



PROGRAMMA VRIJE TIJD & GEZONDHEID VZW

JANUARI - SEPTEMBER 2020

Onze vzw Vrije Tijd & Gezondheid stelt haar programma van januari tot september 2020 aan je voor. Een mix van ontdekkingen in eigen land, verblijven in het buitenland, interessante vormingen, verrassende wandelingen en nog veel meer.

KIES UIT ONZE VOLGENDE ACTIVITEITEN:

- > Educatieve vorming 31
- > Thema- en familiewandelingen 32
- > Cultuur 32
- > Meerdaagse verblijven 33
- > Je lidkaart is geld waard! 34
- > Inschrijvingsfiche 35

LIDMAATSCHAP

Het lidgeld voor de aansluiting bij de vzw Vrije Tijd & Gezondheid bedraagt € 50 per academiejaar (september/juni).

JE MUTUALITEIT KOMT TUSSEN!

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

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

VRIJE TIJD EN GEZONDHEID VZW

Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel

02 546 14 90 of 02 546 14 63

vrijetijd.gezondheid@fsmb.be / www.fsmb.be

bankrekeningnummer: BE09 3101 3243 1257

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

**EDUCATIEF /
CURIEUZENEUZEN**

**KIDZZSPECIALS –
AL SPELEND LEREN**



26 APRIL 2020, 14 U.

OP BEZOEK BIJ DE IMKER

1.000.000 bezige bijen en 1 gepassioneerde imker, meer heb je niet nodig om elk jaar tientallen liters lekkere honing te krijgen. Achter de museumtuinen van 't Grom staat een bijenhal waar nog een echte imker werkt, genaamd Louis. Louis zorgt samen met zijn bijen ieder jaar voor verse honing. Wil je graag eens kijken hoe het er in zo een bijenhal aan toe gaat? Dan mag je dit bezoekje zeker niet overslaan! Uitleg geschikt voor kinderen vanaf 6 jaar.

- > Afspraak aan 't Grom, Midzelen 25a, Sint-katelijne-Waver
- > € 3,5



27 MEI 2020, 14 U.

**UPCYCLING MET KIDS –
WORKSHOP PIMPEN**

Ken je dat fijne gevoel dat je krijgt wanneer je zegt: "zelf gemaakt!". Tijdens deze workshop gaan we niet enkel zelf iets maken, we gaan dit ook doen met spullen die we bijna dagdagelijks weggooien. We vertrekken van iets ouds, steken dit in een nieuw jasje en brengen het weer helemaal tot leven

met alles wat we voor handen hebben. Workshop geschikt voor zowel kleine, grote als volwassen kinderen.

- > Zaal Morgenrood, Mechelsestraat 70, 3000 Leuven
- > € 12 (interactieve workshop en drankje)

INFORMATIEVE MOMENTEN



17 FEBRUARI 2020, 19.30 U.

**URBAN JUNGLE – WORKSHOP
KAMERPLANTEN**

Wil jij ook je woning omtoveren tot een echte 'urban jungle'? Wil je leren hoe je tot een volwaardige plant kan komen vertrekkende vanuit kleine stekjes of hoe je kamerplanten moet verpotten, verzorgen en in leven houden? Dan is deze interactieve avond zeker iets voor jou! Je gaat niet alleen naar huis met een hoop goede tips maar ook met een verzameling nieuwe stekjes!

- > Zaal Morgenrood, Mechelsestraat 70, 3000 Leuven
- > € 35 (workshop, materiaal en stekjes, hapje en drankje)



23 MAART 2020, 19.30 U.

**UPCYCLING – WORKSHOP
ECOLOGISCHE FOODWRAP**

Duurzaamheid, creativiteit en ecologie zijn de drie magische woorden van upcycling. Met oude

spullen, die anders toch maar bij het afval zouden belanden, iets nieuws creëren daar draait het hier helemaal om! We vertrekken van een oud stukje stof en bijenwas en maken zelf een ecologische foodwrap. Met deze foodwrap kan je op een eenvoudige manier je boterhammen, fruit en tussendoortjes verpakken en vers houden. En wanneer je je boterhammen opeet, kan je je zelfgemaakte foodwrap gewoon gebruiken als placemat. Praktisch toch!

