

MUTUALISTISCHE WEERGALM

BELGIË
P.B.
BRUSSEL X
BC 9865



EDITIE SENIOREN ➡ OSTEOPATHIE, WAT IS DAT NU PRECIES? /
HOE BESPAREN OP DE KOSTEN VOOR UW GEZONDHEID? /
PROGRAMMA S'ACADEMIE (SEPTEMBER - DECEMBER 2012) /
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 S'ACADEMIE
(september - december 2012)
- 18** Agenda
- 24** Vormingen & Workshops
- 25** Sport
- 26** Diverse



MUTUALISTISCHE WEERGALM SENIOREN SPECIALE EDITIE
Informatieblad van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant

Verantwoordelijke uitgever: **Michel Michiels**, redactie: **dienst Infocom**,
vormgeving: **mordicus.be**, druk: **Dessain**, oplage: **46.000**, 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 overgangperiode waarin we noch helemaal ingeslapen noch helemaal wakker zijn. De lichaamsbewegingen zijn zeldzaam.

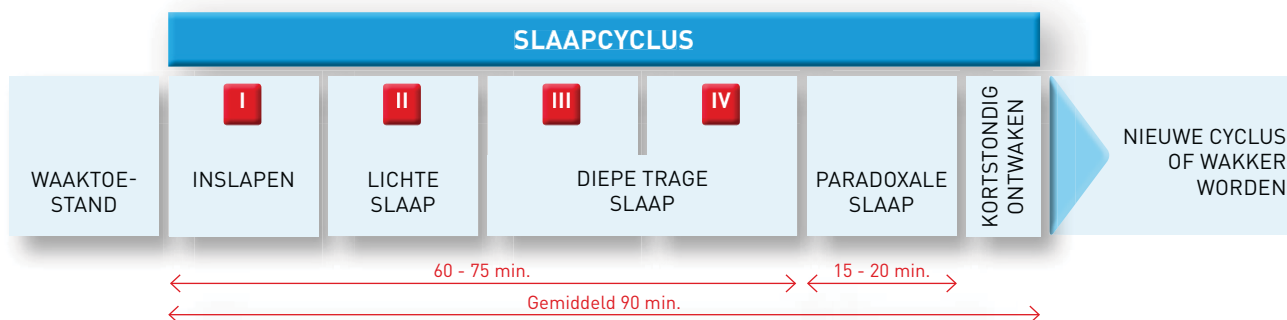
Stadium 2 : lichte slaap. Het geringste geluid kan de persoon wekken. De hersenactiviteit vertraagt: wazige dromen lijken meer op een gedachte uit de waaktoestand dan op een beeld, dromen zijn meer coherent en logisch dan die van de paradoxale slaap. De stadia 1 en 2 maken 50% van de totale slaaptijd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

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, tandprothese, tandimplantaat, 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 adviseurs 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.



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:

EXCLUSIEF ARRANGEMENT VOOR LEDEN VAN DE SOCIALISTISCHE MUTUALITEITEN VAN BRABANT

Ons aanbod:

- 3 nachten met ontbijtbuffet (waarvan 1 gratis)
- 1 driegangendiner + 2 maal gastronomisch diner

Dit arrangement is enkel geldig in de week van 01 oktober tot 21 december 2012.

Uitzonderlijke prijs:

- 172 €/persoon in tweepersoonskamer

Voor informatie en reservatie: 082 64 31 11



CASTEL LES SORBIERS asbl
Centre de tourisme social
Rue des Sorbiers, 241
B-5543 Heer-sur-Meuse (Hastière)
Tél.: 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
- Halfpension (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
Tél.: 058 22 41 00
Fax: 058 22 41 99
E-mail: domeinwesthoek@skynet.be
www.domein-westhoek.be



Contacteer ons voor meer details.

PROGRAMMA S'ACADEMIE

Beethoven, Mercator, Keizer Karel ... Om er maar een paar te noemen. Drie bijzondere persoonlijkheden die op het eerste zicht niets met elkaar te maken hebben. Ware het niet dat S'Academie ze dit najaar in de kijker zet. En dit is maar het begin ... want er is natuurlijk weer veel meer! Zo laten een aantal boeiende steden zich van hun fraaiste kant zien, zetten een aantal bedrijven hun deuren open voor ons en volgen we de voetsporen van enkele bekende figuren. Daarnaast wordt er ook heel wat afgewandeld, gedanst en gesport, informatie verstrekt en kennis opgedaan. We wensen jullie alvast veel plezier!

