



MUTUALISTISCHE

Informatieblad van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant

WEERGALM

BELGIË
P.B.
BRUSSEL X
BC 9865

De ziekte van Parkinson in vraag en antwoord

- **HOE KUNT U UW ZIEKENHUISFACTUUR VERLAGEN?**
- **VERMAGEREN WE DOOR AAN SPORT TE DOEN?**
- **IN DIT PAKKET: UW VOORDELENGIDS 2011**
- **PROGRAMMA S'ACADEMIE (JANUARI - SEPTEMBER 2011)**



INHOUD

4 DOSSIER DE ZIEKTE VAN PARKINSON IN VRAAG EN ANTWOORD

De ziekte van Parkinson is samen met de ziekte van Alzheimer één van de meest voorkomende degeneratieve aandoeningen van het zenuwstelsel. In België zijn er naar schatting ongeveer 50.000 Parkinsonpatiënten. Wat zijn de oorzaken en de symptomen? Wie loopt het risico? Welke behandelingen zijn er? Op deze en andere vragen krijgt u in dit artikel het antwoord.

10 HOE KUNT U UW ZIEKENHUISFACTUUR VERLAGEN?

Er wordt vaak gezegd dat gezondheid geen prijs heeft. Maar waarom zou u meer geld uitgeven dan nodig is? Raadpleeg pagina 10 voor tips om uw ziekenhuisfactuur te verlagen.

12 VERMAGEREN WE DOOR AAN SPORT TE DOEN?

Vaak zegt men dat sporten doet vermageren. Maar doet lichaamsbeweging echt vermageren? En wat zijn de voordelen van sport bij een dieet? Snel dit artikel lezen is de boodschap!

17 PROGRAMMA S'ACADEMIE JANUARI – SEPTEMBER 2011

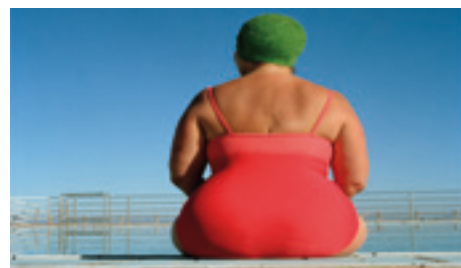
Verplicht leesvoer voor actieve levensgenieters! Laat u bekoren door het overheerlijke recept dat S'Academie u voorschotelt en kies à la carte uit een uitgebreide waaier aan cultuur-, ontspannings- en andere activiteiten. Veel plezier gewenst alvast!



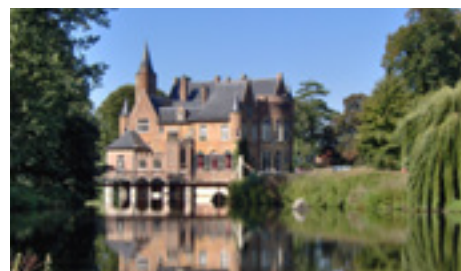
©corbis



©corbis



©corbis



MUTUALISTISCHE WEERGALM SENIOREN 1^{ste} KWARTAAL 2011

Informatieblad van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant

Verantwoordelijke uitgever: **Michel Michiels**, redactie: **dienst Infocom**, vormgeving: **mordicus.be**, druk: **Dessain**, oplage: **46.180 exemplaren**, editie: **januari 2011**, redactieadres: **infocom@fsmb.be**

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



WOORD VOORAF



Centen voor de gezondheidszorg

BNP Fortis Paribas is dus de grootste bank ter wereld geworden sinds het Fortis België heeft opgeslorpt. Wat een heuglijk nieuws!

We hebben het hier wel over het noodlijdende Fortis dat niet zo lang geleden aan de rand van de afgrond stond en om overheidsgeld moest bedelen om niet over kop te gaan.

Toch merkwaardig dat uitgerekend diegenen die het hardst staan te roepen om serieus te snoeien in de bevoegdheden en de slagkracht van de overheid, het geld van de belastingbetaler willen gebruiken als ze zichzelf in nesten hebben gewerkt met hun risicovolle speculaties.

Maar dat is natuurlijk allang vergeten.

Voor deze blitse heren, die, dankzij ons geld, weer overlopen van arrogantie, ligt de schuld van onze economische problemen en van ons vermeende gebrek aan concurrentiekracht bij de sociale zekerheid. Die remt zogezegd de ondernemingen in hun ontwikkeling.

Dat is afgezaagd. Telkens als de werknemers, na harde strijd, sociale vooruitgang hebben geboekt, heeft het patronaat beweerd dat dit schadelijk zou zijn voor de economie.

Wat men voor het gemak wel vergeet, is dat de sociale zekerheid (dus de werkloosheidsuitkeringen, de pensioenen, de gezondheidszorg, de kinderbijslag, ...) ervoor zorgt dat de rijkdommen een beetje eerlijker verdeeld worden zodat minder mensen onder de armoedegrens moeten leven. En dat ze bovendien onze economie steunt door de koopkracht van de mensen te verhogen.

We mogen ons niet in slaap laten wiegen. Als we naar de landen rondom ons kijken, zien we maar al te goed dat onze sociale verworvenheden in gevaar zijn en dat we zullen moeten vechten om ze te behouden.

We zullen sterke sociale organisaties, zoals de vakbond, de mutualiteit en andere instellingen, hard nodig hebben om de plannen van de verborgen supranationale machten en hun politieke slaafjes uit de liberale beweging tegen te houden.

Jef BAECK
voorzitter



DOSSIER

De ziekte van **Parkinson** in vraag en antwoord

De ziekte van Parkinson werd genoemd naar de Engelse arts die haar in 1817 ontdekte. Samen met de ziekte van Alzheimer is dit één van de meest voorkomende degeneratieve aandoeningen van het zenuwstelsel. De ziekte is momenteel niet te genezen, maar er bestaan doeltreffende behandelingen om de klachten te verminderen en de ontwikkeling van de ziekte af te remmen.

Wat is de ziekte van Parkinson?

De ziekte van Parkinson is een chronische, neurodegeneratieve ziekte met een traag verloop. Ze wordt gekenmerkt door de afsterving van neuronen in de 'zwarte kern', een zone die zich diep in de hersenen bevindt. Die neuronen scheiden dopamine af, een scheikundige stof die onmisbaar is voor een goede communicatie tussen de neuronen. Ze speelt niet alleen een hoofdrol in de gevoelens van genot en verlangen, maar ook in de beheersing van de lichaamsbewegingen. Door het afsterven van die neuronen ontstaan de klinische symptomen van de ziekte: het beven en de eerst stijve, dan hortende en vervolgens oncontroleerbare bewegingen van het lichaam.

Dat neuronen afsterven bij het ouder worden is normaal, maar bij de ziekte van Parkinson verloopt dit proces versneld en selectief.

Wie loopt het risico?

In België zijn er naar schatting ongeveer 50.000 Parkinsonpatiënten. De aandoening komt zowel bij vrouwen als bij mannen voor. Meestal verschijnen de eerste symptomen op een leeftijd tussen 50 en 70 jaar. In tegenstelling tot wat velen denken, treft de ziekte van Parkinson niet alleen oudere mensen. Ze kan zich al manifesteren vóór de leeftijd van 40 jaar.

Wat zijn de belangrijkste symptomen?

Men gaat er vanuit dat de ziekte eigenlijk al 5 à 10 jaar voor het verschijnen van de eerste symptomen begint. Op dat moment is de productie van dopamine in de hersenen al met 50% verminderd. Niet alle Parkinsonpatiënten vertonen echter dezelfde symptomen en ook het ziekteverloop kan verschillen van persoon tot persoon.

De aandoening wordt vooral gekenmerkt door drie motorische symptomen: traagheid, stijfheid en beven. De motorische symptomen verschijnen dikwijls maar aan één kant van het lichaam en breiden zich na enkele jaren uit naar beide zijden. Niet iedereen vertoont echter alle drie de symptomen. Als u de signalen herkent, gaat u best naar de dokter.

↳ Het meest voorkomende en invaliderende symptoom is **de akinesie of bewegingsarmoede**. Het beginnen of uitvoeren van een beweging gaat trager. Men heeft de indruk in een vertraagde film te zijn beland. Dit symptoom valt vooral op bij het maken van nauwkeurige, ingewikkelde (opeenvolging van verschillende bewegingen, bewegingen waarvoor een coördinatie tussen verschillende ledematen nodig is) en semiautomatische bewegingen, zoals lopen of schrijven. Het lopen wordt verstoord en gebeurt met schuifelpasjes. De armzwaai bij het stappen vermindert. De armen blijven naast het lichaam.

Bij het inzetten van een stapbeweging lijkt het alsof de patiënt een blokkering ondervindt. Dikwijls trappelt hij ter plaatse. Bij het schrijven van meerdere regels gaat de patiënt steeds kleiner schrijven (micrografie). Dit symptoom wordt overigens beschouwd als een betrouwbaar vroeg verschijnsel van de ziekte. Ook de gelaatsuitdrukking vervlakt.

- ↳ In de eerste stadia van de ziekte treedt **spierstijfheid** (hypertonie) op. Hierdoor verloopt de lichaamsbeweging moeilijker, waardoor men minder gaat bewegen. Dit is niet hetzelfde als akinesie. Dat houdt immers in dat er problemen zijn bij het beginnen en coördineren van bewegingen. Hypertonie is minder hinderlijk dan akinesie, maar geeft wel pijn. De stijfheid kan optreden in alle spieren van het lichaam, maar concentreert zich voornamelijk op de wervelkolom (voorovergebogen houding) en de gewrichten (ledematen, hals, handen en voeten).
- ↳ In tegenstelling tot wat velen denken, mag de ziekte van Parkinson niet systematisch gelinkt worden aan **beven**. De helft van de patiënten heeft immers niet. Beven kan bovendien veroorzaakt worden door tal van andere aandoeningen. Het beven doet zich voor in rusthouding, wanneer het lichaamsdeel niet actief is.



DOSSIER

Van zodra de persoon beweegt, houdt het beven op. Bij ernstig beven blijft de persoon ook licht beven tijdens de beweging. De patiënt heeft sterker bij vermoeidheid, stress en emotionele gebeurtenissen. Het beven is regelmatig, traag en asymmetrisch (eenzijdig) en treft vooral de bovenste ledematen, zelden de onderste.

- Naast motorische stoornissen geeft de ziekte van Parkinson ook vegetatieve problemen. Die kunnen optreden in het begin van de ziekte of in een later stadium. De ernst van die stoornissen kan verschillen van patiënt tot patiënt. Sommige mensen hebben er weinig last van, terwijl anderen er meer hinder van ondervinden dan van de motorische stoornissen.

Speekselvloed komt veelvuldig voor. Dit is niet het gevolg van een te grote speekselproductie, maar wel van het verlies van de automatische slikbeweging. Een ander veelvoorkomend probleem is constipatie, die in sommige gevallen kan leiden tot volledige

darmverstopping. Dit is te wijten aan de tragere werking van de darmspieren als gevolg van de akinesie. Dikwijls stelt men vast dat de patiënt vermagert, hoewel hij zijn eetgewoonten niet heeft veranderd. Andere veelvoorkomende symptomen: overmatig zweten, huidproblemen, te lage bloeddruk (hypotensie), seksuele stoornissen enz.

- De ziekte kan ook psychische gevolgen hebben: angstgevoelens, depressie, hallucinatie (door de medicatie), moeite om het gedrag aan te passen aan de veranderde situatie, concentratieproblemen, geheugenverlies enz. In een gevorderd stadium kan de ziekte gepaard gaan met geestelijke verwardheid of dementie.

Als u aan symptomen denkt te lijden die in verband gebracht worden met de ziekte van Parkinson, ga dan snel naar de dokter. Hoe sneller de ziekte wordt opgespoord, hoe beter hij u kan helpen om ermee om te gaan.

Bepaalde Parkinson-achtige symptomen kunnen ook veroorzaakt worden door andere ziekten. De diagnose van Parkinson kan dan niet gesteld worden. Die symptomen worden dan aangeduid met de verzamelnaam 'Parkinsonsyndromen'. Het gaat dan bijvoorbeeld om de Lewy-bodyziekte, multisysteematrofie en progressieve supranucleaire verlamming. Parkinsonsyndromen kunnen veroorzaakt worden door bepaalde medicijnen (neuroleptica), vaatziekten, giftige substanties of herseninfarcten. Bijkomend onderzoek, de reactie op de behandelingen, de evolutie ervan enz. kunnen helpen om de diagnose te verfijnen.



Hoe verloopt de ziekte?

Het ziekteverloop valt moeilijk te voorspellen. Dit varieert naargelang de patiënt, de reactie op de behandeling enz. Meestal kent het ziekteverloop vier grote fasen.

