

MUTUALISTISCHE WEERGALM

BELGIË
P.B.
BRUSSEL X
BC 9865



EDITIE **SENIOREN** ➡ MOND- EN TANDHYGIËNE /

WAARTOE DIENT ACUPUNCTUUR? /

PROGRAMMA S'ACADEMIE (JANUARI 2013 – SEPTEMBER 2013) /

ZOUT: ONGEZOUTEN



- 04** Zout: ongezouten
- 10** Waartoe dient acupunctuur?
- 12** Mond- en tandhygiëne
- 14** NEWS
- 17** PROGRAMMA S'ACADEMIE
(januari 2013 – september 2013)
- 18** Agenda
- 24** Vormingen & Workshops
- 25** Sport
- 26** Diverse



MUTUALISTISCHE WEERGALM SENIOREN 1^o KWARTAAL 2013
Informatieblad van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant

Verantwoordelijke uitgever: **Michel Michiels**, redactie: **dienst Infocom**,
vormgeving: **mordicus.be**, druk: **Dessain**, oplage: **xx 000**, editie: **januari 2013**,
redactieadres: **infocom@fsmb.be**

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





Steek uw nek uit: neem deel aan de macht!

De gemeenteraadsverkiezingen hebben in Brussel en Wallonië niet echt voor grote verschuivingen gezorgd, de opkomst van de PTB in het zuidelijke landsgedeelte en de hallucinante stoelendans in de hoofdstad buiten beschouwing gelaten. Dit in tegenstelling tot Vlaanderen, waar het nationalisme verder oprukt en de kiezers nog meer naar rechts opschuiven. En dat terwijl we midden in een zware economische en sociale crisis zitten die dreigt te ontsporen en er dagelijks mensen hun werk verliezen.

Daarom is het nuttig te weten waar de politieke zwaargewichten voor staan en waar ze eigenlijk naartoe willen. De partij van Bart De Wever, de N-VA, steunt op een nationalistische, fascistoïde doctrine. Ze ontkent dat er zoiets als een klassenstrijd bestaat en steunt de stellingen van het Vlaamse patronaat om de financiële middelen te bevoorraden.

Dat de N-VA voorstander is van een kapitaalconcentratie over de landsgrenzen heen, zonder democratische controle, moet bij ieder van ons een alarmbelletje doen rinkelen. Vooral omdat diezelfde n-va het op de sociale organisaties gemunt heeft en er al hardop van droomt om de vakbonden en de ziekenfondsen van de kaart te vegen.

Het zal wel geen toeval zijn dat deze formatie overgelopen Vlaams Belangers met open armen ontvangt. We kunnen ons dat ook afvragen waar de grens ligt tussen uiterst rechts en extreem rechts.

De deregulering, dit wil zeggen het afschaffen van wetten, reglementen en controle, waar de financiële milieus zo hard op aandringen, is de oorzaak van de economische crisis die we nu kennen. Door de privatiseringen wordt de gemeenschap – 99 % van de bevolking dus! – gepluimd om de schandalig vette winsten van een kleine minderheid superrijken nog te vergroten.

De saga van de ASLK illustreert dat maar al te goed. De Spaarkas van de Belgische Staat werd goed beheerd. Ze werd voor een paar kruimels overgeleverd aan het internationale kapitaal zonder naam met als resultaat dat de Staat er halsoverkop massa's geld heeft moeten inpompen om de nieuwe constellatie van het faillissement te redden. Idem dito voor het Gemeentekrediet, het huidige Dexia. Privatisering en onverantwoordelijk beheer hebben gezorgd voor een catastrofe waar we nog lang voor zullen moeten betalen. Dit zijn slechts twee van de vele voorbeelden.

Hoogtijd dus om opnieuw meer inhoud te geven aan onze democratie, want zij alleen kan ons meer gerechtigheid en sociale rechtvaardigheid brengen. De bevolking moet weer actief deelnemen aan organisaties die de verdrukten verdedigen, zoals vakbonden, ziekenfondsen, wijkcomités, milieuorganisaties, enz. Het is de enige manier om iets te bereiken.

Want nooit in de geschiedenis hebben bezitters spontaan toegevingen gedaan op sociaal, cultureel economisch of welk vlak dan ook. Het gebeurde telkens onder dwang van organisaties die het algemeen belang dienen.

We moeten opnieuw geloven in betere tijden. En weten dat het kapitaal achter de schermen telkens weer probeert de grote massa in de war te sturen om de eigen privileges veilig te stellen. Als we een samenleving willen die zelf haar lot bepaalt, een samenleving waar vrouwen en mannen vrij kunnen handelen, dan zullen wij allemaal onze nek moeten uitsteken.

Emancipatie komt er door actie: engageer u en neem uw lot in eigen handen.


JEF BAECK
voorzitter



ZOUT: ONGEZOUTEN

Zout is een onmisbaar element in onze voeding, maar we springen er te kwistig mee om. Zout wordt immers aangeduid als verantwoordelijke voor hoge bloeddruk en het heeft zijn aandeel in een reeks andere kwalen. **Hoe zit het precies?** Wij zochten het voor u op.

ZOUT VOOR HET LEVEN

Zout is niet meer weg te denken uit ons bord. Het werd door de eeuwen heen gebruikt om voedsel te bewaren en gerechten meer smaak te geven. Naast die praktische aspecten, is het een onmisbaar voedingselement voor het menselijk lichaam. Het zout dat wij gebruiken in onze voeding bestaat uit chloor (40 %) en natrium (60 %). Natrium helpt de bloeddruk en het bloedvolume te regelen, bevordert de spijsvertering door het zuurgehalte in de maag op peil te houden en draagt bij tot de assimilatie van sommige mineralen en spoelementen. Het speelt ook een bepalende rol bij de samentrekking van de spieren en de verspreiding van zenuwimpuls langs de neuronen (zenuwcellen). Zout helpt dus bij de overdracht van zenuwimpuls tussen de hersenen, de zenuwen en de spieren.

Omdat ons lichaam geen zoutvoorraad opslaat, moet er steeds voldoende zout worden aangebracht via onze voeding, bijvoorbeeld door producten die rijk zijn aan natrium. Een tekort aan zout brengt ons fysiologische evenwicht in gevaar. Zo kan het leiden tot stoornissen gaande van lichte misselijkheid tot totale uitputting. Als niet snel wordt ingegrepen, kan het zelfs fataal worden. Bij mensen die aanhoudend braken, buikloop hebben of een activiteit beoefenen waarbij ze hard zweten, kan het zoutniveau in het lichaam onder het alarmpeil zakken. Het is dus zeer belangrijk dat die mensen hun zoutvoorraad opnieuw aanvullen, bijvoorbeeld door speciale zoutpastilles te slikken.

3 TOT 4 KILO PER JAAR!

Een tekort aan zout is even slecht voor de gezondheid als een teveel aan zout. We hebben het al eerder aangehaald: natrium is onmisbaar voor ons organisme

maar kan voor gezondheidsproblemen zorgen wanneer men te diep in het zoutvat schept. Zout is nodig, maar we moeten er wel zuinig mee omspringen. In België wordt de zoutconsumptie geschat op meer dan 10 gram per dag. Dit terwijl de Wereldgezondheidsorganisatie aanbeveelt om het zoutverbruik te beperken tot 5 gram per dag.

Wanneer er sprake is van een teveel aan natrium, wordt het zoutvaatje vaak met de vinger gewezen. Nochtans is dat verre van de enige schuldige. Het natrium dat wij tot ons nemen, komt voor 15 % uit zout dat gebruikt wordt bij de bereiding van maaltijden of dat we rechtstreeks aan ons bord toevoegen, voor 10 % uit de natuurlijke samenstelling van voedingsmiddelen (zeevruchten, eieren, melk, vlees, spinazie, asperges, radijzen, kropsla enz.) en voor 75 % uit industriële voedingsmiddelen (kant-en-klaargerechten, soep, pizza, brood, beschuit, fijne vleeswaren, kaas enz.).

VEELZIJDIG

Heel wat industriële gerechten bevatten veel zout. Dat komt eenvoudigweg omdat het de fabrikanten tal van voordelen biedt.

Smaakversterker Zout is een van de vijf basissmaken, naast bitter, zuur, zoet en umami. Het verbetert de smaak en zorgt ervoor dat volledig smaakloze voedingsmiddelen soms toch lekker zijn. Zout kan ook onaangename smaken verdoezelen.

Bewaarmiddel Zout wordt al eeuwenlang gebruikt om voedingsmiddelen zoals vlees, vis en zuivelproducten langer te bewaren. Door de hoeveelheid water in het product terug te dringen, kan zout de groei van ongewenste micro-organismen tegenhouden.



UW MUTUALITEIT KOMT TUSSEN!

Terugbetaling van het remgeld

We betalen het wettelijke remgeld terug voor een aantal medische prestaties, en dit ongeacht uw leeftijd!

Meer informatie?

02 506 96 11

www.fsmb.be

Textuurversterker Zout versterkt de structuur van brood. Het zorgt voor een korrelige en gelijkmatige textuur door in te werken op de gist en het watergehalte in het brood. Gerookte vleeswaren zoals ham worden zachter door het zout dat de binding van water met eiwitten bevordert. Dankzij het zout krijgen vleeswaren ook hun gladde en stevige structuur. Zout zorgt bovendien voor de typische harde korst en de gewenste vastheid van kaas en andere voedingswaren zoals zuurkool.

Bindmiddel Dankzij het zout behoudt het vlees zijn textuur en gaat er niets verloren tijdens het bakken.

Controle over de gisting In bakkerijproducten zorgt het zout ervoor dat de gisting wordt vertraagd. Dat is belangrijk om een gelijkmatig product te verkrijgen. Het speelt onder meer een belangrijke rol bij de productie van kazen, worsten, zuurkool ... Voedingsmiddelen kunnen beter bewaard worden omdat de groei van bacteriën, gisten en schimmels die slecht zijn voor de gezondheid, verhinderd wordt.

Kleurontwikkeling Dankzij zout krijgen vleeswaren een mooiere kleur (ham, spek, worst enz.). Broodkorsten krijgen een mooiere goudkleur omdat de sui-

kers in het deeg minder sterk worden afgebroken en door een sterkere karamellisatie.

Los van al die redenen verdenkt men de voedingsindustrie ervan dat ze nogal kwistig met zout omspringt. Zout is goedkoop. Het is een prima smaakversterker die de povere kwaliteit van industriële producten kan verdoezelen. Zout houdt vocht vast en kan zo de voedingsmiddelen verzwaren: hun massa neemt toe en ze kunnen tegen een hogere prijs verkocht worden. Bovendien kan zout het dorstgevoel vergroten. En dat zou de voedingsgiganten, die ook dranken op de markt brengen, wellicht geen windeieren leggen. Aan de basis van die beschuldigingen ligt Pierre Meneton, een Frans wetenschapper verbonden aan het Franse Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (Inserm). Hij schreef het boek *Le sel, un tueur caché* (uitgegeven door Favre) over de gezondheidsrisico's die te wijten zijn aan overdreven zoutgebruik. Volgens Meneton zou een vermindering van het dagelijkse zoutverbruik met 30 % jaarlijks minstens zes miljard euro inkomensverlies voor de Franse landbouw- en voedingsindustrie betekenen.

DE GEVAREN VOOR DE GEZONDHEID

Het gaat echter niet alleen om centen. Laten we even stilstaan bij de gevolgen van overmatig zoutgebruik voor de volksgezondheid. Zout krijgt de schuld voor vele gezondheidsproblemen en vooral voor hoge bloeddruk.

