Solidaris Brabant die in regel zijn met hun aanvullende verzekering. Na de inschrijving via de website nemen wij contact met jou op voor de juiste tussenkomst.

Vakanties in de paasvakantie

Met overnachting



31 MAART – 5 APRIL

Paasvakantie aan zee!

Tijdens de paasvakantie valt er heel wat te beleven aan zee. We kunnen genieten van het heerlijke zon, zee, vakantiegevoel. Samen zandkastelen bouwen of tijdens een spannende go-cart rit de paashaas zoeken. We maken er een supertoffe vakantie van om nooit te vergeten.

- Nieuwpoort / Busreis
- 7 t.e.m. 15 jaar
- 285 euro / 110 euro



1 APRIL – 10 APRIL

La Dolce Vita

Het prachtige dorp Menaggio vormt de uitvalsbasis van een geweldig verblijf aan het Comomeer in Lombardije. Dit meer is bekend om zijn schoonheid, te midden de Italiaanse Alpen, en daar profiteren we ten volle van! Zo trekken we naar pittoreske dorpjes als Bellagio en Varenna. Er is natuurlijk ook tijd om te chillen aan het strand met een onvergetelijk zicht over het meer en de nabijgelegen bergen.

- Italië / Busreis
- 12 t.e.m. 15 jaar
- 805 euro / 490 euro



7 APRIL – 12 APRIL

Legomasters aan zee!

Bouw en programmeer jij graag eigen uitvindingen met LEGO? Dan is dit kamp echt iets voor jou! Geef vorm aan jouw gekste ideeën en bouw er op los. Lukt het jou om jouw creaties tot een goed einde te brengen? Ontdek de bouwer in jezelf en sluit aan bij dit legomasterkamp aan zee.

- Nieuwpoort / Busreis
- 7 t.e.m. 12 jaar
- 315 euro / 140 euro



Zonder overnachting

2 APRIL – 5 APRIL

Gezocht: Paashaas

Wat als de Paashaas plots beslist om op pensioen te gaan? Komt er dan een Paaskoe? Of een Paaskip? Ga samen met ons mee op zoektocht naar de nieuwe Paashaas tijdens deze gevarieerde speelweek in Jette!

- Jette / Eigen vervoer
- 4 t.e.m. 12 jaar
- 64 euro / 32 euro

Vakanties in de zomervakantie

Met overnachting



1 JULI – 5 JULI

Safari-Rangerkamp @ Beekse Bergen

Heb je altijd al gedroomd van een spannend avontuur in de natuur? Dan is het Safari-Rangerkamp @ Beekse Bergen precies wat je zoekt! Een onvergetelijke ervaring voor kinderen van 6-12 jaar, waarbij plezier en educatie hand in hand gaan. Ontdek de prachtige Beekse Bergen, een van de mooiste natuurgebieden van Nederland. Leer alles over wilde dieren, hun gedrag en leefomgeving en ga op safari om giraffen, leeuwen, olifanten en nog veel meer te zien.

- Nederland / Busreis
- 6 t.e.m. 12 jaar
- 389 euro / 249 euro



1 JULI – 5 JULI

Mystery City

Hou jij van avontuur? Ideaal! Reis met Joetz richting het onbekende en snuif de sfeer op in een nieuwe stad. Laat je omverblazen door een interessante cultuur en beleef de geweldige stad zoals nooit tevoren. Alles is tot in de puntjes geregeld, aan jou om het te ontdekken!

- ??? / Vliegreis
- 16 t.e.m. 18 jaar
- 570 euro / 430 euro



8 JULI – 17 JULI

Sweden By Horse

Ze zijn slim, groot en snel. Dat zijn al drie goede redenen om van paarden te houden! Wat kan er nóg leuker zijn dan een prachtig land te ontdekken samen met dit geweldige dier? We nemen een verfrissende duik met onze geliefde viervoeters in een adembenemend meer en leren je de kunst van het grondwerk. Kom mee naar Zweden en beleef unieke tijden in een schitterende omgeving.