1) Verschijning van de eerste symptomen en bekendmaking van de diagnose

2) De 'honeymoonperiode'. Deze fase wordt dikwijls zo genoemd, omdat in deze periode de behandeling zeer doeltreffend is en minimale bijwerkingen heeft.

3) Na enkele jaren verschijnen vervolgens motorische veranderingen. Het kan zelfs zo ver gaan dat de patiënt niet meer kan bewegen, praten, enz. Na zes jaar is meer dan de helft van de patiënten daar het slachtoffer van.

Bepaalde veranderingen treden op wanneer de vorige dosis medicijnen is uitgewerkt en voordat de volgende dosis begint te werken.

MAAK GEBRUIK VAN DE DIENSTEN VAN THUISZORG!

Ons ziekenfonds heeft een reeks verzorgings- en andere diensten in het leven geroepen om bejaarden, zieken en/of gehandicapten in staat te stellen thuis te blijven in optimale omstandigheden inzake welzijn en veiligheid: verpleging, logopedie, kinesitherapie, pedicure, podologie, haarverzorging, uitleen, verhuur en verkoop van (para)medisch materiaal, analyse en inrichting van de woning, thuislevering van warme maaltijden, thuisonderwijs, thuisoppas voor zieke kinderen, thuisbijstand, poetsdienst enz.

Meer weten?

078 15 60 30



Andere veranderingen komen onverwacht tot uiting. Dit zijn zogenaamde ON/OFF-symptomen.

4) In de laatste fase is de ziekte het meest invaliderend. De behandeling verliest dan haar doeltreffendheid.

Wat is de oorzaak van de ziekte?

Het onderzoek boekt vooruitgang, maar de oorzaken van de ziekte zijn nog niet bekend. Er werden al heel wat hypothesen naar voren geschoven:

- een emotionele schok of een hoofdletsel zou een risicofactor kunnen vormen. Zeker is dat echter niet.
- de wetenschappers noemden op een bepaald moment infectieuze of immunologische oorzaken, maar zijn daarvan teruggekomen.

- blootstelling aan pesticiden zou het opduiken van de ziekte kunnen bevorderen.
- een tijdlang werd de erfelijkheidsfactor onderzocht, maar ook die werd niet bevestigd. Er zijn weliswaar families waar Parkinson herhaaldelijk voorkomt, maar het gaat daarbij om een zeldzame vorm van de ziekte.

Vandaag zijn de vorsers het erover eens dat het ontstaan van de ziekte van Parkinson te maken heeft met een samengaan van genetische aanleg en omgevingsfactoren. Roken blijkt in dit geval een beschermende rol te spelen. Nicotine zou het vrijmaken van dopamine bevorderen en het dopaminetekort als gevolg van de ziekte compenseren. Natuurlijk weegt dat niet op tegen de andere gezondheidsproblemen die door roken veroorzaakt worden.

Hoe wordt de diagnose van de ziekte gesteld?

De ziekte van Parkinson is zeker in het beginstadium niet makkelijk te diagnosticeren. Er bestaat geen specifiek medisch onderzoek. Bovendien verschijnen de symptomen maar geleidelijk en kunnen ze ook in de richting van een andere ziekte wijzen: depressie, reuma enz. De uitgevoerde onderzoeken dienen dan ook vooral om andere ziekten uit te sluiten.

De arts probeert door zorgvuldige bevraging en klinisch onderzoek de aanwezigheid te ontdekken van minstens twee van de drie kenmerkende symptomen van de aandoening (akinesie, hypertonie en beven).

Om een onderscheid te kunnen maken tussen de ziekte van Parkinson en een Parkinsonsyndroom, stelt de arts eerst



UW ZIEKENFONDS HELPT!

Logopedie

Tegemoetkoming van 5 EUR per sessie indien er geen tegemoetkoming meer is vanuit de verplichte verzekering.

Meer informatie?

02 506 96 11



©corbis

de effecten van de behandeling vast. Een positieve reactie bevestigt zijn diagnose. Hij gaat ook controleren of een aantal typische kenmerken van bepaalde Parkinsonsyndromen aanwezig zijn. Er is geen bijkomend onderzoek nodig om de diagnose te stellen, behalve bij twijfel. Dat gebeurt slechts voor een minderheid van de patiënten. In zo een geval kan de arts bijvoorbeeld een MRI (Magnetic Resonance Imaging) of een scintigrafie met een DaTSCAN laten uitvoeren om de dopaminetransporteur te visualiseren. Dat onderzoek is zeer belangrijk in de differentiaaldiagnose van de ziekte van Parkinson en essentiële tremor.

Welke behandeling is er?

Er is geen behandeling die de ziekte van Parkinson kan genezen. De behandeling is dus louter symptoombestrijdend en bedoeld om het dagelijkse leven van de patiënten te verbeteren. Er bestaat geen standaardbehandeling. De neuroloog doseert de medicatie op basis van het profiel van de patiënt en het verloop van de ziekte (dosering, aard van de behandeling, enz.).

GENEESMIDDELEN

De geneesmiddelen die gebruikt worden, zijn erop gericht de hersenen de dopamine te geven die ontbreekt. Er bestaan twee vormen van behandeling: levodopa en dopamine-agonisten.

Momenteel is de doeltreffendste behandeling tegen de ziekte van Parkinson het toedienen van levodopa (L-dopa), dat in de hersenen omgezet wordt in dopamine. Naarmate de ziekte vordert, vermindert stilaan de werkingsduur van de behandeling. De dosis moet dan worden opgevoerd. Op korte termijn is levodopa zeer doeltreffend tegen beven, stijfheid en traagheid. Wel heeft het een aantal bijwerkingen (misselijkheid, braken, orthostatische hypotensie enz.), die sterker worden naarmate grotere doses worden toegediend. Op lange termijn zijn er motorische en niet-motorische bijwerkingen, die het gebruik ervan bemoeilijken.

Dopamine-agonisten zijn geen dopamine, maar imiteren de effecten van dopamine. Ze werken traag en minder krachtig dan levodopa. Meestal worden ze niet in combinatie met andere geneesmiddelen

gebruikt. Ze worden voorgeschreven in de beginfase van de behandeling en bij jonge patiënten voor wie de ziekte geen grote handicap vormt, zodat deze niet te vroeg blootgesteld worden aan de bijwerkingen van levodopa. Levodopa wordt meer voorgeschreven voor oudere patiënten. Patiënten tussen 50 en 70 jaar krijgen een mengeling van levodopa en dopamine-agonisten toegediend.

Het therapeutische arsenaal is evenwel niet beperkt tot levodopa en dopamine-agonisten. Er bestaan ook geneesmiddelen die de afbraak van dopamine door bepaalde enzymen tegengaan (COMT- of MAO-B-remmers).

De ziekte van Parkinson leidt ook tot psychische en gedragsproblemen, waarvoor bijkomende geneesmiddelen moeten worden genomen.

CHIRURGIE

Chirurgische behandeling wordt maar overwogen in een minderheid van de gevallen. Chirurgie is niet altijd doeltreffend. Het kan gebeuren dat de patiënt nog klachten heeft of zelfs geen enkele verbetering merkt.

Neurostimulatie

In dit geval worden via chirurgische weg elektroden ingeplant in een welbepaalde zone in de hersenen. De elektroden worden door een onderhuidse kabel verbonden met een apparaatje dat precies onder het sleutelbeen zit. Dit maakt het mogelijk om het beven, de stijfheid en de akinesie te verlichten. De ingreep gebeurt bij een zeer beperkt aantal zware Parkinsonpatiënten, bij wie de ziekte niet onder controle kan worden gebracht door geneesmiddelen en die geen last hebben van psychiatrische stoornissen.

Ablatieve chirurgie

Dit houdt in dat een deel van het pallidum (pallidotomie) of de thalamus (thalamotomie) vernietigd wordt. Deze ingreep heeft ongeveer hetzelfde effect als dopamine, doordat de zenuwsignalen tussen het pallidum en de thalamus onderbroken worden. De behandeling maakt het vooral mogelijk om onvrijwillige bewegingen te beheersen. Tegenwoordig wordt deze methode nog amper gebruikt.

TOEKOMSTIGE BEHANDELINGEN

Er gebeurt momenteel onderzoek in verschillende richtingen.

Celtherapieën

Bij deze therapie worden in de hersenen zenuwcellen getransplanteerd die in staat zijn om zich te differentiëren tot neuronen en dopamine te produceren. Er werd al geëxperimenteerd met van embryo's afkomstige dopamineneuronen. Daar is men wel van afgestapt. Alle hoop is nu gevestigd op het stamcelonderzoek. Stamcellen worden weggenomen bij de patiënt en in vitro gedifferentieerd tot dopamineneuronen. Daarna worden ze getransplanteerd. Deze behandeling verkeert nog in een experimenteel stadium. Een bevredigend antwoord zal dus nog enkele jaren op zich laten wachten.

Gentherapie

Deze techniek biedt op korte termijn een goed perspectief. In de cellen van het centrale zenuwstelsel worden een of meer genen ingeplant met de bedoeling om

de dopamineproducerende zenuwcellen te beschermen of om deze dopamine permanent in de hersenen aan te maken.

PARAMEDISCHE BEHANDELINGEN

De behandeling hoeft niet alleen te gebeuren met geneesmiddelen. Het kan ook belangrijk zijn om niet-medicamenteuze behandelingen toe te passen, zoals kinesithérapie, ergotherapie en logopedie.

Kinesithérapie

Kinesithérapie is zeer belangrijk. De behandeling moet vrij vroeg gestart worden en regelmatig voortgezet worden voor de hele duur van de ziekte. Dit helpt de patiënten om soepel te blijven, de door de ziekte veroorzaakte problemen te beperken en nauwkeurigere bewegingen te maken. Zo behoudt de patiënt een maximale mobiliteit en autonomie.

In het begin moeten de sessies gebaseerd zijn op versoepelingsoefeningen voor de gewrichten en spierrekoefeningen. Er wordt gewerkt aan het bestrijden van houdings- en gewrichtsproblemen als gevolg van de stijfheid en/of akinesie. Naarmate de ziekte vordert en de patiënt er meer en meer hinder van ondervindt, wordt hem geleerd om de dagelijkse taken te blijven uitvoeren: opstaan en slapengaan, rechtstaan, lopen met een wandelstok enz. De kinesitherapeut gaat de patiënt helpen om een regelmatig stappatroon aan te houden, zonder bij de start ter plaatse te trappelen. Wanneer de patiënt niet langer autonoom is, bestaat de taak van de kinesitherapeut erin om ondermeer ademhalingsproblemen en longobstructie te voorkomen.

Ergotherapie

De ergotherapeut zorgt er mee voor dat de patiënt een maximale autonomie behoudt of verwerft bij zijn dagelijkse activiteiten dankzij een aanpassing aan de omgeving.

Logopedie

Logopedie behandelt spraak-, schrijf- en slikproblemen. Logopedische revalidatie is zeer belangrijk, omdat hierdoor het sociale leven van de patiënt op peil kan blijven.

De ziekte leidt tot een verslechtering van de stemkwaliteit. De stem wordt rauw, hees en kan gaan beven. De stemintensiteit kan verzwakken tot fluisterniveau. De spreek snelheid is onregelmatig. Zowel vertraging als versnelling zijn mogelijk. De patiënt heeft de neiging om te aarzelen, om ongewild geluiden, lettergrepen of woorden te herhalen. Daardoor wordt hij zeer moeilijk verstaanbaar. Articuleren gaat moeilijk en minder nauwkeurig.

LEVENSTIJL

Met een aangepaste behandeling kan de patiënt bijna een normaal leven leiden. Naast de behandeling met geneesmiddelen moeten echter wel regelmatig oefeningen worden ingelast om de mobiliteit, de soepelheid en het evenwicht te behouden en om secundaire effecten en symptomen te bestrijden. Het is ook heel belangrijk om een gezonde levensstijl aan te houden.

In de meeste gevallen is de ziekte niet levensverkortend. Zoals gezegd bestaan er behandelingen en kunnen de patiënten actief blijven. Niettemin is de ziekte van Parkinson een chronische en invaliderende ziekte. Het is dus van groot belang om waakzaam te blijven en bij iedere verandering de arts te raadplegen. Het is ook belangrijk om te kunnen rekenen op de steun en het luisterend oor van de omgeving.

BRONNEN :

www.neurologiecontact.be
www.epda.eu.com
www.pdf.org



Hoe kunt u uw ziekenhuisfactuur verlagen?

Uw ziekenfonds volgt de evolutie van de kosten ten laste van patiënten in het ziekenhuis op de voet. Elk jaar publiceren we de 'barometer van de ziekenhuiskosten ten laste van de patiënt'. Daaruit blijkt dat het bedrag dat de patiënt bij een ziekenhuisopname betaalt, almaar toeneemt!

Om onaangename verrassingen te vermijden, is het dus zeker nodig om aandacht te schenken aan een aantal elementen.