Zout en hoge bloeddruk Net zoals elke vloeistof die door een buis loopt, oefent het bloed druk uit in de slagaders. Dat is de zogenoemde bloeddruk. Die hangt af van talrijke factoren, onder meer van de hoeveelheid bloed die door de aderen wordt gepompt en de elasticiteit van de bloedvaten (die afneemt met de leeftijd). Hoge bloeddruk wordt omschreven als een verhoging van de druk in de slagaders. Dat veroorzaakt een vervroegde slijtage van de slagaders. Op een dag komt die onzichtbare slijtage tot uiting en treedt een complicatie op: hartaanval, nierinsufficiëntie, hartfalen enz. Hoge bloeddruk of hypertensie is dus een sluipende ziekte zonder duidelijk aanwijsbare symptomen.

Eén Belg op de vijf heeft last van een hoge bloeddruk. Bij bejaarden is dat zelfs één op de twee. Hoge bloeddruk is een bepalende risicofactor voor het optreden van hart- en vaatziekten. Hoge bloeddruk zou aan de basis liggen van de helft van de hartaanvallen en van 80 % van de vaataandoeningen. Men moet weten dat 40 % van de vroegtijdige overlijdens (voor 75 jaar) het gevolg is van hart- en vaatziekten.

Talrijke studies leggen het verband tussen hoge bloeddruk en een buitensporig zoute voeding. Zout is echter niet de enige verantwoordelijke voor hoge bloeddruk. Andere factoren die een rol spelen zijn de leeftijd, overgewicht, erfelijkheid, stress, een sedentair leven ... Het is ook bewezen dat zout niet bij iedereen hetzelfde effect heeft op de bloeddruk. Zo zijn sommige mensen

gevoeliger voor natrium dan andere. Indien uw bloeddruk een beetje omlaag gaat wanneer u minder zout verbruikt, dan bent u gevoelig voor zout.

Weet dat dit een erg omstreden onderwerp is. Verschillende studies tonen aan dat er een oorzakelijk verband bestaat tussen het zoutverbruik in de voeding en de bloeddruk. Andere zeggen dan weer dat hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten met elkaar verbonden zijn. Geen enkel onderzoek toont echter een rechtstreeks verband aan tussen de zoutconsumptie en hart- en vaatziekten. Toch wordt aangeraden om het zoutverbruik te beperken.

Zout en osteoporose Osteoporose is een chronische aandoening van het skelet waarbij de botten steeds brozer worden. Heupen, polsen, wervels ... osteoporose leidt elk jaar tot talloze breuken. Het ziet ernaar uit dat zout osteoporose in de hand werkt. De groei van onze beenderen stopt rond 20-25 jaar. Vanaf 30-35 jaar begint calcium sneller af te breken dan dat het opgebouwd wordt. Calcium vormt het grootste deel van de beenderen. Een deel van dat calcium wordt via de urine uit het lichaam afgevoerd en zout versnelt deze afvoer. Hoe zouter onze voeding, hoe meer calcium we verliezen. Vandaar dat het zo belangrijk is om in het oog te houden hoeveel zout kinderen en adolescenten gebruiken. Eens 20-25 jaar is het te laat: vanaf dan kunnen we de densiteit van de botten niet meer doen toenemen, we kunnen ze alleen nog onderhouden.

Zout en ... Zout tast niet alleen de smaakzin aan. Men vermoedt dat het ook mee verantwoordelijk is voor andere kwalen zoals nieraandoeningen, verergering van astma of maagkanker. Voor dat laatste is het oorzakelijke verband niet direct aantoonbaar. Wat men wel weet, is dat zout voor 1950 veel gebruikt werd voor de bewaring van vlees en groenten. Door de massale opkomst van de koelkast in het begin van de jaren 50 werd inpekelen overbodig en ging het zoutgebruik omlaag. Studies uit de periode 1960-1980 wijzen op een sterke daling van het aantal sterfgevallen als gevolg van maagkanker en vaataandoeningen in de hersenen ...

Het is misschien niet altijd duidelijk wat zout met het ontstaan van bepaalde ziekten te maken heeft. Toch kunnen we er niet naast kijken dat we met z'n allen veel meer zout gebruiken dan we eigenlijk nodig hebben.

Te gebruiken met mate!

Sommige eetwaren gebruikt u beter met mondjesmaat omdat ze te zout zijn. De volgende producten horen thuis in dat rijtje: bakkerijproducten (brood, beschuit, sandwiches, gebak enz.), fijne vleeswaren en kaas, bereidingen uit de handel (soep, kant-en-klaargerechten, vinaigrette, mayonaise, bearnaisesaus, mosterd enz.), chips en borrelhapjes enz. Zonder natuurlijk spuitwater te vergeten, want dat is zeer rijk aan natrium.





TIJD VOOR ACTIE

Vele Europese landen zijn met programma's gestart om het zoutverbruik te verminderen. Het doel van deze programma's is om het dagelijkse zoutgebruik op lange termijn terug te dringen tot 5-6 gram in plaats van 9-10 gram per dag. De voornaamste maatregelen zijn het zoutgehalte van (verwerkte) voedingsmiddelen verminderen, de bevolking informeren en sensibiliseren, zoutvervangers ontwikkelen, voorwaarden invoeren voor de etikettering en andere reglementeringen. In ons land lanceerde de Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu het Nationaal Voedings- en Gezondheidsplan waarmee ze de gezondheidstoestand van de bevolking wil verbeteren. Een van de doelstellingen is om ons zoutverbruik terug te dringen. Hiervoor wordt al een tijdje met de privésector samengewerkt (Fevia, Comeos, bakkerijsector) zodat ook die ervoor kan zorgen dat de hoeveelheid zout in de producten wordt verlaagd. Ook de burgers dragen hun steentje bij door hun eetgewoonten te veranderen: ze kiezen bijvoorbeeld voor minder zoute voeding of grijpen minder vaak naar het zoutvaatje. Het doel was om het zoutverbruik in 2012 te doen dalen met minstens 10 %, vergeleken met 2009. Begin 2013 is het dan tijd voor een monitoring van de verschillende acties aan de hand van een representatieve voedselkorf en een studie rond natrium in urine.

WEG MET ZOUT?

Zout schrappen uit onze voeding is makkelijker gezegd dan gedaan. We zagen al dat 75 % van het zout dat wij opnemen uit industriële producten komt.

Zout wordt bijvoorbeeld toegevoegd voor de smaak, het uitzicht of om technologische redenen. Een aangepaste zouthoeveelheid in voedingsmiddelen zal een invloed hebben op de smaak, de kleur ... maar mag zeker niet betekenen dat onze voeding meer vet of suiker bevat. Dat zou immers precies het tegenovergestelde van gezonde voeding zijn. Bovendien moet de microbiologische en chemische veiligheid van de verkregen producten steeds gecontroleerd worden.

Zout volledig uit onze voeding bannen, is geen eenvoudige klus. Ons lichaam heeft immers echt zout nodig en het geeft smaak aan ons eten. De aanbeveling van de Wereldgezondheidsorganisatie om 5 gram zout per dag te gebruiken, is dan weer wel een haalbare kaart. Het is niet nodig om al het zout ineens af te schaffen. Verminder de porties geleidelijk zodat uw smaakpapillen er alvast aan kunnen wennen. Ons lichaam heeft ongeveer drie weken nodig om vrede te nemen met minder zout.

Enkele nuttige tips:

- **Eet veel groenten en fruit** (ze zijn rijk aan kalium dat de negatieve effecten van natrium tegenwerkt), volkorenproducten, gevogelte en vis. Beperk voeding met toegevoegde vetten, rood vlees, snoep en gesuikerde dranken.
- Gebruik in de keuken **verse of gedroogde aromatische kruiden** (peterselie, dille, tijm, laurier enz.), specerijen (peper, kerrie, paprika enz.), look, uien, sjalotten, citroensap en balsamicoazijn om uw maaltijden op smaak te brengen. Opgelet: sommige kruidenbereidingen en specerijen bevatten ook zout, check de ingrediëntenlijst dus zeker eens.
- **Gebruik liever diepvriesgroenten** dan conserven.
- **Bij stomen gaat** er minder smaak verloren.
- **Kies producten** met minder, weinig of **geen zout**.
- **Geef de voorkeur aan zoutarm brood** en/of ontbijtgranen met een laag zoutgehalte.
- **Ga niet te vaak naar fastfoodrestaurants**. De voedingswaren daar bevatten meestal veel zout. Kies ook gezonde gerechten in uw bedrijfsrestaurant of -kantine.
- **Zet geen zoutvaatje op tafel**, zodat u niet in de verleiding komt om zout aan uw gerechten toe te voegen. En als u echt niet zonder kunt, voeg dan wat zout toe op gebakken voedsel. U proeft het zout immers pas goed na het bakken.
- **Ga voor gejodeerd zout**. Enkel het zout met de vermelding 'gejodeerd zout' is echt rijk aan jodium.
- **Proef het eten voordat u het kruidt** om er zeker van te zijn dat u echt zout moet toevoegen.

- **Lees de etiketten van de producten** die u wenst te kopen aandachtig. Zo weet u hoeveel zout ze bevatten. Steeds meer producten vermelden hoeveel natrium ze per 100 gram bevatten. Niet eenvoudig voor u als consument want de informatie op de etiketten geeft aan hoeveel zout, natrium of beide het product bevat. 1 gram zout komt echter niet overeen met 1 gram natrium! Om het zoutgehalte te kennen, vermenigvuldigt u de hoeveelheid natrium met 2,5. Onthoud dat de ingrediënten op de verpakkingen opgesomd zijn volgens hun hoeveelheid: de grootste hoeveelheden bovenaan, de kleinste onderaan. Zo ziet u dus meteen hoeveel zout er aanwezig is!

U hebt het begrepen, alles met mate. Maar laat dat uw eetplezier niet bederven ... 

Bronnen

www.stophetzout.be
www.gezondheid.be
www.arsmb-kvbmng.be
www.favv-afscab.be
www.health.fgov.be
www.nice-info.be

EEN KWALITEITSVOLLE VOEDING, TOEGANKELIJK VOOR IEDEREEN

De **Socialistische Mutualiteit** heeft een onderzoek gevoerd naar de voedingsgewoontes van haar leden. Dit zijn de belangrijkste resultaten:

‘Eet minstens vijf porties fruit en groenten per dag’: een u welbekende maar slecht begrepen boodschap die ook in de praktijk nog te wensen overlaat.

95 % van onze leden heeft deze boodschap al gehoord, maar slechts 46 % houdt zich er ook echt aan.

Niet genoeg fruit en/of groenten? Geen tijd, niet lekker, te duur.

De voornaamste reden waarom onze leden te weinig fruit en groenten eten, is de smaak. Ze eten niet graag fruit en/of groenten. Daarnaast horen we ook nog twee andere redenen, maar er zijn grote sociale verschillen. Tijd: 22 % van de bevroegde personen heeft geen tijd om ze klaar te maken. Bij de meest welgestelde groepen loopt dit cijfer zelfs op tot 40 %. Kostprijs: 15 % van de bevroegden vindt fruit en groenten te duur. Bij de minder goedgevoelden gaat het om 34 %.

Wat zijn een ‘evenwichtige voeding’ en ‘lekker eten’ nu precies?