- Zweden / Busreis
- 12 t.e.m. 15 jaar
- 750 euro / 435 euro



11 JULI – 22 JULI

Adriatische Kust

Dit plekje aan de Sloveense Rivièra met baaien, rotspartijen, zandstranden en groene bergen landinwaarts, is een prachtige bestemming voor een strandvakantie. We gaan op ontdekking naar mooie kuststadjes met Venetiaanse glorie en bezoeken de historische havenstad Koper. Maar voor vele is genieten van de zonnige stranden en een verfrissende duik in de heldere ondiepe zee het summum van deze zonnige vakantie.

- Slovenië / Busreis
- 12 t.e.m. 17 jaar
- 818 euro / 433 euro



13 JULI – 20 JULI

Voetjes in het water

Kom samen met ons lekker uitwaaien aan zee! We slapen op een unieke locatie op de dijk, waar het strand, de duinen en de zee nooit ver weg zijn. Ons tweetalige animatorenteam stelt een leuk programma op en misschien leer je zelfs een beetje Frans! In samenwerking met Latitude Jeunes Brabant.

- Nieuwpoort / Busreis
- 6 t.e.m. 12 jaar
- 460 euro / 215 euro



20 JULI – 28 JULI

Het Salzachdal

Wil je een relaxed vakantie met een vleugje actie? Met een natuurlijk zwemmeer, in- en outdoor sportvelden en trampolines, een eigen disco ... heeft jeugdhotel Schlosshof alles wat je hartje begeert. Op het programma staan toffe outdoor activiteiten: een spectaculaire tocht door een kloof, zomerrodelen, mountain-carten ... (volgens weer/samenstelling groep). Sightseeing, shoppen of relaxed terrasje? Het stadscentrum ligt op wandelafstand, een korte trip met de citybus.

- Oostenrijk / Busreis
- 14 t.e.m. 17 jaar
- 614 euro / 334 euro



21 JULI – 27 JULI

Talenterkamp

Heeft je kind nood aan meer zelfvertrouwen, rust, positiviteit, concentratie? Wil je kind zich gewoon goed in zijn vel voelen? Dan is het Talenterkamp écht iets voor hem/haar. Een hele week lang gaan we aan de slag met meditatie, rustgevende spelletjes ter bevordering van concentratie, zelfvertrouwen en positiviteit, talenten ontdekken, creatieve activiteiten, edelstenen leren kennen en gewoon op een rustige manier plezier beleven. Resultaat: je kind is zijn/haar stralende zelf!

- Nieuwpoort / Busreis
- 6 t.e.m. 12 jaar
- 360 euro / 150 euro



30 JULI – 8 AUGUSTUS

Costa Cultura

¿Cómo estás? Tijdens deze reis kan het alleen maar goed gaan! Neem een frisse duik in de Middellandse zee, ontdek de Spaanse culturen in Barcelona en Tarragona, leef je uit in het waterpretpark, ga in volle vaart van de berg in de tobogan slide ... De ideale mix tussen costa en cultura!

- Spanje / Busreis
- 16 t.e.m. 18 jaar
- 790 euro / 510 euro



11 AUGUSTUS – 16 AUGUSTUS

Robin JOETZ

Voor een vakantie vol avontuur, sport en spel is het domein van Mambaye de ideale uitvalsbasis. Net als onze favoriete held uit het bos, gaan we boogschieten, in de bomen klauteren en kampen bouwen. Mountainbiken en een escape game staan ook op het programma.

Lang leve Robin JOETZ!

- Spa / Busreis
- 8 t.e.m. 14 jaar
- 375 euro / 200 euro



12 AUGUSTUS – 16 AUGUSTUS

Citytrip Praag

Welkom bij onze onvergetelijke citytrip naar Praag! Ontdek de betoverende charme van de Gouden Stad terwijl je je onderdompelt in het bruisende stadsleven en de rijke cultuur. Verken de historische straten en indrukwekkende architectuur van Praag, een stad die leeft en ademt met geschiedenis en verhalen. Proef de lokale keuken en geniet van traditionele Tsjechische gerechten en ontdek de levendige kunst- en muzieksce­ne van de stad. Maak nieuwe vrienden voor het leven terwijl je samen de geheimen van deze fascinerende stad ontrafelt.