Maak de juiste keuzes!

De prijs die u voor een ziekenhuisopname moet betalen, hangt van heel wat zaken af: o.a. de keuze van de dokter, het ziekenhuis, het soort operatie (gebruik van een implantaat, prothese enz.) Vooral de keuze van de geneesheer en de kamer zal een impact hebben op de prijs die u voor een ziekenhuisopname moet betalen.

Keuze van de geneesheer

Kies een geconventioneerde geneesheer want dat zal een grote invloed hebben op het bedrag dat u moet betalen.

Vertegenwoordigers van de ziekenfondsen en de medische wereld komen samen om overeenkomsten te sluiten die de erelonen van de geneesheren vastleggen (het zogenaamde wettelijk tarief). De dokters zijn vrij om zich al dan niet aan die overeenkomsten te houden.

- ↳ Geconventioneerde geneesheren passen het zogenaamde wettelijke tarief toe.
- ↳ Gedeeltelijk geconventioneerde geneesheren passen het wettelijke tarief slechts toe op bepaalde dagen en uren.
- ↳ Geneesheren die niet geconventioneerd zijn, mogen hun erelonen 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! Die ereloonsupplementen kunnen bijzonder hoog oplopen en worden nooit door het ziekenfonds terugbetaald.

Om te weten of een geneesheer geconventioneerd is, kunt u contact opnemen met het ziekenhuis of het aan de geneesheer zelf vragen.

Keuze van de kamer

Er bestaan drie soorten kamers: de gemeenschappelijke kamer, de tweepersoonskamer en de eenpersoonskamer.

Voor een gemeenschappelijke of tweepersoonskamer mag het ziekenhuis u geen kamersupplementen aanrekenen. Opgelet! Niet-geconventioneerde geneesheren mogen u wel ereloonsupplementen aanrekenen.

TIPS!

- De ziekenhuizen zijn verplicht om u voor uw ziekenhuisopname een 'opnameverklaring' te laten ondertekenen. Vermeld daarin dat u een behandeling zonder supplementen wilt en een verblijf in een twee- of meerpersoonskamer. Zo vermijdt u de ereloonsupplementen.
- De 'opnameverklaring' kan aan het onthaal van het ziekenhuis worden verkregen, zelfs ruim vóór de dag van uw ziekenhuisopname. Vraag er zeker naar! Zo krijgt u een beter beeld van wat uw ziekenhuisopname u zal kosten.

©corbis



In een eenpersoonskamer mag het ziekenhuis u daarentegen een kamersupplement aanrekenen. Opgelet, want de wet heeft hiervoor geen maximumbedrag vastgelegd! Als u in een eenpersoonskamer verblijft, mag de geneesheer u bovendien steeds ereloonsupplementen aanrekenen, geconventioneerd of niet.

Keuze van het ziekenhuis

U kunt vrij kiezen in welk ziekenhuis u wilt verzorgd worden, behalve als de dienst 100 u ernaartoe brengt. Die kiest namelijk altijd het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Het prijskaartje kan verschillen van ziekenhuis tot ziekenhuis.

Implantaten, prothesen enz.

Voor sommige ingrepen moet er materiaal worden gebruikt (camera, implantaten, prothesen enz.) dat voor een groot stuk door de patiënt zelf moet worden betaald. Uw geneesheer kan u informatie geven over de kostprijs ervan. De impact van die kost op uw factuur kan helaas moeilijk of niet worden beperkt.



Wat zegt de barometer 2009 over de ziekenhuiskosten?

Elk jaar publiceren wij de 'barometer van de ziekenhuiskosten ten laste van de patiënt'. Dit zijn de grote tendensen ervan.

- ↳ De gemiddelde kostprijs van een ziekenhuisverblijf in een eenpersoonskamer is in vijf jaar tijd met 19 % gestegen en komt in 2009 op 1.236 EUR per verblijf uit. Dat is driemaal meer dan een ziekenhuisverblijf in een tweepersoonskamer (426 EUR) en vijfmaal meer dan het bedrag voor een gemeenschappelijke kamer (241 EUR). Dat komt doordat de ereloon- en kamersupplementen voor een eenpersoonskamer vrij te bepalen zijn.
- ↳ De afgelopen vijf jaar is de kostprijs van het materiaal met 29 % gestegen. Dat maakt meer dan een derde uit van de totale stijging van de kosten ten laste van de patiënt.
- ↳ Een ziekenhuisopname in Brussel is gemiddeld 27 % duurder dan in Vlaanderen en 31 % duurder dan in Wallonië. Dat is te wijten aan de hoge ereloon- en kamersupplementen die in de Brusselse ziekenhuizen voor een eenpersoonskamer worden aangerekend (bijna het dubbele van in Vlaanderen en 60% hoger dan in Wallonië). In Vlaanderen zijn de supplementen voor gebruikt materiaal hoger dan in Brussel en Wallonië.
- ↳ De tarifiering kan sterk verschillen van ziekenhuis tot ziekenhuis. Bijvoorbeeld: een normale bevalling in een eenpersoonskamer voor een gewone rechthebbende schommelt van 438 EUR tot 2.750 EUR en kan dus afhankelijk van het ziekenhuis tot zesmaal duurder zijn!

In 2011 breiden wij onze hospitalisatieverzekering uit!

Een ziekenhuisverblijf is duur en de tegemoetkoming van de ziekteverzekering dekt niet alle kosten. Vermijd onaangename verrassingen en kies voor een hospitalisatieverzekering op maat van uw behoeften! Om nog beter in te spelen op uw wensen, breiden wij ons aanbod aan hospitalisatieverzekeringen uit.

Hospimut

Zoekt u een goede hospitalisatieverzekering in een gemeenschappelijke of een tweepersoonskamer wanneer u wordt behandeld door geconventioneerde arts? Kies dan voor Hospimut!

Hospimut Plus – NIEUW!

Zoekt u een uitstekende verzekering bij een ziekenhuisopname in eender welk kamertype? Kies dan voor Hospimut Plus!

HOSPIMUT PLUS BETAALT U TERUG:

- ↳ de ereloonsupplementen tot driemaal het officiële tarief
- ↳ de kamersupplementen
- ↳ de medische verzorging (artsen, verpleegkundige verzorging, kinesitherapie, geneesmiddelen, enz.) verstrekt 30 dagen vóór de ziekenhuisopname en 90 dagen erna
- ↳ alle kosten voor implantaten en prothesen (behalve tandprothesen en -implantaten)
- ↳ enz.

Hospimut Plus Continuïteit – NIEUW!

U geniet een hospitalisatieverzekering bij uw werkgever. Maar wilt u zich na de stopzetting van die verzekering aansluiten bij Hospimut Plus zonder medische vragenlijst, zonder wachttijd zonder extra premie? Kies dan voor Hospimut Plus Continuïteit!

BEREKEN DE KOSTPRIJS VAN EEN ZIEKENHUISOPNAME

Wij hebben een applicatie ontwikkeld waarmee u de gemiddelde totale kostprijs per ziekenhuis kunt vergelijken voor een aantal courante ingrepen. Ga naar www.fsmb.be voor meer informatie!

GIDS 'WEGWIJS IN HET ZIEKENHUIS'.

Deze gids bevat informatie en praktische tips over de verschillende fasen van het ziekenhuisverblijf. Voor een gratis exemplaar van deze gids: bel naar het nummer 02 506 96 11 of surf naar www.fsmb.be.



Meer weten?

Deze gids geeft u gedetailleerde informatie over onze hospitalisatieverzekeringen. Bel naar 02 506 96 11 of surf naar www.fsmb.be



Vermageren we door aan sport te doen?

Steeds meer mensen lijden aan zwaarlijvigheid. In de meeste gevallen komt dat door een slechte voeding: te rijke voedingsmiddelen met veel vet en suiker, maar weinig vitaminen, mineralen en andere microvoedingsstoffen. Daarnaast speelt ook de levensstijl een erg belangrijke rol: televisie, spelconsoles, zittend werk enz. We bewegen onvoldoende en dat heeft rechtstreekse gevolgen voor ons gewicht.

Daarom raadt men vaak aan een dieet te combineren met lichaamsbeweging. Maar waarom? Verliest u door een uur te sporten gewicht? Het antwoord is neen!

Het overgewicht is te wijten aan te veel vetweefsel dat vooral uit vetten bestaat. Eén gram vetten levert 9 kilocalorieën (kcal) energie. Om 1 kilogram vetmassa te verliezen, moet u door te bewegen dus ongeveer 8.000 à 9.000 kcal verliezen. Om u een idee te geven: op een uur

snelwandelen verbrandt u 400 kcal. Dat betekent dat u twintig uur moet wandelen om één kilo kwijt te raken! Door te joggen aan 8 km/u verliest u ongeveer 650 kcal per uur. U zou dan meer dan 13 uur moeten rennen! Zwemt u liever ... dan moet u ruim 17 uur baantjes trekken.

Met sporten verbruikt u dus weinig calorieën. Maar in combinatie met een evenwichtige voeding kan regelmatige en matige lichaamsbeweging helpen te vermageren en uw ideale gewicht te behouden. We leggen u even uit waarom lichaamsbeweging belangrijk is.

Een goed geolied mechanisme

Zoals we al zeiden, verbruiken we steeds meer voedingsmiddelen met een hoog suikergehalte (limonades, rijst, brood, pasta, frieten, snoepgoed enz.). Wanneer we te veel suiker eten, of voedingsmiddelen die snel in glucose worden omgezet,

stijgt onze suikerspiegel in het bloed erg snel. Hierdoor wordt er een regulerend mechanisme in werking gezet. De pancreas produceert insuline om het glucosegehalte (glykemie) in het bloed naar beneden te brengen. De insuline zorgt ervoor dat de glucose in de vetcellen (de cellen van het vetweefsel) kunnen binnendringen. Dit zet de vetsynthese in werking, wat zorgt voor een gewichtstoename door een toename van de vetmassa. De insuline is het voornaamste hormoon dat de vetopslag in het lichaam doet toenemen, en dan vooral in het bovenlichaam (van aan de heupen tot aan het gezicht).

Wanneer we 30 minuten stevig fietsen, zwemmen of wandelen, halen de spieren glucose uit het bloed. En zelfs na de inspanning blijven ze glucose uit het bloed halen om een energiereserve op te bouwen voor een volgende inspanning! In die tijdspanne produceren we minder insuline en gaat er dus minder glucose naar het vetweefsel omdat de spieren deze glucose verbruiken. Er wordt dus aangeraden eerder 4 keer per week 30 minuten te sporten dan 2 uur intensief in het weekend.

Spieren behouden

Wij eten om ons lichaam van energie te voorzien en alles wat we niet verbruiken, wordt opgeslagen als vet. Om dit vet te doen verdwijnen, moeten we minder calorieën innemen dan we verbruiken en zo evenwichtig mogelijk eten. Maar dat is niet alles. Wanneer we met een dieet starten, wordt vooral de spiermassa (magere massa) aangevallen. Wanneer we dus diëten zonder te sporten, blijven we met een hoge vetmassa zitten. En wanneer het gewicht na een dieet weer toeneemt, herwinnen we niet de verloren spiermassa, maar neemt de vetmassa weer toe! Om uw spieren te behouden, moet u dus sporten.



©corbis

UW ZIEKENFONDS HELPT!

OBESITAS Tussenkost
van 10 EUR per sessie (max.
6 sessies per kalenderjaar) voor
mensen die een behandeling
tegen zwaarlijvigheid volgen bij
een diëtist(e).

Meer informatie?

02 506 96 11

Zelfs in rusttoestand calorieën verbranden

Wie gespierd is, verbrandt zelfs energie wanneer hij rust! Het metabolisme verbrandt inderdaad calorieën om de spiermassa te onderhouden, terwijl het vet gewoon blijft zitten.

Gewicht is niet alles!

Opgelet! Een correct dieet in combinatie met sport kan tot desillusies leiden, want vermageren betekent niet automatisch gewicht verliezen. Vet weegt immers minder dan spieren. En sport ontwikkelt de spieren ten koste van de vetmassa. Op de weegschaal ziet u misschien niet meteen het verschil. Wees dus geduldig. Zodra u uw ideale spiermassa bereikt, begint het vet te verdwijnen. Intussen krijgt u echter wel een beter figuur.

Sporten is dus essentieel als u natuurlijk wilt afvallen en u uw streefgewicht wilt behouden. Bovendien is het uitstekend voor uw gezondheid! U vermindert er ook het risico op hart- en vaatziekten mee door de risicofactoren zoals hoge bloeddruk, diabetes en een te hoog cholesterolgehalte te beperken. Regelmatige lichaamsbeweging verbetert de kwaliteit van de ademhaling en voorkomt problemen als artrose en osteoporose. Bovendien versterkt u door aan te sport te doen uw rug- en buikspieren, en dat is uitstekend om rugpijn tegen te gaan. Wie regelmatig of zelfs dagelijks aan lichaamsbeweging doet, snoept ook minder of nooit. Tot slot is sporten ook een prima antistressmiddel.