De ploeg van S'Academie



Daguitstappen voor nieuwsgierige zielen

BONN, DE STAD VAN BEETHOVEN

Maandag 17, dinsdag 18 en donderdag 20 september 2012



Onder een barok sausje, biedt de voormalige Duitse hoofdstad Bonn een mengeling van kunst, cultuur, traditie, trends, grandeur en kleinschaligheid. Hier ontmoeten we verleden en heden. Aan het Beethovenmonument starten we onze stadswandeling die ons voert langs majestueuze gebouwen, tuinen, kerken en uiteraard ook de Rijn. We brengen een bezoek aan het voormalig Duits Parlement en na de lunch lopen we nog even binnen in het geboortehuis van Beethoven. Daarna nog wat vrije tijd.

Praktische informatie

Prijs

30 €

Deze prijs omvat busvervoer, koffie 's morgens, ganse dag gids, inkom geboortehuis Beethoven en Duits Parlement, maaltijd, stadswandeling, begeleiding, verzekering, drinkgeld chauffeur.

Busvervoer

Maandag 17 september: Affligem om 6u30, Asse om 6u45, Merchtem om 7u15, Grimbergen om 7u45

Maandag 17 september: Halle Sint-Rochuskerk om 7u40, Halle Parking GB om 7u55, Brussel om 8u30

Dinsdag 18 september: Aarschot om 6u15, Rotselaar om 6u30, Leuven om 6u45, Haacht om 7u00

Dinsdag 18 september: Landen om 6u15, Tienen om 6u30, Tielt-Winge om 6u45

Donderdag 20 september: Zaventem om 6u30, Diegem om 6u45, Vilvoorde om 7u00

MAASEIK EN MAASMECHELEN

Donderdag 11, dinsdag 16 en donderdag 18 oktober 2012



Na het overweldigend succes van de tentoonstelling 'Terracotta leger van Xi'an' trekt de stad Maaseik opnieuw de kaart van China. De tentoonstelling 'Gouden Eeuw van China' geeft de bezoekers een overzicht van de 'Tang-dynastie', die bekend is om haar enorme rijkdom. Een van de elementen aan de basis van deze rijkdom is de Zijderoute, die het contact met het westen en dus de welvarende handelscontacten vergemakkelijkte. De namiddag brengen we door in het welbekende Maasmechelen Village... Je kan er tegen voordelige prijzen shoppen of gewoon gezellig genieten van een heerlijk kopje koffie en gebak.

Praktische informatie

Prijs

35 €

Deze prijs omvat koffie 's morgens, gegidst bezoek aan de tentoonstelling, middagmaal, busvervoer, verzekering en begeleiding.

Busvervoer

Donderdag 11 oktober: Zaventem om 7u00, Diegem om 7u30, Vilvoorde om 8u00

Dinsdag 16 oktober: Affligem om 6u45, Asse om 7u00, Merchtem om 7u30, Grimbergen om 8u00

Dinsdag 16 oktober: Halle St-Rochus om 6u45, Halle parking GB om 7u00, Brussel om 7u30

Donderdag 18 oktober: Leuven om 7u15, Rotselaar om 7u45, Aarschot om 8u00

Donderdag 18 oktober: Tielt-Winge om 7u15, Tienen om 7u30, Landen om 8u00



Bazel

KRUIBEKE - BAZEL

Dinsdag 6, dinsdag 13 en donderdag 15 november 2012



Naar aanleiding van de 500ste verjaardag van Gerardus MERCATOR, wordt 2012 wereldwijd het Mercatorjaar. Dit kunnen we niet zomaar voorbij laten gaan. Wij nemen u mee voor een culturele uitstap naar het geboortedorp van Mercator, Kruibeke. Na een bezoek aan het gemeentehuis van Kruibeke, vertrekken we richting Bazel voor een bezoek aan het prachtig kasteel Wissekerke en zijn kasteelpark met unieke hangbrug. Na het middagmaal gaan we ons volledig inleven in de leefwereld van Mercator en bezoeken we de Graventoren en de 16de-eeuwse getijdenmolen. We sluiten de dag af met de degustatie van een middeleeuwse lekkernij.

Praktische informatie

Prijs

35 €

In de prijs begrepen: busvervoer, koffie en zoetigheid, gegidste rondleidingen, middagmaal, begeleiding, verzekering, drinkgeld chauffeur.

