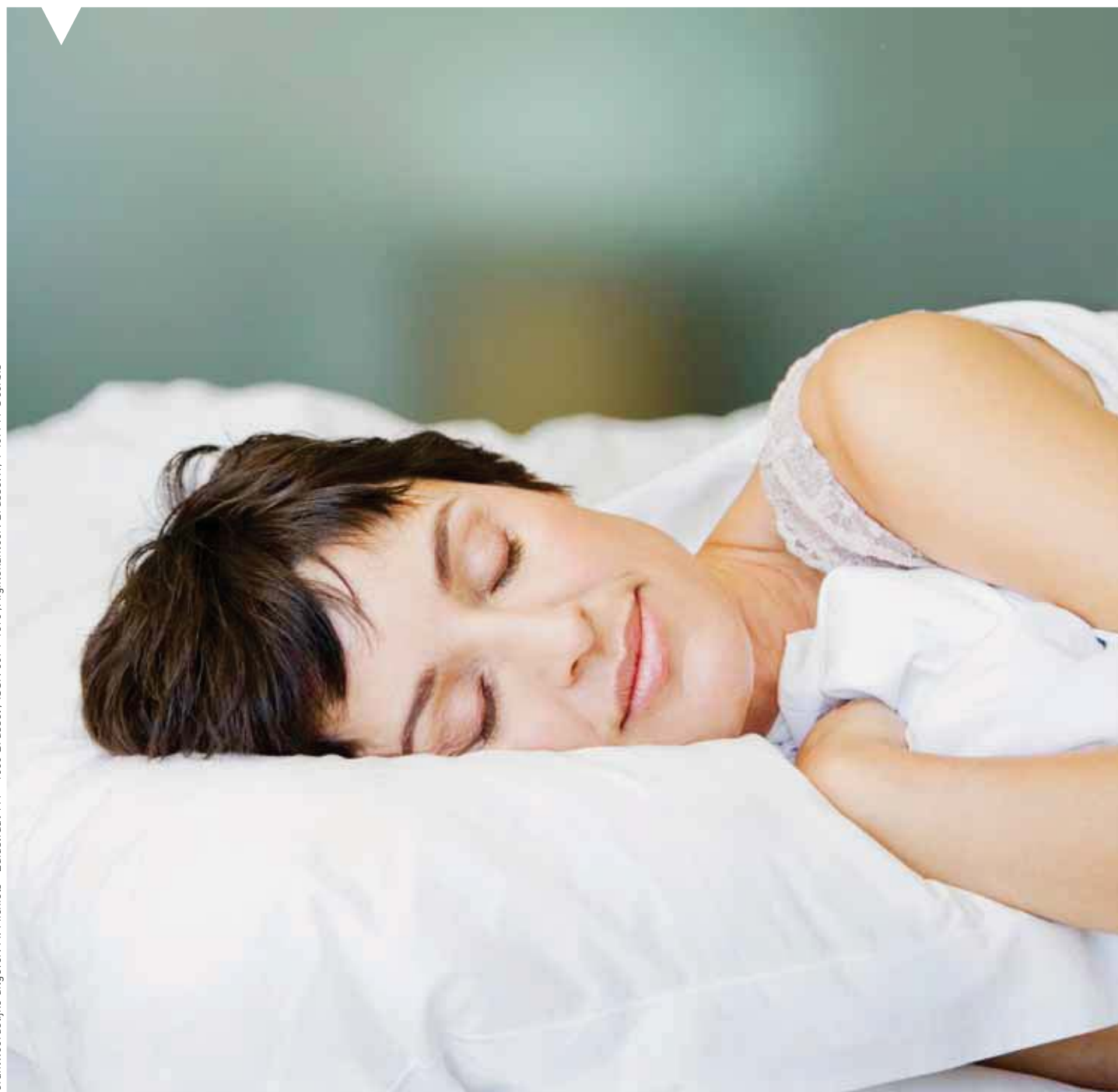


MUTUALISTISCHE WEERGALM

BELGIË
P.B.
BRUSSEL X
BC 9865



EDITIE GEZINNEN ➡ OSTEOPATHIE, WAT IS DAT NU PRECIES? /
HOE BESPAREN OP DE KOSTEN VOOR UW GEZONDHEID? /
PROGRAMMA VRIJE TIJD & GEZONDHEID
(SEPTEMBER 2012 – JANUARI 2013) /
SLAPEN, VITAAL VOOR LICHAAM EN GEEST



- 04** Slapen, vitaal voor lichaam en geest
- 10** Osteopathie, wat is dat nu precies?
- 12** Hoe besparen op de kosten voor uw gezondheid?
- 14** NEWS
- 17** PROGRAMMA VRIJE TIJD & GEZONDHEID
september 2012 – januari 2013
- 18** Curieuze neuzen
- 19** Sportiviteiten, kuitbijters,
natuur- en themawandelingen
- 20** Uitjes
- 22** Meerdaagse verblijven
- 24** Diverse
- 25** Cursussen / workshops
- 26** Leuke luikjes



MUTUALISTISCHE WEERGALM GEZINNEN EXTRA EDITIE 2012
Informatieblad van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant

Verantwoordelijke uitgever: **Michel Michiels**, redactie: **dienst Infocom**,
vormgeving: **mordicus.be**, druk: **Dessain**, oplage: **51.000**, editie: **september 2012**,
redactieadres: **infocom@fsmb.be**

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





Democratie is een recht. Maar het is ook een plicht.

Binnenkort, op 14 oktober, zijn er gemeenteraads-verkiezingen.

In ons stelsel van democratische vertegenwoordiging vormt de gemeente het basisniveau, waar de burger het dichtst bij zijn verkozenen staat. De gemeente is de beslissingsmacht die concreet het nauwst aansluit bij het leven van alledag. Ze heeft ruime bevoegdheden in veel domeinen: stedenbouw, ruimtelijke ordening, openbare netheid, veiligheid, sociale bijstand, onderwijs, cultuur, enz.

De gemeentelijke vrijheden liggen in onze contreien sinds de middeleeuwen aan de basis van onze democratische rechten.

Extremisten, van politieke of godsdienstige inslag, willen onze democratie kapot maken. Daarom is het nuttig te herhalen wat deze democratie echt voor ons betekent en waar ze voor staat.

Democratie betekent dat iedereen het recht heeft om vrij zijn mening te geven en om deel te nemen aan het beheer van de publieke zaak, van de samenleving en van de Staat. Maar ook dat iedereen de plicht heeft om dat recht te beschermen.

Natuurlijk werkt deze democratie niet altijd even ideaal. De administratie is soms traag en log, sommige ambtenaren en politici zijn onbekwaam, van slechte wil en in het ergste geval corrupt.

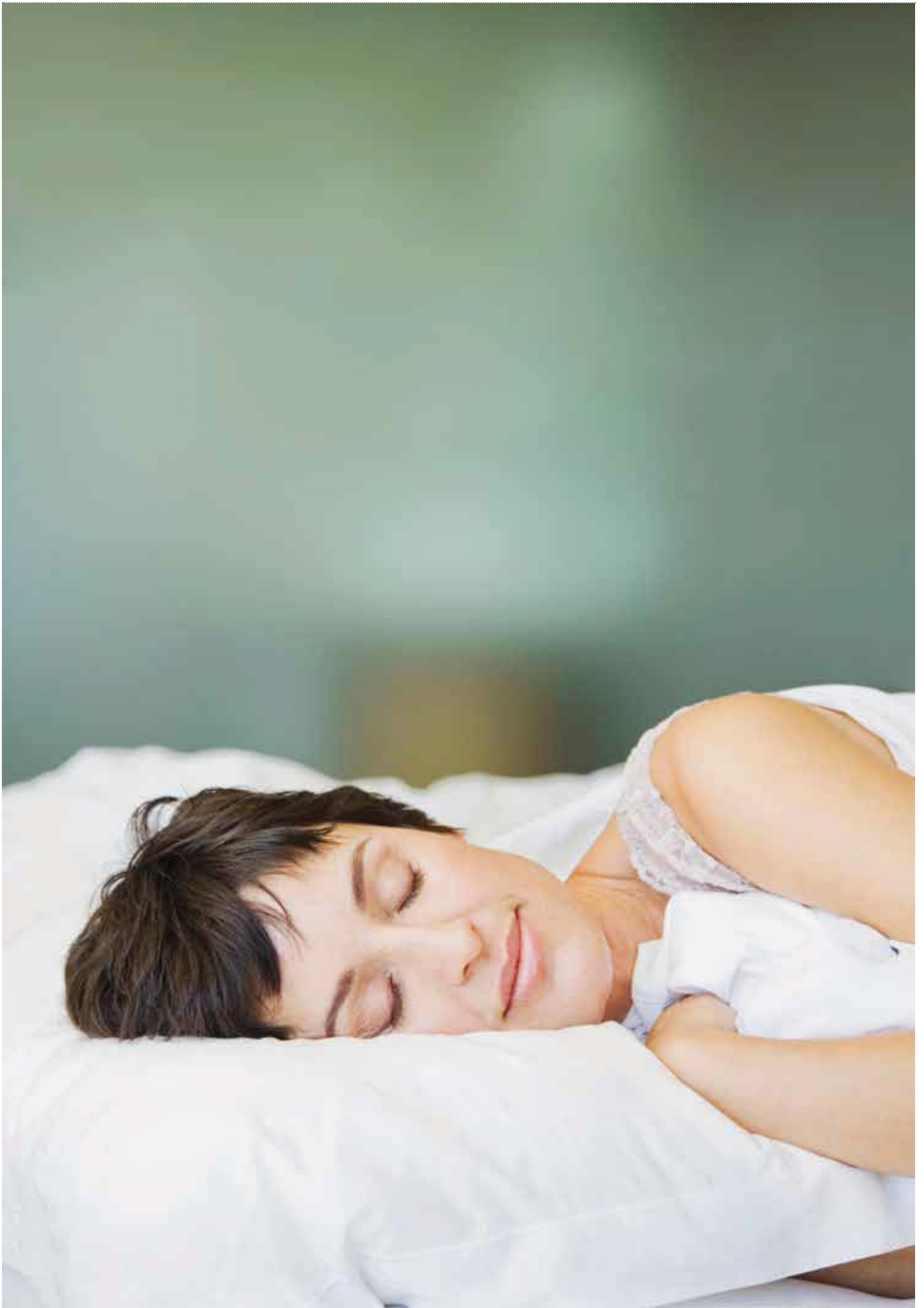
Maar toch, zoals Winston Churchill zei, is democratie het slechtste systeem, met uitsluiting van alle andere... Want democratie is het enige systeem waar de burger, dus wij allemaal, op het einde van de rit nog iets te zeggen heeft.

De ultraliberalen roepen om ter hardst om alle macht in handen te geven van de financiële wereld en het kapitaal. Zij willen de controle op de economie afschaffen en de sociale zekerheid afbreken omdat die volgens hen de economie afremt. De democratie is dus het enige verweer dat de burgers hebben om hun gerechtvaardigde belangen te verdedigen en te zorgen voor meer rechtvaardigheid op sociaal, economisch en cultureel vlak en voor een beter leefmilieu.

Onze sociale zekerheid, met de gezondheidszorg, de sociale bescherming, de pensioenen, de kinderbijslag, is er niet zomaar gekomen... De socialistische beweging heeft hard en lang moeten vechten voor meer rechtvaardigheid en democratie. Met haar organisaties als de mutualiteit en de vakbond heeft ze de basis gelegd voor de ontvoogding en de vrijheid van de werknemers.

Democratie is ons enige wapen tegen willekeur, obscurantisme en dictatuur. De socialistische democratie steunt op het prachtige solidariteitsbeginsel waar ieder bijdraagt volgens zijn mogelijkheden en ontvangt volgens zijn noden. Zij houdt de hoop in leven dat de mensen zich vrij kunnen ontwikkelen tot verantwoordelijke wereldburgers.

JEF BAECK
voorzitter



SLAPEN, VITAAL VOOR LICHAAM EN GEEST

We slapen ongeveer een derde van ons leven. **Op 60-jarige leeftijd zullen we al 20 jaar geslapen hebben!** Dat slaap een belangrijke plaats inneemt in ons leven is dus een understatement. Van de kwantiteit, maar vooral van de kwaliteit van de slaap hangen in grote mate onze fysische conditie en ons psychisch evenwicht af.

Om de rol van de slaap te begrijpen, hoeven we maar te kijken naar wat er gebeurt als we niet genoeg geslapen hebben? Zo zijn we minder geconcentreerd, prikkelbaar en raken we moeilijk uit onze woorden. Slaap heeft een recupererende functie en bevordert het herstel van een goede activiteit van het centrale zenuwstelsel, in het bijzonder van de intellectuele functies (aandacht, probleemoplossing enzovoort), en van het aanpassingsvermogen aan de omgeving. Maar dat is niet alles. Tijdens de slaap functioneren bepaalde biologische functies maximaal. Dat is ondermeer het geval voor het groeihormoon, vooral dan in de kinderjaren. Dit hormoon is essentieel omdat het verantwoordelijk is voor de synthese van de proteïnen die instaan voor de vernieuwing van de cellen en het op peil houden van de spieren, de weefsels en het bot.

AAN DE BASIS LIGGEN DE CYCLI

Om de rol van de slaap te begrijpen, moeten we het eerst hebben over de cycli. Het leven van alles wat op aarde leeft wordt geregeld door cycli. De cyclus van de seizoenen, de cyclus van de geboorte, de groei en de dood, zijn maar enkele voorbeelden. Ook onze nacht bestaat uit verschillende cycli, namelijk de slaapcycli. Mensen, dieren, planten, kortom alles wat leeft, wisselt periodes van activiteit af met periodes van rust. Deze afwisseling tussen dag en nacht is bijvoorbeeld goed te merken bij de planten.