Voor meer dan de helft van de bevroegde personen bestaat een ‘evenwichtige voeding’ uit gevarieerd en veelzijdig eten, van alles een beetje zeg maar. Een grote meerderheid vindt dat ‘lekker eten’ vooral te maken heeft met de aard van de voedingsmiddelen en de sfeer.

Te dik, net goed, te mager ... hoe vindt u zichzelf?

Wat hun gestalte betreft, vindt 45 % van de leden zichzelf ‘goed zoals ze zijn’. 41 % heeft een normale BMI, terwijl 30 % overgewicht heeft en 13 % een BMI boven de 30. 14 % heeft zijn gewicht en lengte niet doorgegeven.



Gezonde voeding, met **FSMB** en haar vzw's!

In 2013 organiseert de Socialistische Mutualiteit samen met haar partner-vzw's een aantal activiteiten om gezonde voeding te bevorderen.

- De Zoete Route, een educatief bordspel van S'Plus en VIVA-SVV. Ontdek op een ludieke manier de symptomen en gevolgen van diabetes. En kom handige tips te weten om uw voeding aan te passen. Meer info pg. 24.
- Infosessie **‘Gezonde voeding’** van Thuiszorg. In deze vorming bekijken we, onder andere aan de hand van de welbekende voedingsdriehoek, aan welke voeding ons menselijk lichaam nood heeft en hoe we hieraan tegemoet kunnen komen. Gezonde voeding hoeft ook helemaal niet saai te zijn, ook dit stippen we aan in deze vorming.

Data en locaties

- Dinsdag 22 januari 2013 om 14 u.
Opleidingscentrum FSMB, zaal Isabel Gatti de Gamond, Lemonnierlaan 41, 1000 Brussel
- Donderdag 21 februari 2013 om 14 u.
Kantoor Socialistische Mutualiteit Aarschot, Bogaardenstraat 25, 3200 Aarschot
- Maandag 25 februari 2013 om 14 u.
CC 't Bolwerk, Bolwerkstraat 17, 1800 Vilvoorde

* De Body Mass Index (BMI) is uw gewicht in kilogram gedeeld door het kwadraat van uw lengte in meter (BMI = gewicht (kg) / lengte (m) x lengte (m)). Bij een ideaal gewicht ligt uw BMI tussen 20 en 25. Tussen 25 en 30 heeft u overgewicht en boven de 30 wordt u als zwaarlijvig beschouwd.

WAARTOE DIENT ACUPUNCTUUR?

Acupunctuur is een van de belangrijkste disciplines in de Chinese traditionele geneeskunde. Ze beoogt een therapeutisch effect door met behulp van metalen naalden enkele specifieke punten op het lichaam te stimuleren. Wij hadden een gesprek met **Yves Collignon**, voorzitter van de Belgische Vereniging der Geneesheren-Acupuncturisten (BVGA), die ons meer vertelt over deze eeuwenoude techniek.



Hoe kunnen we acupunctuur omschrijven?

Yves Collignon Acupunctuur is een traditionele Chinese geneeswijze waarbij men zich baseert op het concept van de energiestromen. Via deze techniek, waarbij men bepaalde punten op het lichaam met behulp van metalen naalden gaat stimuleren, kan het lichaam zich op natuurlijke wijze herstellen en kan het evenwichtiger functioneren.

Hoe verloopt een consultatie?

Y.C. Acupuncturisten moeten altijd over een geneeskundediploma beschikken. In eerste instantie trachten we een westerse diagnose te stellen. Daarna bekijken we in hoeverre een acupunctuurbehandeling al dan niet nuttig is. Als een dergelijke behandeling gerechtvaardigd is, gaan we over tot de tweede fase die specifiek de Chinese traditionele geneeskunde en de acupunctuur betreft. Tijdens deze fase is het de bedoeling onze informatie aan te vullen aan de hand van enkele vragen die ons in staat moeten stellen de aard van de symptomen te preciseren. Daarbij baseren we ons op specifieke begrippen uit de Chinese geneeskunde alsook op de chronologie, de symptomatologie en het feit of de klachten verbeteren of verslechteren. Tijdens het medisch onderzoek wordt de patiënt specifiek onderzocht (bijvoorbeeld op zoek naar lokale of meer afgelegen pijnpunten). Op basis van al die informatie zal de geneesheer-acupuncturist enkele lichaamspunten uitkiezen die vervolgens behandeld worden met naalden, via verwarming, elektrische stimulatie of via laser of massage.

Hoe werkt acupunctuur?

Y.C. In de acupunctuur neemt men aan dat het lichaam doorkruist wordt door kanalen, ook meridianen genoemd, waarlangs onze energie circuleert. Indien deze energie niet goed circuleert, wordt het evenwicht van het lichaam bedreigd. Om het evenwicht binnen deze energiestromen te herstellen worden naalden op het lichaam aangebracht. In functie van de aard van de pijn worden de naalden op specifieke punten geplaatst die ofwel langs de meridianen lopen, of erbuiten liggen. De werking van acupunctuur kan op dit ogenblik, gezien de huidige wetenschappelijke kennis, verklaard worden via de neurologie, zowel door het stimuleren van neurologische reflexen als door de bewezen verhoging van de endorfines (een stof die door de hersenen geproduceerd wordt om het pijngevoel te verminderen).

Wat kan men met acupunctuur behandelen?

Y.C. Elke verstoorde functie kan behandeld worden met acupunctuur: allergieën, neus-, keel- en ooraandoeningen, reumatische pijnen, problemen met de spijsvertering, de lever, incontinentie, secundaire problemen als gevolg van spanningen, stress en emotionele problemen, huidaandoeningen, enz. Acupunctuur kan ook nuttig zijn voor personen die willen stoppen met roken, vermageren, enz. Acupunctuur kan echter geen soelaas bieden bij organische aandoeningen, m.a.w. wanneer het orgaan op zich een letsel heeft opgelopen: hartinfarct, kanker, enz.

Hoeveel sessies zijn er gemiddeld nodig?

Y.C. Dat varieert van persoon tot persoon. Als algemene regel kunnen we stellen dat men toch met een tiental sessies rekening moet houden. Maar indien men na 5 sessies nog geen enkel therapeutisch effect vaststelt, wordt de behandeling stopgezet. Bij acute problemen moeten er soms twee tot drie sessies per week gepland worden. Vanaf de eerste of de tweede sessie kan er al enige verbetering optreden (bijvoorbeeld bij acute lumbago). Bij chronische problemen behandelt men de patiënt op basis van één tot twee sessies per week. Later worden de sessies dan ruimer gespreid in functie van de vastgestelde verbetering. Bij sommige ziektebeelden kan een duurzame/preventieve behandeling van enkele sessies per jaar soms nuttig zijn.

Doet het pijn?

Y.C. De naalden die gebruikt worden in de acupunctuur zijn veel fijner dan die voor een vaccinatie of bij bloedtests. Ze zijn dus bijzonder



fijn waardoor men helemaal of bijna niets voelt wanneer de naald in het lichaam geprikt wordt. Zelfs de meest gevoelige personen passen zich vlot aan. Zodra de naalden aangebracht zijn, zijn ze niet langer pijnlijk. De prik laat geen enkele afdruk na. Men gebruikt steriele naalden die na de behandeling onmiddellijk weggegooid worden. Er is dus geen enkel gevaar voor overdracht van infectieziekten zoals hepatitis of aids.

Zijn er neveneffecten?

Y.C. Acupunctuur is een bijzonder veilige geneeswijze. Ze veroorzaakt geen enkel negatief neveneffect en is volledig risicoloos. Ook als de acupuncturist zonder enige kennis van zaken handelt, is het slechtste wat zich kan voordoen, dat er niets gebeurt!

Waarin verschilt de acupunctuur van de westerse geneeskunde?

Y.C. Net zoals de traditionele geneeskunde beschouwt men ook in de acupunctuur het lichaam als een geheel. Dit betekent dat niet enkel de symptomen van de aandoening onderzocht worden, maar ook de rest van het lichaam. Daardoor gebeurt het vaak dat men, bij de behandeling van een probleem via acupunctuur, vaststelt dat diverse andere symptomen eveneens verdwijnen omdat de oorzaak van het initiële probleem vaak ook tot andere problemen leidt. De acupunctuur wil geen vervanging zijn van bepaalde behandelingen. Ze is vooral een aanvullend middel om patiënten nog beter te behandelen. Zo kan pijn die veroorzaakt wordt door een afwijking van de ruggengraat verzacht worden via acupunctuur, maar ook een bezoek aan een orthopedist kan in dat geval erg nuttig zijn. Een acupunctuurbehandeling is volledig compatibel met de westerse geneeskunde. 

UW ZIEKENFONDS HELPT!

Osteopathie, chiropraxie en acupunctuur

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

Meer informatie?

02 506 96 11
www.fsmb.be

MOND- EN TANDHYGIËNE

De nationale gezondheidsenquête toont sinds 2008 een positieve evolutie in de toestand van onze tanden, **maar ze bevestigt ook dat het tanden poetsen nog altijd beter kan.** Een goede tandhygiëne is nochtans simpel: enkele tips.

Cariës: een geduchte vijand

De grootste vijand van het gebit is uiteraard cariës, anders gezegd, de 'gaatjes'. Als men zijn tanden niet poetst, gaat zich een geelachtige laag vormen op de tanden. Die laag, tandplak genoemd, bevat bacteriën die zich voeden met suikers en die voedselresten omzetten in schadelijke zuren die het tandglazuur aantasten. Gaatjes komen bovendien sneller tot ontwikkeling bij kinderen dan bij volwassenen.

Cariësbestrijdende voeding

Suiker is de grootste bondgenoot van cariës en dient dus zo veel mogelijk vermeden te worden. Dat is echter makkelijker gezegd dan gedaan! Daarom zijn hier enkele tips om het gebruik van suiker te beperken.

Het is uitkijken geblazen, want suiker is zowat overal aanwezig, zonder dat men het per se in de gaten heeft. Lees dus goed de etiketten op de voedingswaren en vermijd producten die suiker, glucose, fructose of lactose bevatten. Het is niet omdat een voedingsproduct 'natuurlijk' of 'gezond' is dat het geen suiker bevat. Opteer dus eerder voor een stuk fruit, kauwgom zonder suiker, ... dan voor koekjes, snoep, chocolade, frisdranken of andere gesuikerde drankjes. Eet harde, vezelhoudende groenten en fruit, want zij helpen tandplak te verwijderen. Malse en kleverige voedingswaren nestelen zich in de spleetjes tussen de tanden en hebben de neiging nog meer tandplak te veroorzaken. Weet

ten slotte dat men er beter aan doet eenmaal per dag een stevige dosis suiker te eten dan om de haverklap gesuikerde producten of suikerhoudende drankjes naar binnen te werken.

Voorkomen is beter dan genezen

Geen enkel geneesmiddel zal ooit de plaats van een tandarts innemen. Het is dan ook van kapitaal belang om hem geregeld een bezoekje te brengen.

Uw tandarts is er niet enkel in geval van problemen. Aarzel dus niet om op regelmatige tijdstippen een afspraak te maken ter controle. Zo'n controlebezoek kan u later langdurige en dure verzorging besparen. Bepaalde tandletsels kunnen immers makkelijk behandeld worden als ze vroegtijdig opgespoord worden. Wacht u te lang, dan loopt u het risico dat de tand fors aangetast zal zijn, wat de behandeling alleen nog maar zwaarder maakt.

De tandarts is tegelijk ook een prima raadgever. Bij een controlebezoek zal hij een persoonlijk preventieplan opmaken, rekening houdend met uw risicograad (kwetsbaarheid van uw gebit, uw bacterieflora, uw voedingsgewoonten, enz.). Zijn rol bestaat erin uw risico op cariës en parodontale aandoeningen te bepalen en op basis daarvan een persoonlijk preventieplan op te stellen, zonder te wachten tot de problemen zich effectief voordoen.

Die bezoeken zouden vanaf de leeftijd van 2 jaar tweemaal per jaar moeten plaatsvinden. Maar het risico op tandproblemen varieert van individu tot individu, daarom zal de tandarts bepalen hoe vaak u op controle moet komen.

Poetstechniek

Gebruik liever een borstel met soepele haartjes dan een met harde haartjes, dit om het tandvles niet te blesseren en het tandglazuur niet te beschadigen. Een tandenborstel dient om de 3 maanden vervangen te worden, na die periode wordt hij immers minder efficiënt. Een elektrische tandenborstel is even doeltreffend, op voorwaarde dat het opzetborsteltje geregeld vervangen wordt. Plaats de borstel schuin onder een hoek van 45° op de overgang van tandvles naar tand en poets tegelijk tanden en tandvles, boven- en onderkant afzonderlijk. Maak met de borstel een draaiende beweging vanaf het tandvles naar de tanden, gedurende drie minuten. Poets ook met heen- en weerbewegingen de binnenkant, de buitenkant en het kauwoppervlak van elke tand. Poets uw tong zachtjes om bacteriën te verwijderen en uw adem te verfrissen.



Regels voor een goede mond- en tandhygiëne

Naast een duidelijke esthetische functie, spelen uw tanden ook een rol in uw voeding en uw uitspraak. Ze zijn ook heel belangrijk voor uw algemeen welzijn. Het is bewezen dat tand- en mondinfecties, zoals tandvlesontsteking, een van de eerste oorzaken zijn van een hartinfarct en ook aan de basis kunnen liggen van hersentromboses en voortijdige bevallingen. Een goede mond- en tandhygiëne staat voor schone tanden en een frisse adem, rooskleurig tandvles dat niet bloedt en geen pijn doet. Om cariës, tandvleesaandoeningen en andere tandproblemen te vermijden, dient u uw tanden minstens tweemaal per dag, gedurende drie minuten, te poetsen: 's morgens en 's avonds voor het slapengaan. Gebruik ook minstens eenmaal per dag tandzijde (flosdraad). Fluorhoudend mondwater is ook een goede manier om uw tanden te beschermen. Hebt u na een maaltijd niet de kans om uw tanden te poetsen, spoel dan uw mond overvloedig met water. Tandem mogen gepoetst worden van zodra de eerste melktandjes verschijnen. Om uw kind zo ver te krijgen dat het spontaan zijn tanden poetst, maakt u er een leuk moment van door bijvoorbeeld een speelse tandenborstel te gebruiken. Melktanden zijn uitermate belangrijk en dienen dan ook goed verzorgd te worden. Is dat het geval, dan is de kans groot dat de definitieve tanden gezond zijn. De definitieve tanden beginnen te groeien rond het zesde levensjaar. Op dat moment zijn ze kwetsbaarder. Precies daarom verdienen ze

nog meer aandacht en is een bezoek aan de tandarts noodzakelijk. Hou dit goed voor ogen: uw glimlach is goud waard, steek dus een tandje bij om hem te verzorgen! ■

Bronnen

Tandarts.be

Advies mondhygiëne, Vlaamse werkgroep voor gezonde tanden

HET ZIEKENFONDS KOMT TUSSEN!

Tandpreventie

Eén keer per jaar een volledig terugbetaling van het persoonlijke aandeel voor mondonderzoeken met verstrekingscode 301593 voor leden die ouder dan 18 jaar zijn.

Ter herinnering: tandverzorging is gratis voor kinderen jonger dan 18 jaar. Deze «gratis» verzorging is enkel van toepassing bij een geconventioneerde tandarts.

Tandprothese en tandimplantaat

- Terugbetaling van 40 tot 60 euro, afhankelijk van het type prothese (rechthebbende vanaf 50 jaar)
- 20 euro voor een tandimplantaat (max. 200 euro / 7 jaar / rechthebbende vanaf 50 jaar*).

Orthodontische behandeling

We bieden een eenmalige tussenkomst van 372 euro voor kinderen die een orthodontische behandeling volgen. Ze moeten voor hun 15e het akkoord voor deze behandeling gekregen hebben van een adviserend geneesheer van onze mutualiteit. Voor bepaalde aandoeningen zoals hazenlip en dysmorfie wordt de tussenkomst in één schijf uitbetaald.

Meer informatie?

02 506 96 11 / www.fsmb.be

* De leeftijdsgrens valt weg na goedkeuring van het tandimplantaat door de Technische Tandheelkundige Raad en mits attest met verstrekingscode 312756 of 312760.



AANVULLENDE VERZEKERING GEEN VERHOOGING VAN DE BIJDRAGE IN 2013!

We hebben beslist om de tarieven voor de aanvullende verzekering in 2013 niet te verhogen. Elke gerechtigde blijft dus **6 euro/maand** betalen, met deze bijdrage zijn we een van de goedkoopste spelers op de markt.

Terugbetaling van het remgeld, sportvoordeel, tussenkomst anticonceptie ... we waken erover dat de bijdrage en de geboden voordelen en diensten mooi in verhouding zijn.

Surf naar www.fsmb.be voor meer informatie over onze voordelen en diensten of raadpleeg onze Voordelengids die beschikbaar is in al onze kantoren.

GOEDKOPERE GENEESMIDDELEN

Besparen op het budget dat u uitgeeft aan geneesmiddelen kan heel simpel. We hebben een handige online tool ontwikkeld waarmee u snel goedkopere evenwaardige alternatieven kunt opzoeken. Test en bespaar via www.fsmb.be.

DE SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT ONDERSTEUNT **DOKTERS VAN DE WERELD**



In België worden jaarlijks duizenden personen uitgesloten van gezondheidszorg. Al meer dan 10 jaar schiet Dokters van de Wereld hen te hulp met gratis raadplegingen. Daarnaast verdedigt de organisatie het recht op gezondheidszorg voor iedereen bij de institutionele machten.

Ook voor de Socialistische Mutualiteit is een **'Toegankelijke gezondheid voor iedereen'** een prioriteit. Daarom ondersteunen wij de projecten van Dokters van de Wereld.

Mede dankzij onder meer de Socialistische Mutualiteit heeft Dokters van de Wereld in december een nieuw medisch centrum geopend voor kwetsbare personen zonder toegang tot de gezondheidszorg: **'Fonds Botanique 67-75'** in Sint-Joost-ten-Node.

Meer info?

www.doktersvandewereld.be

WEBSITE FSMB IN NIEUW KLEEDJE!

Het is u ongetwijfeld opgevallen dat **onze website een nieuwe look gekregen heeft**. Fsmb.be zit niet alleen in een fris, modern kleedje, maar is vooral ook veel gebruiksvriendelijker geworden.

De rubriek **'Belangrijke momenten'** geeft u praktische tips wat te doen bij ziekte, ziekenhuisopname of een wijziging van uw

persoonlijke situatie.

Natuurlijk zijn ook al de voordelen en tussenkomsten voor onze leden snel en duidelijk terug te vinden. Via **'Publicaties'** kunt u dan weer handig door onze gidsen of Mutualistische Weergalmen bladeren.



Tot slot kunt u ook vanuit uw luie zetel bij uw mutualiteit terecht. Want **'e-Mut'**, ons digitaal loket, is ook vernieuwd. U kunt er onder meer documenten en attesten downloaden, uw persoonlijke gegevens wijzigen en uw betalingen raadplegen. Vragen kunt u ons dan weer direct stellen via het contactformulier.

Aarzel niet om u in te schrijven op **'Mutflash'**. Onze maandelijks newsletter houdt u op de hoogte van de nieuwigheden bij de Socialistische Mutualiteit en binnen de ziekteverzekering.

Benieuwd? Ga dan snel naar www.fsmb.be!
Veel surfplezier!

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 een van onze vele kantoren.



DE SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT VERHOOGT HAAR VOORDELENAANBOD!

VOORDEEL WEIGHT WATCHERS

Het is volop de tijd van de goede voornemens. Om iedereen die wil diëten aan te moedigen, heeft onze mutualiteit besloten om het voordeel 'Weight Watchers' te verbeteren. In 2013 heeft u recht op:

Weight Watchers Cursus

- Gratis inschrijving (t.w.v. 15 euro)
- of
- Combi Pass, het all-inabonnement van Weight Watchers met onbeperkte toegang tot alle cursussen en continu internetbegeleiding: u betaalt de eerste maand 25 euro in plaats van 39 euro!

Om de korting te genieten, moet u bij uw inschrijving bij Weight Watchers alleen een roze identifikatieklever van onze mutualiteit afgeven aan uw coach.

Weight Watchers Online

Weight Watchers Online, een handige methode die u van thuis uit kunt volgen om af te slanken: u krijgt een korting van 20 euro op het driemaandenplan van Weight Watchers Online.

Om de korting voor Weight Watchers online te genieten, moet u surfen naar www.weightwatchers.be/SocMut.

IN YOUR FACE! (16+)

In Your Face! Is een humoristische, interactieve show van JOETZ. Stand-upcomedians **Begijn Le Bleu** en **Tim Goditiabo** dagen uw kleine kinderen en hun klasgenoten op een ludieke manier uit om over waarden, normen en identiteit na te denken. Geen enkel thema is taboe, vooroordelen worden nog uitvergroot en hun leefwereld wordt helemaal op zijn kop gezet. Een show om niet te missen!



Voorstellingen (3 per dag)

- **15 januari 2013:** Minnepoort, Leuven
- **7 februari 2013:** Zinnema, Brussel
- **21 maart 2013:** 't Vondel, Halle

Meer info?

www.in-your-face.be

UW MUTUALITEIT OP AFSPRAAK!

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

WAAR KANT U HIERVOOR TERECHT?

Aarschot - Bogaardenstraat 25
woensdag van 13 tot 16.30 uur
Tel. 016 56 74 31

Brussel - Zuidstraat 111
maandag van 9.30 tot 12 uur
Tel. 02 506 96 03

Elsene - Vleurgatsesteenweg 19
donderdag van 13 tot 16.30 uur
Tel. 02 649 50 64

Halle - Molenborre 15
dinsdag van 13 tot 16.30 uur
Tel. 02 360 30 39

Leuven - Mechelsestraat 70/72
maandag van 13 tot 16.30 uur
Tel. 016 22 57 04

Liedekerke - Stationsstraat 1
donderdag van 13.30 tot 16.30 uur
Tel. 053 66 90 89

Tienen - Grote Markt 42/1
woensdag van 13 tot 16.30 uur
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.





FSMB-leden die in regel zijn met de aanvullende verzekering, genieten 25 % korting op een kamer met ontbijt (niet geldig op 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 FSMB

Ons aanbod:

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

Dit arrangement is enkel geldig op weekdagen van 28 januari tot 22 maart 2013.

Uitzonderlijke prijs:

178 €/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)
Tel.: 082 64 31 11
Fax: 082 64 31 99
E-mail: reservation.sorbiers@busmail.net
www.castellessorbiers.be



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

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

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



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

DOMEIN WESTHOEK

In het hartje van de duinen, op 800 meter van het strand, stelt DOMEIN Westhoek u voor:

KUSTPROMOTIE 2013

Twee overnachtingen met ontbijtbuffet
Een verblijf halfpension (koud en warm buffet)
Welkomstcocktail

STANDAARD (max. 2 pers.)	COMFORT (max. 2 pers.)
138 €/persoon Single: +28 €	147 €/persoon Single: +28 €

LUXE (max. 3 pers.)	PRESTIGE (max. 4 pers.)	KIND € 12 jaar
152 €/persoon Single: +28 €	156 €/persoon Single: +28 €	20 €/kind

Contacteer ons voor meer details.

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: info@domein-westhoek.be
www.domein-westhoek.be



PROGRAMMA S'ACADEMIE

Het voorjaar is het ideale seizoen om te ontdekken! Samen speuren we naar wat mooi, interessant of bijzonder is in zowat alle uithoeken van het land. Zo ontdekken we in West-Vlaanderen hoe het leven in een kasteel er werkelijk uit ziet, hoe burgers en soldaten de Eerste Wereldoorlog ervoeren en ont-sporen we in Kortrijk. In Limburg stellen we dan weer vast dat een minuscule stadje een unieke rozentuin kan herbergen en we wippen over de grens naar Nederland voor nog een extra brok geschiedenis. Daarnaast willen we jullie aandacht vestigen op een aantal aantrekkelijke tentoonstellingen en nemen we jullie graag mee achter de schermen van een aantal bekende en minder bekende gebouwen. Lees bovendien ook zorgvuldig onze uitgebreide agenda vormingen en voordrachten, want er staat ongetwijfeld iets tussen wat jullie zal bevallen. Mogen we jullie alvast veel plezier wensen bij het lezen van ons aanbod. Dat het uitkiezen niet te moeilijk mag worden ...

De ploeg van S'Academie





Kortrijk

Daguitstappen voor nieuwsgierige zielen

KASTEEL WIJNENDALE EN IN FLANDERS FIELDS MUSEUM

Dinsdag 19, donderdag 21 en dinsdag 26 maart 2013



Klaar voor een dag vol markante figuren en gebeurtenissen? Op een boogschuit van Torhout wacht ons in kasteel Wijnendale een verrassende reis doorheen 1000 jaar geschiedenis. Het was hier dat Maria van Bourgondië letterlijk van haar paard viel, dat Keizer Karel de tijd doodde telkens zijn schip richting Spanje in Vlissinge op zich liet wachten en dat Leopold III de koningskwesie inleidde. Onze tocht begint bij de huidige opmerkelijke kasteelheer Matthieu de Wynendaele en brengt ons na ettelijke verre sprongen in de tijd bij het prille begin van het slot. Na de talrijke intriges van Torhout, wacht ons in Vredesstad Ieper een heel ander verhaal: het verhaal over de Eerste Wereldoorlog die nergens



zulke diepe wonden sloeg als in de Westhoek. We bezoeken het In Flanders Fields Museum dat een grondige facelift kreeg en een pak groter werd. Bij het binnenkomen lachen zwart-witbeelden van mensen in verfijnde kleren ons nog toe, maar al snel staan we met beide voeten in vol oorlogsgebied ... 'Nooit meer oorlog' luidde het na 'Den Grooten Oorlog' die een einde zou maken aan alle oorlogen. Wanneer u bij het naar buiten gaan de meer dan 130 oorlogen, die sinds 1918 onze geschiedenis hebben bepaald, opgelijst ziet, is het toch even stil worden ...



Praktische informatie

Prijs

35 euro. Deze prijs omvat busvervoer, koffie 's morgens, inkom en gids kasteel Wijnendale, maaltijd, inkom en poppy-armband In Flanders Fields Museum, begeleiding, verzekering, drinkgeld chauffeur

Busvervoer

Dinsdag 19 maart: Grimbergen om 7.15 u., Merchtem om 7.45 u., Asse om 8.15 u., Affligem om 8.30 u.
Dinsdag 19 maart: Brussel om 07.15 u., Halle St. Rochus om 8.15 u., Halle GB om 8.30 u.
Donderdag 21 maart: Rotselaar om 7.45 u., Leuven om 8 u.
Donderdag 21 maart: Tielt-Winge om 7.15 u., Tienen om 7.30 u., Landen om 8 u.
Dinsdag 26 maart: Zaventem om 8 u., Diegem om 8.15 u., Vilvoorde om 8.30 u.

KORTRIJK

Dinsdag 16, donderdag 18 april en donderdag 25 april 2013



Kortrijk is vele dingen. Groeningestad, hart van de Leiestreek, vlascentrum met wereldfaam, ... maar het is ook dé plaats waar in 1302 de Guldensporenslag werd geleverd. We starten ons dagje Kortrijk met een bezoek aan het belevingscentrum Kortrijk 1302 waar oud-abt Gillis li Muisit ons terugkatapulteert naar 11 juli 1302. Over maliënkolders, zwaarden, goedendags tot de evolutie door de eeuwen heen en hoe 11 juli kon uitgroeien tot symbool van Belgische en later Vlaamse identiteit. Na al dit brute geweld doen we het wat rustiger aan. We maken een stadswandeling en maken kennis met de belangrijkste monumenten uit de Kortrijkse geschiedenis: het stadhuis, het belfort waar Mantien en Kalle de uren slaan, het unieke begijnhof en de majestueuze Broeltorens.

Praktische informatie

Prijs

35 euro. Deze prijs omvat koffie 's morgens, inkom en gids Kortrijk 1302, middagmaal, gids stadswandeling, busvervoer, verzekering en begeleiding.

Busvervoer

Dinsdag 16 april: Rotselaar om 7.45 u., Leuven om 8 u.
Dinsdag 16 april: Tielt-Winge om 7.15 u., Tienen om 7.30 u., Landen om 8 u.
Donderdag 18 april: Zaventem om 7.30 u., Diegem om 7.45 u., Vilvoorde om 8 u.
Donderdag 25 april: Grimbergen om 7.15 u., Merchtem om 7.45 u., Asse om 8.15 u., Affligem om 8.30 u.
Donderdag 25 april: Brussel om 7 u., Halle St. Rochus om 8.15 u., Halle GB om 8.30 u.



Maastricht



HEX EN MAASTRICHT

Dinsdag 28 mei, donderdag 30 mei en donderdag 13 juni 2013



In het minuscule Limburgse dorpje Hex, ligt een van de fraaiste stijkastelen van België. Het paleisachtige kasteel werd vanaf 1770 gebouwd voor de prinsbisschop van Luik, Karel de Velbrück. Als liefhebber van de natuur koos hij deze plek in het licht heuvelende Haspengouw uit om er zijn zomerverblijf en lusthof te bouwen. Niet alleen oogt het gebouw prachtig, ook de tuinen rondom zijn pareltjes. De Franse tuin heeft dan ook een unieke en uitzonderlijke rozencollectie met een bijzonder assortiment rozenvariëteiten, waarvan de oudsten reeds in de oorspronkelijke tuin aanwezig waren. In 1998 werd deze tuin door de Internationale Rozenfederatie uitgeroepen tot mooiste rozentuin van de wereld. Onze gids vertelt over het ontstaan en de geschiedenis en laat alle zoete geuren en sprankelende kleuren onze zintuigen verwennen.

In de namiddag steken we even de grens over tot in het naburige Maastricht. Daar wacht een gids ons op met verhalen, anekdotes en weetjes die de geschiedenis van de stad tot leven brengen. Het Stokstaartkwartier, de stadswallen, het park en het Vrijthof zijn maar enkele van de mooie plekken die de binnenstad rijk is.

Praktische informatie

Prijs

35 euro. Deze prijs omvat koffie 's morgens, inkom en gids rozentuin, middagmaal, gids stadswandeling, busvervoer, verzekering en begeleiding.

Busvervoer

Dinsdag 28 mei: Affligem om 7 u., Asse om 7.30 u., Merchtem om 8 u., Grimbergen om 8.30 u.
Dinsdag 28 mei: Halle GB om 7.15 u., Halle St. Rochus om 7.30 u., Brussel om 8.30 u.
Donderdag 30 mei: Leuven om 8.15 u., Rotselaar om 8.30 u.
Donderdag 30 mei: Tielt-Winge om 8.15 u., Tienen om 8.30 u., Landen om 9 u.
Donderdag 13 juni: Zaventem om 8 u., Vilvoorde om 8.30 u., Diegem om 8.45 u.

AFSLUITER MET BARBECUE

Donderdag 20 juni 2013



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. We leggen u voor de vakantie nog eens goed in de watten met een uitgebreide barbecue. Bovendien lichten we alvast een tipje van de sluier van het komende programma en nodigen we u graag uit voor een dansje op het ritme van feestelijke muziek!



Praktische informatie

Prijs

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

Programma

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

Busvervoer

Bus 1: Affligem om 9 u., Asse om 9.20 u., Merchtem om 9.40 u., Grimbergen om 10 u.
Bus 2: Halle GB om 9 u., Halle St. Rochus om 9.15 u., Brussel om 9.45 u.
Bus 3: Leuven om 10.15 u., Rotselaar om 11 u.
Bus 4: Tielt Winge om 10.30 u., Tienen om 10.45 u., Landen om 11.15 u.
Bus 5: Zaventem om 9.30 u., Diegem om 9.45 u., Vilvoorde om 10 u.



Anderlecht Begijnhof

Kortbezoeken voor curieuze neuzen

JAN FABRE, TENTOONSTELLING WAS EN BRONS

Donderdag 24 januari 2013
14-15.30 u. – 11 euro (inkom en gids)



Al ruim 25 jaar neemt Jan Fabre internationaal een toonaangevende positie in als grensverleggend beeldend kunstenaar, theatermaker en auteur. In deze tentoonstelling creëert hij een beeldengalerij en onderzoekt hij de mogelijke betekenissen van het zelfportret aan de hand van een serie van 18 bronzen en 18 wassen beelden. Bustes, fascinerende koppen met dierlijke hoorns en oren zijn geïntegreerd in de zalen van de Oude Vlaamse Meesters in het Koninklijke Museum voor Schone Kunsten van België. We brengen een gegendigd bezoek aan het museum en de tentoonstelling.

Afspraak

Museum voor Schone Kunsten,
Regentschapsstraat 3, 1000 Brussel



BAKERMAT VAN DE STROOP

Donderdag 28 februari 2013
14-15.30 u. – 4 euro (inkom en gids)



Op het gekasseid binnenpleintje van het Kanunnikenhuis op het Speelhof staat hij iedereen op te wachten, het beeldje van de Strooplekker, de spotnaam van de Lonenaren. Een vrolijk mannetje dat het rijke verleden van de streek rond Borgloon uitbeeldt. Zijn hoofd een appel, zijn lijf een peer, tezamen de vruchten die van oudsher hier verbouwd werden. Vroeger werd hier dan ook massaal stroop gefabriceerd, nu is dat echter allemaal vergane glorie en verleden tijd. Een van de laatste restanten is de oude stoomstroopfabriek. In 1988 kwam er, na meer dan 100 jaar, een einde aan de bedrijvigheid. Gelukkig werd de fabriek een beschermd monument en wordt er sinds een aantal jaren weer stroop op ambachtelijke wijze gemaakt. We krijgen een historisch overzicht en komen alles te weten over de productie.

Afspraak

Stoomstroopfabriek, Stationsstraat,
3840 Borgloon

THE HUMAN BODY – TENTOONSTELLING

Donderdag 28 maart 2013
11-12 u. – 12 euro (inkom en audiogids)



Het enige wat wij mensen over de hele wereld met elkaar gemeen hebben, los van alles wat ons verdeelt en van elkaar onderscheidt, is het complexe en mooie menselijke lichaam dat wij bewonen. The Human Body Exhibition is een reis doorheen ons meest kostbare bezit, ons lichaam. Een reis die de kijk op het leven verandert. Seconde na seconde werken onderhuids een hele reeks ingewikkelde stelsels en de erbij horende organen samen,

om ons lichaam in leven te houden. The Human Body Exhibition geeft een driedimensionale inblik in al die stelsels, van huid tot bot, van kop tot teen. Dynamische specimens, van volledige lichamen en afzonderlijke organen, tonen hoe ons lichaam functioneert.

Afspraak

Beursgebouw, Brussel

OOK DIT IS ANDERLECHT

Dinsdag 23 april 2013
14-15.30 u. – 9 euro (inkom en gids)



Stel het u even voor, Anderlecht als klein dorp met 300 inwoners, belangrijk omwille van zijn ligging op de bedevaartsrouten naar Santiago de Compostella. In de schaduw van de kerk, een klein begijnhof en een reeks belangrijke huizen. We hebben het over Anderlecht anno 1250. In een van deze huizen verbleef Erasmus in 1521 bij zijn vriend kanunnik Pieter Wychman. Ook al was zijn verblijf van korte duur, toch heeft hij er een grote indruk nagelaten. Vandaag herbergt dit huis zowel een museum met oude kunstwerken (schilderijen van Vlaamse Primitieven, beeldhouwwerken) als een studiecencentrum met duizenden oude drukken waarin vele vorsers het wetenschappelijke werk van Erasmus voortzetten. We bezoeken het Erasmushuis, de tuin en het begijnhof.

Afspraak

Erasmushuis, Kapittelstraat 31,
1070 Brussel



Bourlaschouwburg

BOURLASCHOUWBURG

Vrijdag 17 mei 2013

14.30–16 u. – 9 euro (inkom en gids)



In 1827 werd door de stad Antwerpen opdracht gegeven aan stadsarchitect Pierre Bourla, om voor de stad een schouwburg te ontwerpen. Het gebouw werd opgetrokken in neoclassicistische stijl en werd in 1834 geopend onder de naam Grand Théâtre of Théâtre Royal Français, naar het Franstalige gezelschap dat erin speelde.

Nu telt de schouwburg 900 plaatsen en huisvest de Bourla Het Toneelhuis, een fusie tussen de Koninklijke Nederlandse Schouwburg Antwerpen en de Blauwe Maandag Compagnie uit Antwerpen. De rondleiding neemt ons mee voor een kijkje achter de schermen van dit imposante gebouw.

Afspraak

Bourlaschouwburg, Antwerpen

DE PAPIERMOLEN VAN HERISEM

Zondag 2 juni 2013

14–16 u. – 9 euro (inkom en gids)



In de 16e eeuw was de vallei van de Molenbeek en de Zennestreek de bakermat van de Belgische papierenijverheid. Door het landschap van de streek kronkelden heel wat stromende beekjes, waardoor er tientallen molens opdoken, waaronder papiermolens. Zo ook in Herisem. Deze 16e-eeuwse papiermolen groeide in de 19e eeuw uit tot een heus kartonfabriek. De machines waarmee het eerste mechanische karton werd geproduceerd, staan nog steeds opgesteld hoe ze er werden achtergelaten bij de sluiting in 1940. Onder begeleiding van een gids wandelen we door de belangrijkste delen van de papiermolen en de kartonfabriek en krijgen we uitleg bij de

verschillende werktuigen en machines. En met wat geluk, horen en zien we zelfs de stomende machines ...

Afspraak

Papiermolen Herisem, Fabriekstraat 20, 1652 Alsemberg

ARCHITECTUURROUTE IN HASSELT

Maandag 10 juni 2013

14–16 u. – 5 euro (gids)



Deze route gaat terug in de tijd en geeft antwoord op de vraag 'Waarom ziet de stad eruit zoals ze er nu uit?' We worden voorbij de opmerkelijkste gebouwen gevoerd met de nadruk op de stadsontwikkelingen vanaf 1850 tot heden. Dat Hasselt meer is dan een shoppingstad, wordt duidelijk als we de gevels boven de vele winketalages bekijken.

Afspraak

Toerisme Hasselt, Lombardstraat 3

AN NELISSEN – NIEUWE SHOW 'DE MOEDERMONOLOG'

Zaterdag 15 juni 2013

20u. – 13 euro (leden) –

18 euro (niet-leden)



'Als ik wist wat ik nu weet, zou ik dan opnieuw moeder willen worden?' is de vraag die An Nelissen zich stelt in haar nieuwe show 'De Moedermonoloog'. Met andere woorden: lachen met het moederschap dus, maar ook met kinderen, nieuw samengestelde gezinnen, schoonmoederschap, problemen door onze kinderen of door onze ouders, ... Over dat alles kan An bijzonder openhartig zijn, ze heeft het namelijk zelf beleefd.

Afspraak

CC Het Gasthuis, Gasthuisstraat 22, Aarschot

CIRQUE DU SOLEIL – KOOZA

Zondag 28 juli 2013

14 u.



Kooza vertelt het verhaal van de Onschuldige, een eenzame droevige man die op zoek is naar zijn plek in de wereld. Tijdens zijn reis ontmoet de Onschuldige een reeks komische personages, zoals de Koning, de Bedrieger, de Zakkenroller en de vervelende Toerist met zijn valse Hond. Met Kooza keert Cirque du Soleil terug naar zijn roots: in de show spelen twee soorten traditionele circusartiesten de hoofdrol: acrobaten en clowns. Een voorstelling waarin kracht, kwetsbaarheid, lol en glimlachen, beroering en harmonie worden gebruikt om thema's als angst, identiteit, erkenning en macht te verkennen. Een aanrader!

Prijs kaarten cat. 3

Zonder busvervoer:

35 euro i.p.v. 45 euro voor volwassenen
25 euro i.p.v. 35 euro voor kinderen (2–12 jaar)

Met busvervoer:

50 euro voor volwassenen
40 euro voor kinderen

Opstapplaatsen

We voorzien busvervoer vanuit Leuven, Brussel, Halle en Vilvoorde.

Locatie

Under the White Grand Chapiteau (naast het treinstation), Natiënlaan, 8300 Knokke-Heist

ONZE VAKANTIE BROCHURE 2013 IS UIT!

Bel voor een gratis exemplaar
02 546 15 28



Ecuador

Het internationaal solidariteitsproject dat we reeds sinds enkele jaren hebben met de vrouwenrechtenorganisatie Mujeres por la Vida (MMxV), bracht enkele collega's in oktober 2012 naar Ecuador.

Opzet was om nader kennis te maken met de werking van MMxV, welke invloed zij hebben op zowel lokaal als nationaal vlak en zelf te proeven, te voelen en waar te nemen wie ze onder hun hoede nemen en op welke unieke manier ze dat doen.

Daarnaast maakten we kennis met het breder sociaal draagvlak en kregen we, door heel wat bezoeken aan ziekenhuizen, ministeriële diensten en organisaties, een goed beeld van de sociale zekerheid daar, de gezondheidszorg en de opvangkanalen.

Het werden twee bijzondere weken, die vaak het hoofd verwarden en het hart verwarmden. Een ervaring om nooit te vergeten! Danig onder de indruk van het land, zijn cultuur, zijn politiek en zijn inwoners (lees: sterke vrouwen) besloten we dat het zonde zou zijn mochten we al deze indrukken voor onszelf houden.

Vandaar dat we door een reeks vormingen en workshops jullie willen betrekken bij wat we daar gezien, gehoord, geleerd en gevoeld hebben.

Daarnaast nodigen we jullie nu al uit om ons een bezoekje te brengen op het Wereldfeest in Leuven!

Samen met Vrije Tijd & Gezondheid en VIVA-SVV nemen we jullie mee naar Ecuador. Kom de sfeer proeven en duik met ons in de maleta!

DUIK IN DE MALETA!

gratis



Tijdens deze vertelling hebben we het uitgebreid over het land in het algemeen en onze bevindingen in het bijzonder. Allereerst bieden we jullie een korte toelichting over het ontstaan



en de evolutie van ons project. Daarna krijgen jullie een kijk op het land aan de hand van een kort sociaal economisch overzicht. Hierin hebben we het niet alleen over zijn inwoners en de landschappen, maar schetsen we ook het politiek en financieel plaatje van het land.

En dan volgt ons bijzonder 'reisverhaal'. Een sterk verhaal over sterke vrouwen en sterke voorvechters. Een verhaal over veranderingen en processen. Over wankelende systemen en maatschappelijke problematieken. Over jong zijn en oud worden. En omdat beelden vaak nog meer zeggen dan woorden, tonen we ook heel wat foto's en beelden. Soms grappig, maar vaak ook pakkend en confronterend.

Last but not least verwennen we ook graag de innerlijke mens met enkele aangepaste lekkere natjes en droogjes! Wil je Ecuador beleven in je eigen land en ondergedompeld worden in de dagelijkse realiteit aldaar, dan is dit een unieke gelegenheid om niet te missen!

Data en locaties

Donderdag 14 maart 2013 - 14 - 16 u.:

Zaal Sacco & Vanzetti, Brussel

Maandag 22 april 2013 - 14-16 u.:

CC 't Bolwerk, Vilvoorde

Donderdag 16 mei 2013 - 19.30-

21.30 u.: Socialistische Mutualiteit, Aarschot

Donderdag 23 mei 2013 - 19.30-

21.30 u.: Socialistische Mutualiteit, Landen

WERELDFEEST LEUVEN

Zaterdag 1 juni 2013 - 13 u.

gratis



Sterke muziekacts, sfeervolle eetmarkt en verfrissende bar, interessante thema-activiteiten en gevarieerde infomarkt. Dát is het Wereldfeest in een notendop! Voeg daar nog wat sfeervolle ambiance aan toe en je krijgt een apart sfeertje waar het aangenaam en heerlijk vertoeven is.

In 2013 is het Wereldfeest bovendien aan zijn 25e editie toe, een jubileumeditie en ook wij zijn dit jaar van de partij! Snuf je graag de sfeer van Ecuador op? Heb je zin in een rondje dansen op de heerlijke ritmes van Ecuador? Of wil je wat van de wereld ontdekken? Kom ons dan zeker een bezoekje brengen en feest met ons mee!

Locatie

Park De Bruul, Leuven

Voordrachten

'MIST, MIJN MOEDER EN IK' - VOORSTELLING MET LEEN PERSIJN OVER DEMENTIE

14-17 u. - 10 euro



Leen Persijn is een creatieve duizendpoot, zot van alles wat nog maar een beetje op een podium lijkt. Toneel, cabaret, presentatie- en stemmenwerk, kleinkunst, ... ze deed en doet het allemaal. Steeds groeiend binnen haar eigen onafgewerkte verhaal, steeds grenzen overschrijdend, blijft ze contact zoeken met de wonderlijke, maar ook pijnlijke buitenwereld. Zo brengt ze in de erg aangrijpende voorstelling 'Mist, mijn moeder en ik' het verhaal over haar dementerende moeder. Over de ervaringen, over moeders falend geheugen, haar verward gedrag, haar onrust, achterdocht en agressies, maar vaak ook hilarische anekdotes. Ze vertelt echter ook openhartig over hoe ze zelf, met vallen en opstaan, met dementie leert omgaan. Een mooi en tegelijk triest verhaal, schoon en puur gebracht.

Datum en locatie

Maandag 25 maart: zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118, 1000 Brussel



MANU KEIRSE VERTELT OVER OMGAAN MET VERLIES EN VERDRIET

14-16 u. - 5 euro



Verdriet en verlies loeren steeds om de hoek in het leven. Professor Manu Keirse is hoogleraar aan de faculteit Geneeskunde van de K.U.Leuven en auteur van verschillende boeken over verlies en verdriet. De spreker luisterde meer dan 30 jaar naar mensen in verdriet en reikt vanuit deze rijke ervaring suggesties aan die helpen om verdriet te overleven alsook om mensen beter te begrijpen en tot steun te kunnen zijn. Mensen in verdriet kunnen hierdoor beter begrijpen wat ze doormaken. Vrienden en familie kunnen er concrete suggesties horen om mensen in verdriet te helpen en tot steun te zijn. Het gaat in deze lezing dan ook niet alleen over de dood, maar over leven, tot steun zijn en een beter begrip onder de mensen.

Datum en locatie

Maandag 29 april: CC 't Bolwerk in Vilvoorde

ORGAANDONATIE

14-16 u. - 5 euro



In ons land sterven wekelijks twee mensen die op een wachtlijst staan voor een orgaantransplantatie.

Is de transplantatiegeneeskunde slachtoffer van haar eigen succes? Of zijn er andere struikelblokken?

Feit is dat in de praktijk heel wat donoren 'verloren' gaan, zowel om medische als een sociale redenen.

Samen nemen we dit actueel thema onder de loep. We bekijken onder andere wat de wet nu precies voorschrijft, hoe de donatieprocedure verloopt, hoe het staat met levende donoren en dieren als orgaandonor, ...

Data en locaties

Donderdag 5 september: kantoor Aarschot

Donderdag 12 september: kantoor Vilvoorde

Donderdag 19 september: CC De Warande Liedekerke

Donderdag 26 september: kantoor Landen





Diabetes

DE ZOETE ROUTE

gratis



Als de diagnose 'diabetes' valt, verandert dit heel wat in iemands leven. Wat diabetes juist is en hoe we ermee omgaan in zowel onze als andere maatschappijen, wordt op een leuke manier uitgelegd via het ludieke spel 'de zoete route'. Aan de hand van zes categorieën maakt u kennis met verschillende aspecten van diabetes. Een spel van vraag en antwoord, taartjes en erwten over preventie, voeding, zorg, zwangerschap en varia.

Data en locaties

Donderdag 21 februari, 14-16u. kantoor Leuven
Maandag 4 maart, 14-16u. kantoor Landen
Dinsdag 5 maart, 19.30-21.30u. kantoor Aarschot
Maandag 11 maart, 14-16u. zaal Molenborre Halle
Dinsdag 12 maart, 19.30-21.30u. CC De Warande Liedekerke
Maandag 18 maart, 19.30-21.30u. CC 't Bolwerk Vilvoorde
Maandag 25 maart, 14-16u. zaal Sacco & Vanzetti, Brussel
Donderdag 28 maart, 19.30-21.30u. kantoor Haacht

Vorming rond nek, rug en schouders

Spanningen, stijfheid en pijn zijn veel voorkomende klachten in de nek- en schouderzone. Eén op de tien mensen zou zelfs chronisch last hebben van deze gewrichtsklachten, vaak tengevolge van stress. Samen met Vrije Tijd & Gezondheid en VIVA-SVV gaan we dieper in op deze materie. Naast het toelichten van wat nek-, rug- en schouderklachten nu precies zijn, gaan we vooral de praktische toer op.

TOELICHTING, NEK- EN SCHOUDERSCHOOL

10 euro



Om 'rugvriendelijk' te leven is het in de eerste plaats nodig om inzicht te krijgen in hoe onze rug, nek en schouders zijn opgebouwd en hoe ze werken. Deze informatie krijgen we tijdens een eerste luikje van deze vormingsactiviteit. In een tweede luikje gaan we ook praktisch aan de slag. We voeren oefeningen uit die bestaan uit houdingscorrectie, verbetering van de stabiliteit van de nek en het verminderen van de spanning in de hoge rug en nek.

Data en locaties

Dinsdag 19 februari, 19-22 u. Vredezaal, Haacht
Maandag 18 maart, 14-17 u. De Warande, Liedekerke
Dinsdag 19 maart, 19-22 u. Socialistische Mutualiteit, Aarschot
Dinsdag 26 februari, 14-17 u. Zaal Molenborre, Halle

WORKSHOP NEK- EN SCHOUDERMASSEGE

35 euro



In deze workshop leert u hoe uzelf of anderen een deugdlozende en ontspannende nek- en schouderbehandeling kan geven. Eerst maken we onze nek en schouders los en sporen we de belangrijkste blokkades op. Verder krijgt u een waaier aan (massage-)technieken mee om fysieke spanning en emotionele stress uit deze zone los te maken.

Data en locaties

Dinsdag 23 en 30 april, 19-22 u. Socialistische Mutualiteit Landen
Donderdag 18 en 25 april, 14-17 u. Zoutleeuw
Dinsdag 14 en 21 mei, 14-17 u. Cultureel Centrum 't Bolwerk, Vilvoorde

Aanbod S'Plus Leuven

RELAXERENDE MASSAGE VOOR SENIOREN

Elke dinsdag, Mechelsestraat 70, 3000 Leuven

Info en inschrijving: Mevr. De Bock, 03 235 37 93 (na 19 u.)

ENGELS VOOR BEGINNERS

Wekelijks vanaf dinsdag 15 januari 13.30-16 u. – 22 euro (10 lessen)

ENGELS VOOR GEVORDERDEN

Wekelijks vanaf woensdag 16 januari 10-12 u. – 22 euro (10 lessen)

SPAANS VOOR BEGINNERS

Wekelijks vanaf dinsdag 19 februari 9.30-12 u. – 26,50 euro (12 lessen)

ITALIAANS VOOR GEVORDERDEN

Wekelijks op maandag vanaf maart 10-12 u. – 22 euro (10 lessen)

ITALIAANS VOOR BEGINNERS

NIEUW!

Wekelijks vanaf maandag 7 januari 22 euro + 2 euro lidgeld (10 lessen)

FRANSE CONVERSATIE

Wekelijks vanaf donderdag 17 januari 9.30-12 u. – 22 euro (10 lessen)

SCHILDEREN EN TEKENEN VOOR BEGINNERS

Wekelijks vanaf woensdag 16 januari 9-13 u. – 40 euro (17 lessen)

TEKENEN

Wekelijks vanaf dinsdag 15 januari 9-13 u. – 40 euro (17 lessen)

ALGEMENE INFORMATIE LESSEN S'PLUS LEUVEN

S'Plus – Mechelsestraat 70 – 3000 Leuven
Tel: 016 20 88 69 of splusleuven@gmail.com



Aanbod S'Sport Lessenreeksen

TAI-CHI



Leuven – CC Romaanse Poort,
Brusselsestraat 63
Elke vrijdag van 9 tot 10 u. beginners –
10 tot 11 u. gevorderden
Inlichtingen en inschrijvingen: Hélène
Yudhira 016 40 65 75

AQUAGYM



Wilsele (zwembad, naast kerk) –
Aarschotsesteenweg 494
Elke vrijdag van 13.30 tot 14.30 u.
Vanaf 11/1 t.e.m. 28/6 (20 lessen)
Info S'Sport Leuven 0484 43 55 40
Liedekerke (zwembad) – Sportlaan
Elke woensdag van 11.30 tot 12.30 u.
Vanaf 9/1 t.e.m. 26/6 (21 lessen)
100 euro (leden S'Sport), 110 euro
(niet-leden)
Info: S'Sport Brabant 02 546 15 37
Tienen (zwembad) – Reizigersstraat
Elke maandag van 18 tot 19 u.
Info S'Sport Tienen 016 76 08 48
Ternat (zwembad) – P. Van
Cauwelaertstraat 26
Elke vrijdag van 11.45 tot 12.45 u.
Info Huguette Vergison 053 66 14 49

GYMNASTIEK



Liedekerke (sporthal) – Sportlaan
Elke vrijdag van 11.30 tot 12.30 u.
Vanaf 11/1 t.e.m. 28/6 (21 lessen)
65 euro (leden S'Sport), 75 (niet-leden)
Info: S'Sport Brabant 02 546 15 37
Prijs Aquagym + gymnastiek
Liedekerke: 155 euro (leden S'Sport),
165 euro (niet-leden)

DANS



Vilvoorde – Dienstencentrum De Kassei
Vlierkensstraat 83a
Elke vrijdag van 9.30 tot 11.30 u.
Info Sonja Kinjet 02 251 67 00
Steenokkerzeel – Sporthal Hertblock
Elke vrijdag van 14 tot 16 u.
Info Jean Luypaert 02 251 67 00
Zoutleeuw – Cafeteria De Passant
Elke maandag van 13.30 tot 15.30 u.
75 euro (leden S'Sport),
85 euro (niet-leden)
Info: S'Sport Leuven 016 20 88 69

YOGA ISM VIVA-SVV



Liedekerke – Ontmoetingscentrum Ter
Muilen Muilenstraat 33
Elke maandag van 20 tot 21.15 u.
Info Rita Van Vaerenbergh 0479 91 99 97

Eenmalige activiteiten

S'SPORT / S'PLUS OPENDEURDAG

Zaterdag 23 maart 2013

Liedekerke
Info: S'Plus Halle-Vilvoorde 02 546 15 29

NATIONAAL PETANQUETORNOOI

Zaterdag 27 april 2013

Denderleeuw
Info: S'Sport Brabant 02 546 15 37

BLOSO-SPORTDAG VLAAMS-BRABANT

Leuven – Sportkot, Tervuursevest
Info: S'Sport Leuven 016 20 88 69

PRAKTISCHE INFORMATIE

- Onze sportkalender loopt 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 fax 016 20 88 69.
- Voor elke sportactiviteit is de sportpas van S'Sport verplicht als bewijs van een degelijke sportverzekering. De sportpas voor 2013 kost 5 euro en is geldig van januari tot december 2013.
- Betalen voor lessenreeks en sportpas kan op rekeningnummer BE79 8791 5023 0133 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 vinden enkel plaats indien er minstens 10 deelnemers zijn.



Wandelingen

BEGELEIDE NATUURWANDELINGEN

Naar brouwerij Mort Subite via de Vlietbronnen

Vrijdag 22 maart 2013
11-15 u. – 3 euro



Deze groene wandeling start aan het station van Asse. We lopen langs weiden en ongerepte stukjes natuur, voorbij het bronnengebied van de Vliet tot in Kobbegem. Daar worden we in de geuze- en kriekbrouwerij Mort Subite rondgeleid door een gids en sluiten we af met een degustatie. Maar let op, niet te veel proeven ... er volgt ook nog de terugweg naar Asse.

Afspraak

Station van Asse



Pamel, in het spoor van de Dikke

Zondag 7 april 2013
14-16 u. – 3 euro



Dit fijn parcours brengt ons talrijke vergezichten en een mooi stukje Dender. We ontdekken ook de wijk waar de goedlachse en rondborstige volksman 'den dikken' leefde.

Afspraak

Kerk van Pamel

Fruitvalleiwandeling

Zondag 21 april 2013
14-17 u. – 3 euro



Deze wandeling doet haar naam alle eer aan. We starten aan de achterzijde van het station van Sint-Truiden voor een mooie tocht door de Haspengouwse velden en langs de vele fruitbomen. Het landschap is in dit seizoen één grote bloesemzee en de hele omgeving ruikt naar heerlijk zoet fruit.

Afspraak

Grote Markt, Sint-Truiden

Vierhoevenwandeling

Zondag 5 mei 2013
14-16 u. – 3 euro



Zoals de naam doet vermoeden, verbindt deze wandeling vier hoeven, met name Hof te Ilingen, Hof van Vijversele, Hoeve Trontingen en Hof Wivercen.

Afspraak

Markt, 1750 Lennik

BEGELEIDE THEMAWANDELINGEN

België onafhankelijk

Vrijdag 21 juni 2013
14-16 u. – 5 euro



Een maand voor de officiële nationale feestdag gaan we op zoek naar de oorsprong van het Koninkrijk België. Waarom, waar en door wie begon de revolutie? Wat was de aanleiding? Waar werd de strijd geleverd en waar liggen de 460 dode revolutionairen begraven in Brussel? We bekijken hoe de nieuwe natie de Vlamingen heeft behandeld en wanneer de Nederlandstalige tekst van de grondwet in het Belgisch Staatsblad verscheen. We eindigen aan het BELvue-museum, wie dat wenst kan daar nog een vrijblijvend bezoek aan brengen.

Afspraak

Centraal station Brussel, lokettenzaal

Op sneukeltoer in Mechelen

Donderdag 26 september 2013
14-16 u. – 15 euro



Ontdek Mechelen aan de hand van een natje en een droogje. Tijdens deze wandeling krijgt u volle verhalen en interessante rariteiten te horen over deze aartsbisshopelijke stad, terwijl de Bourgondiër in u verwend wordt met enkele proevertjes in soms heel authentieke etablissementen in de binnenstad.

Afspraak

Grote Markt, Mechelen



DANS- EN SENIORENFESTEN IN UW STREEK

Het jaar staat bol van fijne ontspannende muziek- en shownamiddagen. Op diverse locaties kunt u samen met vele anderen komen genieten van een drankje, een hapje en leuk entertainment.

Dansfeest Landen

Donderdag 17 januari 2013

14-18 u. – 2 euro

Gemeenschapscentrum Amfi,
Zomerzaal

Valentijnsfeest Tienen

Donderdag 14 februari 2013

14-18 u. – 2 euro

Zaal Manège, St Jorisplein 25

Dansnamiddag Herent

Donderdag 16 mei 2013

14-18 u. – 2 euro

Sportcomplex De Kempen,
Mechelsesteenweg

Seniorenfeest Halle – optredens en dans

Dinsdag 21 mei 2013

14-17 u. – 6 euro

Met optredens van Frank Galan,
Lisa Del Bo en dj Geert
Cultuurcentrum 't Vondel,
J. Possozplein 40

Seniorenfeest Vilvoorde – optredens en dans

Dinsdag 28 mei 2013

14-17 u. – 6 euro

Met optredens van Frank Galan, Marjan
Berger en dj Geert
Cultuurcentrum Bolwerk,
Bolwerkstraat 17

Seniorenfeest Diest – optredens en dans

Dinsdag 3 september 2013

14-17 u. – 6 euro

Met optredens van Frank Galan, Danny
Fabry, Marjan Berger en dj Geert
Evenementenhal Den Amer,
Nijverheidslaan 24-28

Seniorenfeest Tienen – optredens en dans

Donderdag 12 september 2013

14-17 u. – 6 euro

Met optredens van Frank Galan, Danny
Fabry, Marjan Berger en dj Geert
Cultuurcentrum De Kruisboog, zaal
Manège, St. Jorisplein 25

Seniorenfeest Zoutleeuw – optredens en dans

Dinsdag 24 september 2013

14-17 u. – 6 euro

Met optredens van Frank Galan, Danny
Fabry, Marjan Berger en dj Geert
De Passant (Sporthal), St.
Truidensesteenweg 1A

Seniorenfeest Landen – optredens en muziek

Woensdag 2 oktober 2013

14-17 u. – 6 euro

Met optredens van Andréie Lugovski,
Lia Linda en Albert
Sporthal, Sportlaan

Seniorenfeest Aarschot – optredens en dans

Maandag 14 oktober 2013

14-17 u. – 6 euro

Met optredens van Frank Galan, Danny
Fabry, Marjan Berger en dj Geert
Stadsfeestzaal, Demervallei

Seniorenfeest Leuven – optredens en dans

Dinsdag 22 oktober 2013

14-17 u. – 6 euro

Met optredens van Frank Galan, Danny
Fabry, Marjan Berger en dj Geert
Sporthal Rijschool, Rijschoolstraat

Seniorenfeest Haacht – optredens en dans

Donderdag 24 oktober 2013

14-17 u. – 6 euro

Met optredens van Frank Galan, Danny
Fabry, Marjan Berger en dj Geert
Dienstencentrum Breughelhof,
Wespelaarsesteenweg

Danshart 2013

10 uur non-stopdansen

voor het goede doel!

Donderdag 21 november 2013

Sint Maarten, Veldeke 1, Zaventem

Reservatie kaarten

Kaarten zijn verkrijgbaar in elk
plaatselijk kantoor van de gemeente
waar het feest plaatsvindt of
via het secretariaat van S'Plus,
Mechelsestraat 70, 3000 Leuven:
tel. 016 20 88 69

Kaarten voor de seniorenfeesten in
Halle-Vilvoorde zijn te verkrijgen in de
kantoren of via secretariaat
S'Plus Brabant: 02 546 15 28



Uw lidkaart is geld waard!

Lid zijn van S'Academie heeft zo zijn voordelen. Dankzij enkele interessante samenwerkingsverbanden krijgt u op simpel vertoon van uw 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 uw lidmaatschap dan niet langer uit. U vindt in deze brochure een inschrijvingsfiche. Vul deze in, stuur ze op en u ontvangt uw lidkaart.

KINEPOLIS LEUVEN



SENIORENNAMIDDAGEN IN KINEPOLIS LEUVEN

Magie! Elke eerste donderdag van de maand krijgt u de kans om een topfilm te ontdekken, voorafgegaan door koffie en gebak. De voorstellingen zijn exclusief voorbehouden aan 55+'ers.

Voordeel

Op vertoon van uw FSMB-lidkaart betaalt u aan de kassa 6 euro ipv 6,50 euro

Programma

14.00 u. : onthaal met koffie en cake
14.30 u. : start filmvertoning

Locatie

Kinepolis Leuven, Bondgenotenlaan 145, 3000 Leuven

THERMEN TADEMA IN HALLE

Speciale arrangementen

Arrangement 1:

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

Arrangement 2:

Ingang thermen, lichaamsmassage met essentiële oliën (30 min): 48 euro ipv 54 euro

ANDERE VOORDELEN

Voordelig tarief op maandag, dinsdag en donderdag van 10 tot 11 u.: ingangsprijs thermen 17 euro ipv 19 euro en gratis sessie aquagym ter waarde van 10 euro
Speciaal tarief jaarabonnement: 400 euro ipv 450 euro
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 – Gouden Kruispunt, ter hoogte van het tankstation
Landen – Slachthuisplein, kant café Argus (gratis parkeergelegenheid)

GROEP II

Leuven – voorkant station
Aarschot – voorkant station
Rotselaar – N19/A2-uitrit 21 (aan de rotonde)

GROEP III

Brussel – parking Koning Boudewijnstadion
Halle – Sint-Rochuskerk
Halle – GB

GROEP IV

Zaventem – voorkant oud station (Heldenplein)
Diegem – De Cockplein
Vilvoorde – voorkant station (aan de rotonde)

GROEP V

Affligem – carpoolparking
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 euro en genieten dan dezelfde voordelen.

LIDMAATSCHAP

OPGELET! Het lidmaatschap is verplicht.

De ingevulde inschrijvingsstrook opsturen naar:

S'Academie vzw
Mussenstraat 17-19
1000 Brussel

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

ACTIVITEITEN

Het ingevulde inschrijvingsformulier afgeven:

- 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 8.30 en 12 u. 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.



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 euro 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 de reden ook 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

INSCHRIJVINGSSTROOK 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

- ☐ Kasteel Wijnendale en In Flanders Field Museum op opstapplaats
- ☐ Kortrijk op opstapplaats
- ☐ Hex en Maastricht op opstapplaats
- ☐ Afsluiter met barbecue op 20 juni opstapplaats

KORTBEZOEKEN

- ☐ Jan Fabre, was en brons. Tentoonstelling op donderdag 24 januari 2013
- ☐ Bakermat van de stroop op donderdag 28 februari 2013
- ☐ The Human Body. Tentoonstelling op donderdag 28 maart 2013
- ☐ Ook dit is Anderlecht op dinsdag 23 april 2013
- ☐ Bourlaschouwburg op vrijdag 17 mei 2013
- ☐ De papiermolen van Herisem op zondag 2 juni 2013
- ☐ Architectuurroute in Hasselt op maandag 10 juni 2013
- ☐ An Nelissen - 'De Moedermonoloog' op zaterdag 15 juni 2013
- ☐ Cirque du Soleil-Koora op zondag 28 juli 2013
- volwassene: /2-12 jarigen:

ECUADOR

- ☐ Duik in de Maleta op locatie
- ☐ Wereldfeest Leuven op zaterdag 1 juni 2013

VOORDRACHTEN

- ☐ Manu Keirse vertelt over omgaan met verlies en verdriet op maandag 29 april 2013
- ☐ 'Mist, mijn moeder en ik'. Voorstelling met Leen Persijn op maandag 25 maart 2013
- ☐ Orgaandonatie op locatie

WORKSHOPS

- ☐ Diabetes - De zoete route op locatie
- Nek, rug en schouders
- ☐ Toelichtingen en oefeningen op locatie
- ☐ Workshop op locatie

SPORT

- ☐ Tai chi te
- ☐ Aquagym te
- ☐ Gymnastiek te Liedekerke
- ☐ Dans te
- ☐ Yoga te Liedekerke
- ☐ Opendeurdag S'Plus en S'Sport op zaterdag 23 maart 2013
- ☐ Nationaal petanquetornooi op zaterdag 27 april 2013
- ☐ BLOSO-sportdag Vlaams-Brabant

WANDELINGEN

- ☐ Naar brouwerij Mort Subite via de Vlietbronnen op vrijdag 22 maart 2013
- ☐ Pamel, in het spoor van de dikke op zondag 7 april 2013
- ☐ Fruitvalleiwandeling op zondag 21 april 2013
- ☐ Vierhoevenwandeling op zondag 5 mei 2013
- ☐ België onafhankelijk op vrijdag 21 juni 2013
- ☐ Op sneukeltoer in Mechelen op donderdag 26 september 2013

DANS- EN SENIORENFEESTEN

- ☐ Dansfeest op locatie
- ☐ Valentijnsfeest op donderdag 14 februari in Tienen
- ☐ Seniorenfeest op locatie
- ☐ Danshart

DIVERSE

- ☐ Vakantiebrochure 2013

NAAM (1.)

(2.)

LIDNUMMER(S) S'ACADEMIE (1.)

(2.)

AANSLUITINGSNUMMER(S) FSMB (1.)

(2.)

ADRES

TEL.

GSM-NUMMER

E-MAILADRES:

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

www.fsmb.be



**ALTIJD EN OVERAL VERBONDEN
MET UW MUTUALITEIT!**

www.fsmb.be



SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT VAN BRABANT **Toegankelijke gezondheid voor iedereen!**