Het is aanbevolen om 30 minuten per dag te bewegen. Wanneer u niet regelmatig aan sport kunt doen, kan u beweging inlassen in uw dagdagelijkse activiteiten: neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift, de fiets in plaats van de auto, enz.



©corbis

Hebt u nog nooit gesport?

Wanneer u lang niet hebt gesport, en zeker wanneer u overgewicht hebt, is het niet gemakkelijk om met lichaamsbeweging te beginnen.

Er zijn geen geheimen tot succes. U moet uiteraard een sport kiezen die u bevalt. Wanneer u bijvoorbeeld moeilijk tijd kunt vrijmaken, kunt u zich beter inschrijven in een sportzaal waar u terecht kunt op de momenten wanneer u wel tijd hebt.

Er wordt ook aangeraden om geleidelijk aan met sport te beginnen, zodat u het niet meteen beu wordt. Bouw stapsgewijs op:

- 1) de duur
- 2) de intensiteit (bijvoorbeeld wandelen, lopen, hardlopen)
- 3) de frequentie

In het begin zal het moeilijk zijn om u te motiveren, maar mettertijd wordt het steeds makkelijker. U zult gauw merken dat u niet meer zonder kunt.

Sportlessen S'Academie organiseert in verschillende gemeentes in Vlaams-Brabant sportieve cursussen (tai chi, aquagym, yoga, enz.). **Aarzel niet en kijk snel op p.26!**



Babyboom beurs - 1, 2 en 3 april 2011

De Socialistische Mutualiteit zal aanwezig zijn op het salon voor jonge en toekomstige ouders in Brussels Expo (paleis 1) in het weekend van 1, 2 en 3 april 2011. Kom zeker eens langs!

Meer informatie over de beurs vindt u op <http://salonbabyboom.be>

In 2011 breidt de Socialistische Mutualiteit haar voordelenpakket verder uit!

Om u nog een betere gezondheidszorg aan te bieden, zal de Socialistische Mutualiteit haar voordelenaanbod verder uitbreiden. In 2011 mag u volgende nieuwigheden verwachten:

NIEUWE VOORDELEN

Medische check-up: om de twee jaar een tussenkomst van 20 EUR voor 50+'ers.

Ziekte van Alzheimer: terugbetaling van het remgeld voor geneesmiddelen die nodig zijn voor de behandeling van deze ziekte.

Ziekenhuisbed: een tussenkomst tot de helft van de kostprijs voor de huur van een bed bij Medishop, onze dienst voor verhuur, ontlening en verkoop van medisch en paramedisch materiaal.

VERBETERDE VOORDELEN

Contraceptie: een tussenkomst van 40 EUR per jaar voor alle vrouwen.

Nieuwigheid 2011: verhoging van de tussenkomst en opheffing van de leeftijdsgrens.

Botdensitometrie: een tussenkomst van 20 EUR voor elke leeftijd.

Nieuwigheid 2011: eenmalige tussenkomst voor wie jonger dan 50 jaar is en, vanaf 2011, om de twee jaar voor wie ouder is.

Sportkampen: een tussenkomst van 7,50 EUR per dag voor jongeren tot en met 25 jaar.

Nieuwigheid 2011: tussenkomst voor sportkampen die georganiseerd worden door Bloso en Adeps, alsook, vanaf 2011, door een onderwijsinstelling, een gemeente, een stad, een provincie of een sportclub.

Meer weten?

Meer informatie vindt u in onze Voordelengids! Deze is beschikbaar in al onze kantoren en op onze website: www.fsmb.be.

Nieuw vanaf 1 april 2011*

TERUGBETALING VAN HET REMGELD

Wij betalen het wettelijke remgeld terug voor bepaalde medische verstrekkingen, en dat voor alle leeftijden!

Voor leden tot en met 17 jaar oud

geldt de terugbetaling voor volgende verstrekkingen: de consultatie van een algemeen geneesheer, een specialist, de behandeling bij een kinesitherapeut en de verzorging door een verpleegkundige.

Voor leden vanaf 18 jaar oud

geldt de terugbetaling voor volgende verstrekkingen: de raadpleging van een algemeen geneesheer, het bezoek door een algemeen geneesheer aan rechthebbenden van 75 jaar en ouder, de raadpleging van een gynaecoloog en een consultatie bij een oogarts.

Voorwaarden:

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

GEBOORTEPREMIE

Tussenkomst van 130 EUR bij de geboorte of adoptie van een kind onder de 8 jaar. Wanneer de beide ouders aangesloten zijn bij ons ziekenfonds, wordt de tussenkomst verhoogd tot 260 EUR. Voor een éénoudergezin bedraagt de tussenkomst eveneens 260 EUR.

* Onder voorbehoud van goedkeuring door de Controledienst voor de Ziekenfondsen.



Uw mutualiteit op afspraak!

Sinds 1 januari 2011 kan u een afspraak maken bij een van onze mutualistische raadgevers. In alle vertrouwen kan u dan met hem bepaalde zaken bespreken zoals: hospitalisatieverzekering, aanvullende verzekering, inschrijving, verandering van mutualiteit, arbeidsongeschiktheid, verhoogde tegemoetkoming/OMNIO, enz.

Waar kan u hiervoor terecht?

Aarschot → Bogaardenstraat 25

Tel. 016 56 74 31

Asse → Stationstraat 9

Tel. 02 452 65 73

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

Tienen → Grote Markt 42/1

Tel. 016 81 23 23

Hoe maakt u een afspraak?

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



MUTAS

Eurocross wordt Mutas

Op 1 januari 2011 is Eurocross van naam veranderd in Mutas.

Wat verandert dat voor u?

Niets. Enkel de naam verandert, de dienstverlening blijft hetzelfde.

Wat doet de dienst?

Mutas is de bijstandsdienst die u beschermt als u in het buitenland een ongeval krijgt of onverwachts ziek wordt. De internationale alarmcentrale staat de klok rond voor u klaar op +32 2 272 08 80. Ze verzorgt de medische bijstand de repatriëring en voorziet verschillende tussenkomsten.

Vrijwilligers gezocht voor Gehandicapten & Solidariteit

Gehandicapten & Solidariteit is een vzw van de Socialistische Mutualiteit die zich inzet voor personen met een beperking. Ze organiseert nuttige vrijetijdsactiviteiten en komt op voor de rechten van deze mensen.

Dynamische medewerkers en gemotiveerde vrijwilligers werken een aangepast aanbod uit voor deelnemers met een mentale, fysieke, meervoudige, visuele en/of auditieve beperking. Voortdurend kijkt de vzw uit naar nieuwe mensen die samen met het team of in de lokale afdelingen aan de kar willen trekken.

Contacteer dus gerust Gehandicapten & Solidariteit als u zin hebt om de werking te versterken.

U bent van harte welkom!

Geïnteresseerd of wenst u meer info?

U kan de vzw contacteren op het nummer 02 546 14 52 of mailen naar nfgz@fsmb.be.

Medisch of paramedisch materiaal nodig?

Na enkele renovatiewerken heeft onze Medishop sinds november opnieuw de deuren geopend. In onze Medishop vindt u al het nodige medische en paramedische materiaal dat aan uw behoeften beantwoordt bij de aanpassing van uw woning (ziekenhuisbed, veilige trapleuningen, enz.), bij mobiliteitsproblemen (krukken, looprekken, enz.) en bij specifieke gezondheidsproblemen (incontinentiemateriaal, bloeddrukmeters, aerosolapparaten, enz.).

Meer weten?

Medishop, Zuidstraat 112-114, 1000 Brussel

Tel.: 078 15 60 30

Hoe kan u ons contacteren?

Toegankelijkheid en nabijheid zijn onze prioriteiten.

Daarom voorzien wij verschillende mogelijkheden waarop u ons kan bereiken.

↳ **Kom langs** in één van onze 110 kantoren.

↳ **Bel ons op** het nummer 02 506 96 11. Van maandag tot donderdag: 8.15-12.00 uur en 12.45-16.30 uur. Op vrijdag: 8.15-12.30 uur en 12.45-15.00 uur.

↳ **Mobi-Mut: het mobiel kantoor.** Onze mobiele kantoren doen dagelijks de gemeenten aan waar geen kantoor is.

↳ **www.fsmb.be:** raadpleeg onze website voor allerhande informatie of voer er online uw mutualistische verrichtingen uit.

↳ **Phone Mut:** ook telefonisch staan wij tot uw dienst. U kan ons 24 uur op 24 en 7 dagen op 7 bereiken op het nummer 02 502 52 50 voor allerlei verrichtingen.

↳ **Self-Mut-Plus:** onze interactieve terminals staan dagelijks tot uw beschikking van 7 tot 21 uur in het merendeel van het onze hoofdkantoren.

↳ **Stuur een mail** naar mail@fsmb.be

FSMB-leden die in regel zijn met de aanvullende verzekering, genieten 10 % korting op een kamer met ontbijt en 5 % korting op de arrangementen (uitgezonderd drank en refacturatie).



CASTEL LES SORBIERS

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

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

Exclusief arrangement voor leden FSMB *

Verblijf van 2 nachten + 2 nachten gratis (kamer aan -50 %)

Ons aanbod:

- ~ 4 nachten met ontbijtbuffet (waarvan 1 gratis)
- ~ 4 maal een driegangendiner

Uitsluitend in de comfortkamers van het Paviljoen!

Dit arrangement is enkel geldig in de week (van zondag tot vrijdag) van 31 januari tot 11 februari en tot 21 februari tot 31 maart 2011.

Uitzonderlijke prijs:

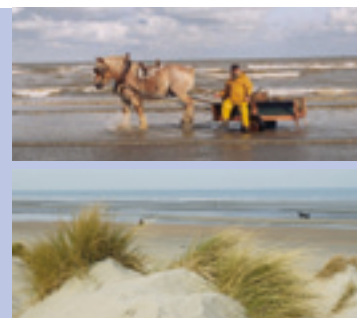
- ~ 188 EUR/persoon in tweepersoonskamer

Voor informatie en reservatie: 082 64 31 11

* Op vertoon van de lidkaart / Geen bijkomende korting

Zin in een brok ontspanning met het gezin of onder vrienden?
In onze vakantiecentra aan de Kust of in de Ardennen zit u goed.
Zij 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, stelt Domein Westhoek u voor :

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

**Winterpromotie: kamer -50 % !
11 februari tot 28 maart 2011**

- ~ Vier overnachtingen met ontbijtbuffet
- ~ Een verblijf halfpension (koud en warm buffet)
- ~ Aankomstdag naar keuze
- ~ Standaardkamer: 166 EUR/persoon
- ~ Supplement single: 28 EUR/persoon
- ~ Supplement luxe: 16 EUR/persoon
- ~ Supplement prestige: 32 EUR/persoon
- ~ Kind < 12 jaar dat in de kamer van de ouders logeert: 40 EUR

Contacteer ons voor meer details: 058 22 41 00



PROGRAMMA S'ACADEMIE



18 AGENDA



25 CURSUSSEN/WORKSHOPS



26 SPORT



27 DIVERSE

Het staat er weer, ons activiteiten aanbod, keurig op papier, geflankeerd door een paar mooie foto's hier en daar. Een catwalk van unieke, bijzondere, grappige of gewoon ontspannende ideetjes. Een catwalk waarop we jullie telkens wat anders willen showen: werelderfgoed, gastronomie, cultuur, natuur, kunst, enz.

Achter de schermen kijken, een onbekende plek leren kennen, een boeiend thema verder uitdiepen, een verscholen stukje natuur bewandelen, ... het zijn maar enkele van de mogelijkheden die we jullie aanbieden. We hopen dat jullie er klaar voor zijn!

De S'Academie-ploeg

Vraag gratis onze vakantiebrochure 'REIZEN 2011' aan!

02 546 15 28



AGENDA

S'Academie vzw heeft opnieuw haar uiterste best gedaan om talrijke activiteiten te organiseren. Het was niet gemakkelijk, maar we kunnen toch weer een aantrekkelijk en gevarieerd activiteitenprogramma aanbieden. Het voorjaar 2011 belooft heel interessant te worden. Wij hopen dat iedereen zijn gading vindt in onze potpourri van vrijetijdsbesteding.

DAGUITSTAPPEN VOOR NIEUWSGIERIGE ZIELEN

ACHTER DE SCHERMEN VAN DE HAVEN VAN ANTWERPEN

**Maandag 14, dinsdag 15, donderdag 17,
maandag 21 en dinsdag 22 maart 2011**



Omdat de haven van Antwerpen een belangrijke rol speelt bij de in- en uitvoer van voedingswaren, laten we je de Antwerpse haven ontdekken vanuit haar functie in onze voedingsketen. Veel grondstoffen voor onze voeding komen immers via de haven het land binnen, andere worden er geproduceerd, verwerkt, opgeslagen, verpakt en/of verdeeld. Tijdens deze excursie verkennen we zowel linker- als rechteroever. We bezoeken verschillende bedrijventerreinen, waaronder een fruitterminal, de Molenbergnatie (waar koffie en cacao wordt opgeslagen), Nova Fresh, enz.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs

45 EUR. Deze prijs omvat koffie, gids, driegangenmaaltijd, busvervoer, verzekering en begeleiding.

Programma

10u00-10u30: Onthaal met koffie in het Havencentrum Lillo

10u30-13u00: Excursie rechteroever met rondleiding in diverse terminals en magazijnen

13u00-14u00: Interculturele maaltijd in het beste wegrestaurant van de Benelux

14u00-16u00: Excursie linkeroever met rondleiding in diverse terminals en magazijnen

16u00-17u00: Videofilm en geleid bezoek aan de tentoonstellingsruimte van het Havencentrum

17u00-18u00: Vrije tijd in Lillofort en huiswaarts

Busvervoer

14 maart: Affligem om 07u20, Asse om 07u40, Merchtem om 08u00, Grimbergen om 08u40

15 maart: Zaventem om 08u00, Diegem om 08u15, Vilvoorde om 08u30

17 maart: Landen om 07u15, Tienen om 07u45, Tielt-Winge om 08u00

21 maart: Aarschot om 07u00, Rotselaar om 07u15, Leuven om 07u45, Haacht op 08u15

22 maart: Halle Sint-Rochuskerk om 07u45, Halle Parking GB om 08u00, Brussel om 08u45

BOKRIJK, LEVENDIG VERLEDEN VOOR DE GANSE FAMILIE

Zondag 17 april 2011

25 EUR (-26 jaar: 15 EUR)

(inkom en busvervoer)



Zin in een boeiende reis door de tijd? Wil je ontdekken hoe mensen vroeger leefden, woonden en werkten op het platteland? We stoppen vandaag even de tijd, anno 1900. Vrolijk draaiende molenwieken, galmende kerkklokken, ... Nergens merk je duidelijker het verschil tussen vandaag en vroeger.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Programma

10u00: Aankomst in Bokrijk, vrij bezoek

18u00: Huiswaarts

Busvervoer

Bus 1: Affligem om 07u30, Asse om 07u50, Merchtem om 08u00, Grimbergen om 08u40

Bus 2: Zaventem om 08u00, Diegem om 08u15, Vilvoorde om 08u30

Bus 3: Tielt-Winge om 08u15, Tienen om 08u30, Landen om 09u00

Bus 4: Leuven om 08u00, Haacht op 08u45, Rotselaar om 09u00, Aarschot om 09u15

Bus 5: Halle Sint-Rochuskerk om 07u40, Halle Parking GB om 07u55, Brussel om 08u30





HET RUHRGEBIED

Op zaterdag 30 april en 21 mei 2011



Het Ruhrgebied wordt nog vaak geassocieerd met het sombere, walmende industriegebied. Het kreeg niet voor niets de bijnaam 'Kohlenpott' aangemeten. De rook is ondertussen opgetrokken en het kabaal verstild. Na een fascinerende metamorfose droeg het gebied anno 2010 terecht de stempel van Europese Cultuurhoofdstad. Tijd om dit zelf te ontdekken! Onze route brengt ons via Oberhausen naar onze hoofdbestemming Essen. Wie Essen zegt, zegt Unesco-Werelderfgoed. We brengen er een kort bezoek aan Zeche Zollverein, een markant mijncomplex uit de jaren dertig dat nu gebruikt wordt voor culturele doeleinden. Na het middagmaal maken we een wandeling in het pittoreske Margarethahöhe, hét voorbeeld van de vele groene tuinwijken die gebouwd werden voor de arbeiders.



We bezoeken ook de imposante Villa Hügel, het buitenproportionele stulpje van de Kruppdynastie. De toeristische route langs de Ruhr-rivier brengt ons aan het einde van deze mooie dag opnieuw huiswaarts.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs

50 EUR. Deze prijs omvat koffie en koek, gids vanuit België, inkomgeld, middagmaal, busvervoer, verzekering en begeleiding.

Programma

08u30: Koffie en koek in wegrerestaurant
10u30: Kortbezoek aan de oude mijnsite Zeche Zollverein en stadswandeling in Essen
12u45: Driegangmenü in centrum Essen
14u30: Wandeling in Margarethahöhe en vrij bezoek aan Villa Hügel
16u30: Toeristische route langs de Ruhr met stop onderweg
20u00: Voorziene terugkomst
Busvervoer
30 april: Affligem carpool om 06u30, Landen voorkant station om 07u45
21 mei: Halle Sint-Rochuskerk om 06u20, Aarschot voorkant station om 07u30



VERZAMELEN GEBLAZEN IN VEURNE!

Dinsdag 03, donderdag 05, maandag 09, maandag 16 en dinsdag 17 mei 2011



Op een zestal kilometer van de kust en van de Franse grens ligt het hart van de Bachten de Kupe: Veurne. Een stadhuis in Vlaamse renaissancestijl, een landhuis in Italiaanse renaissancestijl, een gotisch Spaans Paviljoen, het zijn maar enkele van de merkwaardige monumenten die het historische centrum van Veurne rijk is. Veurne telt ook 10 deelgemeenten. Eén daarvan is Beauvoorde, bekend om zijn prachtige waterkasteel. We brengen een bezoek aan het kasteel en ontdekken daarnaast ook hoe mooi Veurne is.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs

50 EUR. Deze prijs omvat koffie en Veurkse vlaai, gidsen, driegangmenü, inkom kasteel, busvervoer, verzekering en begeleiding.

Programma

10u00: Koffie en Veurkse vlaai in kasteel Beauvoorde
10u30: Rondleiding in het kasteel en korte wandeling in Beauvoorde
13u00: Middagmaal
15u00: Stadswandeling Veurne
17u00: Vrije tijd in Veurne
18u00: Huiswaarts

Busvervoer

03 mei: Zaventem om 07u30, Diegem om 07u45, Vilvoorde om 08u00
05 mei: Landen om 06u45, Tienen om 07u15, Tiel-Winge om 07u30
09 mei: Grimbergen om 07u15, Merchtem om 07u40, Asse om 08u00, Affligem om 08u20
16 mei: Aarschot om 06u45, Rotselaar om 07u00, Leuven om 07u15, Haacht op 07u45
17 mei: Halle Sint-Rochuskerk om 07u00, Halle Parking GB om 07u20, Brussel om 08u00



AGENDA



OP ONTDEKKING IN HET SCHELDELAND

Zondag 29 mei 2011



Op nauwelijks vijftien kilometer van Antwerpen bevindt zich één van de vijftien mooiste dorpen van Vlaanderen: Bazel, deelgemeente van Kruibeke. Rupelmonde, de andere deelgemeente, heeft dan weer een schitterend historisch verleden. Vergast jezelf op een heerlijk vakantiegevoel en ontdek het Scheldeland, per bus, te voet en per boot.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs

32 EUR incl. gidsen, boottocht, busvervoer, verzekering en begeleiding.
42 EUR met koude schotel. Eigen picnic meenemen is tevens mogelijk.

Programma

09u00: Verwelkoming aan kasteel Wissekerke
09u40: Bezoek aan het domein en het kasteelpark
11u00: Per bus naar Rupelmonde met bezoek aan de getijdenmolen en dorpswandeling langs de Scheldekade
12u30: Per bus naar Temse
13u15: Inscheping aan boord van het schip aan de Wilfordkaai te Temse
14u00: Stille Waters-boottocht via Sint-Amands, Mariekerke, Hamme-Driegoten, Weert, ...
17u45: Einde

Busvervoer

Bus 1: Tienen om 06u30, Leuven om 07u00, Zaventem om 07u30
Bus 2: Halle om 07u30, Brussel om 08u00

AFSLUITER MET BARBECUE

Op donderdag 23 juni 2011



In het landelijke Geetbets, op de grens van Vlaams-Brabant en Limburg, zijn we te gast in de stijlvolle kasteelhoeve 'de Waterhoek'. De ideale locatie om ons seizoen in stijl af te sluiten, met een uitgebreide barbecue.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs

45 EUR. Deze prijs omvat busvervoer en een uitgebreide barbecue.

Programma

13u00: Aperitief (fruitsap, Kirr en schuimwijn)
14u00: Uitgebreide barbecue
16u00: Dessertenbuffet
19u00: Einde

Busvervoer

Bus 1: Tienen om 11u45, Landen om 12u10, Zoutleeuw om 12u30
Bus 2: Leuven om 11u30, Haacht om 11u45, Rotselaar om 12u00, Aarschot om 12u15
Bus 3: Halle Parking GB om 10u45, Halle Sint-Rochuskerk om 11u00, Brussel om 11u40
Bus 4: Zaventem om 11u30, Diegem om 11u45, Vilvoorde om 12u00
Bus 5: Affligem om 10u00, Asse om 10u20, Merchtem om 1u40, Grimbergen om 11u00

EINDHOVEN, LICHTSTAD

Dinsdag 06, donderdag 08, dinsdag 13, donderdag 15 en dinsdag 20 september 2011.



Eindhoven is één van de oudste steden van Nederland en heeft een lange interessante geschiedenis achter de rug. De ontwikkeling van de gloeilamp was dé aanzet tot de enorme bloei en ontwikkeling van de stad. Vandaag is Eindhoven nog steeds een van de meest toonaangevende steden in Europa op het gebied van high tech, kennis en design.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs

49 EUR. Deze prijs omvat koffie met koek, inkom Philipsfabriekje, middagmaal, gids, bezoek High Tech Campus, busvervoer, verzekering en begeleiding

Programma

10u30: Ontvangst met koffie en koek in The Strip met aansluitend wandeling door High Tech Campus

12u30: Middagmaal

14u30: Bezoek aan het eerste Philipsfabriekje

15u30: Stadswandeling

17u00: Vrije Tijd

18u00: Huiswaarts

Busvervoer

06 september: Affligem om 07u10, Asse om 07u30, Merchtem om 07u50, Grimbergen om 08u15
08 september: Zaventem om 07u30, Diegem om 07u45, Vilvoorde om 08u00
13 september: Tiel-Winge om 07u45, Tienen om 08u00, Landen om 08u30
15 september: Leuven 07u30, Haacht op 08u00, Rotselaar om 08u15, Aarschot om 08u30
20 september: Halle St-Rochuskerk om 07u15, Halle Parking GB om 07u30, Brussel om 08u15

HEUVELLAND

Zaterdag 10 en 17 september 2011



We ontrafelen de geheimen van de Kemmelberg en de recent ontdekte Commandobunker uit de Koude Oorlog en graven ook letterlijk naar oesterzwammen.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs

45 EUR. Deze prijs omvat koffie, ingang en gids Commandobunker, middagmaal, bedrijfsbezoek, busvervoer, verzekeringen en begeleiding.

Programma

10u00: Bezoek Commandobunker groep 1 en bedrijfsbezoek groep 2
12u00: Middagmaal
15u15: Bezoek Commandobunker groep 2 en bedrijfsbezoek groep 1
16u30: Vrije Tijd
17u00: Huiswaarts

Busvervoer:

10 september: Aarschot voorkant station om 07u00, Halle Sint-Rochuskerk om 08u00
17 september: Landen voorkant station om 06u45, Affligem carpool om 08u00



Luc Tuymans

KORTBEZOEKEN VOOR CURIEUZE NEUZEN

EXPO SOS PLANET

Donderdag 24 februari 2011

14u30–15u30 – 11 EUR (dagtrip NMBS, inkomticket expo, audiogids, 3D-bril)



Niets staat meer in de actualiteit dan het klimaat en de eraan verbonden klimaatstoringen. In het aangrenzende parkinggebouw van het nieuwe futuristische station van Luik-Guillemins vindt de Expo 'SOS Planet' plaats. Dit is een spectaculaire, vierdelige tentoonstelling die de mens waarneemt en uitdaagt en hem aanzet tot nadenken en handelen. We treinen samen vanuit station Leuven naar Luik en bezoeken de expo met een audiogids.

Afspraak:

Aan de loketten van station Leuven

RETROSPECTIEVE LUC TUYMANS

Dinsdag 01 maart 2011

14u00–15u30 – 14 EUR (gids en inkom)



Deze tentoonstelling biedt een overzicht van het werk van de Belgische kunstenaar Luc Tuymans. De 75 gepresenteerde sleutelwerken maken deel uit van belangrijke reeksen die de schilder hier zelf naast elkaar plaatst. In een mix van multimediatechnieken en traditionele schilderkunst houdt Tuymans een unieke spiegel voor die geschiedenis, geheugen en massamedia reflecteert. De kunstenaar liet zich inspireren door de nasleep van de Tweede Wereldoorlog, 9/11 en het postkoloniale tijdperk in Congo.

Afspraak:

Paleis voor Schone Kunsten, ingang via Ravensteinstraat

KRUIP IN DE HUID VAN UW WIELERHELD!

Zondag 27 maart 2011

14u00–15u30 – 12 EUR (inkom, gids, consumptie)



Eddy Merckx, Rik Van Looy, Briek Schotte, Johan Museeuw, ... om er maar een paar te noemen. In het Centrum Ronde van Vlaanderen kan je als het ware in de huid kruipen van een van de vele wielerveden. In dit belevingsmuseum kun je de Ronde van Vlaanderen elke dag opnieuw beleven en zelfs winnen. Onder begeleiding van onze gastheer Freddy Maertens zelf voelen we de nijdigheid van de hellingen en de onbarmhartigheid van de kasseien. Een betere opwarming voor de echte Ronde van Vlaanderen op 3 april is er haast niet. In brasserie 'De Flandrien' lessen we achteraf onze dorst.

Afspraak:

Centrum Ronde van Vlaanderen, Markt 43, 9700 Oudenaarde

EXPO GEKLEURD VERLEDEN. FAMILIE IN OORLOG

Donderdag 07 april 2011

13u30–15u00 – 7 EUR



Na meer dan zestig jaar is de Tweede Wereldoorlog nog steeds in de herinneringen van vele families levendig aanwezig. Deze tentoonstelling brengt het verhaal van gewone mensen in deze ongewone tijd en toont hoe oorlog altijd dwingt tot keuzes.

Afspraak:

Kunsthof Sint-Pietersabdij, Sint-Pietersplein 9, 9000 Gent

EEN MONUMENT VAN TRANSPORT, DE TRAMSITE SCHEPDAAL

Dinsdag 03 mei 2011

14u00–15u30 – 10 EUR (inkom en gids)



Een beetje verscholen aan de Ninoofsesteenweg ligt de tramsite

van Schepdaal. De voormalige tramstelplaats biedt nu plaats voor een stationsgebouw, een watertoren, een hout- en zandmagazijn, een lampenmagazijn, een smidse en drie loodsen. Een prachtige collectie tramstellen, locomotieven en het koninklijk rijtuig van Leopold I maken van deze site een uniek stuk erfgoed.

Afspraak:

Tramsite Schepdaal, Ninoofsesteenweg 955, 1703 Dilbeek

SOLIDARITEITSMAALTIJDEN T.V.V. PROJECT ECUADOR

Dinsdag 10 en donderdag 12 mei 2011

11u30–14u00



Locaties:

Di 10/05: Zaal Morgenrood, Mechelsestraat 70 te 3000 Leuven
Do 12/05: Polyvalente zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118 te 1000 Brussel

Prijs:

9 EUR voor ballekes in tomatensaus met puree

ACCADEMIA CARRARA

Dinsdag 31 mei 2011

14u00–15u30 – 14 EUR (gids en inkom)



De Accademia Carrara, opgericht in 1796, huist maar liefst 1800 werken, waarvan een groot deel absolute topwerken van de Italiaanse schilderkunst. Deze tentoonstelling met juweeltjes uit deze collectie en uit de Belgische musea biedt een boeiende kijk op de kruisbestuiving tussen de Vlaamse meesters en die van de Venetiaanse school. Het is een kennismaking met een eeuwenrijke traditie, van de eerste vernieuwers van het Quattrocento tot het meesterlijke palet van Memling en Rubens.

Afspraak:

Paleis voor Schone Kunsten, ingang via Koningstraat



AGENDA



HET BELGISCH MUSEUM VOOR RADIOLOGIE

Donderdag 22 september 2011
14u00-16u00 – 5 EUR (gids en inkom)



Een museum dat tegelijkertijd een medische dienst in werking is: het is een bijzondere combinatie. Het museum stelt in de schijnwerpers welke rol België speelde - en nog altijd speelt - in de radiologie. Je maakt kennis met de geschiedenis van deze boeiende wetenschap, van de pioniers van de X-stralen tot de meest recente medische ontwikkelingen, zoals de echografie. Het museum kijkt ook naar de toekomst: wat zijn de nieuwe technologieën in de medische beeldvorming, wat is het nut ervan in bijv. de paleontologie, de schilderkunst, ...?

Afspraak:

Militair hospitaal, Bruynstraat 2,
1120 Neder-Over-Heembeek

VOOR JONG EN JONGER I.S.M. DE JEUGDDIENST

WEEKENDJE PARIJS

Zaterdag 12 en zondag 13 februari 2011 - 90 EUR (115 EUR niet-leden)
(suppl. single: 30 EUR)



Parijs is dé stad bij uitstek voor romantische zielen. Dit wordt een weekend om heerlijk te genieten.

Opstapplaatsen:

Brussel, Leuven en Halle (uren volgen later)

In de prijs begrepen:

Busvervoer, hotel en ontbijt, 1 bezoek op zondag, drinkgeld chauffeur, begeleiding, verzekering
In samenwerking met CTT, ondernemingsnummer 0867164675, vergunning A 6259.

DAGJE BRUGGE

Zaterdag 19 maart 2011 - 25 EUR
(30 EUR niet-leden)



Vrij bezoek aan Brugge.

Opstapplaatsen:

Brussel, Leuven en Halle (uren volgen later)

In de prijs begrepen:

Busvervoer, drinkgeld chauffeur, begeleiding, verzekering

DAGJE EFTELING

Zaterdag 02 april 2011 – 45 EUR
(60 EUR niet-leden)



Opstapplaatsen:

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

In de prijs begrepen:

Busvervoer, inkom park, drinkgeld chauffeur, begeleiding, verzekering



DAGJE DISNEYLAND PARIJS

Zaterdag 14 mei 2011 - 50 EUR
(65 EUR niet-leden)



Disneyland Parijs, dé plek waar kinderdromen uitkomen! Een spetterend dagje fun, parades, splinternieuwe attracties en nog veel meer nieuwe Disney-figuren.

Opstapplaatsen:

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

In de prijs begrepen:

Busvervoer, inkom park, drinkgeld chauffeur, begeleiding, verzekering

DAGJE PARC ASTERIX

Zaterdag 25 juni 2011 – 40 EUR
(55 EUR niet-leden)



Opstapplaatsen:

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

In de prijs begrepen:

Busvervoer, inkom park, drinkgeld chauffeur, begeleiding, verzekering

BRADERIE RIJSEL

Zaterdag 03 september 2011 – 15 EUR
(20 EUR niet-leden)



Vrij bezoek aan de braderie.

Opstapplaatsen:

Brussel, Leuven en Halle (uren volgen later)

In de prijs begrepen:

Busvervoer, drinkgeld chauffeur, begeleiding, verzekering



Sinte Gitter



WANDELINGEN

BEGELEIDE NATUURWANDELINGEN

Kastelenwandering (7,5 km)

Zondag 20 februari 2011

14u00-16u00 – 5 EUR



Wandel van het ene imposante kasteel naar het andere. De Kastelenwandering doet zowel Gaasbeek als Groenenberg aan, de twee mooiste kasteeldomeinen van het Pajottenland.

Afspraak:

Dorpsplein, Gaasbeek

Bertemboswandering (7,2 km)

Zondag 20 maart 2011

14u00-16u00 – 5 EUR



Het Bertembos en het Eikenbos zijn goed voor 155 hectare groen. De Bertemboswandering leidt je door dit mooie stukje natuur en over het hoogste punt van Bertem, 92m boven de zeespiegel. Hopelijk staan de bosanemonen al in bloei!

Afspraak:

Bosstraat 187, Bertem

Pepijnwandering (9 km)

Zondag 03 april 2011

14u00-17u00 – 5 EUR



Start aan de archeologische site 'Sinte Gitter' voor een landelijke wandeling tussen de dorpjes Overwinden en Waasmont. Hier leefde allicht Pepijn van Landen in de zesde en de zevende eeuw. Je komt langs het kasteel van Waasmont en een echte Gallo-Romeinse grafheuvel.

Afspraak:

Archeologische site Sinte Gitter, Raatshovenstraat, 3400 Landen

Dworpwandering (8,5 km)

Zondag 5 juni 2011

14u00-16u00 – 5 EUR



Door holle wegen duik je het Begijnbos in om dan via de groene Molenbeekvallei de regio rond Dworp te ontdekken. Wandel over mooie, verlaten paadjes en geniet van de verrassende vergezichten.

Afspraak:

Voormalig gemeentehuis Dworp, Alsebergsesteenweg, 1653 Dworp

Justus Lipsiuswandering (9 km)

Zondag 18 september 2011

14u00-17u00 – 5 EUR



Start in het centrum van Overijse waar je het Druivenmuseum vindt, genoemd naar Justus Lipsius. Van hieruit ga je op tocht door het landelijke deel van het dorp: het plateau van de IJse en de Lane.

Afspraak:

Justus Lipsiusplein, Overijse

Mollekensbergwandering (6 km)

Zondag 8 mei 2011

14u00-16u00 – 5 EUR



Een echte natuurwandering door fraaie holle wegen. De Mollekensberg zelf is een natuur- en parkgebied met bos, akkers, weide en hooilanden. Je wandelt over een echte Romeinse heirbaan en stoot op enkele mooie, historische gebouwen.

Afspraak:

Maria-Hemelvaartkerk, Dorpsstraat, Winksele





AGENDA



VOORDRACHTEN

WONINGAANPASSING EN HULPMIDDELEN BIJ OUDEREN

Donderdag 17 of 24 februari 2011
14u00-16u00 - gratis



Ouder worden kan beperkingen met zich meebrengen. Een bad nemen, rechtstaan uit de zetel of van het toilet, iets oprapen, de trap opgaan, ... kunnen hierdoor gehinderd worden. Er bestaan tal van handige hulpmiddelen om het algemeen dagelijks leven eenvoudiger te maken. Ook via kleine aanpassingen aan je woning kunnen ongevallen vaak vermeden worden. In een veilig en comfortabel huis kan je je heel wat zorgen besparen. Tijdens deze infosessie geven we jou tips mee over hoe je je woning op een eenvoudige manier veiliger kan maken en welke instanties je hierbij kunnen helpen. I.s.m. het Regionaal Dienstencentrum.

Locaties:

do 17/02: Polyvalente zaal, Zuidstraat 118, 1000 Brussel

do 24/02: Zaal Morgenrood, Mechelsestraat 70, 3000 Leuven

WEGWIJS IN ONS GEHEUGEN

Dinsdag 06 of donderdag 29 september 2011
14u00-16u00 - gratis



Het geheugen gaat, zoals alle lichaamsfuncties, achteruit naarmate we ouder worden. Het overkomt ons allemaal wel eens dat we dingen vergeten. Dat is heel vervelend. Er bestaan verschillende technieken om informatie uit ons geheugen op te halen. Daarnaast zorgt een gezonde levensstijl voor een beter geheugen. Tijdens deze infosessie wordt niet

alleen de werking van het geheugen uitgelegd, maar leert men ook om er op een zinvolle manier mee te werken. Daarbij worden er nuttige tips meegegeven die je in het dagelijks leven kunnen helpen om minder te vergeten. I.s.m. het Regionaal Dienstencentrum.

Locatie:

di 06/09: Kantoor Socialistische Mutualiteit Landen, Stationsstraat 70
do 29/09: kantoor Socialistische Mutualiteit Vilvoorde, Grote Markt 1

JE GEESTELIJKE GEZONDHEID FIT HOUDEN



't Zijn drukke tijden. Iedereen heeft van tijd tot tijd wel eens last van stress. We hebben dat nodig: het houdt ons alert en laat ons presteren en grenzen verleggen. Stress wordt een probleem als je langere tijd het gevoel hebt gespannen te zijn en je niet meer goed kunt ontspannen, of wanneer je na een periode van stress lange tijd moe of somber bent. Stress heeft bovendien ook een invloed op onze algemene gezondheidstoestand en dit valt niet te verwaarlozen. I.s.m. Logo Oost-Brabant en gesteund door de Vlaamse Overheid promoten we enkele acties die je kunnen helpen stress te vermijden of indien nodig, ermee om te gaan. Neem alvast ook een kijkje op www.stressbuster.be.

Positief denken en de kunst van het genieten

Donderdag 05 mei 2011
14u00-16u00 – 15 EUR

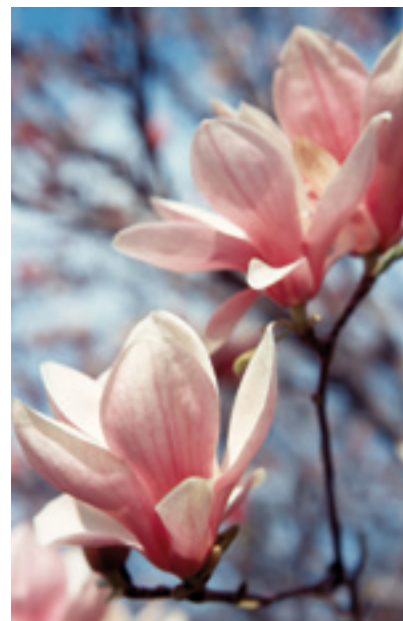


Is jouw dag ook om zeep als er, net voor je vertrekt, een vlek op je hemd komt? Of als je dringend ergens moet

zijn en je in een file terechtkomt, of als het slecht weer is als je een daguitstap gepland had? Hoe ga je om met sommige negatieve aspecten? Laat je ze de kwaliteit van je leven vergallen? Wat belemmert je om te kunnen genieten? Leren positief denken, of beter gezegd realistisch denken, kan een aanzet zijn om opnieuw te leren genieten van de kleine dingen. We gaan op een interactieve manier op zoek naar je eigen (onrealistische) gedachtegang, je belemmeringen, enz. Een zoektocht dus naar hoe je kunt genieten. I.s.m. Vormingplus.

Locatie:

do 05/05: Zaal Morgenrood, Mechelsestraat 70, 3000 Leuven





CURSUSSEN & WORKSHOPS

Wil je graag nog iets bijleren of actief bezig blijven? S'Academie zorgt ervoor. Bij ons kan je schilderen, tekenen, je creativiteit botvieren en taalcursussen volgen. Naast diepe concentratie en denkwerk is er ruimte voor pure ontspanning.

Beter omgaan met stress en hyperventilatie

Woensdag 27 april, 04 mei en 11 mei 2011

19u45-21u30 - 55 EUR



Stress en innerlijke onrust beletten ons veelal om volop aan het leven deel te nemen. Niet alleen fysiek maar ook mentaal voelen we ons dan eerder zwaar en bedrukt. Ook bij hyperventilatie maken we gebruik van slechts een deel van de volledige ademcapaciteit waardoor er heel wat energie gemist wordt. In deze sessies reiken we technieken en oefeningen aan om vlotter met deze ongemakken om te gaan, om de energiestroom te herstellen en het lichaam opnieuw op te laden met vitaliteit. I.s.m. Adamas.

Locatie:

Praktijk Adamas, Langestraat 74, 3220 Holsbeek

Relaxen voor dummies

Donderdag 09 juni 2011

14u00-16u00 - 15 EUR



Mensen die te kampen hebben met stress, komen gemakkelijk in een vicieuze cirkel terecht. Door een teveel aan stress en spanning ontwikkelt men klachten (pijnklachten, emotionele klachten, slaapproblemen, ...) die op hun beurt weer zorgen voor een toename aan stress. Dit ondermijnt de veerkracht en maakt dat men steeds moeilijker 'door de dag geraakt'. Relaxatie kan hier een uitweg bieden. In deze sessie leert men ontspannen aan de hand van oefeningen en concrete tips. I.s.m. ISW Limits.

Locatie:

Do 09/06: Zaal Morgenrood, Mechelsestraat 70, 3000 Leuven



Kennismaking met Mindfulness

Donderdag 30 juni 2011

14u00-17u00 - 15 EUR



Mindfulness combineert oosterse meditatietechnieken met westerse knowhow. We spreken onze intuïtieve wijsheid aan zonder ons relationele verstand en onze nuchterheid overboord te gooien. We gaan negatieve emoties en pijn of negatieve gedachten niet langer onderdrukken. Door ons 'gewaar zijn' te trainen, leren we op een positieve en gezonde manier om te gaan met wat op ons af komt.

Locatie:

Do 30/03: Zaal Morgenrood, Mechelsestraat 70, 3000 Leuven

MASSAGE KEUZE UIT: VOLLEDIG LICHAAM, RUG OF GEZICHT

Elke dinsdag vanaf 09u30, Mechelsestraat 70, 3000 Leuven



Info en inschrijving:

Mevr. De Bock, 03 235 37 93 (na 19u)

Engels voor beginners en gevorderden

Wekelijks vanaf dinsdag 11 januari 2011 van 13u30-15u00 - 35 EUR



Locatie:

Polyvalente zaal, Zuidstraat 118, 1000 Brussel

VORMINGEN VIA

S'PLUS LEUVEN - 016 20 88 69



Spaans beginners

Wekelijks vanaf dinsdag 18 januari, 09u00-12u00 - 30 EUR + 2 EUR lidgeld Taalclub

Spaans gevorderden

Wekelijks vanaf donderdag 13 januari, 13u30-16u00 - 30 EUR + 2 EUR lidgeld Taalclub

Italiaans (enige basiskennis vereist)

Wekelijks vanaf maandag 14 maart t/m 20 juni, 10u00-12u00 - 22 EUR + 2 EUR lidgeld Taalclub

English for dummies

10 lessen vanaf donderdag 13 januari t/m 24 maart, 09u30-11u30 - 22 EUR + 2 EUR lidgeld Taalclub

Engels gevorderden

Wekelijks vanaf woensdag 12 januari t/m 23 maart, 10u00-12u00 - 21 EUR + 2 EUR lidgeld Taalclub

Instapgroep Teken

Wekelijks vanaf dinsdag 11 januari, 09u00-13u00 - 46 EUR + 2 EUR lidgeld Tekenclub

Instapgroep Schilderen

Wekelijks vanaf woensdag 12 januari, 09u00-13u00 - 46 EUR + 2 EUR lidgeld Tekenclub

Computerclub De Grijze Muizen

Elke tweede vrijdag van de maand 09u30-11u30 - 1,20 EUR per les incl. koffie



SPORT

Naast geestelijke gezondheid streven wij ook naar een lichamelijk goede conditie. Onder het motto 'een gezonde geest in een gezond lichaam' verzorgen wij tal van sportlessen op diverse locaties. Van aquagym tot senioren gym, van tai chi tot petanque... Initiatieven te over, voor ieder wat wils!

TAI CHI



Leuven

CC Romaanse Poort,
Brusselsestraat 63
Elke vrijdag van 9u00 tot 10u00
beginners – 10u00 tot 11u00
gevorderden

Inlichtingen en inschrijvingen:

S-Sport Leuven 016 25 45 19

Laken

Gemeenschapscentrum Nekkersdal,
E. Bockstaellaan 107
Elke vrijdag van 9u00 tot 10u30

Inlichtingen en inschrijvingen:

02 421 80 60

AQUAGYM



Sint-Jans-Molenbeek (zwembad) -
Van Kalckstraat 93
Elke dinsdag van 16u30 tot 17u30
Start 11 januari tot 21 juni (21 lessen)
Prijs: 97 EUR (leden S-Sport) 102 EUR
(niet-leden S-Sport)

Willese (zwembad) -
Aarschotsesteenweg 494
Elke vrijdag van 13u30 tot 14u30
Start 14 januari
Info: S-Sport Leuven 016 25 45 19

Liedekerke (zwembad) - Sportlaan
Elke woensdag van 11u30 tot 12u30
Start 12 januari tot 22 juni (21 lessen)
Prijs: 89 EUR (leden)
94 EUR (niet-leden)

Tienen (zwembad) Reizigersstraat
Elke maandag van 18u00 tot 19u00
Info: S-Sport-Tienen 016 77 79 05

Ternat (zwembad) - P. Van
Cauwelaertstraat 26
Elke vrijdag van 11u45 tot 12u45
Info: Huguette Vergison 053 66 14 49

DANS



Vilvoorde

Dienstencentrum Pallieter - Parkstraat
Elke dinsdag van 10u30 tot 12u00
Info: Simonne Raes 02 452 70 41

Zoutleeuw

Cafétaria De Passant
Elke dinsdag van 13u30-15u30
Info: S-Sport Brabant 02 546 15 37

YOGA I.S.M. VIVA-SVV



Liedekerke

Ontmoetingscentrum Ter Muilem
Elke maandag van 20u00
Info:
Rita Van Vaerenbergh 0479 91 99 97

S-SPORT DANST

I.S.M. FIT HERENT



Sportcomplex De Kempen
van 13u30 tot 18u00
2 EUR per deelname (koffie en taart gratis)

PROVINCIALE

SENIORENSPORTDAG

BLOSO-VLAAMS BRABANT



Dinsdag 07 juni 2011 van 10u00 tot 17u00
K.U. Leuven

SPORTELEN



Donderdag 16 juni 2011
Voormiddag stadswandeling in Lier en in de namiddag keuze uit bowling of wandeling (5,5 km)
25 EUR (eigen vervoer) - 38 EUR (busvervoer vanuit Leuven en Zaventem)
Info: S-Sport Brabant 02 546 15 37

PROVINCIAAL

PETANQUETORNOOI



Zaterdag 18 juni 2011
Stadspark Tienen
Inschrijvingen vanaf 12u00 - aanvang wedstrijden om 13u00
4 EUR/persoon – 12 EUR/triplet
Info: S-Sport 02 546 15 37

Noteer nu alvast!

DANSHART 2011 – dansmarathon voor het goede doel (Vlaamse Alzheimerliga)

Non-stop dansen van 10u00 tot 20u00 op donderdag 24 november 2011
Zaventem
2,50 EUR/steunkaart

PRAKTISCHE INFORMATIE

- Onze sportkalender verloopt nog steeds in samenwerking met de nationale sportfederatie S-Sport.
- Inschrijven en betalen vóór aanvang van elke lessenreeks is absoluut noodzakelijk.
- Inlichtingen en inschrijvingen bij S-Sport, afdeling Brabant, Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel, telefoon 02 546 15 37 of fax 02 546 14 54.
- Inlichtingen en inschrijvingen voor de Leuvenaars in de Mechelsestraat 70, 3000 Leuven, telefoon en/of fax 016 20 88 69.
- Voor elke sportactiviteit is de sportpas van S-Sport verplicht als bewijs van een degelijke sportverzekering. De sportpas voor 2011 kost 5 EUR en is geldig van januari tot december 2011.
- Betalen voor lessenreeks en sportpas kan op rekening nummer 879-1502301-33 van S-Sport, afdeling Brabant.
- Bijkomende voordelen zijn de korting op alle S-Sportactiviteiten te lande en in heel wat sportzaken.
- Tijdens de schoolvakanties worden de lessen steeds opgeschort.
- We betalen enkel terug na voorlegging van een medisch getuigschrift.
- De sportcursussen gaan enkel door indien er minstens 10 deelnemers zijn.



DIVERSE



VALENTIJNSDANSFEEST IN TIENEN

Donderdag 10 februari 2011
14u00-18u00 – 2 EUR



Een swingende foxtrot, een zwoele salsa of een trendy beat, alles kan en mag op dit Valentijnsfeest. Kom samen met vele anderen genieten van muziek, dans en entertainment.

Locatie:

Cultureel Centrum Zaal Manège,
Sint-Jorisplein 25 (oude kazerne),
3300 Tienen



PROJECT ECUADOR - KUNST!G

Vernissage op zaterdag 12 maart 2011
om 19u00

Tentoonstelling van zaterdag 12 maart tot
en met zondag 20 maart 2011



Een paar maanden geleden lanceerden we een oproep naar alle creatievelingen onder ons die op een niet-professionele manier met kunst bezig waren.

Mensen bij elkaar brengen, dat was onze eerste opzet.

Heel wat mensen blijken met een of andere vorm van kunst bezig te zijn, ieder op zijn of haar eigen manier, ieder in zijn of haar vertrouwde plekje. Ermee naar buiten komen is een volgende stap. Tonen aan de buitenwereld waar je mee bezig bent, is een uiting van fierheid. Fier op wat je eigenhandig hebt gemaakt. Of het nu gaat om nauwkeurige pentekeningen, abstracte veelkleurige vormen of landschappen in aquarel, dat doet er niet toe. Het gaat om de bezieling en de passie van iedere kunstenaar voor zijn werk.

Mensen aanzetten tot nadenken, dat was onze tweede opzet. Want iets voor een goed doel organiseren, gebeurt niet zomaar. Dat gebeurt omdat er nood aan is. Nood om andere mensen te helpen en te steunen in hun strijd. Zo strijden we samen met onze partners Foro Urbano en fos, voor een betere sociale zekerheid in Ecuador. Met dit in ons achterhoofd is Kunst!g dus veel meer dan zomaar een kunstproject. Het is een engagement, een hart onder de riem voor vele mensen. We zijn dan ook bijzonder fier jullie uit te mogen nodigen op onze vernissage op zaterdag 12 maart 2011 om 19u00.

PROJECT ARMOEDE



Vandaag kan niemand er nog omheen: maar liefst 10,9 % van de Vlamingen leeft onder de armoedegrens. Dit jaar wordt er volop ingezet op het sensibiliseren rond dit maatschappelijk fenomeen, onder meer in het kader van het Europees Jaar van de bestrijding van armoede en uitsluiting. S'Academie wil hier ook haar steentje toe bijdragen en organiseert twee themawandelingen.

Arm Gent

Dinsdag 24 mei 2011
14u00-15u30 – 5 EUR

Gent mag terugkijken op een roemrijk verleden, maar hoe gaat de stad om met armoede? We wijden een themawandeling aan de verschoppelingen en landlopers van vroeger en de werklozen en leefloners van vandaag. We vernemen alles over de armenrollen, de Blauwe Meisjesschool en de vechtersbazen in het Patershol.

Afspraak:

Trappen van het stadhuis, Botermarkt
Gent

Brussel, weerspiegeld door de ogen van een ex-dakloze

Dinsdag 21 juni 2011
10u00-12u30 – 5 EUR

Zoals in elke grootstad, zoeken velen ook in Brussel het grote geluk op. Dat dit niet altijd even vlot verloopt, vertelt ons Christiaan, een ex-dakloze die momenteel tewerkgesteld is bij het opvangcentrum « Chez Nous, Bij ons ». De gangen van het Centraal Station. De Marollen, het Nachtsiel voor daklozen om ons een ander Brussel te laten zien. Een Brussel van een leven in armoede.

Afspraak:

Lokettenzaal, Centraal Station, Brussel



JE LIDKAART IS GELD WAARD!

Lid zijn van S'Academie heeft zo zijn voordelen. Dankzij enkele interessante samenwerkingsverbanden krijg je op simpel vertoon van je lidkaart van S'Academie of van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant, welbepaalde kortingen of voordelen. Bent u nog geen lid van S'Academie, stel je lidmaatschap dan niet langer uit. Je vindt in deze brochure een inschrijvingsfiche voor lidmaatschap. Vul deze in, stuur ze ons op en je ontvangt van ons je lidkaart.

SENIORENNAMIDDAGEN IN DE KINEPOLIS LEUVEN

Magie! Elke eerste donderdag van de maand krijg je de kans om een topfilm te ontdekken gevolgd door koffie en gebak. De voorstelling zijn exclusief voorbehouden aan 55+.



Praktische informatie

Voordeel:

Op vertoon van je FSMB-lidkaart betaal je aan de kassa 6 EUR i.p.v. 6,50 EUR

Programma:

14u00: onthaal met koffie en cake

14u30: start filmvertoning

Locatie:

Kinepolis Leuven, Bondgenotenlaan 145, 3000 Leuven

LIFESTYLE FITNESS

Zoek je een plaats om aan je conditie te werken? Neem dan een fitnessabonnement in een van de verschillende centra van Life Style Fitness. Je vindt er alvast eentje in Tienen, Leuven, Aarschot, Mechelen, Jette en Overijse.

Voordeel:

Op vertoon van je lidkaart van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant geniet je 20 % korting bij aankoop van een jaarabonnement.

Voor bijkomende informatie:

www.lifestylefitness.be

SPORTOASE

NIEUW!

Op vertoon van je lidkaart van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant, S'Academie of Vrije Tijd & Gezondheid geniet je 25 EUR op de instapkosten bij Sportoase, Philipssite Leuven.

THERMEN TADEMA IN HALLE

Speciale arrangementen

Arrangement 1:

Ingang thermen, gelaatsverzorging, pedicure en zonnebank: 74 EUR i.p.v. 98 EUR

Arrangement 2:

Lichaamsmassage met essentiële oliën (30 min.), ingang thermen: 48 EUR i.p.v. 54 EUR

Andere voordelen

Voordelig tarief op maandag, dinsdag en woensdag van 10u tot 11u:

ingangsprijs thermen 17 EUR i.p.v.

19 EUR en gratis sessie aquagym ter waarde van 10 EUR

Speciaal tarief jaarabonnement:

400 EUR i.p.v. 450 EUR

Locatie: Thermes Tadema,

Ninoofsesteenweg 661, 1500 Halle – 02 361 10 20

VASTE OPSTAPPLAATSEN VOOR ONZE DAGUITSTAPPEN

GROEP I

Tienen – parking Carrefour, ter hoogte van het tankstation

Tielt-Winge – aan het gouden kruispunt, ter hoogte van het tankstation

Landen – voorkant station

GROEP II

Leuven – voorkant station

Aarschot – voorkant station

Rotselaar – N19/A12-uitrit 21 (aan de rotonde)

GROEP III

Brussel – parking Koning

Boudewijnstadion

Halle – Sint-Rochus kerk

Halle – GB

GROEP IV

Zaventem – voorkant oud station

Diegem – De Cockplein

Vilvoorde – voorkant station (aan de rotonde)

GROEP V

Affligem – parking Carpool

Asse – voorkant station

Merchtem – Parking Mieregemstraat

Grimbergen – parking voetbalveld naast Lucashoeve

S'ACADEMIE PRAKTISCH

Alle actieve senioren kunnen lid worden van S'Academie en zo op de hoogte blijven van wat maandelijks op de agenda staat. Voor leden van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant is het lidmaatschap gratis. Niet-leden van de mutualiteit betalen een jaarbijdrage van 15 EUR en genieten vanaf dan van dezelfde voordelen. Wie meer wil weten over S'Academie of lid wil worden, heeft zes mogelijkheden. Opgelet! Het lidmaatschap is verplicht.

DE INGEVULDE INSCHRIJVINGSTROOK OPSTUREN NAAR:

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

DE INSCHRIJVINGSTROOK AFGEVEN

- ✧ in het dichtstbijzijnde FSMB-kantoor
- ✧ **Bellen** naar 02 546 15 28 - 02 546 15 92 om meer informatie te bekomen
- ✧ **Faxen** naar 02 546 14 54
- ✧ **Mailen** naar sacademie.vzw@fsmb.be
- ✧ **Ons zelf een bezoekje brengen:** elke werkdag tussen 8u30 en 12u00 heeft S'Academie een onthaal in de Zuidstraat 118 in 1000 Brussel (2de verdieping)
- ✧ **Leden** uit het arrondissement Leuven kunnen terecht op het S-Plus-secretariaat, Mechelsestraat 70 in 3000 Leuven, telefonisch te bereiken op 016 20 88 69.

Een aanvraag tot lidmaatschap gebeurt eenmalig. Bezit u al een lidkaart met individueel toegekend nummer, gelieve zich niet meer opnieuw in te schrijven!

VUISTREGELS BIJ HET INSCHRIJVEN VOOR ACTIVITEITEN

Wij aanvaarden enkel schriftelijke inschrijvingen door middel van bijgevoegde inschrijvingsfiche. De fiches moeten gedateerd en ondertekend zijn. U kan ze opsturen naar ons adres of doorfaxen naar 02 546 14 54.

Na uw inschrijving ontvangt u een bevestiging met een volledig overzicht van de activiteiten waaraan u deelneemt en de deelnemingsgelden. Elke activiteit dient één maand voor aanvang betaald te worden, via bijgevoegde overschrijvingsformulieren. Terugbetalingen gebeuren enkel op voorlegging van een medisch attest, opgesteld voor de aanvang van de activiteit. 2,50 EUR is evenwel, en ongeacht de reden van annulering, definitief verworven voor de organisatie en dit ter dekking van de administratiekosten. De week vóór het vertrek worden geen terugbetalingen meer toegestaan, wat ook de reden mag zijn.

Storten op rekeningnummer 310-1047092-63 van S'Academie, Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel. Betalen in uw FSMB-kantoor. Betalen aan ons S'Academie-onthaal, Zuidstraat 118 in 1000 Brussel. Elke werkdag van 8u30 tot 12u00. S-Sport activiteiten worden, na inschrijving, via een overschrijvingsformulier betaald.

Vergeet niet telkens de naam (namen), de opstapplaats en de datum van de activiteit te vermelden.



www.senioren-fsmb.be



INSCHRIJVINGSSTROOK LIDMAATSCHAP

NAAM:

1. _____
2. _____

ADRES:

TELEFOON:

GEBOORTEDATUM(S):

1. _____
2. _____

NATIONAAL NUMMER (RIJKSREGISTERNUMMER)

1. _____
2. _____

BANKREKENINGNUMMER

1. _____
2. _____

E-MAILADRES:

Inschrijving

- ❖ Ik ben lid van de FSMB en mijn aansluitingsnummer is:
- ❖ Ik ontvang gratis mijn lidkaart van S'Academie. Deze kaart blijft onbeperkt geldig.
- ❖ Als niet-lid van de FSMB stort ik vandaag nog mijn bijdrage van 15 EUR op rekening nummer 310-1047092-63 van S'Academie. Na ontvangst van de betaling sturen wij de lidkaart op. Deze lidkaart blijft voor 1 jaar geldig.

Handtekening,

INSCHRIJVINGSFICHE ACTIVITEITEN

Schrijft in voor volgende activiteiten:

DAGUITSTAPPEN

- | | |
|---|--------------------|
| ☐ Achter de schermen van de haven op | opstapplaats |
| ☐ Bokrijk op zondag 17 april | opstapplaats |
| ☐ Het Ruhrgebied op | opstapplaats |
| ☐ Veurne en Beauvoorde op | opstapplaats |
| ☐ Scheldeland op zondag 29 mei | opstapplaats |
| ☐ Afsluiter met barbecue op donderdag 23 juni | opstapplaats |
| ☐ Eindhoven op | opstapplaats |
| ☐ Heuvelland op | opstapplaats |

KORTBEZOEKEN

- | |
|--|
| ☐ Expo SOS Planet op donderdag 24 februari |
| ☐ Retrospectieve Luc Tuymans op dinsdag 01 maart |
| ☐ Kruip in de huid van uw wielerved op zondag 27 maart |
| ☐ Expo Gekleurd verleden. Familie in Oorlog op donderdag 07 april |
| ☐ De transite Schepdaal op dinsdag 03 mei |
| ☐ Accademia Carrara op dinsdag 31 mei |
| ☐ Solidariteitsmaaltijden t.v.v. Project Ecuador op dinsdag 10 en donderdag 12 mei |
| ☐ Belgisch Museum voor Radiologie op donderdag 22 september |

VOOR JONG EN JONGER

- | | |
|---|--------------------|
| ☐ Weekendje Parijs op zaterdag 12 en zondag 13 februari | opstapplaats |
| ☐ Dagje Brugge op zaterdag 19 maart | opstapplaats |
| ☐ Dagje Efteling op zaterdag 02 april | opstapplaats |
| ☐ Dagje Disney op zaterdag 14 mei | opstapplaats |
| ☐ Dagje Parc Asterix op zaterdag 25 juni | opstapplaats |
| ☐ Braderie Rijsel op zaterdag 03 september | opstapplaats |

WANDELINGEN

- | |
|--|
| ☐ Kastelenwandeling op zondag 20 februari |
| ☐ Bertemboswandeling op zondag 20 maart |
| ☐ Pepijnwandeling op zondag 03 april |
| ☐ Mollekensbergwandeling op zondag 08 mei |
| ☐ Dworpwandeling op zondag 5 juni |
| ☐ Justus Lipsiuswandeling op zondag 18 september |

VOORDRACHTEN / WORKSHOPS

- | | |
|---|---------------|
| ☐ Woningaanpassing op | locatie |
| ☐ Wegwijs in ons geheugen op | locatie |
| ☐ Positief denken en de kunst van het genieten op | locatie |
| ☐ Beter omgaan met stress en hyperventilatie op | locatie |
| ☐ Relaxeren voor dummies op | locatie |
| ☐ Kennismaking met mindfulness op | locatie |
| ☐ Cursus Engels - Brussel | |

SPORT

- | | |
|--|----------|
| ☐ Tai Chi | te |
| ☐ Aquagym | te |
| ☐ Dans | te |
| ☐ Yoga te Liedekerke | |
| ☐ S-Sport dans in Herent | |
| ☐ Provinciale seniorenendag Leuven | |
| ☐ Sportelen in Lier | |
| ☐ Provinciaal petanquetornooi | |

DIVERSE

- | | |
|--|------------------|
| ☐ Valentijnsbal in Tienen | |
| ☐ Project Kunst!g: deelname tentoonstelling..... | vernissage |
| ☐ Arm Gent op dinsdag 24 mei | |
| ☐ Brussel op dinsdag 21 juni | |

NAAM (1.)

(2.)

LIDNUMMER(S) S'ACADEMIE (1.):

(2.)

AANSluitingsnummer(S) FSMB (1.):

(2.)

ADRES:

TEL.:

E-MAILADRES:

Ondergetekende verklaart kennisgenomen te hebben 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.

Handtekening en datum:



PUB VTF

Meer weten?

www.fsmb.be



DOOR GEZONDHEIDSPROBLEMEN VERPLICHT THUIS TE BLIJVEN?

HET THUISZORGCENTRUM VAN DE SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT MAAKT
HET MOGELIJK!

☎ 078 15 60 30



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