Er is één biologische cyclus die gemeenschappelijk is voor alle levende wezens: het circadiaanse ritme (circa = rondom en dies = dag) of het 24-uurritme. Het betreft hier de afwisseling van bepaalde biologische functies over een periode van ongeveer 24 uur, waarvan het slaap- en ontwaakritme een van de belangrijkste is. In normale omstandigheden wordt deze afwisseling gesynchroniseerd door het dag- en nachtritme, door onze activiteit- en rustperiodes.

De mens is een dagwezen en zijn biologische ritmen zijn geprogrammeerd om zowel fysisch als intellectueel opgewassen te zijn tegen die dagactiviteiten. Zo zijn de prestaties van het zenuwstelsel (aandacht, geheugen enzovoort), de capaciteit van de spiermassa en de hart- en ademhalingsfrequentie overdag optimaal. 's Nachts zijn er daarentegen andere biologische variaties die maximaal werken, zoals het niveau van de lymfocyten (witte cellen die bijdragen tot de anti-infectieuze weerstand van het organisme).

Tijdens de 24 uur van een circadiaans ritme, kent onze oplettendheid hoogte- en dieptepunten.

Schommelingen in de lichaamstemperatuur zijn voor tekenen van die aandachtswisselingen. Een temperatuurstijging duidt aan dat ons lichaam zich voorbereidt op een actieve fase, terwijl een temperatuuurdaling erop wijst dat onze aandacht gaat afnemen.

Bij het ontwaken zijn we in topconditie, actief, efficiënt, klaar om te onthouden en belangrijke fysieke activiteiten aan te vatten. Onze oplettendheid is dan maximaal. Rond 11 uur belanden we in een minder efficiënte fase. Deze fase wordt vaak gekenmerkt door een 'dipje' en door een daling van onze lichaamstemperatuur. Rond 17 uur komen we in een nieuwe actieve fase terecht. We zijn opnieuw klaar om informatie te onthouden, fysieke activiteiten uit te voeren, aan sport te doen enzovoort. Deze fase duurt tot ongeveer 23 uur. Op dat moment gaat een nieuwe periode in van geringere oplettendheid. We hebben het kouder, geeuwen, rekken ons uit. We hebben het moeilijk om geconcentreerd te blijven en staan op het punt om in te slapen. Als we wakker blijven, zullen we 'slaapdronken' zijn, niet stabiel op onze benen staan, weinig reactief zijn en zin hebben om onze ogen te sluiten. Onze bloeddruk is laag en ons fysisch vermogen zo goed als uitgeput. De minst actieve fase situeert zich tussen 2 en 5 uur 's nachts.



AL DAN NIET SYNCHROON ZIJN

Men zegt van iemand dat hij synchroon (of in fase) is wanneer hij actief is op het moment dat zijn biologische ritmen op het hoogste peil staan en wanneer hij rust op momenten dat zijn prestaties beginnen af te nemen. Dit is uiteraard een ideale situatie. Het gebeurt dat mensen echter een faseachterstand hebben. Ze gaan slapen rond 2 uur 's nachts. De temperatuurcurve van die personen loopt achter op een klassieke cyclus. Anderen hebben dan weer een fasevoorsprong. Zij hebben de neiging vroeger in te slapen en wakker te worden. Oudere en depressieve mensen zijn vaak het slachtoffer van die fasevoorsprong. Men moet goed voor ogen houden dat het altijd om mensen gaat die synchroon zijn, een fasevoorsprong of -achterstand hebben, ten opzichte van klassieke sociale uurregelingen. Zo hebben personen met een faseachterstand een kwalitatieve slaap als ze spontaan wakker worden. Helaas maken de werk- of schooluren het niet mogelijk om op te staan wanneer men wil. Deze mensen kampen dus permanent met een chronisch slaapttekort.

Alles gebeurt niet als bij toverslag. Er bestaat zoiets als een biologische klok die zich laat leiden door verschillende factoren, zoals sociale uurregelingen (uren van de maaltijden, aankomst op het werk), afwisseling van licht en duisternis en dergelijke meer. Onze biologische klok stuurt deze signalen naar ons lichaam en naar onze hersenen, die onze interne ritmen aanpassen aan de omgeving.

Jammer genoeg veroudert die biologische klok mettertijd. Dat is meteen ook een van de redenen waarom men bij het ouder worden slechter slaapt. Het is dan ook van kapitaal belang dat men eenzelfde ritme aanhoudt. Hoe ouder men wordt, hoe meer ons lichaam nood heeft aan externe stimulansen om het juiste ritme te bewaren. Bovendien werken oudere mensen niet meer en hebben ze minder sociale verplichtingen. Vandaar dat ze hun ritme nog makkelijker kwijtraken.

HOE WERKT DE SLAAP?

We zegden het al: alles is een kwestie van ritmen. Hetzelfde geldt tijdens onze slaap.

De slaap bestaat uit een herhaling van cycli die gemiddeld 90 minuten duren, de hele nacht door. Een cyclus bestaat uit meerdere fasen. Het inslapen wordt voorafgegaan door een kortere of langere fase van rustige waaktoestand. Hier zijn onze gebaren trager, onze ogen minder levendig, praten we minder en hebben we het vaak wat kouder. We hebben maar zin in één ding: ons ontspannen. Op dat ogenblik slaapt men gemakkelijk

in. De polsslag en de ademhaling vertragen, worden erg regelmatig en de lichaamstemperatuur daalt.

Van de rustige waaktoestand belandt men bij de trage slaap. De trage slaap maakt 75 tot 80% van de totale slaaptijd uit of ongeveer 6 uur slaap. Hij bestaat uit 4 stadia van toenemende diepte:

Stadium 1 : inslapen. Dit is een overgangsperiode waarin we noch helemaal ingeslapen noch helemaal wakker zijn. De lichaamsbewegingen zijn zeldzaam.

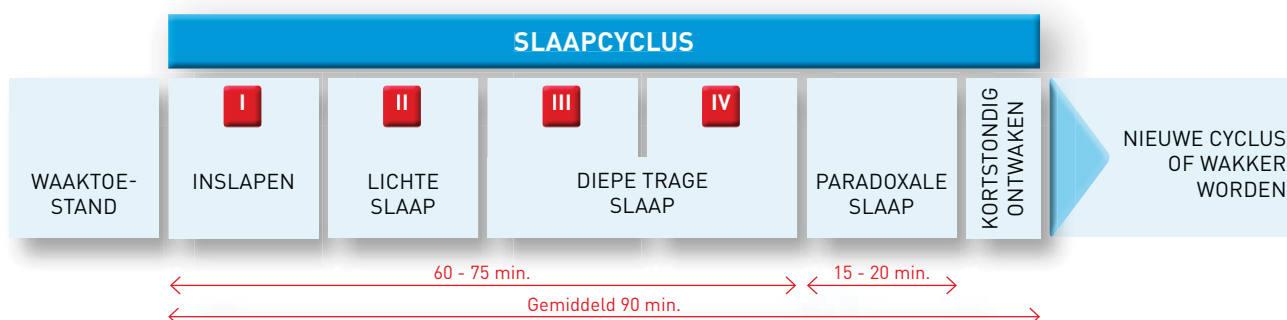
Stadium 2 : lichte slaap. Het geringste geluid kan de persoon wekken. De hersenactiviteit vertraagt: wazige dromen lijken meer op een gedachte uit de waaktoestand dan op een beeld, dromen zijn meer coherent en logisch dan die van de paradoxale slaap. De stadia 1 en 2 maken 50% van de totale slaaptijd uit, hetzij 4 uur per nacht.

Stadium 3 en Stadium 4 : de diepe trage slaap. Tijdens deze fasen zijn we bijna helemaal afgezonderd van de buitenwereld en moeilijk wakker te krijgen. De lichaamstemperatuur is laag en de ademhaling verloopt traag en regelmatig. Het gelaat is uitdrukingsloos. De ogen bewegen niet onder de gesloten oogleden. De elektrische hersenactiviteit is traag.

De 3e en 4e stadia maken ongeveer 25% van de totale slaaptijd uit ofwel 2 uur per nacht. De hoeveelheid diepe trage slaap wordt hoofdzakelijk bepaald door de leeftijd. Met ouder worden maakt de diepe trage slaap vaker plaats voor een veel lichtere slaap. Dit geeft oudere mensen de indruk dat ze niet goed slapen, terwijl de hoeveelheid slaap eigenlijk voldoende is. De hoeveelheid diepe trage slaap staat ook in verband met de duur van de waaktoestand die de slaap voorafgaat. Tijdens een namiddagdutje moet de diepe slaap plaats maken voor een lichtere slaap. In het geval van een slaapttekort daarentegen ligt de hoeveelheid van diepe trage slaap hoger.

Vervolgens vallen we in een paradoxale slaap. Deze slaaptoestand maakt 20 tot 25% van de totale slaaptijd uit, hetzij ongeveer 2 uur per nacht. De duur ervan wordt langer naarmate de nacht vordert. Hoe meer we slapen, hoe meer we dus dromen.

De paradoxale slaap wordt gekenmerkt door het contrast tussen een heel intense hersenactiviteit en een immobiel lichaam waarvan de spieren ontspannen zijn, wij zijn volledig relaxed. De oogleden zijn gesloten, maar de ogen bewegen snel en die bewegingen zijn door de oogleden heen zichtbaar. Het gelaat is mobiel, expressief. De polsslag en de ademhaling zijn regelmatig. Het is tijdens deze periode van paradoxale slaap dat we heel intens dromen.



Als men iemand wakker maakt tijdens deze slaaperiode, kan die persoon in de meeste gevallen zijn dromen of nachtmerries heel precies vertellen. Die dromen worden snel uit ons geheugen gewist, waardoor we kunnen denken dat we niet gedroomd hebben. De enige dromen die men zich herinnert zijn eigenlijk de dromen die men gedurende de laatste minuten van de paradoxale slaap beleefd heeft, vlak voor het ontwaken. Eigenlijk wordt het einde van de paradoxale slaap gekenmerkt door een heel kortstondig en spontaan ontwaken. Die 'micro-ontwaaktoestand' duurt minder dan 3 minuten en meestal houden we er geen herinneringen aan over. Als geen enkele bijzondere stimulans ons uit onze slaap haalt, gaan we een nieuwe cyclus in. Men moet weten dat de duur van een cyclus relatief constant is voor ieder van ons en gedurende heel ons leven stabiel blijft.

DE SLAAPSTOORNISSEN

Slapeloosheid is uiteraard de meest voorkomende slaapstoornis.

Slapeloosheid kent twee soorten symptomen.

- De indruk hebben dat men 's nachts slecht slaapt: moeilijkheden om in te slapen en 's nachts of 's ochtends te vroeg wakker worden zodat de indruk ontstaat dat er een totaal slaapgebrek is.

- Zich 's anderendaags slecht voelen: slaperigheid en concentratiemoeilijkheden overdag en problemen met aandacht en het geheugen. De patiënt voelt zich slaperig, prikkelbaar, slecht gezind enzovoort.

Er bestaan twee types van slapeloosheid: de incidentele en de chronische slapeloosheid. Incidentele slapeloosheid komt vaak voor. Het is normaal dat onze slaap gedurende enkele dagen verstoord wordt. Incidentele slapeloosheid duurt niet langer dan drie weken. De oorzaken ervan zijn makkelijk te achterhalen. Alles wat een toestand van angst of spanningen veroorzaakt, de waaktoestand verlengt of schadelijk is voor de slaapkwaliteit: een slechte levenshygiëne (te zware maaltijden, onregelmatige slaapschema's), de omgeving (lawaai, te hoge temperatuur) of bepaalde ziekten die pijn of koorts veroorzaken. Het gaat hier dus om oorzaken van tijdelijke aard en als ze eenmaal verdwenen zijn, zal de persoon opnieuw goed kunnen slapen.

Duurt de slapeloosheid langer dan een maand, dan spreekt men van chronische slapeloosheid. Er bestaan verschillende soorten van chronische slapeloosheid. Dit zijn de belangrijkste.

Oudere mensen zijn vaak het slachtoffer van **ziektebeelden die onvoldoende gekend zijn of niet in aanmerking genomen worden door de artsen of niet herkend worden door de patiënt**. Toch maken ze een aanzienlijk percentage van de oorzaken van slapeloosheid uit.

Enkele voorbeelden:

- Rusteloze benen (Restless Legs Syndrome): personen die bij het zitten de onbeweeglijkheid niet verdragen. Ze ervaren een gevoel van ongemak, van elektriciteit, een branderig gevoel dat ze verplicht te bewegen. Om onbekende redenen neemt de rusteloosheid van de benen toe op het einde van de dag. Dit ongemak en dit



UW ZIEKENFONDS HELPT!

Terugbetaling van het remgeld

Wij vergoeden het remgeld van verschillende geneeskundige prestaties, ongeacht uw leeftijd!

Sportclub of sportschool

Wij betalen jaarlijks 25 euro terug van de kosten van een fitnessabonnement of de aansluiting bij een sportclub.

Meer informatie? 02 506 96 11

gedrag veroorzaken belangrijke problemen bij het inslapen. Ze kunnen ook 's nachts optreden, waarbij ze dan aanleiding geven tot micro-ontwaaktoestanden.