- > Zaal Morgenrood, Mechelsestraat 70, 3000 Leuven
- > € 12 (interactieve workshop en drankje)



20 APRIL 2020, 19.30 U.

MIGRAINE

Eén op de 7 Belgen heeft regelmatig last van migraine. De hersenen gedragen zich bij migraine als een raceauto waarvan de tank snel leeg raakt. Migraine is een automatisme dat ons dwingt om gas terug te nemen. Voor wie eraan lijdt kan dit een levensgroot probleem zijn. Migraine kan ervoor zorgen dat men moeite heeft om normaal te functioneren in het dagelijkse leven. Gelukkig staat de wetenschap niet stil en is er de laatste jaren een grote vooruitgang geboekt m.b.t. de kennis omtrent migraine. Welke deze nieuwe inzichten zijn, hoe men migraine het beste aanpakt en nog veel meer komen tijdens deze voordracht uitgebreid aan bod.

- > Zaal Morgenrood, Mechelsestraat 70, 3000 Leuven
- > € 8 (spreker en drankje)



22 JUNI 2020, 19.30 U

**ZORG DRAGEN VOOR JE NEK EN
JE RUG**

Tegenwoordig hebben veel mensen klachten aan rug en nek, vaak veroorzaakt door een verkeerde werkhouding en/of stress. Ook onverwachte veranderingen in je leven kunnen deze klachten veroorzaken. In deze interactieve workshop gaan we op zoek naar oorzaken en oplossingen. Op een speelse manier aangebracht, zorgen heel wat tips & tricks ervoor dat je na deze workshop anders en beter met je nek en rug kan omgaan.

- > Zaal Morgenrood, Mechelsestraat 70, 3000 Leuven
- > € 8 (spreker en drankje)

**ALGEMENE VORMING – DE KRACHT
VAN (GEZONDE) VOEDING**



14 SEPTEMBER 2020, 19.30 U.

**VOEDSEL EN SIGNALEN VAN JE
LICHAAM – VOORDRACHT**

'Luister naar de signalen van je lichaam' is een vaak gehoord advies, maar hoe pak je dat aan? Je krijgt concrete tips, informatie, ervaringsoefeningen aangereikt op een interactieve manier. Zo leer je de taal van je lichaam, je kwaaltjes en je gemoedstoestand terug verstaan. Je ontdekt ook welke effecten bepaalde voeding op je lichaam heeft.

- > Zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118, 1000 Brussel
- > € 8 (spreker en drankje)

21 SEPTEMBER 2020, 19.30 U

START TO DETOX – INTERACTIEVE CULINAIRE WORKSHOP

Is je batterij bijna plat? Voel je je moe of gestresseerd? Door stress, slechte voeding en milieuvuiling kunnen gifstoffen zich in je lichaam opstapelen. Bepaalde planten en ingrediënten werken ontgiftend, zodat je via voeding kan 'detoxen'. In deze workshop test je in welke mate jij een detox nodig hebt. Je ontdekt hoe alles wat je doet, denkt, eet en drinkt invloed heeft op de pH balans van je lichaam. Je maakt een smoothie en ontdekt de kunst van compensatie, waardoor je gerust dat glaasje wijn mag drinken terwijl je toch goed zorgt voor je gezondheid.

- > Zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118, 1000 Brussel
- > € 18 (spreker en ingrediënten)

28 SEPTEMBER 2020, 19.30 U

BRAINFOOD – INTERACTIEVE (KOOK-) WORKSHOP

Stress? Herexamens? Druk op het werk? Brainfood to the rescue! Met deze interactieve workshop verwennen we je hersenen met een gezonde portie energie, vitamines, mineralen en antioxidanten. Voldoende evenwichtig en gevarieerd eten is nodig om je hersenen optimaal te laten werken en je dus goed te kunnen concentreren. We kunnen niet beloven dat je de volgende Einstein wordt, maar met brainfood voel je je fitter en barst je van energie. Maar wat moet je nu precies eten? We geven je een overzicht van de heilzame voedingsstoffen en zetten een zelfgemaakte poké bowl op tafel!

- > Zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118, 1000 Brussel
- > € 23 (spreker en ingrediënten)



THEMA- EN FAMILIE-WANDELING

WANDEL JE FIT

Trek je wandelschoenen aan en wandel vanaf nu samen met ons mee door de wijde natuur. Panorama's, boomgaarden, velden, weidelandschappen, heibanen en kouterpaden ... dat is wat je mag verwachten. Een keer per maand voorzien we een (stevige) natuurwandeling in groepsverband.

22 MAART 2020, 10 U.

MELDERT, KRAVAALBOS WANDELROUTE – 7,9 KM

- > Start aan Café Stinne, Putstraat 116, 9310 Meldert
- > € 1,50 (begeleiding wandeling)

19 APRIL 2020, 10 U.

HOREBEKE-UDENAARDE, LANGS MOLENS EN GEUZEN – 7,5 KM

- > Start aan de kerk van Korsele, Korsele 39, 9667 Horebeke
- > € 1,50 (begeleiding wandeling)

3 MEI 2020, 10 U.

ERPE-MERE, DEN DOTTER

- > Start aan De Gouden Koterhaak, Oud Dorp 46, 9450 Heldergerm
- > € 1,50 (begeleiding wandeling)

21 JUNI 2020, 10 U.

TORHOUT, OVER GRASWEGGETJES EN DOOR WATERRIJK LANDBOUWGEBIED – 8,3 KM

- > Start aan d'Oude Smelterij, Ieperse Heerweg 5, 8820 Torhout
- > € 1,50 (begeleiding wandeling)

13 SEPTEMBER 2020, 10 U

LOKEREN, DOOR HET MARSLAND BIJ DE DURME – 8,2 KM

- > Start aan De Gouden Koterhaak, Oud Dorp 46, 9450 Heldergerm
- > € 1,50 (begeleiding wandeling)

THEMAWANDELING

5 APRIL 2020, 13 U.

EETBAAR GROEN IN DE NATUUR

Onze themawandeling is deze keer zowel aangenaam, ontspannend als leerrijk. We organiseren een wandeling om je kennis te laten maken met de wonderde wereld van wilde eetbare planten. Een professionele gids zal je op een gepassioneerde manier uitleg geven over de geschiedenis, de gevaren, maar vooral ook de voordelen van wildplukken. Tijdens de tocht zal er op zoek worden gegaan naar verschillende eetbare planten. Op die manier krijgen we beter zicht op de oorsprong van het eten. Deze unieke wandeling is een niet te missen kans voor zowel natuurliefhebbers als gezondheidsfreaks.

- > Afspraak aan de kerk van Oppem (Meise)
- > € 15

CULTUUR

16 FEBRUARI 2020, 14 U.

STEPHAN VANFLETEREN. PRESENT – EXPO

Niemand minder dan de gerenommeerde topfotograaf Stephan Vanfleteren heeft het Antwerpse Fotomuseum volledig ingepalmd voor zijn eerste grote overzichtstentoonstelling. Bloed, zweet en tranen heeft het hem gekost om uit zijn dertigjarige carrière een selectie te maken uit zijn indringende collectie. Het resultaat is deze fenomenale tentoonstelling 'Present' waar zowel zijn iconische zwart-witbeelden als

ongekende parels een plaats hebben gekregen. Een tentoonstelling waarin de evolutie in Vanfleterens oeuvre duidelijk zichtbaar wordt.