- Tsjechië / Busreis
- 14 t.e.m. 17 jaar
- 559 euro / 419 euro



12 AUGUSTUS – 16 AUGUSTUS

SUP & Splash

Hou jij van zand tussen je tenen? Word je ook wel eens een waterrat genoemd? Dan is Kanoa in Zeeland the place to be! We ontdekken de omgeving tijdens een avontuurlijke kanotocht, suppen langs de oevers van de vijver en genieten van het water op ons zelfgemaakte vlot: je kan het zo leuk niet bedenken! Als kers op de taart slapen we met een adembenemend zicht op de vijver. Dat is pas vakantie! Een echte waterrat kan minimum 25 meter zwemmen.

- Nederland / Busreis
- 9 t.e.m. 12 jaar
- 335 euro / 195 euro



18 AUGUSTUS – 23 AUGUSTUS

Spaanse Costa's

Beleef de pracht van de Costa Blanca terwijl je ondergedompeld wordt in het bruisende stadsleven en de rijke cultuur van deze kustplaats in Spanje. Geniet van zonovergoten dagen op de schitterende stranden van Albir en neem een verfrissende duik in de kristalheldere wateren van de Middellandse Zee. Verken het boeiende stadsleven en proef de heerlijke Spaanse keuken, terwijl je de lokale kunst en muziek ontdekt. Maak nieuwe vrienden terwijl je samen opwindende

ervaringen deelt tijdens deze onvergetelijke reis.

- Spanje / Vliegreis
- 14 t.e.m. 17 jaar
- 870 euro / 695 euro

Zonder overnachting



17 JULI – 21 JULI 2023

De grote tijdreis

Ooit al eens willen zien hoe holbewoners leefden? En ridders, hoe krijgen die hun harnas eigenlijk aan? En hoe zal onze toekomst eruit zien? Ga mee met ons op reis doorheen de tijd en los samen met onze animatoren het mysterie op! Onze thuisbasis in hartje Brussel is het perfecte decor voor deze spannende speelweek.

- Brussel / Eigen vervoer
- 4 t.e.m. 12 jaar
- 80 euro / 40 euro



19 AUGUSTUS – 23 AUGUSTUS

De vier elementen

Tijdens deze speelweek staat iedere dag in het teken van een ander element. Voel de aarde, zweef door de lucht, zwem door het water en doof het vuur. Onze animatoren zorgen voor een gevarieerd aanbod waarbij je al je talenten moet gebruiken. Word jij een meester van alle vier de elementen?

- Jette / Eigen vervoer
- 6 t.e.m. 12 jaar
- 80 euro / 40 euro



Hoe inschrijven

» Stap 1: Surf naar onze website: www.joetz.be.



» Stap 2: Klik op het gewenste verblijf en vervolgens op de knop 'Boek nu'.

» Stap 3: Maak een account aan via de knop 'Registreren' rechts bovenaan.

» Stap 4: Klik rechts bovenaan op 'Hallo naam voornaam!'.

» Stap 5: Klik links op 'Klanten'.

» Stap 6: Vul je persoonlijke informatie in (adres en IBAN).

» Stap 7: Klik bovenaan op het icoontje van het huisje.

» Stap 8: Zoek de gewenste activiteit op bij 'Trefwoord' (links) (bv. Musicalkamp, Safari, Pretparkvakantie, enz.).

» Stap 9: Klik op 'Inschrijven'.

» Stap 10: Klik op 'Persoon toevoegen'.

» Stap 11: Noteer alle info van je zoon of dochter.

» Stap 12: Klik op 'Selecteer Persoon' en kies jouw zoon of dochter.

» Stap 13: Duid het geslacht en het gebruik van foto's aan.

» Stap 14: Kies jouw zoon of dochter opnieuw.

» Stap 15: Duid bij 'Prijscategorie' de basisprijs aan.

» Stap 16: Ga naar je winkelmandje (rechts bovenaan).

» Stap 17: Klik op 'Bevestigen'.

» Stap 18: Vul de medische en extra informatie in.

» Stap 19: Klik op 'Bevestigen'.



Word animator

Je bent minstens 15 jaar, je bent dolenthousiast om met kinderen te werken, je beschikt over een gezonde dosis inzet en engagement of je bent gewoon op zoek naar een creatieve uitlaatklep?

Dan ben jij de super-animator die wij zoeken!

Tijdens onze vorming tot animator starten we van nul en spitsen we ons gedurende een week toe op alle ditjes en datjes van het animator-zijn: “hoe werk ik creatief met kinderen?”, “hoe leg je een spel uit?”, “hoe ga ik om met moeilijk gedrag?” ... Geen saaie lessen, maar leuke sessies met echte ervaringsdeskundigen. Vooral zelf spelen, ervaren en beleven staan tijdens de vorming centraal!