- Periodieke spiertrekking van de ledematen (Periodic Limb Movement Disorder - PLMD): doorgaans wordt dit syndroom niet waargenomen door de patiënt, maar wel door de persoon die in hetzelfde bed slaapt. Het betreft hier een gedragsstoornis die vooral oudere mensen treft en zich uit door korte periodieke bewegingen van de benen en soms, in mindere mate, van de armen. Die bewegingen treden meerdere malen per nacht op. Deze twee ziektebeelden treden vaak samen op. Men treft ze veelvuldig aan bij oudere mensen, chronische alcoholisten en patiënten met onvoldoende werkende nieren, lever- of ademhalingsproblemen. Sommige geneesmiddelen (antidepressiva) en toxines (koffie, alcohol) kunnen beide ziektebeelden op gang brengen bij personen die er vatbaar voor zijn.

- Slaapapneu: een slaapapneu is de stopzetting van de ademhaling tijdens de slaap. Dit gebeurt met tussenpozen, gedurende een periode van tien seconden of langer. De hervatting van de ademhaling valt gewoonlijk samen met een heel kort ontwaken of een verlichting van de slaap. Iedereen kan slaapapneu ervaren tijdens zijn slaap. Maar als er ten minste tien per uur zijn, wordt de situatie zorgwekkend en raadpleegt men best een arts. Nogmaals is het vaak de partner die deze onderbrekingen van de ademhaling opmerkt. Slaapapneu veroorzaakt micro-ontwaaktoestanden. De slaap wordt dan gefragmenteerd en men verkeert vaak in een slaperige toestand overdag, men voelt zich slecht, men heeft problemen om zich te concentreren en aandachtig te blijven, men is prikkelbaar, voelt zich niet lekker in zijn vel en voelt zich ongemakkelijk in zijn intellectuele ta-

ken. Als u zwaarlijvig bent of snurkt en u beantwoordt aan bovenstaande symptomen, lijdt u misschien aan slaapapneu. Opgelet, de frequentie van de slaapapneu neemt toe naarmate men ouder wordt. Men moet ook weten dat slaapapneu in verband kan worden gebracht met aandoeningen van hart- en bloedvaten, zoals systemische arteriële hypertensie of herseninfarcten.

Een andere vaak voorkomende bron van slapeloosheid zijn **psychologische en psychiatrische problemen**.

- In de meeste gevallen gaat een depressie samen met slapeloosheid. Meestal gaat het om slapeloosheid in het tweede deel van de nacht, met het gevoel van vroegtijdig ontwaken of een erg gefragmenteerde slaap op het einde van de nacht. We moeten hier ook meegeven dat de depressie zowel de oorzaak als het gevolg kan zijn van slapeloosheid.

- Ook angst is een grote vijand van de slaap. Angststoornissen en neurotische aandoeningen liggen geregeld aan de basis van inslapstoornissen. Bij angstige personen gaat slaap heel vaak gepaard met een angstige spanning, met vrees voor het inslapen, gepieker, rituelen.

- Manische aanvallen, ernstige neurosen, ijlen en geestesverwarring zijn stuk voor stuk ziekten die de slaap-waakcyclus verstoren.

Slapeloosheid als gevolg van slechte voeding of giftige stoffen:

- Alcohol ligt vaak aan de basis van slaapstoornissen. Een hoge dosis alcohol vergemakkelijkt het inslapen, maar zorgt wel voor een lichte en onstabiele slaap van slechte kwaliteit. Een alcoholverslaafde vertoont een grondig verstoord slaappatroon.

- Een slechte slaap kan veroorzaakt worden door een overmatig koffie- of theegebruik of door een vermageringsdieet met amfetamines.

- Bepaalde geneesmiddelen, zoals corticosteroïden, theofylline, schildklierhormonen en hoge dosissen van bepaalde hypnotische antidepressiva staan gekend voor het in de hand werken van slapeloosheid, vooral in het begin van de behandeling. Zo ook liggen bepaalde chemische stoffen (oplosmiddelen, plastificeermiddelen, insectendodende middelen, benzeen, kleurstoffen, lak, zwavelkoolstof, rook, lasmaterialen enzovoort) aan de basis van slapeloosheid.

Slapeloosheid als gevolg van medische ziektebeelden

Een reeks medische ziektebeelden (fibromyalgieën, Parkinson, reumatische artritis, chronische bronchitis enzovoort) alsook de behandelingen ervan, kunnen de oorzaak zijn van al dan niet chronische slaapstoornissen.

Daarnaast heeft men ook types van **slapeloosheid waarvan de oorzaak heel moeilijk te achterhalen is:**

- De geconditioneerde slapeloosheid: het gaat hier om een soort van slapeloosheid die wordt aangeleerd en in stand wordt gehouden door een onaangepast gedrag. Een persoon die bijvoorbeeld enkele verstoorde nachten doorbrengt omwille van makkelijk te achterhalen oorzaken kan mettertijd zijn bed niet meer zien als een plaats waar men slaapt, maar als een plaats waar men niet slaapt. Zo wordt hij 'geconditioneerd' om niet meer te slapen.

- De slapeloosheid als gevolg van misperceptie: deze gaat vaak samen met de vorige vorm van slapeloosheid. Het betreft mensen die klagen over de kwaliteit van hun slaap, maar wanneer men dan hun slaap bestudeert, kan men geen enkele afwijking vaststellen. Het zijn dus mensen die een verkeerd idee hebben over hun eigen slaap.

- De idiopathische slapeloosheid: deze slapeloosheid vangt aan in de kindertijd. De vroege aanvang van deze slapeloosheid doet vermoeden dat biologische en neurochemische factoren of een natuurlijk aanleg de boosdoeners zijn. Alhoewel men een psychologische oorzaak in sommige gevallen niet kan uitsluiten.

Zoals we hierboven zagen, zijn er nog de **problemen die te maken hebben met het circadiaanse ritme**. In deze gevallen kan men niet over slapeloosheid als dusdanig spreken, want die personen slapen goed als zij zelf hun tijdschema kunnen organiseren.

Aangezien oudere mensen vaak gevoeliger zijn voor deze stoornissen, wordt hen aangeraden te gaan wandelen, aan sociale activiteiten te participeren en dergelijke meer. Zo houden ze niet alleen hun levensgewoonten in stand, maar ook hun slaap-waakritme. Het daglicht speelt een belangrijke rol in de werking van onze biologische klok en daarom is het zo belangrijk om buitenactiviteiten te ondernemen.

Naast slapeloosheid, bestaat er ook **hypersomnie** of overmatige slaap. Het gaat hier niet om mensen die even lange nachten doorbrengen als de anderen, maar om mensen die overdag zomaar in slaap vallen. De meest gekende vorm van hypersomnie is narcolepsie. Narcolepsie-patiënten zijn mensen die het slachtoffer zijn van moeilijk bedwingbare slaapaanvallen. Dit is geen ernstige ziekte, maar vormt wel een handicap aangezien zo'n aanval zich kan voordoen in ongewenste situaties, zoals bijvoorbeeld achter het stuur van de wagen. Er bestaan geneesmiddelen die deze ziekte kunnen behandelen. Het is een eerder zeldzame ziekte die slechts 1 persoon op 1000 treft.

Daarnaast is er ook het fenomeen van de **parasomnie**. Parasomnie is een verzamelnaam voor alle verschijnselen die zich tijdens de slaap kunnen voordoen, zoals slaapwandelen, nachtmerries, het plots wakker schrikken bij het inslapen. We gaan hier enkel in op een ziektebeeld dat vaak voorkomt bij 50-plussers, namelijk de gedragsstoornissen tijdens de paradoxale slaap. Aangezien er in deze fase een totaal gebrek is aan spiertonus, maken bepaalde mensen tijdens hun slaap ongecontroleerde bewegingen, waardoor het lijkt alsof ze hun dromen echt beleven. Dergelijke gedragingen kunnen hevig en vooral gevaarlijk zijn voor de persoon die in hetzelfde bed slaapt. Het fenomeen wordt vaak geassocieerd met slaapwandelen, maar dat is het niet.

BESTAANDE BEHANDELINGEN

Bij incidentele slapeloosheid is de behandeling meestal gemakkelijk. Soms volstaat het enkele gewoonten te veranderen om opnieuw goed te slapen. Bij chronische slapeloosheid ligt het al wat moeilijker omdat men eerst de oorzaken moet achterhalen. De arts stelt

ENKELE TIPS VOOR EEN GOEDE SLAAPHYGIËNE

Neem gezonde eetgewoonten aan

Nuttig uw maaltijden op regelmatige uren en eet niet te veel net voor u gaat slapen want een te trage vertering kan de slaap verstoren. 's Avonds helemaal niet eten kan ook slapeloosheid veroorzaken.

Breng niet te veel tijd in bed door

Door de tijd die u in bed doorbrengt in te korten, 'versterkt' u de slaap. Lange tijd in bed liggen zonder te slapen fragmenteert en verlicht de slaap. Vermijd in bed naar tv kijken, eten, werken enzovoort. Gebruik uw bed enkel om te slapen en als enige uitzondering om te vrijen.

Zorg voor een constant slaapschema

Vermijd variabele slaap- en wekuren. Zorg er vooral voor dat u op een regelmatig tijdstip opstaat.

Doe aan lichaamsbeweging

Geregeld en gematigd aan lichaamsbeweging doen, niet te dicht bij het uur waarop u gaat slapen, verhoogt de hoeveelheid diepe slaap. Een wandeling van 20 minuten op het eind van de namiddag is bijvoorbeeld ideaal.

Zorg voor een slaapbevorderende omgeving

Geen te hoge noch te lage kamertemperatuur en degelijk beddengoed. Dit zijn factoren die u zullen helpen makkelijker in te slapen.

Lees

Lezen is een goed inslaapritueel, op voorwaarde dat het boek niet te spannend is of dat de personages niet te angstaanjagend zijn en dat er geen te grote intellectuele inspanningen gevergd worden.

Vermijd slaapmiddelen

Neem er enkel op medisch advies.

Vermijd bepaalde producten met een opwekkend effect

Thee, koffie, alcohol, tabak en frisdranken op basis van cafeïne, theïne en dergelijke meer, kan je beter vermijden. Een groot glas melk, yoghurt of kaas bij het avondmaal zullen het inslapen bevorderen. Drink kruidentheo op basis van kamille, lindebloesem, ijzerkruid (opgelet, bij hoge dosissen kunnen kamille en lindebloesem een opwekkend effect hebben).

eerst vragen aan de patiënt over zijn slaapgewoonten, zijn voorgeschiedenis enzovoort. Als dat niet volstaat, kan de arts bijkomende onderzoeken vragen aan de patiënt. Zo kan hij hem bijvoorbeeld vragen om een 'slaapagenda' bij te houden waarin hij chronologisch de belangrijke slaapelementen noteert (inslaaptijd, aantal waaktoestanden 's nachts, uur van wakker worden en opstaan), zodat de arts zich de klacht van de patiënt voor de geest kan halen.

De arts kan ook een beroep doen op de polysomnografische registratie. Bij dit onderzoek worden verschillende sensors op de schedel en het lichaam van de patiënt aangebracht teneinde het schema van de verschillende slaapstadia vast te stellen en een aantal psychologische parameters te controleren (hartkloppingen, gesnurk, ademhaling). De test wordt uitgevoerd in een slaaplab. Van zodra de oorzaken gekend zijn wordt de patiënt behandeld door een arts die verschillende therapieën kan voorstellen, afhankelijk van de aard van de slaapstoornis.

De therapie zonder geneesmiddelen. Deze behandeling kan een psychotherapie zijn, een psychoanalyse of advies en tips betreffende de slaaphygiëne (zie 'Enkele tips voor een goede slaaphygiëne'). De luminotherapie (of behandeling door het licht) is eveneens een nuttige aanpak bij sommige slaapstoornissen.

De therapie met geneesmiddelen. We gaan niet in detail treden. Er bestaan verschillende families van slaapmiddelen (barbituraten, antihistaminica, kalme-

rende antidepressiva, benzodiazepinederivaten, en zo meer). Deze geneesmiddelen doen echter tal van problemen ontstaan, zoals verminderde efficiëntie op lange termijn, afhankelijkheid, geheugenstoornissen en slaperigheid overdag.

Rekening houdend met de zware bijwerkingen, mogen deze producten slechts voorgeschreven worden in welbepaalde gevallen en voor een korte duur. De stopzetting moet dus geleidelijk aan gebeuren. De efficiëntie van die producten is eigenlijk opmerkelijk in gevallen van acute slapeloosheid. In het geval van chronische slapeloosheid kan de arts slaapmiddelen voorschrijven, maar voor een relatief korte duur om elk risico op afhankelijkheid te vermijden. Hij kan bijvoorbeeld de hulp voorstellen van een psycholoog die zal kiezen voor een benadering op basis van het gedrag en de gedachten.

Bovenstaande behandelingen zijn de meest gekende. Voor een hele reeks specifieke ziekten bestaan er dan weer bijzondere behandelingen. Al heeft de geneeskunde nog geen antwoord gevonden op alle slaapstoornissen, toch kan ze vandaag een oplossing bieden voor de problemen van heel wat mensen. ■

Bronnen

www.gezondheid.be

<http://slaapkliniek.slz.nl>

OSTEOPATHIE, WAT IS DAT NU PRÉCIES?

Iedereen weet ongeveer waarover het gaat maar kan er niet meteen een precieze definitie op plakken. Wij gingen osteopaat **Patrick Wittevrouw** opzoeken en hadden met hem een verhelderend gesprek.



Wanneer is osteopathie ontstaan?