- > Fotomuseum: Waalsekaai 47, 2000 Antwerpen
- > € 12 (toegang en gids)

© Keith Haring Foundation_B&W



8 MAART 2020, 14 U

KEITH HARING – EXPO

BOZAR brengt een grote retrospectieve met werk van de legendarische Amerikaanse kunstenaar Keith Haring. Deze vriend en vakgenoot van zowel Andy Warhol als Jean-Michel Basquiat was een unieke en opvallende verschijning in het New York van de jaren 1980. Met zijn direct herkenbare stijl speelde hij een erg belangrijke rol in de tegencultuur. Haring is vooral beroemd om zijn iconische motieven: blaffende honden, kruipende baby's en vliegende schotels. Hij wilde 'publieke kunst' maken, die hij verspreide via zijn Pop Shop, de media, de metro en de openbare stedelijke ruimte. Een krachtig oeuvre dat nog steeds bijzonder actueel is.

- > BOZAR Brussel
- > € 20 (toegang en gids)

29 MAART 2020, 14 U.

CROSSROADS – REIZEN DOOR DE MIDDELEEUWEN

Volksverhuizingen over lange afstanden, nieuwe politieke structuren, klimaatverandering, religieuze conflicten, verschuivende markten ... De bewogen tijden van de late oudheid en de vroege middeleeuwen (ca. 300-1000) vertonen meer overeenkomsten met onze moderne wereld dan we zouden vermoeden.

In West-Europa wordt deze periode vaak aangeduid als de 'donkere eeuwen'. Ten onrechte want tal van historische bronnen en artefacten bewijzen dat er in dit tijdvak veel uitwisselingen en contacten waren zoals reizen, handel, diplomatie en gewapende conflicten ... De tentoonstelling 'Crossroads' onthult deze boeiende culturele uitwisseling dankzij diverse voorwerpen, van Merovingische sieraden tot perkamentmanuscripten met runenschrift en van gouden munten van Byzantijnse keizers tot Koptisch textiel met verbluffende kleuren en motieven.

- > Museum Kunst en Geschiedenis, Jubelpark Brussel
- > € 19 (toegang en gids)

SHOWS EN PRETPARKEN

16 MEI 2020

DAGJE ASTERIX PARK

Een dagje helemaal weg met deze daguitstap naar de doldwaze wereld van Asterix en Obelix.

- > Busvervoer vanuit Halle, Brussel en Leuven
- > € 52 (toegang park en busvervoer)



27 SEPTEMBER 2020, 18 U.

MUSICAL DAENS

Studio 100 komt met een nieuwe, spectaculaire versie van de succesmusical Daens op de proppen. Het leven en de boodschap van priester Daens zijn een inspiratiebron geworden voor elke nieuwe generatie. De rijdende tribunes en decors zorgen voor een nieuwe versie van deze succesmusical waarbij er elke voorstelling meer dan 80 mensen op het podium zullen

staan. De unieke beleving voor publiek wordt gegarandeerd door het groots speelveld, state-of-the-art theatertechnieken en een kwalitatief audiosysteem met hoofdtelefoons dat eerder ook al zijn dienst bewees tijdens de spektakel-musical 40-45. Daarbij komt nog eens dat deze musical over een ware sterrencast beschikt met onder meer Peter Van de Velde, Jan Schepens, Jo De Meyere, Free Souffriau, Jelle Cleymans, enz. Dit mag je zeker niet missen!

- > Studio 100 Pop-Up Theater, Puurs
- > VOORDEELTARIEF: € 53 ipv € 59,95 cat.2 (busvervoer vanuit Halle, Affligem en Leuven met toeslag van 10 euro)

THEMADAGEN



20 MAART 2020, 11.30 U.

KAAS-EN WIJNAMIDDAG

Brusselse, Brugse, blauwe of met gaten... soorten te over om jullie uitgebreid te verwennen.