Concreet

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

Data van de vormingen:

Animator in het Jeugdwerk

Krokusvakantie

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

Paasvakantie

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

Zomervakantie

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

Herfstvakantie

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

Inschrijven

Inschrijven kan op onze website www.joetz.be onder het luik ‘Animatoren’

Prijs

Basisprijs: 275 euro.
Solidarisprijs*: 75 euro

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

Wil je meer weten of heb je nog vragen?

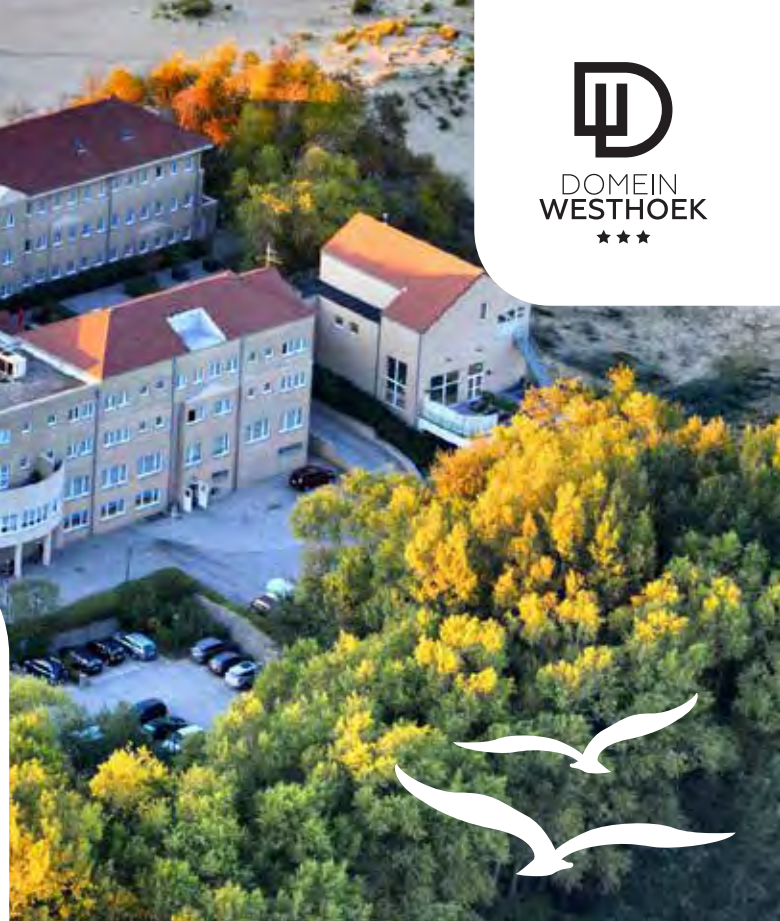
T 02 546 15 69

E joetz.brabant@solidaris.be

W www.joetz.be/vrijwilligers

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 € 334/persoon*
- supplement single: € 42 (geen supplement in standaardkamer)
- kind < 12 jaar: € 48/kind

Schaal- en schelpdieren

van 15 tot 17 maart 2024



- ➔ twee nachten met uitgebreid ontbijtbuffet in luxe kamer
- ➔ vrijdag: glaasje cava & 3 oesters, koud en warm buffet met dessert
- ➔ zaterdagavond: zeevruchtenschotel, dessert, glaasje cava en ½ fles huiswijn p.p.

vanaf € 274/persoon* (in een dubbele kamer)
- supplement single: € 28
- kind < 12 jaar: € 69/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

Sunday's promo



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

vanaf € 234/persoon*
- supplement single: € 28
- kind < 12 jaar: € 36/kind

Viva la mamma

van 10 tot 12 mei 2024



- ➔ twee nachten met uitgebreid ontbijtbuffet in luxe kamer
- ➔ vrijdagavond: koud en warm buffet met dessert
- ➔ zaterdagavond: driegangenmenu met een Italiaans tintje en ½ fles huiswijn p.p.

vanaf € 238/persoon* (in een dubbele kamer)
- supplement single: € 28
- kind < 12 jaar: € 69/kind
- slechts 30 plaatsen beschikbaar

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](https://www.facebook.com/domeinwesthoek)



Programma Vrije Tijd & Gezondheid vzw

januari – juni 2024

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

Kies uit onze volgende activiteiten:

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

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

Lidmaatschap

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

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

VRIJE TIJD EN GEZONDHEID VZW

Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel

T 02 546 14 63 of 02 546 15 96

E vrijetijd.gezondheid@solidaris.be

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

IBAN: BE09 3101 3243 1257

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



**Je ziekenfonds
komt tussen**

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

Binnenshuis



Gezondheid

Zelfsabotage: waarom staan we onszelf in de weg.