Patrick Wittevrouw De basis voor de osteopathie werd op het einde van de negentiende eeuw gelegd door dokter Andrew Taylor Still, een Amerikaans arts die niet zo hoog opliep met de traditionele geneeskunde van zijn tijd. Hij stelde de ganse medische wetenschap opnieuw in vraag en legde zich met hart en ziel toe op zijn nieuwe benadering van de anatomie. Hij was het die de term 'osteopathie' bedacht voor zijn verzorgingsmethode. Het was niet meteen de meest geslaagde woordkeuze. Deze term zou in de klassieke geneeskunde immers duiden op allerlei beenderziekten. In feite wilde hij met die term alleen aangeven dat de goede staat van skelet en gewrichten doorslaggevend is voor een goede gezondheid. De term wordt dus nooit gebruikt als men het heeft over beenderziekten en zeker niet als men een behandeling door manipulatie bedoelt.

Hoe omschrijf je osteopathie?

P.W. De wetenschappen waarop osteopathie zich beroept, evolueren voortdurend. Dat maakt het zo moeilijk om een accurate definitie te geven voor osteopathie. Volgens de Academie voor Osteopathie van België is het 'een diagnostische en manueel-therapeutische benadering van de disfuncties in de mobiliteit van gewrichten en weefsels in het algemeen, in de context van hun betrokkenheid bij het ontstaan van ziekten.' Het is dus een geneeswijze met een globale aanpak die kan inwerken op alle grote systemen van het lichaam (bewegingsapparaat, spijsvertering, ademhaling, zenuwen, hart en vaten, enz.).

Welke zijn de principes van de osteopathie?

P.W. Het **eerste principe** is dat osteopathie het menselijke lichaam als één geheel beschouwt. Lichaam, geest, ervaring en omgeving zijn onderling met elkaar verbonden. Als een deel van dat geheel niet goed werkt, heeft dat een invloed op het evenwicht en de harmonie van het geheel. Of het nu gaat om de beenderen, het bloed, de zenuwen of de organen, één deel wordt nooit apart behandeld zonder rekening te houden met het geheel waartoe het behoort.

Het **tweede principe** is sterk verbonden met het eerste. Het gaat ervan uit dat het lichaam een zelfgenezende en zelfregulerende functie heeft tegenover de ziekte en dus zelf de nodige middelen heeft om ziekten in te dijken of uit te schakelen. Daarom is het nodig dat deze middelen vrij kunnen functioneren om afval te verwijderen en de bevoorrading van de cellen op een normale manier te laten verlopen.

Het **derde principe** is dat de structuur de functie stuurt. Het menselijke lichaam is een geheel waarin de structuur en de functie op elkaar aangewezen zijn. Een stoornis in de structuur verstoort de functie en een ontregelde functie verstoort op haar beurt de structuur. Spieren, beenderen, pezen, gewrichten vormen samen een gebinte. Deze structuur wordt bestuurd door het zenuwstelsel. Dat laatste staat dus in voor de actie.

Dit gebinte bestuurt de functies van het organisme, dat de activiteit van de verschillende systemen voorstelt: ademhaling, hart, spijsvertering, klieren, circulatie (bloed en lymfen). Deze staan samen in voor het onderhoud. Ziekte heeft geen vat op een structuur in harmonie. Osteopathie beperkt zich dus niet tot de symptomen want die zijn doorgaans alleen het gevolg van een aantal problemen. Een verstuijing is weliswaar een trauma aan de enkel, maar het feit dat dit kon gebeuren wijst erop dat andere problemen het terrein hebben verzwakt.

Waarvoor gaat men naar de osteopaat?

P.W. Stijve nek, verschot, enz. doorgaans komt iemand naar de raadpleging met klachten over functionele stoornissen van spieren en skelet. Maar je moet weten dat osteopathie een zeer ruim actieterrain beslaat. Slaapstoornissen, stress, viscerale klachten (maag, darmen, lever, enz.), sommige vormen van hoofdpijn, ademhalingsproblemen, spijsverteringsstoornissen, gynaecologische aandoeningen, enz. horen daarbij. We behandelen vooral acute pijn. Een behandeling van twee à drie zittingen is doorgaans voldoende.

Hoe verloopt een raadpleging?

P.W. Het eerste bezoek verloopt gewoonlijk als volgt. De osteopaat stelt de patiënt eerst een aantal vragen om weten te komen hoe de klacht ontstaan is. Vroegere aandoeningen en de medische voorgeschiedenis van de patiënt vormen in dat opzicht een noodzakelijke bron van informatie. Vervolgens wordt de patiënt onderzocht, waarbij de patiënt moet staan, zitten en liggen. Men bekijkt ook hoe hij zich beweegt. Resultaten van eerdere onderzoeken en oude röntgenfoto's komen hier van pas. In functie van dat alles, gaan we vaststellen of we een aangepaste therapie kunnen voorstellen. Zo niet dan verwijzen we de patiënt door naar een andere discipline.

Waarin ligt het verschil met de chiropraxie en de kinesithérapie?

Chiropraxie richt zich op het bewegingsstelsel (gewrichten, pezen, spieren, enz.) terwijl osteopathie ook het viscerale stelsel (organen en ingewanden) en de schedel onderzoekt om de oorzaak van pijn en stoornissen in het bewegingsstelsel te achterhalen. Osteopathie ziet de patiënt meer als een geheel dan chiropraxie. Kinesithérapie is dan weer een therapie die zich vooral op revalidatie toelegt.

Hoe ziet een behandeling eruit als osteopathie aangewezen is?

P.W. Een osteopathische behandeling is een techniek van de zachte handen. Er worden geen medicijnen voorgeschreven en geen invasieve technieken (zoals inspuitingen, operaties) gebruikt. De behandeling is erop gericht de pijn te verzachten door een beter evenwicht tot stand te brengen tussen de structuur en de functies van het lichaam. We behandelen dus geen ziekte maar pogen het natuurlijke genezingsproces van de zieke mens te stimuleren. Om dat doel te bereiken, beschikken we over diverse manuele technieken zoals mobilisatie en manipulatie van de gewrichten, viscerale, faciale en craniale technieken. ■

Bronnen

www.osteopathie.be

www.c-b-o.org

UW ZIEKENFONDS HELPT!

Osteopathie, chiropraxie en acupunctuur

Tussenkost van 12,50 EUR per sessie (max. 5 sessies per kalenderjaar).

Meer informatie?

02 506 96 11

HOE **BESPAREN** OP DE KOSTEN VOOR UW GEZONDHEID?

Er wordt vaak gezegd dat gezondheid geen prijs heeft. Maar waarom zou u meer geld uitgeven dan nodig is? Wist u dat de sociale zekerheid een reeks maatregelen heeft ingevoerd om uw medische verzorging goedkoper te maken?

Laat een **Globaal Medisch Dossier (GMD)** opmaken

Het GMD is een dossier dat wordt bijgehouden door uw huisarts. Het bevat al uw medische gegevens. Dit voorkomt dat hetzelfde geneeskundige onderzoek dubbel wordt uitgevoerd en het verbetert de communicatie tussen de artsen.

Met het GMD geniet u bovendien een hogere tegemoetkoming van uw ziekenfonds, want u betaalt 30 % minder remgeld voor raadplegingen bij uw huisarts*, raadplegingen en huisbezoeken van uw huisarts* indien u 75 jaar of ouder bent, raadplegingen en huisbezoeken van uw huisarts* wanneer u chronisch ziek bent, ongeacht uw leeftijd. Wat moet u hiervoor doen? Vraag aan uw huisarts om een GMD aan te leggen. Dit wordt volledig terugbetaald door het ziekenfonds.

Meer informatie?
Vraag inlichtingen in een van onze kantoren, bel ons op 02 506 96 11, surf naar www.fsmb.be of stuur een e-mail naar: mail@fsmb.be.

* Het gaat hier om de huisarts die het GMD heeft geopend of de door hem aangeduide plaatsvervanger.

Kies een **geconventioneerde arts**

Zorg ervoor dat u een geconventioneerde arts kiest, want dat zal invloed hebben op het bedrag dat u moet betalen.

Wat is het geconventioneerde tarief?

Vertegenwoordigers van de ziekenfondsen en de medische wereld komen samen om overeenkomsten af te sluiten die de honoraria van de artsen vastleggen. De artsen zijn vrij om zich hierbij aan te sluiten of niet.

- **Geconventioneerde artsen** zijn dus artsen die het zogenoemde wettelijke tarief aanrekenen.



- **Artsen die niet geconventioneerd** zijn, mogen hun honoraria zelf bepalen. Ze kunnen dus een vergoeding vragen die hoger is dan het wettelijke tarief dat in de overeenkomst is vastgesteld. Dat noemen we de ereloonsupplementen. Opgelet! Ereloonsupplementen worden nooit terugbetaald door het ziekenfonds.
- **Gedeeltelijk geconventioneerde artsen** zijn artsen die slechts op bepaalde dagen en uren geconventioneerd zijn.

Om te weten of een arts geconventioneerd is, vraag uw arts ernaar of raadpleeg het via onze website: www.fsmb.be > Ziektenfonds online > Zoekt u een zorgverlener.

Gedeeltelijk geconventioneerde artsen moeten duidelijk aangeven op welke uren ze werken volgens de door de overeenkomst vastgestelde tarieven.

Koop generische geneesmiddelen

Een farmaceutisch bedrijf dat een nieuw geneesmiddel ontwikkelt, krijgt daarvoor een patent dat het bedrijf de 'exclusiviteit' geeft om dit geneesmiddel gedurende 20 jaar te verkopen. Wanneer die periode voorbij is, mogen ook andere bedrijven dit geneesmiddel op de markt brengen. We spreken dan van generische geneesmiddelen. Dit zijn exacte kopieën van de originele geneesmiddelen. Het generische geneesmiddel bevat dezelfde actieve bestanddelen, in dezelfde hoeveelheid en met dezelfde kwaliteit. Het heeft dus precies dezelfde therapeutische werking als het originele geneesmiddel.

Voordeel

- Generische geneesmiddelen moeten verplicht minstens 30 % goedkoper zijn dan het originele geneesmiddel.
- Dankzij het 'referentierugbetalingssysteem' is het bedrag dat u, na terugbetaling van het ziekenfonds, nog zelf moet betalen veel lager wanneer uw arts een generisch geneesmiddel of een kopie voorschrijft.

U wordt opgenomen in het ziekenhuis?

De prijs die u voor een ziekenhuisopname moet betalen, hangt van een heel wat zaken af: de ingreep, het ziekenhuis, de arts en de kamer die u kiest, het gebruik van een implantaat, prothese, enz. Vooral de keuze van de arts en van het kamertype zullen van invloed zijn op de prijs die u voor een ziekenhuisopname moet betalen.

Wilt u geen supplementen betalen? Vraag dan bij uw opname om een behandeling zonder supplementen en een verblijf in een twee- of meerpersoonskamer. Voor sommige ingrepen moet er materiaal worden gebruikt (camera, implantaten, prothesen enz.) dat voor een groot stuk door de patiënt moet worden betaald. Vraag hierover informatie bij uw arts.

Als u een beter idee wilt hebben van de kostprijs van uw ziekenhuisopname, lees dan aandachtig de 'opnameverklaring'. Deze moet u worden overhandigd voordat u in het ziekenhuis wordt opgenomen, maar u kunt ze ook bij de receptie van het ziekenhuis aanvragen lang voordat u wordt opgenomen.

Hospimut

Een ziekenhuisopname is duur en de ziekteverzekering dekt niet alle kosten. Kies een hospitalisatieverzekering die het beste aanleunt bij uw behoeften, zodat u onaangename verrassingen vermijdt! Met Hospimut en Hospimut Plus bieden wij u twee mogelijkheden om u financieel te beschermen tegen hoge ziekenhuiskosten.

Sommige mensen hebben recht op een verhoogde tegemoetkoming

Sommige mensen genieten hogere terugbetalingen voor medische verstrekkingen.

De rechthebbenden betalen minder voor sommige geneesmiddelen, voor doktersconsultaties en huisbezoeken. Ook bij een ziekenhuisopname is hun persoonlijke aandeel in de kosten kleiner.

Voor wie geldt dit?

- Mensen die recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming (de vroegere WIGW) en op het OMNIO-statuuut. Het jaarlijkse bruto-inkomen van die mensen moet onder een bepaald bedrag liggen. Bovendien moet wie een verhoogde tegemoetkoming wil genieten, ook voldoen aan bepaalde sociale voorwaarden. U moet de aanvraag indienen bij uw ziekenfonds.
- Mensen die recht hebben op sociale voordelen zoals: een leefloon of gelijkaardige bijstand, IGO, uitkering voor personen met een handicap
- Kinderen met een fysieke of mentale beperking van minstens 66% en NBMV (Niet-begeleide minderjarige vreemdeling). ■

UW ZIEKENFONDS HELPT!

Om de kosten van uw gezondheidszorgen te verlichten, biedt de Socialistische Mutualiteit u een reeks aan voordelen aan zoals onder andere de terugbetaling van uw remgeld, sportabonnement, contraceptie, tandverzorging, enz. Raadpleeg onze voordelengids voor meer info. Deze is te verkrijgen in onze agentschappen of op www.fsmb.be.

Maak gebruik van onze thuiszorgdiensten!

De vzw's voor thuiszorg zijn er om oudere mensen, zieken of mensen die minder zelfredzaam zijn, te helpen zodat ze thuis kunnen blijven wonen.

Deze vzw's werken tegen democratische prijzen.

Meer weten? 078 15 60 30

De Medishop

De Medishop biedt een uitgebreid assortiment gespecialiseerde producten en (para)medisch materiaal aan tegen democratische prijzen.

Meer weten? 078 15 60 30.

De Medische Centra Cesar De Paepe

De Medische Centra Cesar De Paepe staan in voor kwalitatieve medische (algemene geneeskunde, oogziekten, NKO, enz.) en paramedische verzorging (tandheelkunde, enz.).