Busvervoer

Dinsdag 6 november: Grimbergen om 7u00, Merchtem om 7u30, Asse om 8u00, Affligem om 8u15

Dinsdag 6 november: Brussel om 6u45, Halle Sint-Rochuskerk om 7u15, Halle Parking GB om 7u30

Dinsdag 13 november: Zaventem om 7u00, Diegem om 7u15, Vilvoorde om 7u30

Donderdag 15 november: Tielt-Winge om 6u45, Tienen om 7u00, Landen om 7u15

Donderdag 15 november: Aarschot om 6u45, Rotselaar om 7u10, Leuven om 7u25



Oudejaarsconcert met Panache en Myriam Couvreur

KERSTMARKT DUSSELDORF

Zaterdag 8 december 2012



Vrij bezoek aan de kerstmarkt van Dusseldorf

Praktische informatie

Opstapplaatsen

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

Prijs

15 € (niet-leden 20 €)

In de prijs begrepen

Busvervoer, verzekering en begeleiding

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 voor ieder publiek. 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 honger 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 dessertenbuffet na het concert 30 € voor leden met busvervoer, lunchpakket bij aankomst, hapjes

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

Locatie

CC Den Amer, Nijverheidslaan 24, 3290 Diest

Busvervoer

Bus 1: Landen om 11u30, Tienen om 12u00, Tielt Winge 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 6-8, Oostduinkerke

Busvervoer

Bus 1: Landen om 11u30, Tienen om 12u00, Tielt Winge 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



Kortbezoeken voor curieuze neuzen

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

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 dus 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 DE OVERBLIJFSELEN VAN HET PALEIS 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 het terrein geëffend voor de aanleg van het Koningsplein. De restanten vormen vandaag de archeologische site van de Coudenberg.



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 Coudenberg-site werden ontdekt.

Afspraak

Ingang BELvue-museum –
Paleizenplein 7 – 1000 Brussel

MUSEUM NATIONALE BANK

Dinsdag 23 oktober 2012

14u00 - 15u30 - 5€ (inkom en gids)



Het museum van de Nationale Bank biedt een unieke voorstelling over geld: zijn geschiedenis, zijn rol in de economie, zijn verschillende vormen, vervalsingen, zijn toekomst, zijn culturele en internationale dimensies, enz. Het geld is de bevoorrechte getuige van onze tijd, zijn conflicten en economische crisissen, zijn periodes van vrede en voorspoed. De Nationale Bank vertelt de geschiedenis van het geld, van hier en elders, van gisteren tot vandaag. Het geld dat we vastnemen, het geld dat we niet zien ... Vertrek op een fascinerende reis doorheen de historische zalen van de Nationale Bank.

Afspraak

Museum van de Nationale Bank
van België – Wildewoutstraat 10 –
1000 Brussel



Nationale Bank

DE TIENSE SUIKERRAFFINADERIJ

Donderdag 8 november 2012

13u30 - 15u00 - 4 € (inkom en audiogids)



Suiker ... iedereen gebruikt het ... maar weten we wel van waar hij komt, hoe hij verwerkt wordt en hoe hij tot in de winkelrekken geraakt? Wij nemen u mee voor een reis doorheen de tijd en doorheen de verwerking van de suiker. Een bezoek van 175 jaar traditie en innovatie gekoppeld aan milieu, duurzaamheid, veiligheid en aan mensen met talent en een hart voor suiker, "onze sweethearts".

Afspraak

Aandorenstraat 1 - 3300 Tienen

KAZERNE DOSSIN

Dinsdag 22 januari 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

HOMMAGE AAN CONSTANT PERMEKE

Vrijdag 11 januari 2013

14u00 - 15u30 - 13 € (gids en inkom)

Naar aanleiding van de zestigste verjaardag van de dood van Constant Permeke (1886-1952) nemen we u mee voor een tocht doorheen zijn expressionistische werken. Het expressionisme was bij Permeke veeleer een zaak van levenshouding dan van stijl. Hij was vooral instinctief met zijn kunst bezig en trachtte zich in te leven in het bestaan van de vissers en boeren die hij neerzette in hun natuurlijke omgeving. In zijn werk toont hij ook een uitgesproken voorkeur voor het vrouwelijke lichaam, dat hij niet idealiseert, maar in zijn universele menselijkheid afbeeldt als moeder en vruchtbaarheidssymbool. Dit komt ook tot uiting in zijn beeldhouwwerk, dat haast uitsluitend uit vrouwelijke naakten bestaat.

Afspraak

Paleis voor Schone Kunsten (aan de balie) - Ravensteinstraat 23 - 1000 Brussel

AN NELISSEN - NIEUWE SHOW 'DE MOEDERMONOLOG'

Zaterdag 15 juni 2013

20u00 - 13 € (leden) - 18 € (niet-leden)

"Als ik wist wat ik nu weet, zou ik dan opnieuw moeder willen worden?" is de vraag die An Nelissen haar stelt in haar nieuwe show de moedermonoloog. Met andere woorden: lachen met het moederschap dus, maar ook met kinderen, nieuw samengestelde gezinnen, schoonmoederschap, problemen voor onze kinderen of door onze ouders ...

Over dat alles kan An bijzonder openhartig zijn, ze heeft het nl. zelf beleefd.

Afspraak:

CC Het Gasthuis, Gasthuisstraat 22, Aarschot





Salzburg



Reisaanbod

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

Van maandag 22 tem maandag 29 oktober 2012



Prijs

780 € (suppl. single 175 €)

Deze prijs omvat

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 €)

Deze prijs omvat

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)

Deze prijs omvat

Busvervoer, overnachting (keten) hotel, 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 €)

Deze prijs omvat

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 €)

Deze prijs omvat

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

ROMANTISCH WEEKEND PARIJS

Zaterdag 16 en zondag 17 februari 2013



Opstapplaatsen

Brussel, Leuven (uren volgen later)

Prijs

165 € (suppl. Single 35 €)

Deze prijs omvat

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



Voordrachten

JE RECHTEN ALS PATIËNT

14u00 - 16u00 - GRATIS



Iedereen is af en toe eens patiënt. En daarom heeft iedereen ook patiëntenrechten. Maar welke zijn deze rechten? En op welke manier pak ik dat aan? Want ook al worden we als patiënt steeds mondiger, toch blijken we niet altijd even goed geïnformeerd te zijn en komen we niet altijd op voor onszelf. Daarom is goed geïnformeerd zijn over wat kan en wat niet, van levensbelang. In deze vorming verduidelijken we eerst een aantal begrippen en daarna focussen we vooral op je rechten in de gezondheidszorg. Je recht op een kwaliteitsvolle gezondheidszorg en je vrije keuze van zorgverstreker. Maar je hebt ook recht op de juiste informatie of inzage in je medische dossier. Je krijgt een schat aan informatie mee tijdens deze sessie alsook praktische tips in verband met alle rechten die door de wet voorzien zijn.

Locatie

Dinsdag 11 september: zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118, 1000 Brussel

Donderdag 13 september: kantoor socialistische mutualiteit, Stationsstraat, Landen

Dinsdag 18 september: Zaal Morgenrood, Mechelsestraat 70, 3000 Leuven

Donderdag 20 september: CC De Warande, Opperstraat, Liedekerke

Dinsdag 25 september: Cultuurcentrum Het Bolwerk, Bolwerkstraat, Vilvoorde

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. Ism het Thuiszorgcentrum en een podologe.

Data en locaties

6 september 2012 van 14u-16u: zaal Morgenrood, Mechelsestraat 70, 3000 Leuven

13 september 2012 van 14u-16u: zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118, 1000 Brussel

18 september 2012 van 19u-21u: zaal Morgenrood, Mechelsestraat 70, 3000 Leuven

25 september 2012 van 19u-21u: zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118, 1000 Brussel

27 september 2012 van 14u-16u: zaal Molenborre, Halle

Prijs 5 €

WAT ER NIET OP HET ETIKET STAAT!

Donderdag 13/09, 20/09 & 27/09/12
13u30 - 15u00 - 15 €

(voor de 3 sessies)



Deze drie lezingen vormen de synthese van een engelstalig boek dat niet vertaald werd naar het Nederlands: "Not on the label" van Felicity Lawrence (2004). Dit boek gaat over het voedsel dat mensen dagelijks kopen en bespreekt wat er niet op het etiket van het product staat. Het gaat over wat er wereldwijd gebeurt met het voedsel dat we aankopen, zoals de weg die het heeft afgelegd en de processen die het heeft

ondergaan. Kortom de verwerking en transformatie die de laatste 30 jaar op grote schaal schering en inslag werden op de voedselmarkt.

Het bespreekt de invloed van deze intensieve manipulatie van voedsel op onze gezondheid, op onze ecologie, en op onze economie zowel globaal als lokaal. Het bevat ook handvaten voor de consument ivm met de keuzes voor een gezonder en ecologisch verantwoord "koop- en eetgedrag".

Afspraak

Zaal Morgenrood - Mechelsestraat 70 - 3000 Leuven

BEWEGEN MAG! INFORMATIESESSIE

Dinsdag 2 oktober 2012

14u00 - 16u00 - 5 €



Hoe kan beweging helpen om de evolutie van diabetes af te remmen? Waar let je op als je actief wilt 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 je hartslag in het oog houdt. Ook tonen we een aantal oefeningen die je zelf thuis kan uitvoeren. 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
06 november 2012

14u00 - 15u00 - 75 €



We voegen de daad bij het woord. Tijdens 5 praktische lessen, gaan we actief aan de slag. We gaan niet aan de slag met de meest ingewikkelde

CURSUSSEN & WORKSHOPS



fitnesstoestellen. We 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

19u00 – 22u00 – 30 € (leden) – 35 €

(niet-leden) (voor de 3 sessies)



Heb je een leuk breipatroon gezien, maar weet je niet goed meer hoe dit aan te pakken? Liggen priemen in de kast en kan je ze niet wegdoen, want misschien wil je wel iets moois breien? Dan is deze start to ... breien iets voor u! 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

START TO ... ZELFVERDEDIGING

(i.s.m. VIVA-SVV)

Dinsdag 16 & 23 oktober 2012

20u00 – 22u00 – 10 € (leden) – 12,50 €

(niet-leden) (voor de 2 sessies)



Tijdens deze twee lessen maken we kennis met zelfverdediging voor vrouwen. We leren ons niet alleen verdedigen in moeilijke situaties, maar we staan ook stil bij onze houding en lichaamstaal. Iedereen kan deze cursus volgen, jong en oud. De behandelde technieken zijn eenvoudig uit te voeren en bijzonder effectief. (cursus i.s.m. Hakkoryn Kyushi dojo Leuven)

Locatie

Sportoase – Philipssite 6 (Parkpoort) –
Vechtsportzaal – Leuven

START TO ... VEGETARISCH

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

Donderdag 8, 15 en 22 november 2012

19u30 – 22u00 – 40€ (leden),

45€ (niet-leden)

Op zoek naar een lekker, gezond alternatief voor vlees? Wil je weten waar je op moet letten als je vegetariër wilt worden? Kom dan zeker naar onze 3-delige kookworkshop.

Hier kom je alles te weten over vegetarisch broodbeleg en leer je hoe je een vegetarische maaltijd bereidt. Daarnaast kan je proeven van allerlei soorten vleesvervangers voor de dagelijkse maaltijden!

Locatie

Zaal Toekomst, Schuttershofstraat 40,
Kapelle-OD-Bos

Lessenreeksen

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

RELAXERENDE MASSAGE VOOR SENIOREN

Keuze uit: lichaam volledig, 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

**Wekelijks vanaf dinsdag van 04
september t.e.m. 04 december 2012 van
13u30 tot 16u00 – 22 € (10 lessen)**

ENGELS VOOR GEVORDERDEN

**Wekelijks vanaf woensdag 12 september
t.e.m. 21 november (10 lessen) van
10u00 tot 12u00 – 22 € (10 lessen)**

SPAANS BEGINNERS

**Wekelijks vanaf dinsdag 18 september
t.e.m. 18 december 2012 van 09u30 tot
12u00 – 26,50 € (12 lessen)**

ITALIAANS

**Wekelijks vanaf 24 september tot 26
november 2012 van 10u00 tot 12u00 –
22 €**

FRANSE CONVERSATIE

**Wekelijks vanaf donderdag 04 oktober
t.e.m. 13 december 2012 van 9u30 tot
12u00 – 22 €**

SCHILDEREN EN TEKENEN VOOR BEGINNERS

**Wekelijks vanaf woensdag 19 september
t.e.m. 19 december 2012 van 9u00 tot
13u00 – 30 €**

TEKENEN

**Wekelijks vanaf dinsdag 18 september
t.e.m. 18 december 2012 van 9u00 tot
13u00 – 30 €**

COMPUTERCLUB DE GRIJZE MUIZEN

**Op 14/09, 12/10, 9/11 en 14/12 van
9u30-11u30 – 1,20 € per les incl. koffie**

ALGEMENE INFORMATIE:

- De lessen S'Plus Leuven gaan door in de Mechelsestraat 70 – 3000 Leuven
- !Geen lessen tijdens de schoolvakanties!
- Alle inlichtingen en inschrijvingen voor het cursusaanbod, zijn te verkrijgen via:
S'Plus – Mechelsestraat 70 – 3000 Leuven –
Tel: 016 20 88 69 of splusleuven@gmail.com



Aquagym

Lessenreeksen (i.s.m. S'SPORT BRABANT)

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 40 65 75

AQUAGYM



Sint-Jans-Molenbeek (zwembad) –
Van Kalckstraat 93

Elke dinsdag van 16u30 tot 17u30
Start 18 september tot
18 december (13 lessen)

Prijs: 85 € (leden S-Sport)
95 € (niet-leden S-Sport)

Wilsele (zwembad, naast kerk) –
Aarschotsesteenweg 494

Elke vrijdag van 13u30 tot 14u30
Info: S-Sport Leuven 016 20 88 69

Liedekerke (zwembad) – Sportlaan
Elke woensdag van 11u30 tot 12u30
Start 12 september tot

19 december (14 lessen)

Prijs: 55 € (leden S-Sport)
65 € (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

GYMNASTIEK



Liedekerke – sporthal – Sportlaan

Elke vrijdag van 11u30 tot 12u30

Vanaf 14 september tot

21 december (14 lessen)

Prijs: 35 € (leden S-Sport)

45 (niet-leden)

Prijs Aquagym + gymnastiek: 80 €

(leden S-Sport) 90 € (niet-leden)

DANS



Vilvoorde – Dienstencentrum De Kassei,

Vlierkensstraat 83 a

Elke vrijdag van 9u30 tot 11u30

Info Kinjet Sonja 02 251 67 00

Steenokkerzeel – Sporthal "Hertblock"

Elke vrijdag van 14u00 tot 16u00

Info Luypaert Jean 02 251 67 00

Zoutleeuw – Cafetaria De Passant

Elke maandag van 13u30-15u30

Info: S-Sport Brabant 02 546 15 37

Leuven – Zaal Proletaar

Elke donderdag van 14u00 tot 15u00

Prijs: 2,50 € per les en 5 € jaarlijks

sportverzekering

YOGA ISM VIVA-SVV



Liedekerke – Ontmoetingscentrum Ter
Muilen

Elke maandag van 20u00 -

start 13 september

Info Rita Van Vaerenbergh 0479 91 99 97

Prijs: 55€

Eénmalige activiteiten

S'SPORT DANST



Vrijdag 05 oktober 2012

2 € (ingang, stukje taart en koffie incl.)

Info: S'Sport Brabant 02 546 15 37

Afspraak: 13u30 - 18u00 - Zaal De

Molekens, Steenokkerzeel

SPORTELEN IN POPERINGE



Donderdag 25 oktober 2012

De volkssportroute is echt hét
vriendenuitstapje bij uitstek. Op onze route
maken we kennis met diverse volksspelen,
streekgerechten en streekdrankjes.

Prijs: 50€ (busvervoer, volksspelenroute,
middagmaal)

Info: S-Sport 02 546 15 37

SENIOR GAMES BLANKENBERGE



Dinsdag 2 en woensdag

3 oktober 2012

Inlichtingen: S-Sport: 02 515 02 41

SENIOR-KICKS



Donderdag 18 oktober 2012

Senior Kicks Health City Jette

Inlichtingen: VGC-Dienst Sport:

02 413 04 38

Opleidingen

Leuven - Planningstechnieken



Donderdag 13 september van 13u30 tot 16u30

Gratis (S-Sportleden) – 15€ (niet-leden)

Info: S-Sport 02 546 15 37

Brussel - Netwerken



Maandag 17 december van 13u00 tot 16u00

Gratis (S-Sport) – 15€ (niet-leden)

Info: S-Sport Nationaal 02 515 02 41

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 2012 kost 5 € en is geldig van januari tot december 2012.
- Betalen voor lessenreeks en sportpas kan op rekening nummer 879-1502301-33 van S-Sport, afdeling Brabant.
- Je krijgt korting op alle S-Sportactiviteiten in ons land en in heel wat sportzaken.
- Tijdens de schoolvakanties worden de lessen opgeschort.
- Terugbetaling kan enkel na voorlegging van een medisch getuigschrift.
- De sportcursussen gaan enkel door indien er minstens 10 deelnemers zijn.

Wandelingen

BEGELEIDE NATUURWANDELINGEN

Wandeling doorheen 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

BEGELEIDE THEMAWANDELINGEN

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 ... Tijdens deze historische bierwandeling kan je genieten van de Hoegaardse brouwcultuur. Tevens trakteert de gids ons op sappige bierverhalen uit de boeiende Hoegaardse biergeschiedenis. Ontdek de vergane glorie van het brouwersleven en proef de lekkerste bieren van Hoegaarden.

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



Donderdag 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



Seniorfeesten

Dansfeesten

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 €

We willen jullie uiteraard al warm maken voor de derde editie van het Valentijnsfeest in Tienen. Samen genieten we niet alleen van fijne muziek en een leuke sfeer maar brengen we ook mensen samen.

Locatie:

Zaal Manège, St. Jorislein 25,
3300 Tienen

Project Ecuador

KUNST!G



We waren op zoek naar initiatieven om het Fos-project in Ecuador te steunen, zo groeide de idee om via kunst mensen samen te brengen. Vrije Tijd & Gezondheid nam dit project op zich en lanceerde een oproep naar mensen die niet alleen een hart hebben voor kunst maar ook een invulling willen geven aan solidariteit over de grenzen heen.

In maart mochten we een week lang de werken tentoonstellen in het Begijnhofcentrum in Diest. Een paar werken gingen onder de hamer maar er zijn nog een aantal werken die wachten om verkocht te worden. Heb je interesse in een van de werken, surf dan naar www.senioren-fsmb.be en laat ons weten of je er eentje voor bij jou thuis wil.

Meer info over ons project:

S'Academie vzw – Mussenstraat 17/19 –
1000 Brussel – 02 546 15 09

Seniorenfeesten in uw streek

Het najaar staat bol van fijne ontspannende muziek- en shownamiddagen. Op diverse locaties kan je samen met vele anderen komen genieten van een hapje, een drankje en een toffe namiddag.

Maandag 17 september 2012 – NIEUW!!!
13u30-17u00 – 5 €

Met optredens van Hanny-D &
Garry Hagger

Locatie: GC De Warande –
Opperstraet 29 – 1770 Liedekerke

Donderdag 20 september 2012
14u00-17u00 – 5 €

Met optredens van Willy Sommers ,
Lia Linda & Albert

Locatie: De Passant (Sporthal) –
St-Truidensesteenweg 1A

Maandag 24 september 2012
14u00-17u00 – 5 €

Met optredens van Willy Sommers ,
Lia Linda & Albert

Locatie: Stadsfeestzaal – Demervallei –
Aarschot

Donderdag 27 september 2012

14u00-17u00 – 5 €

Met optredens van Willy Sommers ,
Lia Linda & Albert

Locatie: Cultuurcentrum De Kruisboog
– Zaal Manège – Tienen

Maandag 1 oktober 2012

14u00-17u00 – 5 €

Met optredens van Willy Sommers ,
Lia Linda & Albert

Locatie: Evenementenhal Den Amer –
Nijverheidslaan 24-28 – Diest

Woensdag 3 oktober 2012

14u00-17u00 – 5 €

Met optredens van Andreï Lugovski,
The Sunsets, Clown Rocky & Dirk Van
Vooren

Locatie: Sporthal – Sportlaan – Landen

Donderdag 4 oktober 2012

14u00-17u00 – 5 €

Met optredens van Willy Sommers ,
Lia Linda & Albert

Locatie: Zaal Movri – Hanswijkstraat 5 –
3190 Boortmeerbeek

Dinsdag 9 oktober 2012

14u00-17u00 – 5 €

Met optredens van Willy Sommers ,
Lia Linda & Albert

Locatie: Sporthal Rijschool –
Rijschoolstraat – 3000 Leuven

Reservatie kaarten

Kaarten zijn verkrijgbaar in elk plaatselijk kantoor waar het feest doorgaat. Of via het secretariaat van Sp.a, Mechelsestraat 70, 3000 Leuven: tel. 016 22 41 15

Kaarten voor het seniorenfeest in Liedekerke te verkrijgen in het kantoor of via secretariaat S'Plus Brussel: tel. 02 546 15 28



Je lidkaart is geld waard!

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

KINEPOLIS LEUVEN



SENIORENNAMIDDAGEN IN KINEPOLIS LEUVEN

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

Voordeel

Op vertoon van je FSMB-lidkaart betaal je aan de kassa 6 € ipv 6,50 €

Programma

14u00: onthaal met koffie en cake
14u30: start filmvertoning

Locatie

Kinepolis Leuven, Bondgenotenlaan 145, 3000 Leuven

LIFE STYLE 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, Mechelen, Jette en Overijse.

Voordeel

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

Voor bijkomende informatie:

www.lifestylefitness.be

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: toegangsprijs thermen 18 € ipv 30 € en gratis sessie aquagym ter waarde van 10 €

Speciaal tarief jaarabonnement: 400 € ipv 450 €

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 – wegens werken, afspraak aan het Slachthuisplein kant café Argus (gratis parkeer gelegenheid)

GROEP II

Leuven – voorkant station

Aarschot – voorkant station

Rotselaar – N19/A2-uitrit 21 (aan de rotonde)

GROEP III

Brussel – parking Koning Boudewijnstadion

Halle – Sint-Rochus kerk

Halle – GB

GROEP IV

Zaventem – voorkant oud station (Heldenplein)

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 Brabant is het lidmaatschap gratis. Niet-leden van de mutualiteit betalen een jaarbijdrage van 15 € en genieten dan 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 inschrijvingsstrook 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 (2e 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, doorfaxen naar 02 546 14 54 of mailen naar sacademie.vzw@fsmb.be.

Na uw inschrijving, ontvangt u een bevestiging met een volledig overzicht van de activiteiten waaraan u kan deelnemen 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, 3 € is evenwel, en ongeacht de reden van annulatie, 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. U kan ook betalen in uw FSMB-kantoor.

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.

INSCHRIJVINGSFICHE ACTIVITEITEN

INSCHRIJVINGSTROOK LIDMAATSCHAP

Naam:

1. _____

2. _____

ADRES:

TELEFOON:

Geboortedatum(s):

1. _____

2. _____

Nationaal nummer
(rijksregisternummer)

1. _____

2. _____

Bankrekeningnummer

1. _____

2. _____

EMAILADRES:

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 € op rekeningnummer 310-1047092-63 van S'Academie.
- Na ontvangst van de betaling sturen wij de lidkaart op. Deze lidkaart blijft voor 1 jaar geldig.

Handtekening,

Schrijft in voor volgende activiteiten

DAGUITSTAPPEN

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ Bonn op | opstapplaats |
| ☐ Maaseik en Maasmechelen op | opstapplaats |
| ☐ Kruibeke/Bazel | opstapplaats |
| ☐ Kerstmarkt Dusseldorf op 08 december | opstapplaats |
| ☐ Oudejaarsconcert op dinsdag 11 december | opstapplaats eigen vervoer..... |
| ☐ Feestelijke reisvoorstelling Westhoek op 20 december | opstapplaats..... eigen vervoer..... |

KORTBEZOEKEN

- ☐ Met de stoomtrein van Dendermonde naar Puurs op zondag 30 september
- ☐ Brouwerij Boon op zondag 7 oktober
- ☐ In het spoor van de overblijfselen van het Paleis van Keizer Karel op zondag 21 oktober
- ☐ Museum Nationale Bank op dinsdag 23 oktober
- ☐ Bezoek aan de Tiense suikerraffinaderij op donderdag 8 november
- ☐ Kazerne Dossin op dinsdag 22 januari 2013
- ☐ Tentoonstelling Hommage aan Constant Permeke op vrijdag 11 januari 2013
- ☐ Nieuwe show An Nelissen - "de Moedermonoloog" op 15 juni 2013

REISAANBOD

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ Cyprus van 22 tem 29 oktober | dubble/single..... |
| ☐ Domein Westhoek op 08 en 09 november | dubble/single..... |
| ☐ Weekendje Disneyland op 17 en 18 november | dubble/single..... opstapplaats:..... |
| ☐ Van oud naar Nieuw in Salzburg van 27 december tem 3 januari | dubble/single..... |
| ☐ Weekend Londen op 12 en 13 januari 2013 | dubble/single..... opstapplaats:..... |
| ☐ Weekend Romantisch Parijs op 16 & 17 februari 2013 | dubble/single..... opstapplaats:..... |

SPORT

- ☐ Wandeling doorheen de serres van Duisburg op 23 september
- ☐ Hapje-stapje wandeling in Leuven op 19 oktober
- ☐ Bierwandeling: Hoegaarden tussen pot en pint op 22 november
- ☐ De Liefdespijlen van Eros in Brussel op 17 januari 2013
- ☐ Danshappening Landen op 11 oktober 2012
- ☐ Valentijnsfeest Tienen op 14 februari 2013

VOORDRACHTEN

- | | |
|--|---------------|
| ☐ Je rechten als patiënt op | locatie |
| ☐ Voetverzorging bij diabetici op | locatie |
| ☐ Lezing boek "Wat er niet op het etiket staat" in Leuven – 3 opeenvolgende sessies | |

WORKSHOPS

- ☐ Bewegen mag! gratis kennismakingssessie op 2 oktober
- ☐ Bewegingssessies (reeks van 5 lessen) in Brussel
- ☐ Start to ... breien: 5, 12 & 19 oktober in Halle
- ☐ Start to ... Zelfverdediging: 16 & 23 oktober in Leuven
- ☐ Start to ... Vegetarisch koken: 8,15 & 22 november in Kapelle op den Bos

SPORT

- ☐ Tai Chi te
- ☐ Aquagym te
- ☐ Gymnastiek te Liedekerke
- ☐ Dans te
- ☐ Yoga te Liedekerke
- ☐ Aquagym + Gymnastiek te Liedekerke
- ☐ Sportelen in Poperinge op 25 oktober
- ☐ Senior-Games Blankenberge
- ☐ Senior-Kicks op 13 oktober te Jette
- ☐ Dansfeest In Steenokkerzeel
- ☐ Opleiding planningstechnieken in Leuven
- ☐ Opleiding Netwerken in Brussel

NAAM (1.)

(2.)

LIDNUMMER(S) S'ACADEMIE (1.)

(2.)

AANSLUITINGSNUMMER(S) FSMB (1.)

(2.)

ADRES

TEL.

GSM-NUMMER

EMAILADRES:

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