Inbegrepen: uitgebreid kaasbuffet en 1/2 fles wijn per persoon

- > Zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118, Brussel
- > € 17

10 APRIL 2020, 11.30 U.

PAASBRUNCH

We zetten voor deze paasbrunch onze tafels vol lekkernijen en nodigen jullie uit om gezellig aan te schuiven. Inbegrepen: glaasje bubbles of fruitsap, uitgebreid buffet

- > Zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118, Brussel
- > € 17

17 JULI 2020, 11.30 U.

NATIONALE FEESTDAG

Kom op de vooravond van onze Nationale Feestdag genieten van mosselen à volonté en sluit af met een heerlijke Brusselse wafel met slagroom. Inbegrepen: mosselen of stoofvles met frietjes, Brusselse wafel

- > Zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118, Brussel
- > € 20

MEERDAGSE VERBLIJVEN

14 EN 15 MAART 2020

WEEKEND RIJSEL

Busreis naar Rijsel voor een vrij weekend, inclusief overnachting en ontbijt.

- > € 89 / supplement single: € 30

4 EN 5 APRIL 2020

WEEKEND PARIJS EN VERSAILLES

Busreis naar Parijs voor een vrij weekend, inclusief bezoek aan Versailles, overnachting en ontbijt.

- > € 205 / supplement single: € 60

10 - 19 APRIL 2020

LENTE IN MISANO

Familieverblijf in Misano Adriatico, een badplaats aan de Adriatische Zee in de Italiaanse provincie Rimini (regio Emilia-Romagna), waar we verblijven in het rustige hotel Vanni. Dit hotel met een familiale en gezellige uitstraling biedt mooie kamers en lekker eten dat op een ambachtelijke manier wordt bereid. Kortom, alles wat je nodig hebt om van de eerste lentezon te genieten.

- > € 599 / speciale tarieven voor kinderen t.e.m. 15 jaar / supplement single: € 70

9 EN 10 MEI 2020

WEEKEND MÜNSTER

Busreis naar Münster voor een vrij weekend, inclusief overnachting en ontbijt.

- > € 135 / supplement single: € 40

12 EN 13 DECEMBER 2020

KERSTWEEKEND TRIER

Voor ons kerstweekend trekken we deze keer richting Elzas, waar pittoreske stadjes als Colmar en Riquewihir ons met hun uitbundige kerstsfeer welkom heten.

- > € 135 / supplement single: € 40

Dit is slechts een kleine greep uit ons aanbod.

IN ONZE NIEUWE VAKANTIEBROCHURE 2020 VIND JE VEEL MEER!

Vraag ernaar via sacademie.vzw@fsmbe.be of 02 546 15 92.

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

JE LIDKAART IS GELD WAARD!

Op vertoon van je lidkaart van Vrije Tijd & Gezondheid vzw, geniet je diverse kortingen.

AIKIDO MET KI VZW

Keizer Karelstraat 111, 1000 Brussel

> 10% korting bij abonnement

ARENA SPORT NV

Halensebaan 148, 3290 Diest

> 5% korting

BODY & VISION

Parijsstraat 44, 3000 Leuven

> kortingsbon van 10 euro

DORNE SPORT

Hasseltsebaan 17, 3290 Deurne-Diest

> 10% korting

FITNESS DEMIESTER BIERBEEK

Bergstraat 10, 3360 Bierbeek

> 5% korting

JURLIE SPORT

Markt 13-14, 1740 Ternat

> 10% korting

MB SPORT

Steenweg op Brussel 258, 1780 Wemmel

> 20% op voetbalschoenen

> 10% op toebehoren

SCORE 10 (BODYBUILDING EN FITNESS)

Kroonveldstraat 21, 1020 Laken

> 25% bij abonnement

THERMEN TADEMA IN HALLE

Ninoofsesteenweg 661, 1500 Halle / 02 361 10 20

> Arrangement 1: toegang thermen, gelaatsverzorging en pedicure: € 50

> Arrangement 2: toegang thermen, lichaamsmassage met essentiële oliën (30 min.): € 50 i.p.v. € 54