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

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

Ben jij klaar om je innerlijke saboteur aan te pakken?

Wat is zelfsabotage?

- [Woensdag 21 februari](#)

Omgaan met tegenslag

- [Woensdag 28 februari](#)

Je innerlijke kind

- [Woensdag 27 maart](#)

Gelukkiger worden

- [Woensdag 3 april](#)

Patronen doorbreken

- [Woensdag 10 april](#)

Praktische info

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



Hartcoherentie

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

Dan kan deze interactieve reeks rond hartcoherentie jou misschien helpen.

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

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

Infosessie hartcoherentie

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

- [Woensdag 8 mei](#)

Workshops hartcoherentie

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

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

- [Woensdag 15 – 22 en 29 mei](#)

Praktische info

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



Hooggevoelig of hoogsensitief?

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

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

Omgaan met (je) hoogsensitiviteit

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

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

- [Woensdag 5 juni](#)

Omggaan met een hoogsensitief kind

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

- [Woensdag 12 juni](#)

Hoogsensitiviteit op het werk

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

- [Woensdag 19 juni](#)

Hoogsensitiviteit en relaties

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

- [Woensdag 26 juni](#)

Praktische info

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



De weg naar het ouderschap

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

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

Voor de eerste keer zwanger

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

- [Dinsdag 5 maart](#)

Arbeid en bevalling

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

- [Dinsdag 12 maart](#)

Je kraamtijd

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

- [Dinsdag 19 maart](#)

Borstvoeding

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

- [Dinsdag 26 maart](#)

Praktische info

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

Qualitytime met de (klein-)kids



Handen uit de mouwen (voor jong en oud!)

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

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

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

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

Buitenshuis

Attractieparken



Efteling

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

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



Asterixpark

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

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



Tuincursus

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

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

Introductie

- Zondag 4 februari

Praktische workshops

- Zondag 3 maart – 7 april en 5 mei

Nabeschouwing

- Zondag 6 oktober

Praktische info

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



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



Vrije Tijd zoekt jou

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

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

Geef daarom samen met ons waarde aan je vrije tijd!



Nieuwsbrief

Blijf je graag op de hoogte van onze komende activiteiten? Schrijf je dan in op onze tweemaandelijks nieuwsbrief door de QR-code te scannen.

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



Ambassadeurschap

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

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

Binnenshuis

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

Buitenshuis

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

Heb jij zin in een weekendje weg? Voelt het begeleiden van een groep aan als je tweede natuur? Laat het ons dan zeker weten via vrijetijd.gezondheid@solidaris.be.

Inschrijvingsfiche

Lid worden

Ik wil lid worden van
Vrije Tijd & Gezondheid vzw:

Naam:

.....

Voornaam:

.....

Adres:

.....

.....

.....

Telefoonnummer:

.....

Gsm-nummer:

.....

E-mailadres:

.....

Geboortedatum:

.....

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

Binnenshuis

Gezondheid- Zelfsabotage

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

Gezondheid- Hartcoherentie

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

Gezondheid- Hooggevoelig of hoogsensitief?

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

Gezondheid- De weg naar het ouderschap

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

Qualitytime met de (klein-)kids

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

Buitenshuis

Attractieparken

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

Tuincursus

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

Ik wens de vakantiebrochure 2024 te ontvangen.

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

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

Voornaam en naam:

Telefoonnummer:

Adres:

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

Handtekening en datum:

E-mailadres:

Aantal personen: Leeftijd deelnemende kinderen:

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 administratie op te volgen.
- Je kunt je zorgattest in de brievenbus van je 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/afpraak-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 www.solidaris-brabant.be/nl/inschrijven of bel naar 02 506 96 11.