Ons ziekenfonds neemt het remgeld voor haar rekening voor een groot aantal verstrekkingen zowel binnen de algemene en de gespecialiseerde verzorging als de tandverzorging. Concreet betekent dit dat de patiënt voor deze verstrekkingen geen remgeld betaalt. Voor alle verstrekkingen hanteren deze medische centra de tarieven zoals bepaald door het Riziv.

Om een afspraak te maken kan u rechtstreeks contact nemen met het medische centrum in uw buurt: **Aarschot** (tel. 016 56 86 06) / **Asse** (tel. 02 452 33 88) / **Diest** (tel. 013 33 41 62) / **Haacht** (tel. 016 60 88 31) / **Halle** (tel. 02 356 55 01) / **Laken** (tel. 02 262 26 79) / **Leuven** (tel. 016 22 33 46) / **Liedekerke** (tel. 053 66 23 95) / **Molenbeek** (tel. 02 411 51 53) / **Sint-Gillis** (tel. 02 538 78 50) / **Tienen** (tel. 016 82 11 16) / **Ukkel** (tel. 02 375 86 84) / **Vilvoorde** (tel. 02 251 27 29) / **Zoutleeuw** (tel. 011 78 44 32).



AANVULLENDE VERZEKERING OOK VERPLICHT, EEN WOORDJE UITLEG

Sinds 1 januari 2012 zijn nieuwe wetten* van toepassing op de mutualiteiten. We sommen de belangrijkste wijzigingen nog eens even op zodat de impact van de nieuwe wetten duidelijk wordt voor iedereen.

- De **aanvullende verzekering** wordt verplicht voor iedereen. Bij de Socialistische Mutualiteit was de aansluiting bij de aanvullende verzekering al verplicht volgens de **statuten** van FSMB. Sinds 1 januari 2012 is dit nu ook **wettelijk** verplicht.
- De wet verplicht ons om de voorkeursbijdrage die we toekenden aan de tweede gerechtigde van een gezin te schrappen. **Alle gerechtigden moeten hun bijdrage voor de aanvullende verzekering nu dus apart betalen.**
- De voordelen en diensten van de aanvullende verzekering mogen pas toegekend worden wanneer **alle bijdragen betaald zijn**. Hier willen we je aandacht nog eens extra op vestigen omdat dit dus wil zeggen dat je om te genieten van onze voordelen en diensten niet alleen in de betreffende maand in orde moet zijn met je bijdragen, maar ook in de voorgaande maanden.
Het is dus heel belangrijk dat je in orde bent met de betaling van je bijdragen. Om dit te vergemakkelijken, stellen we voor dat je voor een automatische betaling van je bijdragen via domiciliëring kiest.

Voor 2012 bedraagt de maandelijkse bijdrage voor de aanvullende verzekering 6 euro. Daarmee is onze mutualiteit een van de goedkoopste spelers in de markt. We waken erover dat er een mooi evenwicht is tussen de gevraagde bijdrage en de geboden voordelen en diensten. Een overzicht van al die voordelen vind je in onze Voordelengids. Deze is verkrijgbaar in alle kantoren en op www.fsmb.be.

* Wetten van 26 april 2010 en van 02 juni 2010

TERUGBETALING REMGELD!

VERZORGING VOLLEDIG TERUGBETAALD TOT 18 JAAR!

Wij betalen het remgeld* terug voor de raadpleging en het bezoek van een algemeen geneesheer, een consultatie bij een specialist, de behandeling door een kinesitherapeut en de verzorging door een verpleegkundige.

Indien de betrokken zorgverstreker geconventioneerd is, betekent dit dat deze raadplegingen volledig terugbetaald worden!

VOOR LEDEN VANAF 18 JAAR, betalen wij het remgeld* terug voor de raadpleging bij een algemeen geneesheer, bij een gynaecoloog, bij een oogarts en voor een huisbezoek van de huisarts voor 75+ers.

AAN WELKE VOORWAARDEN MOET U VOLDOEN?

- U moet beschikken over een geldig globaal medisch dossier (GMD).
- Voor leden vanaf 18 jaar geldt er een vrijstelling van 25 euro per kalenderjaar.



WAT MOET U DOEN?

Bezorg ons het originele getuigschrift van de verstrekte hulp.

* Het remgeld is het deel van het wettelijk tarief dat te uwen laste is, na tussenkomst van het ziekenfonds.

ONTMOET FSMB OP ZENITH!



De Socialistische Mutualiteit is **van woensdag 21 tot zondag 25 november 2012** te gast op Zenith, de beurs voor de actieve 50-plusser. Breng zeker een bezoekje aan onze stand om ons programma te ontdekken!

Meer info? www.zenith.be

MEER INFORMATIE?

Bel ons op **02 506 96 11**, stuur een e-mail naar mail@fsmb.be of neem een kijkje op www.fsmb.be. Je kunt ook altijd langskomen in één van onze vele kantoren.



DIABETES, SAMEN DOEN WE ER IETS AAN!

HOE HOOG IS JOUW RISICO OP DIABETES?

Doe gratis de test op donderdag 27 september. Je kan dan tussen 9 en 16 uur terecht in de hoofdkantoren van de Socialistische Mutualiteit van Brabant. Na een korte test weet je onmiddellijk hoe groot je kans op diabetes is. Je krijgt natuurlijk ook gezonde tips om dat risico nog te verlagen. En we bieden alle deelnemers ook een lekkere, maar suikervrije cake aan. Meer informatie en een lijst van de deelnemende kantoren vind je op www.fsmb.be of via 02 506 96 11.



ARBEIDSONGESCHIKT? VERGEET JE VAKANTIEATTEST NIET TERUG TE STUREN!



Genieten van betaalde vakantie als je arbeidsongeschikt bent, het kan. Als je nog niet alle vakantiedagen waar je recht op had, opgenomen hebt, laat het ons dan weten! Dit doe je door je vakantieattest naar ons te sturen. Zo weten wij hoeveel dagen vakantie je nog resten. Je ontvangt je vakantieattest normaalgezien ten laatste in de loop van de maand september.

Opgelet! Bij niet-inlevering van dit attest, gaan we in december automatisch over tot de volledige aftrek (24 dagen).

JOUW MUTUALITEIT OP AFSpraak!

Je kan een afspraak maken met een van onze mutualistische raadgevers voor een gesprek in alle vertrouwen. Je kan zo bijvoorbeeld je hospitalisatieverzekering, de aanvullende verzekering, je inschrijving, je arbeidsongeschiktheid of je verhoogde tegemoetkoming/OMNIO bespreken.

WAAR KAN JE HIERVOOR TERECHT?

Aarschot - Bogaardenstraat 25
Tel. 016 56 74 31

Brussel - Zuidstraat 111
Tel. 02 506 96 03

Elsene - Vleurgatsesteenweg 19
Tel. 02 649 50 64

Halle - Molenborre 15
Tel. 02 360 30 39

Leuven - Mechelsestraat 70/72
Tel. 016 22 57 04

Liedekerke - Stationsstraat 1
Tel. 053 66 90 89

Tienen - Grote Markt 42/1
Tel. 016 81 23 23

HOE MAAK JE EEN AFSpraak?

Neem contact met het kantoor van je keuze of bel naar 02 506 96 11.

LOVE4YOU NOG STEEDS OP POST

Ook dit seizoen zal de preventiecampagne **love4you** niet onopgemerkt voorbijgaan. Het team van **love4you** zal immers ook nu nog aanwezig zijn op heel wat festivals en festiviteiten in Brussel en Vlaams-Brabant. Duizenden **safekits** met condooms worden uitgedeeld om jongeren en jong-van-geesten op een ludieke manier bewust te maken van het belang van veilige seks.

Speel gratis mee met de **Love Quiz** op onze stand in de vorm van een reuzencondoom. Zo verneem je leuke en interessante weetjes over liefde en seksualiteit. Je maakt ook kans op een iPod door deel te nemen aan onze **wedstrijd**. Kijk snel op www.love4you.be voor onze tourkalender. Je vindt er ook fotoreportages van onze passages op de zomerfestivals.

En denk eraan:

LEEF JE LEVEN, GENIET ERVAN, GOOI HET NIET WEG EN BESCHERM JEZELF!



FSMB-leden die in regel zijn met de aanvullende verzekering, genieten 10 % korting op een kamer met ontbijt (niet geldig voor de speciale promoties).

CASTEL LES SORBIERS

Aan de oever van de Maas, in een park van 18 hectare, biedt Castel Les Sorbiers u:

SAMEN EEN LUCHTJE SCHEPPEN

van 26 oktober tot 04 november 2012 en

van 26 december 2012 tot 04 januari 2013

Ons aanbod:

- 2 overnachtingen in een comfortkamer (badkamer, TV, telefoon)
- 's ochtends: een ontbijtbuffet
- 's avonds: een driegangenmaaltijd (volwassen- en kindermaaltijden)
- Verrassingsgeschenk in de kamer voor de kinderen
- Een rit met de spoorwegfietsen langs de mooie vallei van de Molinee*
- Een toegang tot het Aquacenter van Givet*
- Een routebeschrijving van een ludieke en leerrijke wandeling in een beschermd natuurreservaat

Prijs (Kinderen: vanaf 3 tot 11 jaar)

2 volwassenen + 1 kind: 312 €

2 volwassenen + 2 kinderen: 360 €

2 volwassenen + 3 kinderen: 403,5 €

* Een gratis toegang per familielid. U begeeft zich met de eigen wagen naar de activiteiten.

CASTEL LES SORBIERS asbl
Centre de tourisme social
Rue des Sorbiers, 241
B-5543 Heer-sur-Meuse (Hastière)
Tel. : 082 64 31 11
Fax : 082 64 31 99
E-mail : reservation.sorbiers@busmail.net
www.castellessorbiers.be



Zin in een portie ontspanning met het gezin of onder vrienden?

In onze vakantiecentra aan de Kust of in de Ardennen zit u goed.

Onze centra ontvangen u in comfortabele kamers en toveren kwaliteit op uw bord.



FSMB-leden die in regel zijn met de aanvullende verzekering, genieten 10 % korting op een kamer met ontbijt of op de huurprijs van een appartement en 5 % korting op de arrangementen en promoties.

DOMEIN WESTHOEK

In het hartje van de duinen, op 800 meter van het strand, nodigt Domein Westhoek u uit voor :

KUSTPROMOTIE 2012

- 2 overnachtingen met ontbijtbuffet
- Welkomstcocktail
- Halfpensioen (koud en warm buffet)

Standaardkamer: 128€

Supplement single: 28€

Supplement luxe: 8€

Supplement prestige: 16€

Kind < 12 jaar dat in de kamer van de ouders logeert: 20€



DOMEIN WESTHOEK vzw
Centrum voor sociaal toerisme
Noordzeedreef, 6-8
B-8670 Oostduinkerke
Tel. : 058 22 41 00
Fax : 058 22 41 99
E-mail : domeinwesthoek@skynet.be
www.domein-westhoek.be



Contacteer ons voor meer details.

PROGRAMMA

VRIJE TIJD & GEZONDHEID

Ontspanning ... daar gaan de volgende 9 pagina's over. Gezellig onder familie of vrienden, met z'n tweetjes of alleen. Zo valt er heel wat speurwerk te verrichten want een heleboel steden staan in de kijker: Aalst heeft een boontje voor Boon, Turnhout mag zich cultuurstad noemen en ook Dendermonde speelt zo zijn troeven uit. Verder houden we de vinger aan de pols met onze talrijke gezondheidsdossiers en verdiepen we ons in een aantal boeiende workshops.

De ploeg van Vrije Tijd & Gezondheid





NAAR EEN GEZOND GEWICHT

19u30-21u00 - 5 €



Velen hebben het al aan den lijve ondervonden: er komen ongemerkt wat kilo's bij, maar die gaan er meestal niet meer zo gemakkelijk terug af. Bijna 1 op de 2 Belgen is te dik. Ook steeds meer kinderen kampen met gewichtsproblemen. Veel gehoorde excuses zijn: het zit in de familie of het is de leeftijd. Het ligt echter vaak aan verkeerde eet- en leefgewoonten. Ongeacht je afkomst en je leeftijd bepaal je grotendeels zelf of je een gezond gewicht houdt of in welke mate je verdikt. De boodschap is eenvoudig: houd je gewicht in balans. Zit je met overgewicht? Pak dan de overtollige kilo's aan; 10 % gewichtsverlies kan al belangrijke gezondheidsvoordelen geven. Niet met een streng dieet, maar door terug te gaan naar de gezonde basis. De voordracht geeft een kritische kijk op het fenomeen "vermageren". Enkele hardnekkige misverstanden en vooroordelen worden doorprikt en met het ruime aanbod van eenvoudige en praktische tips kan je de volgende dag zelf aan de slag.

Data en locaties

Dinsdag 16 oktober: opleidingscentrum, Lemonnierlaan, 1000 Brussel

Dinsdag 23 oktober: zaal Morgenrood, Mechelsestraat 70, 3000 Leuven



ORGAANDONATIE

19u30-21u00 - 5 €



Orgaandonatie is leven geven! Veel mensen zijn ernstig ziek omdat één van hun organen niet of maar beperkt functioneert. Orgaandonatie kan in veel gevallen levens redden en de levenskwaliteit ingrijpend verbeteren. Een verhoging van het aantal donoren is noodzakelijk omdat er jaarlijks een grote toename is op de wachtlijsten. Deze lezing brengt je op de hoogte van de huidige situatie omtrent dit actuele thema: hoe verloopt de donatieprocedure, wat met levende donoren, dieren als orgaandonor, enz. is met UPV.

Data en locaties

Dinsdag 13 november:
opleidingscentrum, Lemonnierlaan,
1000 Brussel

Dinsdag 27 november: zaal Morgenrood,
Mechelsestraat 70, 3000 Leuven

KLEUR- EN STIJLANALYSE

Dinsdag 11 december

19u00 - 22u00 - 60 €



Iedereen kan stralen, of je nu een lente- of wintertype bent, slanker of voller. Wil je wat meer te weten komen rond jouw eigen kleur en stijl? Dan is deze workshop echt iets voor jou. Na een eerste kennismaking en wat algemene informatie rond kleur en stijl, gaan we aan de slag. Met kleurstaaltjes, kleurdoeken, lintmeters en folders. Zo kan je zelf het effect van kleuren ervaren en ontdek je welke outfit het beste past bij jouw figuur. In samenwerking met de kleur- en stijlconsulent van Soie Belle.

Max. 8 personen.

Locaties

Soie Belle, Hulstweg 4, Keerbergen

EEN PRIKKELEND VERHAAL UIT HET ZUIDEN (TVV FOS)

19u30-21u00 - 5 €



In het kader van de campagne 'recht op gezondheid wereldwijd', bundelde fos (socialistische solidariteit), een aantal doorleefde verhalen. Verhalen waarin kracht schuilt en waaruit blijkt dat solidariteit voor de vertellers geen hol woord is. Eén van die vertellers is Machteld Dhondt, nu diensthoofd van de Noorddienst bij fos maar die daarvoor leefde en werkte in Honduras. Machteld vertelt over haar 14 jaar ervaring daar, over het leven en samen werken met de lokale bevolking en organisaties. Ze brengt het verhaal van een strijdend volk dat opkomt voor zijn rechten maar tevens het verhaal over hoe mensen zich organiseren en hun lokale initiatieven koppelen aan de nationale realiteit van hun land.

Data en locaties

Dinsdag 15 januari: opleidingscentrum,
Lemonnierlaan, 1000 Brussel

Dinsdag 29 januari: zaal Morgenrood,
Mechelsestraat 70, 3000 Leuven



VORMING ROND DIABETES

Mensen met diabetes staan voor een uitdagende taak. Opdat hun leven zo normaal mogelijk zou blijven verlopen, moeten ze het juiste evenwicht vinden tussen medicatie, voeding, beweging en verzorging. Tijdens deze vorming willen we helpen om dit evenwicht in een goede balans te krijgen.



Voetverzorging bij diabetici

Het is voor een diabetespatiënt zeer belangrijk om zijn of haar voeten regelmatig te onderhouden. Naast de dagelijkse voetverzorging is extra zorg een ware must. Hoe je dit precies moet doen en waar je zeker op moet letten kom je te weten tijdens deze sessies. In samenwerking met het Thuiszorgcentrum en een podologe.

Data en locaties

Leuven - Mechelsestraat 70

Donderdag 06 september van 14u-16u

Dinsdag 18 september van 19u-21u

Brussel - Zuidstraat 118

Donderdag 13 september van 14u-16u

Dinsdag 25 september van 19u-21u

Halle - Molenborre 12a

Donderdag 27 september van 14u-16u

Prijs

5 €

Informatiesessie bewegen mag!

Dinsdag 2 oktober
14u-16u - 5 €



Hoe kan beweging helpen om de evolutie van diabetes af te remmen? Waar let je op als je actief wil blijven met diabetes? Je krijgt onder andere praktische tips over de intensiteit die aangewezen is om te sporten, wanneer je best je insuline neemt en hoe je jouw hartslag in het oog houdt. Ook tonen we een aantal oefeningen die je zelf ook thuis uit kan voeren. Sportkledij is voor deze informatiesessie niet noodzakelijk.

Locatie

Zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118,
1000 Brussel

Praktijklessen Functional Training

Dinsdag 9, 16, 23, 30 oktober en
6 november
14u-15u - 75 €



En dan voegen we ook daadwerkelijk de daad bij het woord. Tijdens 5 praktische lessen, gaan we actief aan de slag. Nee, we gaan niet aan de slag met de meest ingewikkelde fitnessstoestellen maar willen jullie vooral weer plezier laten hebben in het dagelijks bewegen. Functionele training is een training die je fit houdt voor het dagelijks leven. Deze vorm van training draait om evenwicht, houding, kracht en coördinatie.

Locatie

Spiegelzaal, Zuidstraat 120, 1000
Brussel

START TO...

Breien (i.s.m. VIVA-SVV)

Vrijdag 5, 12 & 19 oktober 2012
19u-22u - 30 € (leden) - 35 €
(niet-leden) (voor de 3 sessies)



Gedurende drie lessen frissen we de basisprincipes van breien terug op en op het einde van deze reeks gaan we naar huis met een afgewerkte sjaal.

Locatie

Zaal Molenborre, Molenborre 12a,
1500 Halle

Zelfverdediging (i.s.m. VIVA-SVV)

Dinsdag 16 & 23 oktober 2012
20u-22u - 10 € (leden) - 12,50 €
(niet-leden) (voor de 2 sessies)



Tijdens deze twee lessen leren we ons niet alleen verdedigen in moeilijke situaties, maar staan we ook stil bij onze houding en lichaamstaal (i.s.m. Hakkoryn Kyushi dojo Leuven).

Locatie

Sportoase - Philipssite 6 (Parkpoort) -
Vechtsportzaal - Leuven

Vegetarisch koken (i.s.m. VIVA-SVV)

Donderdag 8, 15 en 22 november 2012
van 19u30-22u - 40 € (leden) - 45 €
(niet-leden)



Tijdens deze 3-delige kookworkshop hebben we het oa over vegetarisch broodbeleg, proeven we van allerlei soorten vleesvervangers en leren we een vegetarische feestmaaltijd bereiden.

Locatie

Zaal Toekomst, Schuttershofstraat 40,
Kapelle-OD-Bos

SPORTIVITEITEN, KUITENBIJTERS, NATUUR- EN THEMAWANDELINGEN



DE SERRES VAN DUISBURG

Zondag 23 september 2012

14u00-16u00 - 3 €



Ooit was Duisburg het derde productiecentrum voor tafeldruiven in België en behoorde het ook tot de glazen dorpen. Tijdens deze wandeling gaan we op zoek naar de nog bestaande serres in het Duisburgse landschap. Het wel en wee van de druivenproductie wordt onthuld en om af te sluiten, brengen we een bezoek aan de producent.

Afspraak: Kerkplein -Duisburg

HAPJE-STAPJE WANDELING IN LEUVEN

Vrijdag 19 oktober 2012

14u00-16u00 - 10 €



Een wandeling door Leuven vol smakelijke verhalen over eten en drinken. Van middeleeuwse markten tot de huidige succesvolle vrijdagmarkt, van armoedige maaltijden tot culinaire hoogstandjes ... dit alles en nog veel meer komt aan bod tijdens deze unieke wandeling. En als het water ons in de mond komt, staat er een hartig of zoet proevertje klaar.

Afspraak: Ladeuzeplein - Leuven

BIERWANDELING: HOEGAARDEN TUSSEN POT EN PINT



Donderdag 22 november 2012

14u00-17u00 - 15 € (gids, degustatie bier en hapjes)

Herbeleef het Breugeliaans festijn van dampende brouwketels, hotsende bierkarren en volle herbergen ... In Hoegaarden kan je genieten van de brouwcultuur tijdens deze historische bierwandeling. De gids trakteert ons op sappige bierverhalen uit de boeiende Hoegaardse biergeschiedenis. Ontdek de vergane glorie van het brouwersleven en proef de lekkerste Hoegaardse bieren.

Op het programma staan 4 lokale cafés, 4 grote bieren, lekkere hapjes en een pittige uitleg door de streekgids.

Afspraak: Toeristisch Infokantoor, Houtmarkt 1, Hoegaarden

DE LIEFDESPIJLEN VAN EROS IN BRUSSEL

Dinsdag 17 januari 2013

14u00-17u00 - 15 € (gids en hapjes)



De liefde is een mysterie, een goudmijn die nooit uitgeput geraakt. Eros komen we overal in Brussel tegen, zowel in symbolen als in voorstellingen.

Minnebeelden, deugd en ondeugd, Eros liet heel wat sporen achter in de Brusselse kunst. Ook betaalde liefde komt aan bod. De geschiedenis van de badstoven in de Middeleeuwen tot de liefdescentra van heden. (wandeling ism Polymnia vzw)

Afspraak: Lokettenzaal, Centraal Station, Brussel

DANSFEEST LANDEN

Donderdag 11 oktober 2012

14u00-18u00 - 2 €



We mogen het zeggen ... jullie dansen graag! Tijdens de vorige dansfeesten stond de dansvloer urenlang afgeladen vol dansende, gelukkige mensen. Mensen houden dus van dansen en daarom gooien we er graag nog een dansfeest bovenop. We nodigen jullie uit in Landen om daar de beentjes los te komen gooien.

Locatie: Gemeenschapscentrum Amfi, Zomerzaal, Landen

VALENTIJNSFEEST TIENEN

Donderdag 14 februari 2013

14u00-18u00 - 2 €



En dan willen we jullie uiteraard ook al warm maken voor de derde editie van het Valentijnsfeest in Tienen. Niet alleen samen genieten van fijne muziek en een leuke sfeer maar ook mensen samenbrengen, uit hun isolement halen, is opnieuw de opzet deze namiddag.

Locatie: Zaal Manège, St. Jorisplein 25, 3300 Tienen



Seafront

SEAFRONT

Zondag 16 september 2012

14u30-16u30 - 10 € (tot 18 jaar gratis)



Een indoor themapark, een Russische duikboot en een voormalig lichtschip zijn de drie ingrediënten van onze rondleiding vandaag. De vismijn van Zeebrugge mag dan al meer dan tien jaar ondergebracht zijn in een gloednieuw complex, als je Seafront binnentreedt voel en proef je nog de volkse sfeer van weleer. In het reusachtige gebouw ontdek je de geheimen van de zee en proef je de rijke visserijgeschiedenis. Seafront geeft een boeiende weergave van Zeebrugge, vroeger en nu.

Afspraak: Seafront, Vismijnstraat 7, 8380 Zeebrugge

BOON 2012!

In 2012 is het 100 jaar geleden dat Louis Paul Boon geboren werd. De stad Aalst zet haar bekende inwoner in de bloemetjes met een jaar vol Boon-activiteiten. Van een themafietstocht tot de fenomenale feminatheek tot een tentoonstelling. Een dubbele tentoonstelling nog wel want het Boonjaar 2012 wordt geschaaragd door twee tentoonstellingen die elkaar aanvullen. We stellen ze graag aan u voor.



Rebellen (Expo)

Zondag 23 september 2012

15u00-16u30 - 6 €



Tijdens deze tentoonstelling worden we geconfronteerd met Jan De Lichte, Daens en het Geuzenboek. Dit zijn drie verschillende romans waarin Boon zich baseerde op ons collectief geheugen aan een tumultueus verleden maar waarin hij niettemin ongegeneerd historische feiten verdraaide en naar zijn hand zette.

Afspraak: 't Gasthuys Stedelijk Museum, Oude Vismarkt 13, 9300 Aalst

Villa Isengrimus (Expo)

Zondag 28 oktober 2012

15u00-16u30 - 6 €



We zien tijdens deze tentoonstelling hoe Boon zich tijdens zijn opleiding in een strenge katholieke school, ontpopt van gevoelige jongen tot opstandig jongmens, uiteindelijk zijn geboortestad Aalst ontvlucht om zich te settelen in Erembodegem. We ervaren hoe de schrijver en zijn gezin een betrekkelijk comfortabel leven leidden in hun nieuwe woning 'Isengrimus' (naar de wolf uit het dierenverhaal Van den vos Reynaerde) en welke invloed dit had op zijn verdere bestaan.

Afspraak: Letterenhuis Antwerpen, Minderboedersstraat 22, 2000 Antwerpen

MET DE STOOMTREIN VAN DENDERMONDE NAAR PUURS

Zondag 30 september 2012

14u00-17u30 - 11 €



Met de supersnelle treinen die tegenwoordig op kruissnelheid ons landschap doorracen, kunnen we ze ons haast niet meer voorstellen; de

zwartgeblakerde mannen in overalls, zwetend en puffend kolen opscheppend. Maar we zochten, en vonden er nog een paar. Ergens in een voormalig klein stationnetje Baasrode Noord, werken ze noest en naarstig verder. In hun werkatelier restaureren ze kostbaar spoorwegmateriaal en streven ze zo naar het behoud ervan. We nemen graag een kijkje bij hen en krijgen er meteen een aantal fabels over de spoorweggeschiedenis bovenop. Na de rondleiding in het atelier van zo'n half uurtje, is het tijd om in te stappen. We sporen langsheen de Scheldevallei in Dendermonde tot het mooie Klein Brabant in Puurs. Daar houden we een half uurtje halt, al was het maar om de locomotief van kant te wisselen. Wat een nostalgie!

Afspraak: Voormalige station Baasrode Noord, Fabriekstraat 118, 9200 Baasrode

HET CONCERTGEBOUW VAN BRUGGE

Zondag 7 oktober 2012

14u30-16u30 - 5 €



Waar ooit het station stond, werd in juni 2000 de eerste steen gelegd van wat nu het zicht bepaalt van 't Zand. We werpen een blik achter de schermen van deze bakermat van muziek, muziektheater en hedendaagse dans. Tijdens een rondleiding vertelt de gids ons over de prille geschiedenis, de architectuur en de werking. We bezoeken de loges, de artiestenfoyer, de oefenstudio's waar de muzikanten zich voorbereiden op een concert en ontdekken ook de permanente collectie.

Afspraak: Het Concertgebouw, Het Zand, Brugge

BROUWERIJ BOON

Zondag 7 oktober 2012

14u00-16u00 – 9 € (inkom, gids en 3 degustaties)



Deze keer nemen we je mee voor een gegidst bezoek doorheen de welbekende Lembeekse Brouwerij Boon. Deze brouwerij brengt Oude Geuze Boon, Geuze Mariage Parfait, Faro Perte Totale en Duivels Bier op de markt. De brouwerij staat ook bekend om zijn fruitbieren Kriek Boon, Oude Kriek Boon, Framboise Boon. Tijdens een bezoekje aan brouwerij Boon ontdek je de dagdagelijkse activiteiten en ben je getuige van het brouwproces van de verschillende bieren. Uiteraard vertrekken we niet zonder een heerlijke degustatie van deze bieren. Een aanrader ...

Afspraak: Ingang Brouwerij Boon – Fonteinstraat 65 – 1502 Lembeek



IN HET SPOOR VAN KEIZER KAREL

Zondag 21 oktober 2012

10u00 – 11u30 – 7 € (inkom en audiogids)



In de Middeleeuwen werd Brussel gedomineerd door het reusachtige Coudenbergpaleis. Dit architecturaal geheel groeide vanaf de 12de eeuw uit tot een van de mooiste paleizen van Europa, tevens was het een hoofdresidentie van Keizer Karel. In februari 1731 werd dit prestigieuze gebouw zwaar beschadigd door een brand. Veertig jaar later werden de ruïnes gesloopt en werd het terrein geëffend voor de aanleg van het Koningsplein. De restanten vormen vandaag de archeologische site van de Coudenberg. Tijdens het bezoek flaneert u langs de ondergrondse Isabellastraat en ontdekt u de hoofdgebouwen van het voormalige paleis. Sommige van deze structuren vormen de fundamenteën van de huidige paviljoenen van het Koningsplein. In het Hof van Hoogstraeten kunt u een selectie uit de mooiste archeologische voorwerpen bezichtigen die in de loop van de verschillende opgravingswerken op de Coudbergsite werden ontdekt.

Afspraak: Ingang BELvue-museum – Paleizenplein 7 – 1000 Brussel



KAZERNE DOSSIN

Zondag 3 februari 2013

14u00-16u00 – 12 € (inkom en gids)



De locatie van Kazerne Dossin; Memoriaal, Museum en Documentatiecentrum over Holocaust en Mensenrechten, blijft opmerkelijk. Het is één van de weinige musea in Europa die op de historische plaats van het gebeuren zelf getuigen van de tragedie die de Joden tijdens de Tweede Wereldoorlog overkwam. In de eerste plaats wil Kazerne Dossin een historisch museum zijn, maar tevens ook een educatief hulpmiddel, een gedenkteken en een waarschuwing tegen het vergeten.

Afspraak: Kazerne Dossin - Goswin de Stassartstraat 153 – 2800 Mechelen



Kerstmarkt Dusseldorf

TURNHOUT VIERT FEEST!

2012 is voor Turnhout een heel bijzonder jaar. Het zal dan 800 jaar geleden zijn dat het stadsrechten kreeg. Dat op zich is al een feestje waard maar ter gelegenheid van die verjaardag mag Turnhout op de koop toe een jaar lang het kroontje van Cultuurstad van Vlaanderen dragen.

Turnhout Terminus Turnhout Centraal (Expo)

Woensdag 31 oktober 2012
14u30-16u00 - 10 €



De expo *Turnhout Terminus Turnhout Centraal* in het Taxandriamuseum is één van de blikvangers in het feestprogramma van Turnhout Cultuurstad Vlaanderen. De expo ontrafelt de identiteit van de Kempen aan de hand van zeven

straffe verhalen. De verhalen leggen linken met de museumcollectie en bombarderen de Kempen prompt tot het centrum van de wereld. Twijfelachtig? De bewijzen liggen klaar!
Afspraak: Taxandriamuseum-TRAM 41, Begijnenstraat 28, 2300 Turnhout

Turnhout 2012 wandeling

Zondag 02 december 2012
14u30-16u30 - 5 €



Deze historische stadswandeling belicht net als de tentoonstelling *Turnhout Terminus Turnhout Centraal*, de Kempense geschiedenis en haar complexe identiteit. In de binnenstad gaan we op zoek naar talrijke plaatsen die verwijzen naar al die verhalen en mythes.

Afspraak: Toerisme & UIT, Grote Markt 44, 2300 Turnhout

BRADERIE RIJSEL

Zaterdag 01 december 2012



Breng een bezoek aan de grootste braderij van Europa! Op het programma: shoppen, shoppen en shoppen.

Opstapplaatsen

Brussel, Halle, Leuven

Prijs

15 € (niet-leden 20 €)

In de prijs begrepen

Busvervoer, verzekering, begeleiding, drinkgeld chauffeur

KERSTMARKT DUSSELDORF

Zaterdag 8 december 2012



Het sfeervolle oude stadscentrum wordt elk jaar omgetoverd in een feeërieke kerstmarkt. Schitterende kerstverlichting, allerlei kraampjes met leuke spulletjes, heerlijke glühwein en lekkere hapjes. Het ideale uitje voor kerstliefhebbers.

Opstapplaatsen

Brussel, Vilvoorde, Zaventem, Halle, Leuven, Tienen, Landen (uren volgen later)

Prijs

15 € (niet-leden 20 €)

In de prijs begrepen

Busvervoer, verzekering, begeleiding, drinkgeld chauffeur





Panache

OUDEJAARSCONCERT MET PANACHE EN MYRIAM COUVREUR

Dinsdag 11 december 2012
14u00-18u00



Panache staat voor een uniek concept in de Vlaamse muziekwereld. Geen klassiek orkest, maar een formule met een missie. Met lichtklassieke muziek als universele taal. Stijlvol en door iedereen verstaanbaar. Krachtig en toch verteerbaar. Overtuigend en expressief gebracht zodat de vonk telkens overslaat naar de luisteraar. Emoties worden gedeeld, luisteren wordt een onvergetelijke ervaring. Panache opent je oren en doet je hongeren naar een voortreffelijk 2013! Beleef dit prachtig oudejaarsconcert met sopraan Myriam Couvreur.

Praktische informatie

Prijs

25 € voor leden zonder busvervoer, lunchpakket bij aankomst, hapjes tijdens de pauze en uitgebreide receptie en dessertsbuffet na het concert
30 € voor leden met busvervoer, lunchpakket bij aankomst, hapjes tijdens de pauze en uitgebreide receptie en dessertsbuffet na het concert
30 € voor niet-leden zonder busvervoer, lunchpakket bij aankomst, hapjes tijdens de pauze en uitgebreide receptie en dessertsbuffet na het concert
35 € voor niet-leden met busvervoer, lunchpakket bij aankomst, hapjes tijdens de pauze en uitgebreide receptie en dessertsbuffet na het concert

Locatie

CC Den Amer, Nijverheidslaan 24, 3290 Diest

Busvervoer

Bus1 : Landen om 11u30, Tienen om 12u00, Tiel Wingé om 12u30
Bus 2: Leuven om 11u40,

Rotselaar om 12u15, Aarschot om 12u30
Bus 3: Halle parking GB om 11u00, Halle St-Rochuskerk om 11u15, Brussel om 11u45
Bus 4: Zaventem om 11u45, Diegem om 12u00, Vilvoorde om 12u15
Bus 5: Affligem om 10u30, Asse om 11u00, Merchtem om 11u30, Grimbergen om 12u00

REISVOORSTELLING EN DANSFEEST IN DE WESTHOEK

Donderdag 20 december 2012



Wie er vorig jaar bij was, weet dat een uitstap naar de Westhoek altijd een belevenis is. We nodigen jullie niet alleen uit voor een uitgebreid en verzorgd diner, maar maken ook van de gelegenheid gebruik om onze reizen van 2013 exclusief aan jullie voor te stellen. Het mag gezegd worden, er zitten alweer enkele verrassende en bijzondere bestemmingen bij. Daarna nodigen we jullie graag uit op de dansvloer om het feestmaal op een plezierige manier te verteren.

Praktische informatie

Prijs

45 € (terugbetaling van 20 € bij inschrijving van een verblijf van minstens 3 dagen)



In de prijs begrepen

Busvervoer, ontbijt, receptie met apero en warme en koude hapjes, koud en warm buffet, water, wijn en koffie aan tafel

Locatie

Domein Westhoek, Noordzeedreef, Oostduinkerke

Busvervoer

Bus 1: Landen om 11u30, Tienen om 12u00, Tiel Wingé om 12u30
Bus 2: Leuven om 11u40, Rotselaar om 12u15, Aarschot om 12u30
Bus 3: Halle parking GB om 11u00, Halle St-Rochuskerk om 11u15, Brussel om 11u45
Bus 4: Zaventem om 11u45, Diegem om 12u00, Vilvoorde om 12u15
Bus 5: Affligem om 10u30, Asse om 11u00, Merchtem om 11u30, Grimbergen om 12u00

HistarUZ

Zaterdag 26 januari 2013
14u30-16u00 - 4 €



UZ Leuven bestaat nu meer dan 80 jaar. Omdat waardevolle objecten en materialen niet uit het patrimonium mogen verdwijnen, worden ze sinds jaren gearchiveerd en bewaard in HistarUZ, het historisch erfgoed van UZ Leuven. In het oudste auditorium van het ziekenhuis werd met al dit waardevol materiaal een verpleegeenheid uit de jaren 50 terug tot leven gewekt. Instrumenten, allerlei soorten onderzoekstafels, rolstoelen, karren en kasten tot allerlei boeken, foto's, beeldmateriaal en documenten en een aangrijpend verhaal van een deportatie, brengen je terug naar de oorlogsjaren.

Afspraak: UZ Leuven, Kapucijnenvoer 35-BLOK J, 3000 Leuven



Londen

MEERDAAGSE VERBLIJVEN

Cyprus (i.s.m. S'PLUS)

Van maandag 22 tem maandag 29 oktober 2012



Prijs

780 € (suppl. single 175 €)

In de prijs begrepen

Vluchten H/T Zaventem-Ercan-Zaventem, transfers luchthaven-hotel-luchthaven, busvervoer ter plaatse, 7 nachten in een ****hotel op basis



van HALF PENSION, uitstappen en ingangsticketten, 3 middagmalen tijdens de uitstappen, begeleiding en verzekeringen (annulatie en ongevallen)

Domein Westhoek (i.s.m. S'PLUS)

Donderdag 8 en vrijdag 9 november 2012



Prijs

165 € (suppl. Single 35 €)

In de prijs begrepen

Overnachting in volpension (incl. gastronomisch 4-gangenmenu), verrassingsbezoeken, excl. vervoer!

Weekendje Disneyland Parijs

(i.s.m. DE JEUGDDIENST)

Zaterdag 17 en zondag 18 november 2012



Opstapplaatsen

Brussel, Vilvoorde, Halle, Leuven, Tienen, Landen (uren volgen later)

Prijs

130 € (triple of quadruple) – 150 € (dubbele kamer) – 180 € (single)

In de prijs begrepen

Busvervoer, overnachting ketenhotel, 2 dagen ingang tot beide parken, drinkgeld chauffeur, begeleiding, verzekering



Van oud naar nieuw in Salzburg

Van dinsdag 27 december 2012 tot en met woensdag 3 januari 2013



Opstapplaatsen

Brussel, Leuven (uren volgen later)

Prijs

850 € (suppl. Single 120 €)

In de prijs begrepen

Busvervoer (nachtreis), 4 overnachtingen in ****hotel op basis van halfpension, 5 middagmalen tijdens de uitstappen, oudejaarsmenu, uitstappen en ingangsticketten, begeleiding, verzekering (annulatie en ongevallen)

Weekend Londen

(i.s.m. DE JEUGDDIENST)

Zaterdag 12 en zondag 13 januari 2013



Opstapplaatsen

Brussel, Leuven (uren volgen later)

Prijs

110 € (suppl. single 35 €)

In de prijs begrepen

Busvervoer, shuttle, overnachting in ****hotel (op +/- 20 km van centrum Londen), ontbijt

Romantisch weekend Parijs

Zaterdag 16 en zondag 17 februari 2012



Opstapplaatsen

Brussel, Leuven (uren volgen later)

Prijs

165 € (suppl. Single 35 €)

In de prijs begrepen

Busvervoer, overnachting in een ***hotel, ontbijt, bezoek aan het Louvre en romantische dinercruise op zaterdagavond

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



Justitiepaleis

STAD IN DE KIJKER – DENDEREND DENDERMONDE

Wie Dendermonde zegt, zegt de vier heemskinderen, 't Ros Beiaard en het gerechtshof. Maar wist je ook dat Dendermonde uitgeroepen werd tot laureaat Vlaanderen Lekker Land 2012-2014? Reden te meer dus om deze veelzijdige stad eens te proeven, à la carte.



We boeken een luikje Dendermonde waar we op zoek gaan naar verleden, producten waar de stad terecht fier mag op zijn en ontdekken waarom justitie nu net in Dendermonde hoogtij viert.

Culinaire stadswandeling

Zondag 21 oktober 2012
14u30-17u30 – 35 €



Maak kennis met Dendermonde op een wel heel aangename manier. De gids brengt ons van de ene bezienswaardigheid naar de andere en vertelt het verhaal en de geschiedenis van de stad. Onderweg worden we echter ook nog eens extra in de watten gelegd met heel wat Dendermondse specialiteiten. Van Dendermondse kop en in Kwak gemarineerd konijn tot de beste chocolade pralines en Beiaardkoekjes.

Afspraak: Dienst toerisme en stadspromotie, Grote Markt

Justitiepaleis

Donderdag 22 november 2012
14u30-15u45 – 3 €



Langs welke weg we Dendermonde ook binnenrijden, het gerechtshof prijkt reeds vanop een afstand boven de stad uit. De rechtbank van eerste aanleg vond in 1811 een onderkomen op deze historische plaats, waar tot in de tweede helft van de 16de eeuw de oude burcht van de Heren van Dendermonde stond. Na enkele verwoestingen kwam het huidige imponerende Justitiepaleis er in nieuwe Vlaamse stijl. Een nieuwe tempel van het gerecht, werd het toen genoemd. Nog altijd wordt er nu recht gesproken met elke dag van de week zittingen in de burgerlijke of de strafrechtbank. Meestal maken mensen er met tegenzin kennis mee, maar wij laten ons maar al te graag rondleiden.

Afspraak: Dienst toerisme en stadspromotie, Grote Markt

Stadhuis, Vleeshuis en Begijnhof

Zondag 9 december 2012
14u30-16u30 – 5 €



We brengen Dendermonde in kaart met een aantal bezoeken aan enkele bijzondere gebouwen. In het stadhuis komt de geschiedenis van Dendermonde tot leven, ontdekken



we waarom Dendermonde de Rosbeiaardstad werd en kunnen we tevens kennismaken met het prachtige interieur en de talrijke kunstwerken van de Dendermondse schildersschool. Het Vleeshuis is een markant museum waarbij we doorheen de geschiedenis van Dendermonde lopen, met als startpunt de prehistorie en als eindpunt het opdoeken van het ancien regime. Als laatste zoeken we de rust en stilte op in het Sint Alexiusbegijnhof, in 1998 door de UNESCO erkend als Werelderfgoed.

Afspraak: Dienst toerisme en stadspromotie, Grote Markt

Jazz Centrum Vlaanderen

Zaterdag 19 januari 2013
14u30-16u30 – 5 €



Samen met het Ros Beiaard is de Honky Tonk Jazz Club, hét visitekaartje van Dendermonde. Deze gevestigde waarde kreeg binnen de Europese jazzscène al menig grote artiesten over de vloer. Muzikanten als Toots Thielemans, Ray Charles, Chuck Berry ... zijn reeds de revue gepasseerd. Samen met het Jazz Centrum Vlaanderen zorgt het ervoor dat de traditionele jazz- en bluesmuziek geconserveerd, gedocumenteerd en gepromoot wordt. We brengen een muzikaal geanimeerd bezoek aan dit centrum en genieten er tevens van een lekker drankje.

Afspraak: Jazz Centrum Vlaanderen, Leopold II Laan 12

JE LIDKAART IS GELD WAARD!

Op vertoon van je lidkaart van Vrije Tijd & Gezondheid vzw, kan je genieten van diverse kortingen:

Arena Sport nv

Halensebaan 148, 3290 Diest
5 % korting

Fitness Demiester Bierbeek

Bergstraat 10, 3360 Bierbeek
5 % korting

Body & Vision

Parijsstraat 44, 3000 Leuven
Kortingsbon van 10 EUR

Polysport Ski Snowboard Tennis Hockey

Mechelsesteenweg 153, 1970
Wezembeek-Oppem
10 % korting

Jurlie Sport

Markt 13-14, 1740 Ternat
10 % korting

Dorne Sport

Hasseltsebaan 17, 3290 Deurne-Diest
10 % korting

Trampolineshop

Leuvensebaan 44, 3120 Tremelo
kortingsbon van 20 EUR (bij aankoop
van min 50 EUR materiaal)

Aikido met Ki vzw

Keizer Karelstraat 111, 1000 Brussel
10 % korting bij abonnement

MB Sport

Steenweg op Brussel 258,
1780 Wemmel
20 % op voetbalschoenen,
10 % op toebehoren

Score 10 (Body-building en fitness)

Kroonveldstraat 21, 1020 Laken
25 % bij abonnement

Centra Life Style Fitness

20 % korting (enkel lid FSMB)

Thermen Tadema in Halle

SPECIALE ARRANGEMENTEN

Arrangement 1

Ingang thermen, gelaatsverzorging,
manicure of pedicure en zonnebank:
55 € ipv 62 €

Arrangement 2

Lichaamsmassage met essentiële oliën
(30 min), ingang thermen: 48 € ipv 55 €

ANDERE VOORDELEN

Voordelig tarief op maandag – dinsdag
en donderdag van 10u tot 23u:
ingangsprijs thermen 18 € ipv 30 €
en gratis sessie aquagym ter waarde
van 10 €

Speciaal tarief jaarabonnement: 400 €
ipv 450 €

Locatie:

Thermen Tadema,
Ninoofsesteenweg 661,
1500 Halle – 02 361 10 20



VRIJE TIJD & GEZONDHEID IN DE PRAKTIJK

ALGEMENE VOORWAARDEN

VRIJE TIJD & GEZONDHEID vzw

Mussenstraat 17-19,

1000 Brussel

Telefoon: 02 546 15 09

Fax: 02 546 14 54

e-mail: vrijetijd.gezondheid@fsmb.be

Internet: www.fsmb.be

Bankrekening: 310-1324312-57

WANNEER KAN JE ONS BEREIKEN?

We zijn elke maandag, dinsdag, woensdag en donderdag bereikbaar van 08u30 tot 12u en van 13u tot 16u30, vrijdag tot 15u00.

LID ZIJN VAN VRIJE TIJD & GEZONDHEID VZW BETEKENT ...

- tegen voordeeltarief deelnemen aan onze activiteiten.
- verzekerd zijn tijdens de activiteit.
- nieuws krijgen over het aanbod.

LIDMAATSCHAP

Het lidmaatschap is gratis voor de leden van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant en bedraagt 50 € voor niet-leden.

LIDMAATSCHAP EN INSCHRIJVING ACTIVITEITEN

Om lid te worden, stuur je het inschrijvingsformulier volledig ingevuld terug. Dat kan per post, fax of e-mail. Let erop dat je het dateert en ondertekent of geef de ingevulde strook af in het dichtstbijzijnde FSMB-kantoor. Op dezelfde manier kan je inschrijven voor activiteiten. Het is ook mogelijk telefonisch in te tekenen mits ons daarna het inschrijvingsformulier toe te sturen. Zodra wij je inschrijving ontvangen, krijg je van ons een algemene bevestiging/factuur. De betaling gebeurt globaal of minstens één maand voor aanvang van de activiteit. Gebruik daarbij het overschrijvingsformulier dat je tevens van ons ontvangt.



INSCHRIJVINGSFICHE ACTIVITEITEN

INSCHRIJVINGSSTROOK LIDMAATSCHAP

Ja, ik wens lid te worden van
Vrije Tijd & Gezondheid:

☐ Ik ben lid van de FSMB (306), ik
voeg hierbij een kleeftbriefje van de
mutualiteit. Ik ontvang gratis mijn
lidkaart.

☐ Ik ben geen lid van de FSMB
(306). Ik wens mij lid te maken en
stort hierbij 50 €. Ik ontvang mijn
lidkaart na betaling.

NAAM:

VOORNAAM:

ADRES:

POSTCODE EN WOONPLAATS:

EMAIL-ADRES:

TELEFOON (OVERDAG):

GSM:

GEBOORTEDATUM:

KLEEFBRIEFJE NIET VERGETEN:

CURIEUZE NEUZEN Ik wens mij in te schrijven voor:

- | | | |
|--|--------------|----------------|
| ☐ Naar een gezond gewicht | datum: | locatie: |
| ☐ Orgaandonatie | datum: | locatie: |
| ☐ Kleur-en stijlanalyse | datum: | locatie: |
| ☐ Prikkelend verhaal | datum: | locatie: |

WORKSHOPS Ik wens mij in te schrijven voor:

- | | | |
|---|--------------|----------------|
| ☐ Voetverzorging bij diabetes | datum: | locatie: |
| ☐ Infosessie bewegen mag | di 02/10 | Brussel |
| ☐ Praktijklessen functional training | 5 lessen | Brussel |
| ☐ Start to breien | 3 lessen | Halle |
| ☐ Start to zelfverdediging | 2 lessen | Leuven |
| ☐ Start to vegetarisch koken | 3 lessen | Kapelle od Bos |

SPORTIVITEITEN EN NATUURWANDELINGEN Ik wens mij in te schrijven voor:

- | | | |
|--|------------|------------|
| ☐ Serres Duisburg | zo 23/09 | Tervuren |
| ☐ Hapje Stapje | vrij 19/10 | Leuven |
| ☐ Bierwandeling | do 22/11 | Hoegaarden |
| ☐ Liefdespijlen Eros | do 17/01 | Brussel |
| ☐ Dansfeest | do 11/10 | Landen |
| ☐ Dansfeest Valentijnsfeest | do 14/02 | Tienen |

UITJES Ik wens mij in te schrijven voor:

- | | | |
|---|-----------|---------------------|
| +..... kind. +..... volw. ☐ Seafront | zo 16/09 | Zeebrugge |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Boon-Expo Rebellen | zo 23/09 | Aalst |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Boon-Expo Villa Isengrimus | zo 28/10 | Antwerpen |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Stoomtrein | zo 30/09 | Baasrode |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Concertgebouw | zo 07/10 | Brugge |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Brouwerij Boon | zo 07/10 | Lembeek |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Keizer Karel | zo 21/10 | Brussel |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Kazerne Dossin | zo 03/02 | Mechelen |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Turnhout Terminus / Centraal | woe 31/10 | Turnhout |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Turnhout 2012 wandeling | zo 02/12 | Turnhout |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Braderie Rijsel | za 01/12 | Opstapplaats: |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Kerstmarkt Dusseldorf | za 08/12 | Opstapplaats: |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Oudejaarsconcert | di 11/12 | Opstapplaats: |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Reisvoorstelling | do 20/12 | Opstapplaats: |
| +..... kind. +..... volw. ☐ HistarUZ | za 26/01 | Leuven |

MEERDAAGSE VERBLIJVEN

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ Cyprus van 22 tem 29/10/2012 | Kamertype: |
| ☐ Domein Westhoek op 08 en 09/11/2012 | Kamertype: |
| ☐ Weekendje Disneyland op 17 en 18/11/2012 | Opstapplaats: Kamertype: |
| ☐ Van oud naar nieuw in Salzburg van 27/12/2012 tem 03/01/2013 | Opstapplaats: Kamertype: |
| ☐ Weekend Londen op 12 en 13/01/2013 | Opstapplaats: Kamertype: |
| ☐ Weekend Romantisch Parijs op 16 & 17/2/2013 | Opstapplaats: Kamertype: |

LEUKE LUIKJES Ik wens mij in te schrijven voor:

- | | |
|---|----------|
| +..... kind. +..... volw. ☐ Culinaire stadswandeling | zo 21/10 |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Justitiepaleis | do 22/11 |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Stadhuis, Vleeshuis en Begijnhof | zo 09/12 |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Vlaams Jazz Centrum | za 19/01 |

PROGRAMMA

VIVA-SVV



VIVA-SVV is de vrouwenvereniging van de Socialistische Mutualiteit.

Alle vrouwelijke leden van de mutualiteit, maken deel uit van onze vereniging. Wij bieden een divers programma aan met aandacht voor vrouw- en gezinsgerichte thema's.



START TO ... VEGGIE: VEGETARISCH KOKEN



Op zoek naar een gezond en vooral lekker alternatief voor vlees? Kom dan zeker naar onze 3-delige kookworkshop. Je leert creatieve, smaakvolle en kleurrijke maaltijden samenstellen die eenvoudig te integreren zijn in de dagdagelijkse keuken. Daarnaast kan je proeven van allerlei soorten vleesvervangers.

Praktisch: donderdag 8, 15 en 22 november 2012, 19u30 – 22u00, Zaal Toekomst, Schuttershofstraat 40, Kapelle-OD-Bos, 40 € lid FSMB of VIVA-pashouder, 45 € anderen.

VLOT OP DE POT! (ZINDELIJKHEIDSTRaining)



Wanneer leer je je kind op het potje gaan? Hoe krijg je je kind uit de luiers? Op welke leeftijd kan je beginnen met zindelijkheidstraining? Op al deze vragen krijg je een antwoord, samen met heel wat praktische tips en technieken die kunnen helpen bij het zindelijk maken van je peuter.

Praktisch: donderdag 11 oktober 2012, 19u30 – 21u30, Vredezaal, parking Klapgat/Delhaize, Haacht, 5 € per persoon.



Wilt u meer informatie over onze activiteiten of onze diensten?

Vraag dan **gratis** ons tijdschrift **"ROSA"** op tel. 02 546 14 01 of brochure.rosa@fsmb.be.

Andere activiteiten in ons aanbod zijn: Verjaardagsfeest in Brussel, Speciaal bier: vrouwen weten ook waarom, breien voor beginners, zelfverdediging voor vrouwen, herstijl je kussen, EHBO bij baby en peuter en babymassage

Andere diensten: Centrum voor Volwassenenonderwijs 'CVO VIVA-SVV Brabant' en 'Consultaties voor het jonge kind'. (i.s.m. Kind&Gezin).



VIVA-SVV BRABANT

Zuidstraat 120, 1000 Brussel
Tel.: 02 546 14 01 – Fax: 02 546 14 08
E-mail: viva-svv@fsmb.be

PUB VTF

Meer informatie?

www.fsmb.be



VERZORGING VOLLEDIG TERUGBETAALD TOT 18 JAAR

DE SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT BETAALT HET REMGELD TERUG VAN DE
MEDISCHE VERZORGING VAN UW KINDEREN*!

* Nieuw voordeel verbonden aan de opening van een Globaal Medisch Dossier (GMD)



SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT VAN BRABANT **Uw gezondheid, ons beroep!**