> Voordelig tarief op maandag, dinsdag en donderdag van 10 tot 11 uur: € 17 i.p.v. € 19 en gratis sessie aquagym ter waarde van € 10

> Speciaal tarief jaarabonnement: € 400 i.p.v. € 460

TRAMPOLINESHOP

Leuvensebaan 44, 3120 Tremelo

> Kortingsbon van € 20 (bij aankoop van min. € 50 materiaal)

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 DE FSMB)

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

Vuistregels om in te schrijven voor activiteiten

Om lid te worden, stuur je de inschrijvingsfiche volledig ingevuld terug. Dat kan per post, fax of e-mail. Let erop dat je het formulier dateert en ondertekent. Je kunt de ingevulde strook ook afgeven in een kantoor van de Socialistische Mutualiteit Brabant. Je kunt op dezelfde manier inschrijven voor activiteiten. Daarnaast kun je ook telefonisch intekenen, mits ons daarna het inschrijvingsformulier toe te sturen. Zodra wij je inschrijving ontvangen, krijg je van ons een algemene bevestiging/factuur. De betaling dient binnen de 10 dagen na ontvangst van de factuur te gebeuren.

EDUCATIEF

<input type="checkbox"/> Op bezoek bij de imker	26/04/20	Sint-Katelijne-Waver
<input type="checkbox"/> Upcycling met kids	27/05/20	Leuven
<input type="checkbox"/> Urban jungle	17/02/20	Leuven
<input type="checkbox"/> Upcycling ecologische foodwrap	23/03/20	Leuven
<input type="checkbox"/> Migraine	20/04/20	Leuven
<input type="checkbox"/> Zorg dragen voor je nek en rug	22/06/20	Leuven
<input type="checkbox"/> Voedsel en signalen van je lichaam	14/09/20	Brussel
<input type="checkbox"/> Start to detox	21/09/20	Brussel
<input type="checkbox"/> Brainfood	28/09/20	Brussel

MEERDAAGSE VERBLIJVEN

<input type="checkbox"/> Weekend Rijssel	14-15/03/20
<input type="checkbox"/> Weekend Versailles en Parijs	04-05/04/20
<input type="checkbox"/> Lente in Misano	10-19/04/20
<input type="checkbox"/> Weekend Munster	09-10/05/20
<input type="checkbox"/> Kerstweekend Trier	12-13/12/20
<input type="checkbox"/> Vakantiebrochure 2020	

WANDELINGEN

<input type="checkbox"/> Meldert	22/03/20
<input type="checkbox"/> Horebeke-Oudenaarde	19/04/20
<input type="checkbox"/> Erpe-Mere	03/05/20
<input type="checkbox"/> Torhout	21/06/20
<input type="checkbox"/> Lokeren	13/09/20

UITJES/CULTUUR

<input type="checkbox"/> Stephan Vanfleteren	16/02/20	Antwerpen
<input type="checkbox"/> Keith Haring	08/03/20	Brussel
<input type="checkbox"/> Crossroads	29/03/20	Brussel

SHOWS EN PRETPARKEN

<input type="checkbox"/> Dagje Asterixpark	16/05/20	Opstapplaats :
<input type="checkbox"/> Musical Daens	27/09/20	Aantal kaarten :
		<input type="checkbox"/> Zonder busvervoer

THEMADAGEN

<input type="checkbox"/> Kaas-en wijnmiddag	20/03/20	Brussel
<input type="checkbox"/> Paasbrunch	10/04/20	Brussel
<input type="checkbox"/> Nationale Feestdag	17/07/20	Brussel

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.

Voornaam en naam:

Adres:

Aantal personen:

Telefoonnummer: Gsm-nummer:

E-mailadres:

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

Leeftijd deelnemende kinderen:

Handtekening en datum: