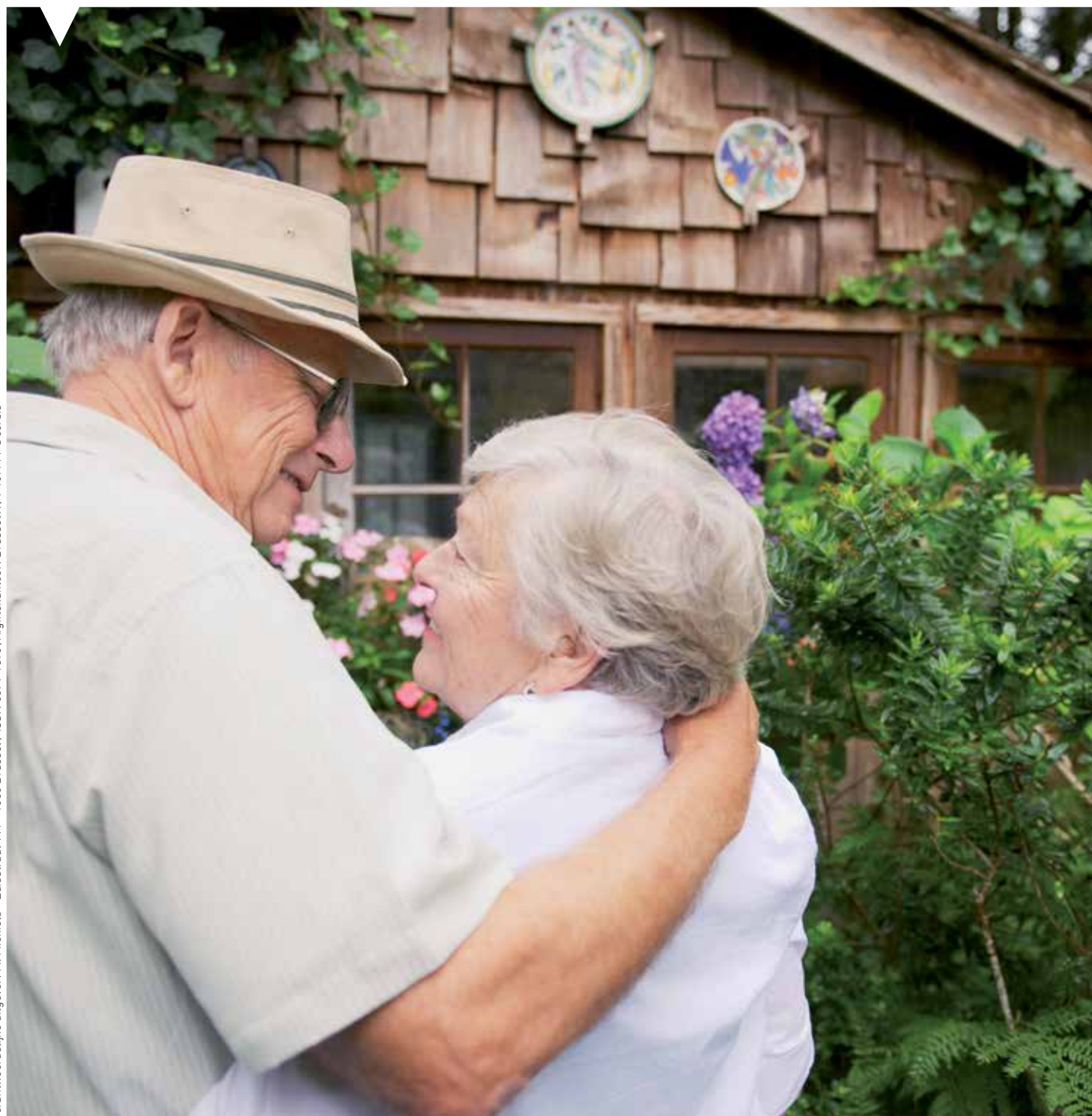


MUTUALISTISCHE WEERGALM

BELGIË
P.B.
BRUSSEL X
BC 9865



EDITIE SENIOREN 🗞️ SOCIALE EN EMOTIONELE EENZAAMHEID /
EEN GEZONDE RUGHOUDING /
PROGRAMMA S'ACADEMIE (SEPTEMBER - DECEMBER 2013) /
ZELFSTANDIG WONEN: NERGENS BETER DAN THUIS



04 Zelfstandig wonen: Nergens beter dan thuis

10 Sociale en emotionele eenzaamheid

12 Een gezonde rughouding

14 NEWS

17 PROGRAMMA S'ACADEMIE
(september - december 2013)

18 Agenda

23 Voel je goed

27 Diversen



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: **45.100**, editie: **september 2013**,
redactieadres: **infocom@fsmb.be**

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





Dodelijke besparingsspiraal

Er komt maar geen einde aan de crisis die vanuit de financiële sector is overgewaaid naar de economie en vervolgens naar de ganse samenleving. Het enige wat de regeringen in het algemeen en de Europese commissie in het bijzonder hiertegen wisten te verzinnen was besparen, besparen en nog eens besparen.

Overal met de botte hakbijl door, vooral in de sociale sector!

Men is, blijkbaar, vergeten dat deze crisis veroorzaakt werd door de banken met hun schandalige speculaties en door de financiële middens die er werkelijk alles voor over hebben om buitensporige winsten binnen te rijven. Of dat verschillende banken door deze roekeloze praktijken over kop zijn gegaan en dat de vele andere die net niet gestrand zijn dit enkel en alleen te danken hebben aan het feit dat de overheden er massaal geld hebben ingepompt.

Ironisch genoeg, moesten de vlaggenscheppen van het kapitalisme, die tot dan elke vorm van controle door de Staten hooghartig van de hand hadden gewezen, naar diezelfde Staten een bedelende hand uitsteken om niet roemloos te zinken.

Maar de zuurverdiende centen van de brave burgers waren amper binnengerijfd, zonder dat er een echte compensatie, laat staan een verscherpte controle tegenover stonden, of de heerschappen van de 'haute finance' waren hun dwalingen prompt vergeten om als vanouds weer hun pretentie en minachting tentoon te spreiden.

Erger nog! De Staten die zich diep in de schulden hadden gestoken om de banken ter hulp te schieten, moeten aan diezelfde banken woekerintresten betalen. Kan het nog onrechtvaardiger? De verantwoordelijken van de huidige crisis, de financiële kringen, zijn de enigen die er winst uit slaan. Dit terwijl de burgers gebukt gaan onder de rampzalige gevolgen van deze casino-economie.

Maar onze herauten van het economische liberalisme, van de almachtige vrije markt, van het ongebreidelde kapitalisme dus, staan intussen luidkeels te roepen dat de arbeidskost – lees: de sociale zekerheid – de echte oorzaak van de crisis is.

Nochtans is duidelijk bewezen dat de gevolgen van deze crisis, die erger is dan in 1929, in België juist afgezwakt zijn dankzij onze sterke sociale zekerheid. De sociale zekerheid is immers een hefboom om de rijkdommen evenwichtiger te verdelen en om nog een schijn van koopkracht te waarborgen. Onze sociale zekerheid is niet alleen een middel om alle burgers te verzekeren van een menswaardig bestaan, ze is ook nodig om onze economie goed te laten draaien. Ze willen opblazen, enkel en alleen omdat men heimelijk hoopt nog meer winst te halen uit financiële constructies die aan elke vorm van democratische controle ontsnappen, is niet alleen weerzinwekkend maar ook suïcidaal.

Er woedt een hevige strijd tussen het agressieve kapitalisme dat werkelijk alles – het welzijn van de wereldbevolking, het milieu en de toekomst van onze planeet – wil offeren om vette winsten te boeken en zij die de mensheid een toekomst willen geven in een rechtvaardigere, evenwichtigere samenleving die meer respect heeft voor het leven.

Om deze strijd te winnen, hebben we sterke organisaties, zoals de vakbond en de mutualiteit, nodig die ten dienste staan van de bevolking. Zij rekenen hiervoor op uw steun, uw deelname en uw engagement.


JEF BAECK
voorzitter



NERGENS BETER DAN THUIS

Wie op zijn dertigste een huis koopt, bouwt of verbouwt staat zelden stil bij later. Nochtans krijgen we vroeg of laat allemaal met obstakels te maken. Opnieuw kopen, bouwen of verbouwen is een optie. Maar wie gehecht is aan zijn thuis, moet zeker niet wanhopen. Vaak zijn enkele kleine aanpassingen al voldoende om van uw huis weer een veilige thuis te maken.

Net als bij uw eigen gezondheid, geldt ook voor uw huis: voorkomen is beter dan genezen. Als u nog goed te been bent, kunt u uw woning dus al aanpassen voor later. Dat maakt het u nu al gemakkelijker, en verkleint de kans op valpartijen. Maar omdat u nog geen problemen heeft, is het misschien niet zo makkelijk om te weten waar de pijnpunten in uw woning liggen. Enkele vragen die u kunnen helpen om te ontdekken hoe goed of slecht uw woning al aangepast is: Is er voldoende verlichting? Zijn er veel trapjes en drempels? Moet u zich vaak bukken bij alledaagse handelingen? Is het toilet makkelijk bereikbaar?

Nog makkelijker is een beroep doen op woningaanpassingsadvies van het Thuiszorgcentrum. Iedereen die zo lang mogelijk thuis wilt blijven wonen, kan immers een afspraak maken voor een huisbezoek. Onze ergotherapeuten analyseren uw huis en bespreken samen met u de mogelijke oplossingen. Geen nood, ze bouwen uw huis niet helemaal om. Soms volstaat het zelfs om gewoon wat beter op te ruimen en uw bril te kuisen. Want de problemen zijn niet altijd eigen aan het huis, soms ook aan de bewoner. Met stevige schoenen struikelt u nu eenmaal minder snel dan met teenslippers. Rustig rechtstaan kan dan weer voorkomen dat de kamer draait.

UW HUIS, EEN VEILIGE THUIS

Een andere indeling van de keukenkasten helpt u ook al een eind op weg. Borden en tassen die u dagelijks nodig heeft, zet u immers best niet helemaal bovenaan of onderaan, maar op een makkelijk bereikbare plaats.

Zware potten komen onderaan in de kasten, dingen die u minder vaak gebruikt op de bovenste planken. Gebruik hiervoor ook steeds een stevig trapladdertje en geen krukje of stoel.

Wanneer we een bad of douche nemen zijn we meestal voorzichtig omdat we weten dat het glad kan zijn. In andere situaties hebben we die reflex niet, als er dus vloeistof gemorst wordt, kuis die dan op zodat er niemand uitglijdt. Ook het speelgoed van de kleinkinderen moet goed opgeruimd worden om valpartijen te voorkomen. Vazen en bloempotten kunnen mooi zijn, maar zet ze niet in het midden van de doorgang.

U ziet, er zijn vele kleine dingetjes die u het leven veel makkelijker en vooral veiliger kunnen maken. Als we naar de hulpmiddelen kijken, hebben we nog meer simpele ingrepen. Antislipmateriaal onder uw tapijten, op de trap en in de badkamer. Een zitje in de douche en een lichtbron in elke kamer, en aan de voordeur.

Meer ingrijpende maatregelen zijn het plaatsen van een dubbele trapleuning of traplift. Steunbeugels en oprichthulpmiddelen helpen u dan weer bij het opstaan, gaan zitten en om niveauverschillen te overbruggen. Drempels worden verleden tijd met dorpelbruggen en hellingbanen. Als u in een kleine ruimte zou vallen, kan het zijn dat de draaideur niet meer open kan en hulp u dus niet kan bereiken, schuifdeuren daarentegen kunnen steeds open.

Woningaanpassing is dus echt niet zo ingrijpend als het klinkt. Natuurlijk kunt u ook opteren voor een nieuwe thuis als uw huis te veel obstakels bevat of als u het bijvoorbeeld niet meer ziet zitten om uw grote tuin te

ZELFSTANDIG WONEN

onderhouden of het huis veel te groot is nu de kinderen uit huis zijn, ... Verhuizen naar een appartement of een ander huis zijn de meest voordehand liggende oplossingen. Maar er bestaan nog enkele andere alternatieven die speciaal op ouderen gericht zijn. Soms zijn er wel voorwaarden aan verbonden qua leeftijd of zelfredzaamheid.

PREMIES VOOR UW WONING?

Als u uw woning moet aanpassen voor uzelf, een inwonende oudere of persoon met een handicap, kunt u onder bepaalde voorwaarden een beroep doen op één of meerdere premies van uw gemeente, provincie of gewest. In sommige gevallen zijn deze cumuleerbaar. Waar u recht op heeft, hangt hoofdzakelijk af van uw woonplaats, de uitgevoerde werkzaamheden, uw inkomen en uw leeftijd.

Meer informatie?

Vlaanderen: www.premiezoeker.be / 1700

Brussel: www.woneninbrussel.be / 02 775 75 75

EEN ANDERE THUIS

Vaak wordt gedacht dat na de eigen thuis er nog maar één oplossing is: het woonzorgcentrum of in de volksmond rusthuis. Woonzorgcentra bieden inderdaad een oplossing, maar u kunt misschien ook terecht in een assistentiewoning.

Assistentiewoningen zijn de opvolgers van de serviceflats en aanleunwoningen. U blijft er zelfstandig wonen, maar kunt wel een beroep doen op de diensten van het aanpalende woonzorgcentrum of dienstencentrum. In deze woonvorm moet u nog volledig zelfredzaam zijn, of toch een van beide partners.

Er zijn drie formules om in een assistentiewoning te wonen: de traditionele koopformule, huren of een obliga-

tielening met woonrecht. In dit laatste systeem betaalt u eenmalig een bedrag zoals bij de aankoop, maar op de vervaldag krijgt u of uw erfgenaam dit terug. In ruil daarvoor mag u gedurende 30 jaar in het project wonen, zonder huurprijs. De basisdienstverlening moet u wel nog betalen. Uw kinderen kunnen eventueel intekenen op de obligatielening en u aanduiden als bewoner. Zo dienen er geen successierechten betaald te worden.

De typisch Engelse Abbeyfieldhouses maken ook hun intrede in België. In deze woonvorm deelt een aantal mensen een woning met de bedoeling om zo voor elkaar te zorgen. Elke bewoner heeft zijn persoonlijke slaap- en badkamer. Andere ruimtes zoals de keuken en de woonkamer zijn voor gemeenschappelijk gebruik. Er worden beurtrollen afgesproken voor de bereiding van maaltijden en het onderhoud van de tuin. Het sociale aspect speelt een heel grote rol in deze projecten.

Intergenerationeel samenwonen is een andere aan populariteit winnende woonvorm. In duplexwonen woont een oudere persoon in een aparte kamer of kleine aangebouwde woning bij een jong gezin in. Meestal is er een familieband tussen de verschillende generaties. Het is een ideale formule voor iemand die in een te groot huis woont of om sociale en veiligheidsredenen graag bij een gezin inwoont.

Kangoeroewonen is een soortgelijke woonvorm. Maar hier wordt één woning in twee afzonderlijke woon-eenheden voor twee generaties verdeeld. De officiële Vlaamse term is zorgwonen. Deze vorm wordt enorm gepromoot door de overheid, maar het juridische kader is niet zo simpel. Er mag bijvoorbeeld maar één eigenaar zijn. Fiscaal gezien wordt u niet als één gezin beschouwd, zodat zorgwonen geen nadelig effect heeft op sociale uitkeringen of sociale voordelen.





CO, STILLE DODER

CO of koolstofmonoxide is een giftig, geurloos, smaakloos, onzichtbaar gas dat uiterst gevaarlijk is bij inademing. Het ontstaat bij slechte of onvolledige verbranding van kolen, gas, hout, stookolie, petroleum, ... Een CO-vergiftiging is dan ook bijna altijd te wijten aan een slecht trekkende schoorsteen, onvoldoende of geen toevoer van verse lucht of een onveilig verwarmingstoestel.

Geef CO geen kans in uw huis!

Laat uw stookketel, kachel, schouw of boiler plaatsen en herstellen door een vakman. De ketel van de centrale verwarming moet verplicht jaarlijks (stookolie) of tweejaarlijks (gas) nagekeken worden. Zorg voor een goede verluchting van uw woning, ook in de winter. Open ramen en deuren regelmatig en stop niet alle kieren dicht. Plaats een verluchttingsrooster in de badkamer en gebruik geen verplaatsbare gas- of petroleumkachels.

Toch CO in uw kamer?

De eerste tekenen van CO worden zichtbaar bij huisdieren, zij worden onrustig of vallen flauw. Mensen voelen zich plots moe, krijgen hoofdpijn en voelen zich misselijk. De waakvlam in het verwarmingstoestel kleurt geel in plaats van blauw en de ramen en muren dampen aan. Als dit het geval is, **doe dan ramen en deuren open, schakel het verwarmingstoestel uit en ga naar buiten. Bel een dokter of de hulpdiensten.**

DIENTEN VAN UW MUTUALITEIT

Gratis advies woningaanpassing
Thuiszorg en thuishulp
Medishop – Materiaal lenen, huren, kopen

Meer informatie? www.fsmb.be of 078 15 60 30

VOORDELEN VAN UW MUTUALITEIT

Personenalarmsysteem

Een maandelijkse tussenkomst van 12 euro in de kosten voor het lenen van het toestelletje bij de Medishop. Voor personen met recht op een verhoogde tegemoetkoming bedraagt de tussenkomst 15 euro.

Ziekenhuisbed

We nemen de helft van de kostprijs op ons wanneer u een ziekenhuisbed huurt in onze Medishop.

Kort- en dagverblijf

Tussenkomst van 18 euro per dag aan de rechthebbende die in een instelling voor kortverblijf of een erkend rustoord verblijft om zijn mantelzorger te ontlasten. Voor een dagverblijf is de tegemoetkoming beperkt tot 6 euro per dag of 3 euro per halve dag.

Meer informatie? www.fsmb.be of 02 506 96 11

U STAAT ER NIET ALLEEN VOOR

Als u toch liever zelfstandig blijft wonen, staat u er natuurlijk niet helemaal alleen voor. De Socialistische Mutualiteit heeft immers een uitgebreid Thuiszorgcentrum. Daar kunt u terecht voor allerhande zorg en hulp aan huis.

Naast de formele zorgkanalen zoals ons Thuiszorgcentrum, staan dagelijks ook duizenden mantelzorgers klaar opdat mensen zo lang mogelijk in hun eigen huis kunnen blijven wonen. Wij gingen op de Dag van de Mantelzorg op zoek naar de mooiste, aangrijpendste en leukste verhalen van de zorgbehoevenden en hun mantelzorger.

Maar misschien eerst even het begrip mantelzorger duiden. Een mantelzorger is iemand die op regelmatige basis zorg draagt voor een zorgbehoevende. Niet voor zijn beroep of via een organisatie, maar omwille van een band met de zorgbehoevende. Dit hoeft daarom geen familie te zijn, iemand kan ook mantelzorger zijn voor zijn buurman of een vriendin. De taken van een mantelzorger zijn heel uiteenlopend. Dit kan gaan om lichaamsverzorging, maar ook om huishoudelijke taken. Een mantelzorger kan inwonen bij de zorgbehoevende, blijven slapen, enkele uren per dag langsaan, ... Veel partners en kinderen zijn dus mantelzorgers zonder het zelf te beseffen.

Maar hoe dan ook, welke band ze hebben, of welke

zorg ze op zich nemen, alle mantelzorgers verdienen een pluim!

Zo is de 90-jarige Lisa de 69-jarige Marie-Louise heel dankbaar. Zij doet immers haar was en strijk en kookt regelmatig. Soms neemt ze Lisa ook enkele uren mee naar haar thuis om daar de tijd samen door te brengen. Yvonne doet dan weer alles voor haar echtgenoot Roger: "Niets is haar te veel!" Yvonne neemt trouwens niet alleen de zorg voor haar man zelf op zich, hij is ook opgetogen dat hij zijn duiven kan houden dankzij haar. Ook Jean die aan de ziekte van Alzheimer lijdt, kan continu rekenen op zijn toegewijde echtgenote.

De 56-jarige Maria staat steeds klaar voor haar jongere zus Monique. Die heeft nierdialyse nodig en kan daarbij rekenen op de morele steun van haar zus. Maria staat ook steeds klaar om een handje te helpen. Lucienne krijgt een dikke pluim van haar zus Marie. Sinds 2001 zorgt Lucienne immers voor hun ouders, eerst voor beide ouders, na het overlijden van hun mama in 2009 staat ze nu steeds klaar voor vader Petrus. De zorg beperkt zich niet langer tot huishoudelijke taken en verzorging, sinds een jaar slaapt ze ook 5 dagen per week in de ouderlijke woning. De twee overige nachten wordt een beroep gedaan op onze nachtopvang. Zussen Rita en Jeanine zorgen allebei voor hun 90-jarige



rige vader Matthieu. Zij staan in voor de boodschappen en de administratie, maar ook voor het gezelschap. Regelmatig doen ze samen uitstapjes, en voor ze hun vader in bed leggen, kijken ze samen nog wat tv. Niet alleen kinderen kunnen samen voor hun ouders zorgen, een koppel kan ook samen de zorg opnemen voor iemand. Zo staan Emilienne en Jean steeds klaar voor zijn zus Francine. Zij helpen een handje naast de officiële hulp van de poetsdienst en gezinszorg. Het geeft Francine een gerust gevoel om te weten dat haar broer en zijn vrouw steeds bereikbaar zijn voor haar. Ook haar burens houden trouwens een oogje in het zeil. Andréa zorgt al tien jaar alleen voor haar hulpbehoevende echtgenoot Alfons. Eerst had haar nu 82-jarige man slechts lichte zorg nodig, maar sinds enkele jaren is die hulp dag en nacht nodig. Het laatste jaar kan Alfons niet meer alleen blijven, en helpt zijn vrouw hem bij alles. Ze kan daarbij sinds enkele maanden ook

rekenen op ons Thuiszorgcentrum, een welgekome helpende hand voor de 74-jarige mantelzorger.

“Een mantelzorger wordt tijdens de zorg voor zijn dierbare immers geconfronteerd met tientallen vragen en praktische bekommernissen”, beseft de verantwoordelijke van ons Thuiszorgcentrum. “Zij staan er echter niet alleen voor. Wij zoeken samen met de mantelzorgers naar oplossingen om extra steun te bieden. Wij hebben immers een brede waaier diensten, allemaal onder één dak en kunnen zo met vrijwilligers of professionals een extra ondersteuning bieden aan de zorgbehoevende en aan de mantelzorger.”

Omdat informele mantelzorg en formele thuiszorg dus hand in hand gaan, zet het Thuiszorgcentrum, samen met Steunpunt Thuiszorg, drie mantelzorgers extra in de bloemetjes voor hun dagelijkse inzet: **Jeanine Vangramberen (58)** uit Tienen, **Catherine Pulinckx (75)** uit Sint-Pieters-Leeuw en **Liliane De Cock (56)** uit het Brusselse.

Liliane is mantelzorger voor haar 27-jarige zoon Laurent. Hij kreeg in 2009 een soort leukemie en herviel een jaar later. Twee jaar na zijn stamceltransplantatie is er afstoting tussen zijn lichaam en het donorbloed. Sindsdien is Laurent aan zijn rolstoel en ziekenhuisbed gekluisterd en kan hij bijna geen kledij meer verdragen op zijn lichaam. Hij kan continu rekenen op zijn mama voor zijn verzorging, zij helpt hem bij het wassen en naar toilet gaan. Ze kookt voor hem, niet alleen thuis, maar ook als hij in het ziekenhuis ligt. Dan staat ze dagelijks aan zijn bed, ook al heeft ze geen rijbewijs en wordt Laurent in Gent behandeld. Als mantelzorger werd zij dan bijgestaan door vrienden, familie en burens om de verplaatsing te maken, telkens weer een hele puzzel. *“Ik weet niet waar ik zou staan zonder mijn mama. Ik hoop dat ik ooit iets terug zal kunnen doen voor haar als ik misschien wat beter word. Ik kan me in elk geval geen betere mantelzorger voorstellen.”*

Catherine's echtgenoot Jean (80) is al drie jaar bedlegerig. Om hem dag en nacht de nodige zorg te kunnen toedienen, slaapt Catherine net als haar man op de benedenverdieping. Jean heeft last van slijmen, waardoor Catherine continu waakzaam moet zijn om hem te helpen. Hij heeft ook een maagsonde die door Catherine aan en uit gezet moet worden. Voor de rest legt ze haar man regelmatig in een comfortabelere lighouding en



praat ze heel veel met hem: *“Ik ben zijn steun en toeverlaat, tot de dood ons scheidt zoals we in onze huwelijksgeloften aan elkaar beloofd hebben.”*

Drie keer per dag komt thuisverpleging langs. Catherine zorgt dat 's ochtens al het gerief klaarstaat voor de verpleegster die haar man komt wassen. Op donderdag verversen ze samen de lakens. Naast de zuivere zorgtaken, runt Catherine ook nog het huishouden.

De moeder van Jeanine is al 13 jaar hulpbehoevend. Na een ernstige ziekte en lang ziekenhuisverblijf keerde Maria (89) terug naar haar eigen huis, en sindsdien kan ze op haar dochter Jeanine rekenen. Zij neemt de mantelzorg voor haar moeder op zich naast een fulltimejob: *“Soms werk ik ook in het weekend om recup op te bouwen voor noodgevallen”.*

Voor en na haar werk en tijdens de middagpauze gaat Jeanine langs bij haar moeder. Elke avond keert ze, door weer en wind, nog eens terug om Maria in bed te stoppen. Als Jeanine toch eens verhinderd is, gaat haar zus langs. De andere taken proberen de zussen wat te verdelen. En ook Thuishulp komt drie keer per week langs bij Maria. Toch zou het zonder de hulp van Jeanine en haar zus niet mogelijk zijn voor Maria om zelfstandig te blijven wonen: *“Maar als het allemaal niet meer zou lukken, neem ik mama wel bij mij in huis”,* besluit mantelzorger Jeanine.

Drie mooie verhalen van drie strijdvaardige vrouwen die zich elk op hun manier compleet wegcijferen voor een dierbare. ■



Bronnen

- Thuiszorgcentrum Socialistische Mutualiteit van Brabant
- Zo blijft je huis lang je thuis – Steunpunt Woningaanpassing Brussel.
- Thuis wonen of in een voorziening? Wat is mogelijk? – Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (www.vaph.be)
- CO, een gevaar in huis: doe er iets aan! – Vlaamse overheid
- www.wonenvlaanderen.be
- www.woningaanpassing.be
- www.dezilversleutel.be – Enter vzw

EENZAAM MAAR NIET ALLEEN, ALLEEN MAAR NIET EENZAAM

Nu de bladeren van de bomen vallen, en de mensen minder buiten komen, speelt het thema eenzaamheid weer op. Maar wat is eenzaamheid? Bent u eenzaam omdat u alleen bent? Of ziet u uw (klein)kinderen vaak, maar mist u uw echtgenoot? Het is duidelijk: **alleen zijn is niet noodzakelijk hetzelfde als zich alleen voelen.**



Er wordt dan ook een onderscheid gemaakt tussen emotionele en sociale eenzaamheid. Sociale eenzaamheid heeft te maken met een beperkt sociaal netwerk en het gemis aan relaties met een groep mensen. Emotionele eenzaamheid daarentegen vloeit voort uit het gemis van een betekenisvolle, hechte relatie. Iemand met vele contacten zou dus toch emotioneel eenzaam kunnen zijn, iemand met slechts één heel goede vriend zou dan weer geen last kunnen hebben van emotionele eenzaamheid.

Ouderdom en eenzaamheid zijn twee begrippen die in de volksmond hand in hand gaan. Toch blijkt uit onderzoeken dat eenzaamheid pas vanaf 75 tot 80 jaar sterk toeneemt. Het gaat dan om de emotionele eenzaamheid, en die heeft niet zozeer met de leeftijd op zich, maar met de risicofactoren van de leeftijd te maken. Denk bijvoorbeeld aan het overlijden van de partner. Daarom zijn er ook meer emotioneel eenzame vrouwen. Hun levensverwachting ligt immers hoger dan deze van mannen. Een recente studie van de Koning Boudewijnstichting

toont aan dat 10 procent van de 65+'ers vaak eenzaam is. Een vergelijkbare studie uit 1966 sprak nog over 14 procent. Toch blijft eenzaamheid een belangrijk thema in onze vergrijzende samenleving. Want als het niveau van eenzaamheid constant blijft, zullen er tegen 2020 één miljoen eenzame ouderen in België wonen.

Sociaal netwerk

Ongeveer 85 % van de 65+'ers heeft kinderen die ze wekelijks zien. Meer dan driekwart heeft (achter)kleinkinderen, 20 % zou wel graag meer contact hebben met deze generatie. Hun eigen ouders leven doorgaans niet meer, maar 80 % heeft wel nog (schoon)broers of (schoon)zussen. Een 65+-er kent gemiddeld 12 mensen in zijn buurt. Eén op de tien zegt echter geen vrienden of kennissen te hebben. Bij ouderen met een slechte gezondheid is dit zelfs één op de vijf. Brusselaars hebben een minder omvangrijk sociaal netwerk dan Vlamingen. Ook vrouwen geven vaker aan niet over kennissen te beschikken.

Twee op de honderd ouderen hebben met geen enkele persoon wekelijkse contacten, niet face-to-face, niet telefonisch, niet schriftelijk en niet via internet. 20 % van de 65+'ers gebruikt het internet wel om te communiceren. Bij de jongste ouderen, mannen, koppels en Brusselaars ligt dit getal hoger. De internettende senioren mailen bijna allemaal, een vijfde is ook actief op sociale netwerken en skype. Ook bij ouderen is frequent contact via de post niet meer van deze tijd. Meer dan 4 op de 10 ouderen dragen zelf zorg voor iemand anders, 7 op de 10 zijn zelfs iemands vertrouwenspersoon. Bijna een derde van de ouderen heeft hulp nodig in het huishouden, om zich te wassen en aan te kleden schommelt dit cijfer rond de 10 %. Een derde krijgt ook professionele hulp aan huis.

Eenzaam zonder jou

Zes op de tien ouderen voelen zich niet eenzaam. Brussel telt meer eenzamen dan Vlaanderen. In de kleine lokaliteiten (tussen steden en landelijk) zijn er ook minder eenzamen. Het gevoel van eenzaamheid neemt geleidelijk af naarmate men langer alleen is. Daar waar 85 % van de ouderen die het afgelopen jaar alleen zijn komen te staan, zich eenzaam voelt, is dat 47 % bij ouderen die al meer dan 20 jaar alleen zijn.

Ouderen in goede gezondheid zijn ook minder vatbaar voor eenzaamheid. 65+'ers die beperkt zijn in hun mobiliteit of het afgelopen jaar gevallen zijn, zijn eenzamer dan mobiele senioren.



VOORDELEN EN DIENSTEN VAN UW MUTUALITEIT

Vrije tijd en vakantie

Dankzij de vele activiteiten van S'Academie en S'Plus floreert uw sociaal leven!

Meer info? Vanaf pagina 17 of www.senioren-fsmb.be

Oppasdienst

Vrijwilligers bieden gezelschap, een luisterend oor en een helpende hand aan iedereen die thuis verzorgd wordt.

Meer info? 078 15 60 30 of thuiszorgcentrum@fsmb.be

Mindermobielenvervoer

Sporadisch vervoer van mensen die slecht te been zijn naar dokter, ziekenhuis, familie of om boodschappen te doen.

Meer info? 078 15 60 30 of thuiszorgcentrum@fsmb.be

Tips van ervaringsdeskundigen

- Ga voorbereid naar uw oude dag: onderhoud uw contacten met vrienden en blijf in contact met uw familie.
- Zorg dat de mensen graag naar u komen! Schenk een tas koffie met een koekje en zorg voor speelgoed voor de kleinkinderen.
- Blijf niet bij de pakken zitten: ga zelf op zoek naar contact, durf hulp vragen en ontdek het internet.
- Doe vrijwilligerswerk.

Spreekt deze tip u aan? Aarzel dan niet om contact op te nemen met ons, want wij zijn continu op zoek naar enthousiaste vrijwilligers bij Thuishulp (078 15 60 30), VIVA-SVV (02 546 14 03) en Gehandicapten en Solidariteit (02 546 14 52). ■

Bron

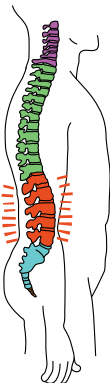
- *Oud word je niet alleen. Een enquête over eenzaamheid en sociaal isolement bij ouderen in België. Een uitgave van de Koning Boudewijnstichting.*

EEN GEZONDE RUGHOUDING

Acht op de tien Belgen hebben last van rugpijn. Enkele simpele tips kunnen nochtans al heel wat zere ruggen voorkomen. Hiervoor zijn geen ingewikkelde oefeningen nodig, maar een paar kleine aanpassingen in de ruggengraat van ons dagelijks leven.

RUG-KLAS

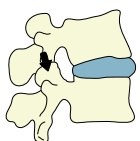
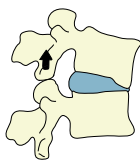
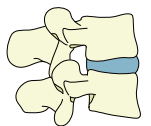
Voor we aan de praktijk beginnen, eerst een stukje theorie. Want om uw rug goed te gebruiken, is het belangrijk om goed te weten hoe hij in elkaar zit.



Rug-wiskunde

Rechte en kromme

Het advies recht uw rug, mogen we niet al te letterlijk nemen. Want de rug is geen rechte lijn, maar een kromme. De wervelkolom vertoont immers drie natuurlijke krommingen: de holle nek, de bolle romp en de holle onderrug. Het is heel belangrijk om onze rug steeds natuurlijk, en dus in deze **S-vorm** te houden. De rug is op zijn sterkst als de onderrug zijn lichte holle vorm heeft.



Help, ik krimp!

Oudere mensen lijken te krimpen. Dit is normaal, want de **tussenwervelschijven** -onze natuurlijke schokdempers die voornamelijk uit water bestaan- zorgen voor een kwart van de lengte van onze wervelkolom. Bij het ouder worden, vermindert de dikte tussen de wervelschijven door de slijtage en omdat het vocht erin afneemt. Daardoor lijken oudere mensen dus te krimpen.

Ook 's avonds zijn mensen trouwens, ongeacht de leeftijd, kleiner dan 's ochtends. Dit komt omdat de tussenwervelschijven ingedrukt worden door een ganse dag rechtop te staan en te zitten. 's Nachts kunnen de schijven weer herstellen, voldoende **slaap** doet uw rug dus deugd! Op voorwaarde dat u een goede slaaphouding heeft. Ruglig is het best voor uw

rug, buiklig het slechtst. Zijliggers slapen best met hun benen opgetrokken en een kussentje onder de knieën. Maar hoe u ook slaapt, een goede matras en aangepast hoofdkussens zijn onontbeerlijk.

30 minuten - 20 minuten

Bewegen is gezond! Ook als u rugpijn heeft, mag u niet meer rusten dan anders. 30 minuten beweging per dag is een aanrader voor iedereen. U hoeft niet meteen zwaar te sporten, rustig wandelen of fietsen is al voldoende. En u mag ook kiezen om deze periode op te splitsen door bijvoorbeeld met de fiets naar de bakker en de slager te gaan. Na 20 minuten stilzitten, moet u zeker eens van **houding veranderen** en liefst zelfs even rond de tafel wandelen.

Rug-taal

Gebruik ons ruggensteuntje als ruggengraat voor een gezonde rug.

Rust roest, dus niet te lang stilzitten

Uitrekken mag, overstrekken niet

Geen te zware lasten tillen

Geen buiging met gestrekte benen

Eerst heffen, dan draaien

Niet te ver van het te dragen voorwerp

Stevige steunbasis

Til een zwaar voorwerp nooit alleen

Een natuurlijke S vormen

Uitrusten om weer te groeien

Nu en dan een wandeling maken

Tenen en ogen in dezelfde richting

Juiste slaaphouding

En wees slim, vraag hulp of gebruik hulpmiddeltjes!

RUG-HUISHOUDEN

Sta steeds zo dicht mogelijk bij het te **poetsen** onderdeel, als u toch moet rekken, zoek dan steun met uw vrije hand of op uw knie om zo stabiel mogelijk te staan. Zorg ook dat uw tenen en ogen in dezelfde richting kijken, zo voorkomt u dat uw rug gedraaid staat. Als uw voeten juist staan, volgt uw lichaam automatisch. Voorover buigen met gestrekte benen is niet gezond voor uw rug, want zo worden uw ligamenten en tussenwervelschijven zwaar belast. Door de knieën buigen is de boodschap. Ook hier is voldoende bewegen weer belangrijk, want door te bewegen werkt u niet alleen aan uw conditie, u versterkt ook uw spieren.

Bij het **dweilen** kunt u uw emmer op een stoel zetten zodat u zich niet moet bukken. En volg ook hier de richting van de dweil met uw voeten. Bij het **stofzuigen** moet u harder werken dan u zou denken, een juiste rughouding is dan ook geen makkelijke opdracht. De stofzuiger zo lang mogelijk maken en kort bij uw navel houden is een goed begin.

Bij het **ramen lappen**, rekken we ons algauw helemaal uit om toch maar aan de bovenkant van het raam te geraken.

Dit is heel slecht voor de rug. Gebruik liever een trapladdertje of telescopische staaf.

Hoge schouders geven spanningen in uw bovenrug, hou uw schouders en ellebogen dus laag als u **groenten snijdt**. Als u rechtstaat met uw twee benen naast elkaar, zakt u al snel door uw heupen. Sta aan het aanrecht dus steeds met één been een beetje vooruit en de beide benen lichtjes gebogen, zo heeft u een stevige steunbasis.

Bij het in- en uitladen van de **vaatwasser**, moeten uw voeten het werk doen. Draai ze mee in de richting van het voorwerp, zo behoudt uw rug zijn natuurlijke houding. **■**

Bronnen

- Thuiszorgcentrum Socialistische Mutualiteit
- Een gezonde rug in de thuiszorg – Steunpunt Thuiszorg
- www.rugweb.be

VOORDELEN EN DIENSTEN VAN UW MUTUALITEIT

Medishop – Materiaal lenen, huren en kopen

In onze Medishop kunt u terecht voor een uitgebreid gamma hulpmiddelen en (para-)medisch materiaal tegen democratische prijzen. Binnen onze actie 'Leg je niet neer bij rugpijn' geven wij ook kortingen op heel wat rugvriendelijke producten in onze Medishop. Deze actie loopt van 26 september tot 15 december 2013.

Meer info? www.fsmb.be en 078 15 60 30

Chiropraxie en osteopathie

Tussenkomst van 12,50 euro per sessie met een maximum van vijf sessies per kalenderjaar per rechthebbende voor het geheel van de verstrekkingen chiropraxie, osteopathie en acupunctuur.

Meer info? www.fsmb.be en 02 506 96 11

Op zoek naar een kinesitherapeut?

Dan kunt u terecht in onze medische centra César De Paepe voor kwalitatieve, toegankelijke zorg. Als u niet mobiel bent, kunt u via ons Thuiszorgcentrum een kinesist aan huis laten komen.

Meer info? www.fsmb.be en 02 506 96 11 (medische centra) of 078 15 60 30 (Thuiszorg)

ZIN IN NOG MEER RUG-WEETJES?

Kom dan op donderdag 26 september naar de hoofdkantoren van de Socialistische Mutualiteit of breng ons een bezoekje op Zenith! U vindt alvast een gratis duoticket op pagina 15!

Meer info? www.fsmb.be en 02 506 96 11

Leg je niet neer bij rugpijn
— blijf bewegen





OPEN EEN **GMD**, DA'S GOED VOOR UW GEZONDHEID EN VOOR UW PORTEMONNEE

Uw Globaal Medisch Dossier (GMD) wordt bijgehouden door uw huisarts en bevat al uw medische gegevens: diagnoses, resultaten van onderzoeken die door andere artsen zijn uitgevoerd, ... Het geeft u bovendien heel wat voordelen, op medisch en financieel vlak.

UW VOORDELEN!

- Dankzij het Globaal Medisch Dossier worden uw medische gegevens gecentraliseerd, zo voorkomt u dat hetzelfde geneeskundige onderzoek dubbel wordt uitgevoerd en bespaart u dus onderzoekskosten.
- Dankzij het GMD betaalt u 30 % minder remgeld voor raadplegingen bij uw huisarts*. Als u beschouwd wordt als chronisch ziek of ouder bent dan 75 jaar geldt dit ook voor de huisbezoeken van uw huisarts.
- Wie tussen 45 en 75 jaar oud is, heeft recht op de preventiemodule. Dit is een medische check-up door de huisarts, waarbij zes belangrijke preventiepunten onderzocht worden. Deze check-up, ook wel GMD+ genoemd, kost maar 10 euro en wordt volledig terugbetaald door uw ziekenfonds.

Om een **Globaal Medisch Dossier** te openen, moet u er gewoon achter vragen bij de volgende consultatie bij uw huisarts. De opening van het **GMD** wordt volledig terugbetaald door de mutualiteit!

PLUSPUNTEN VAN DE SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT

Leden van de Socialistische Mutualiteit die een **GMD** hebben, kunnen niet alleen rekenen op een betere terugbetaling van hun raadplegingen bij de huisarts, maar ook bij sommige specialisten dankzij onze volledige terugbetaling van het remgeld.

Meer info? www.fsmb.be / 02 506 96 11

* Met huisarts bedoelen we de arts die uw GMD geopend heeft of een door hem aangeduide vervanger of een arts die tot dezelfde groepering behoort.

SIS-KAART VERDWIJNT STAPSGEWIJS

Het gebruik van de SIS-kaart wordt stapsgewijs afgebouwd. Vanaf 1 januari 2014 zullen apothekers en ziekenhuizen uw ziekenfondsgegevens niet langer via uw SIS-kaart, maar online via uw rijksregisternummer raadplegen. Daarom zult u vanaf die datum uw elektronische identiteitskaart moeten voorleggen. In sommige apotheken is dit nu reeds het geval. Daarom raden we u aan om voortaan zowel uw SIS-kaart als uw e-ID op zak te hebben als u naar de apotheek, zorgverleners of het ziekenhuis gaat. Gooi uw nog geldige SIS-kaart dus zeker niet weg.

Wie geen e-ID heeft, zoals kinderen onder de 12 jaar of grensarbeiders die in België werken maar in een ander land wonen, krijgt vanaf 2014 de nieuwe kaart, ISI+. De ISI+ wordt door uw mutualiteit automatisch opgestuurd naar kinderen jonger dan 12. Anderen moeten ze zelf aanvragen bij de mutualiteit vanaf 1 januari 2014.

ONTMOET FSMB OP **ZENITH!** - KNIP UW GRATIS DUOTICKET UIT!

De Socialistische Mutualiteit is van 17 tot 21 november aanwezig op Zenith, de beurs voor de actieve 50+'er.

Onder het motto 'Leg je niet neer bij rugpijn' bieden we er activiteiten aan ter preventie van rugpijn. Breng ons een bezoekje om ons volledige programma te ontdekken. We bieden u alvast een gratis toegangsticket voor twee personen aan!

WAAROM UW BIJDAGEN BETALEN?

In orde zijn met uw bijdragen, levert u heel wat voordelen, diensten en terugbetalingen op bij de Socialistische Mutualiteit.

Een greep uit ons aanbod!

- Verschillende extra tussenkomsten in uw gezondheidszorg (preventie-onderzoeken, vaccins, ...)
- 50 euro bij aankoop van een bril of lenzen.
- Sportvoordeel: 25 euro terugbetaald in de aansluiting bij een sportclub of fitnessabonnement, ongeacht uw leeftijd.
- Een uitgebreid aanbod zorg en hulp aan huis.
- Vakanties en activiteiten voor jong en oud.
- ...

Meer weten over onze voordelen? Surf naar www.fsmb.be of bel ons io 02 506 96 11.

NIEUWE MEDISHOP EN VERNIEUWDE SERVICE IN LEUVEN

De Socialistische Mutualiteit opent binnenkort een gloednieuwe Medishop in Leuven. Ook het volledig vernieuwde kantoor in de Mechelsestraat zal nog dit jaar zijn deuren openen. Het nieuwe Leuvense kantoor wordt meer dan een simpel kantoor. In een moderne, cliëntgerichte omgeving is er plaats voor een persoonlijk beheer van uw dossier door een van onze mutualistische raadgevers. We bieden u er ook een volledige opvolging, want al onze diensten zitten er onder één dak. Uw privacy aan het loket wordt gegarandeerd, en terwijl u wacht, kunt u terecht in onze webhoek. Als u meer van papier houdt, blijven onze gidsen ook ter uwer beschikking. Tot slot, zal dit hypermoderne kantoor ook beschikken over een bancontact.

Even verderop vindt u onze nieuwe, toegankelijke Medishop. Daar kunt u terecht voor medisch en paramedisch materiaal. Jonge mama, tijdelijk minder mobiel of een dagje ouder, iedereen vindt materiaal op zijn maat, in een wereld op zijn maat.

Meer info over deze nieuwigheden? www.fsmb.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 hospitalatieverzekering, de aanvullende verzekering, inschrijving, arbeidsongeschiktheid of uw verhoogde tegemoetkoming/OMNIO bespreken.

WAAR KAN U HIERVOOR TERECHT?

Aarschot - Bogaardenstraat 25

Tel. 016 56 74 31

woensdagnamiddag

Brussel - Zuidstraat 111

Tel. 02 506 96 03

maandagvoormiddag

Elsene - Vleurgatsesteenweg 19

Tel. 02 649 50 64

donderdagnamiddag

Halle - Molenborre 15

Tel. 02 360 30 39

dinsdagnamiddag

Leuven - Mechelsestraat 70/72

Tel. 016 22 57 04

maandagnamiddag

Liedekerke - Stationsstraat 1

Tel. 053 66 90 89

donderdagnamiddag

Tienen - Grote Markt 42/1

Tel. 016 81 23 23

donderdagnamiddag

HOE MAAKT U EEN AFSPRAAK?

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

GRATIS TOEGANGSKAART CARTE D'ENTRÉE GRATUITE

Geldig voor 2 personen
Valable pour 2 personnes
Waarde / Valeur : € 16

www.zenith.be
www.salonzenith.be

Registreer u op onze site voor een EXTRA kortingskaart en andere voordelen.
Enregistrez-vous sur notre site pour obtenir une carte de réduction SUPPLÉMENTAIRE et d'autres avantages.

Gratis toegang voor 2 personen op vertoon KBC bankkaart.
Entrée gratuite pour 2 personnes sur présentation de votre carte bancaire KBC.

Uw organisatie van: **bfe**
Uw organisatie van: **Plus**

COMFORTABEL LEVEN & ZORGELOOS GENIETEN

2017 - 21 NOVEMBER 2013
BRUSSELS EXPO

2017 - 21 NOVEMBRE 2013
UNE VIE CONFORTABLE & SANS SOUCIS

Paleis/Palais
3&8

Zenith BEURS SALON 20



Dagelijks van 10u tot 17u
Tous les jours de 10h à 17h



UITNODIGING AANBODEN DOOR
INVITATION OFFERTE PAR

MUTUALITÉ SOCIALISTE DU BRABANT
SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT VAN BRABANT







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:

WINTERPROMOTIE (4 OVERNACHTINGEN = 2 OVERNACHTINGEN BETALEN IN HALFPENSION)

- 4 overnachtingen met ontbijtbuffet
- 4 avonden driegangendiner

Dit arrangement is enkel geldig op weekdays van 12 tot 30 november 2013.

Uitzonderlijke prijs:

204 euro/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 een 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, nodigt Domein Westhoek u uit voor:

KUSTPROMOTIE 2013

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

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

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

Een nieuw seniorenprogramma uitwerken, is telkens weer een hele uitdaging. Eentje die we met veel zin aangaan, want onze creativiteit krijgt een boost als we denken aan het plezier dat jullie eraan zullen beleven. En dat kan niet missen in het najaar van 2013, want ons programma draait vooral rond samenzijn en feesten. Denk maar aan de seniorenfeesten waar dans, lach en zang de rode draad zijn. Iedereen vindt wel een feest in zijn buurt om een leuke namiddag te beleven, en misschien wel nieuwe vrienden te maken. We hebben echter veel meer in petto dan de seniorenfeesten. Blader dus snel verder: kijk, ontdek en maak je keuze!

De ploeg van S'Academie





Louvre - Lens

Daguitstappen

RUBENS IN HET NIEUWE LOUVRE-LENS EN GASTVRIJHEID IN ARRAS

Donderdag 19 en maandag 23 september 2013



Een dagje kunst, cultuur en geschiedenis in Noord-Frankrijk. We starten in Lens, een oude mijnstad die de perfecte locatie bleek voor het nieuwe 'bijhuis' van het Parijse Louvre. Te klein geworden in Parijs, was elders uitbreiden de enige waardige optie voor de schitterende collectie. Na acht jaar onderhandelen en bouwen, is het museum af. Het resultaat is ronduit indrukwekkend! Naast de 'permanente' collectie van meer dan 200 werken, brengt het nieuwe museum Louvre-Lens ook tijdelijke tentoonstellingen. 'Rubens en Europa' mag de spits afbijten met 170 werken (schilderijen, tekeningen, beelden, ...) van de meester en zijn tijdgenoten. Zo wordt het recreatieve werk van Rubens gereconstrueerd. Na de middag rijden we verder naar Arras, een stad die bulkt van geschiedenis, architectuur en erfgoed. Rondlopen in Arras lijkt wel een wandeling door een levend museum. Samen met onze gids ontdekken we de vele gezichten van het stadscentrum, en genieten we van een heerlijke maaltijd.

Prijs

35 euro. Deze prijs omvat busvervoer, koffie 's morgens, inkom en audiogids Louvre-Lens, middagmaal, gids stadswandeling, begeleiding, verzekering en drinkgeld chauffeur.

Busvervoer

Donderdag 19 september: Tienen om 6.15 u., Leuven om 6.45 u., Halle om 7.45 u.

Maandag 23 september: Zaventem om 6.30 u., Vilvoorde om 7 u., Affligem om 8 u.

MMM... MMMOSSELEN EN MMMIDDELBURG

Maandag 7, dinsdag 8 en donderdag 10 oktober 2013



We nemen je mee voor een bezoek aan Sluis, de stad van de lekkere mosselen. Maar Sluis heeft meer te bieden dan mosselen alleen. Sluis is, dankzij zijn ligging aan het Zwin, ook een stadje met een rijke geschiedenis. De mooie natuur en vele winkels maken van Sluis een aangename stad om te vertoeven. We kunnen deze stad niet verlaten vooraleer we uitgebreid hebben geproefd van de lekkere mosselen (wie geen mosselen lust, krijgt een lekkere portie ribbetjes).

Na de uitgebreide maaltijd vertrekken we richting Middelburg voor een gegidst stadsbezoek. Deze stad ademt geschiedenis uit. Tijdens onze wandeling doorheen het historische centrum kan je de middeleeuwse sfeer opsnuiven. Na de wandeling krijg je wat vrije tijd om de stad op eigen ritme te verkennen.

Prijs

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

Busvervoer

Maandag 7 oktober: Merchtem om 7.30 u., Affligem om 7.50 u.

Maandag 7 oktober: Brussel om 7 u., Halle GB om 7.30 u.

Dinsdag 8 oktober: Rotselaar om 7 u., Leuven om 7.15 u.

Dinsdag 8 oktober: Landen om 7 u., Tienen om 7.20 u.

Donderdag 10 oktober: Zaventem om 7.30 u., Diegem om 8 u., Vilvoorde om 8.15 u.



FILLIERS EN PASSENDALE

Dinsdag 5, 12 en 19 november 2013



Dit wordt een dag van voelen, kijken, horen en veel proeven. Maar laat ons eerst beginnen met ... ruiken. In de Oude Kaasmakerij van Passendale komen we alles te weten over het maken van kaas, vroeger en nu. We doorlopen het hele proces van melk tot kaas en ontdekken in de rijpingskelders het hart van de kaas. Uiteraard kan er ook geproefd worden en dat doen we dan ook tijdens een fijne degustatie. En als jullie denken dat het dan gedaan is, dan hebben jullie het mis. Want na het middagmaal rijden we naar Bachte-Maria-Leerne waar langs de oever van de Leie, tussen de uitgestrekte weiden en grasvelden, graanstokerij Filliers verscholen ligt. Hier wordt het ambachtelijk stookproces van koken en gisten tot distilleren van jenever voor ons uit de doeken gedaan. En ja hoor, ook hier mogen we opnieuw van al dat lekkers proeven.

Prijs

35 euro. Deze prijs omvat koffie 's morgens, rondleidingen en degustaties, middagmaal, busvervoer, verzekering en begeleiding.

Busvervoer

Dinsdag 5 november: Merchtem om 8 u., Affligem om 8.15 u.

Dinsdag 5 november: Brussel om 7.30 u., Halle om 8 u.

Dinsdag 12 november: Rotselaar om 7.30 u., Leuven om 7.45 u.

Dinsdag 12 november: Tienen om 7.15 u., Landen om 7.45 u.

Dinsdag 19 november: Zaventem om 7.45 u., Diegem om 8 u.



OUDEJAARSCONCERT MET ANDREI LUGOVSKI

Donderdag 5 december 2013

13 tot 18 uur



Wedden dat dit concert ons kippenvel bezorgt? Andrei Lugovski heeft dan ook een prachtige, volle stem die niet alleen beroert, maar ook in vervoering weet te brengen. Elk lied staat bol van emotie en Andrei Lugovski weet dit als geen ander over te brengen op het publiek. Dit wordt dus genieten vanaf de eerste noot. Gegarandeerd een aanrader! Een uitgebreide receptie met hapjes en drank maken de namiddag compleet.

Prijs

Leden: 25 euro zonder busvervoer /

30 euro met busvervoer

Niet-leden: 30 euro zonder busvervoer /

35 euro met busvervoer

Deze prijs omvat het concert, lunchpakket bij aankomst, hapjes tijdens de pauze, uitgebreide receptie en dessertenbuffet na het concert.

Locatie

CC Den Amer, Nijverheidslaan 24, Diest

Busvervoer

Bus 1: Landen om 11 u., Tienen om 11.30 u.

Bus 2: Leuven om 11.15 u., Rotselaar om 11.45 u.

Bus 3: Brussel om 10 u., Halle GB om 10.30 u.

Bus 4: Zaventem om 10.45 u., Diegem om 11.15 u., Vilvoorde om 11.30 u.

Bus 5: Affligem om 10.45 u., Merchtem om 11.15 u.



Bonn

REISVOORSTELLING

Donderdag 19 december 2013



Onze reisvoorstelling wordt stilaan een traditie. We brengen op geanimeerde manier een overzicht van de reizen die we aanbieden in 2014 en we bieden op de dag zelf alvast de mogelijkheid om in te tekenen. En dat dat de moeite loont hoeft niet gezegd te worden! Naast het reisprogramma focussen we op gezellig samenzijn, met een hapje, een tapje en een lekkere maaltijd. En wie weet staan we daarna ook nog samen op de dansvloer ...

Prijs

45 euro (terugbetaling van 20 euro bij inschrijving van een verblijf van minstens 3 dagen). Deze prijs omvat busvervoer, ontbijt, receptie met apero en warme en koude hapjes, koud en warm buffet, water, wijn en koffie aan tafel.

Locatie

Domein Westhoek, Noordzeedreef, Oostduinkerke

Busvervoer

Bus 1: Tienen om 6 u.,
Landen om 6.20 u.
Bus 2: Rotselaar om 6 u.,
Leuven om 6.20 u.
Bus 3: Brussel om 6 u.,
Halle GB om 6.30 u.
Bus 4: Zaventem om 6.30 u.,
Diegem om 7 u., Vilvoorde om 7.15 u.
Bus 5: Merchtem om 6.30 u.,
Affligem om 7 u.

KERSTMARKT IN BONN

Zaterdag 21 december 2013



Op amper twee uur rijden van Brussel ligt de voormalige hoofdstad van de Bondsrepubliek Duitsland. Aan de voet van de kathedraal en in de aanpalende straatjes ontvouwt er zich elk jaar opnieuw een fonkelende kerstmarkt. Geniet van de bedwelmende geur van warme wijn, peperkoek en worst en verlies jezelf in het gezellige labyrint van steegjes en pleintjes. Vrij bezoek aan de kerstmarkt.

Prijs

Leden: 15 euro

Niet-leden: 18 euro

Deze prijs omvat busvervoer, begeleiding, verzekering en drinkgeld chauffeur.

Busvervoer

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

Meerdaagse verblijven

Zin om er in het najaar nog een aantal daagjes tussenuit te knippen? Dat kan! We hebben immers nog een aantal leuke verblijven in de aanbieding:

WEEKEND DISNEYLAND PARIJS

Zaterdag 19 en zondag 20 oktober 2013



130 euro (leden) / 155 euro (niet-leden)

Inbegrepen: busvervoer, 2 dagen park, overnachting in hotel buiten het park op basis van kamer met ontbijt, begeleiding en verzekeringen.

GASTRONOMISCH VERBLIJF IN CASTEL LES SORBIERS

Donderdag 7 en vrijdag 8 november 2013



165 euro

Inbegrepen: overnachting in volpension, verrassingsbezoek, begeleiding en verzekeringen.

KERSTSFEER IN STRAATSBURG EN DE VOGEZEN

Vrijdag 14 tot maandag 16 december 2013



245 euro

Inbegrepen: busvervoer, 2 overnachtingen in 3*-hotel op basis van kamer met ontbijt, 2 avondmalen, wijndegustatie, begeleiding en verzekeringen.

ALL-INVERBLIJF IN MARTINIQUE

Woensdag 6 tot donderdag 14 november 2013



1600 euro

Inbegrepen: vluchten, transfers, 7 overnachtingen in 3*-hotel, bezoeken aan onder andere Fort-de-France, Trois-Ilets en boottocht, lokale gidsen, begeleiding en verzekeringen.

VAKANTIEBROCHURE

Al deze reizen vind je terug in onze nieuwe vakantiebrochure 2014. Aarzel niet om deze aan te vragen!

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



Rubens

Kortbezoeken

GENT, 100 JAAR VOORUIT

Donderdag 3 oktober 2013

14 tot 17 uur



In 1913 vond er niet alleen een wereldtentoonstelling plaats in Gent. In dat jaar trok de socialistische beweging Het Feestlokaal van Vooruit op. Het zou een 'opera voor de werkmens' worden. Arbeiders vonden er een café, restaurant, verstrooiing en ontplooiing. Het Vooruitgebouw bestaat nu 100 jaar, een reden temeer om terug te blikken. Samen met Amsab keren we terug naar het Gent van de 19e eeuw waar honderd jaar lang arbeidersmassa's in schrijnende ellende samengetroeft leefden in gore cités en beluiken. Geen wonder dat juist in deze grote stad van fabrieken en proletariërs de wortels liggen van de georganiseerde vakbeweging in België. We stappen tijdens deze Rode wandeling langs dit erfgoed en architecturale patrimonium. Uiteraard ontbreekt een bezoek aan Vooruit zelf ook niet. De tentoonstelling



Vooruit100 laat ons alle verborgen hoekjes zien en brengt ons langs plekken waar we anders niet bij kunnen ... spannend! En laat ons zeker ook niet vergeten om op dit feestjaar te klinken. En hoe kunnen we dat beter doen dan met een lekker Triomfbier, speciaal voor deze gelegenheid gebrouwen.

Prijs

15 euro. Deze prijs omvat inkom en gids Vooruit, wandeling en proeverij.

Afspraak

MIAT (Museum over industrie, arbeid en textiel), Minnemeers 9, Gent

OP STAP MET RUBENS

Donderdag 10 oktober 2013

14 tot 17 uur



Dat Antwerpen Rubens koestert, is op heel wat plaatsen in de stad duidelijk. Eeuwen na zijn dood openbaart Antwerpen zijn vermaarde stadsgenoot geniaal en virtuoos in tal van historische kerken, prachtige musea en uiteraard in het schitterende Rubenshuis. Onze Rubenswandeling begint nabij de Schelde en brengt ons via gezellige straatjes, het aantrekkelijke deel van de historische stad binnen. Aan de Wapper, wacht ons een bezoek aan het huis waar Rubens niet alleen woonde, maar waar ook veel van zijn werken in zijn atelier tot leven kwamen. En dat er elders ook nog kunstschaten te vinden zijn, komen we te weten als we onze Rubensroute nog wat verder zetten tot aan de Grote Markt en onder andere nog een kijkje nemen in de kathedraal.

Prijs

15 euro. Deze prijs omvat inkom en gids museum, kathedraal en Rubenswandeling.

Afspraak

Grote Markt, Antwerpen

VROUWEN MET STIJL, VIER PENSEELPRINSESSEN

Vrijdag 15 november 2013

14 tot 16.30 uur



Het prachtige kasteel d'Ursel vormt het sublieme kader voor deze bijzondere tentoonstelling rond het werk van vier adellijke amateurschilderessen. Vier prinsessen die met een uitzonderlijke fijngevoeligheid hun leefwereld vastleggen, het lijkt wel een sprookje. Tientallen aquarellen, tekeningen en olieverfschilderijen bleven jaren bewaard in privéverzamelingen en worden nu voor het eerst samengebracht in het prachtige interieur van het kasteel. Samen met een gids beleven we niet alleen de tentoonstelling, maar wordt er ons



ook een unieke blik gegund in deze voormalige favoriete zomerresidentie van de familie d'Ursel. Zoveel schoonheid, dat vraagt om een glaasje bubbels om te bekomen.

Prijs

15 euro. Deze prijs omvat inkom, gids en glaasje cava.

Afspraak

Kasteel d'Ursel, Wolfgang d'Urselstraat 9, Hingene



van Buuren

ART DECO IN VILLA VAN BUUREN

Vrijdag 29 november 2013
14 tot 16 uur



Toen David en Alice van Buuren hun villa bouwden en inrichtten, werd het voor hen al snel duidelijk dat deze een culturele bestemming moest krijgen. Het huis, de tuinen en de kunstwerken werden na hun dood dan ook geschonken aan de David en Alice van Buuren Stichting en ingericht als museum. Alles ademt hier art deco: het zeldzame meubilair, de tapijten, de glasramen, de beeldhouwwerken en schilderijen van internationale meesters. Er valt meesterlijke kunst van Constant Permeke, James Ensor en Georges Minne te bewonderen, eveneens als de grootste privécollectie van Gustave Van de Woestyne. En we mogen ook de sublieme tuinpartijen niet vergeten. Zij vormen een groen schrijn in het hart van Brussel. Een deel van de 1,5 hectare grote tuin werd recentelijk afgerond waardoor de rozentuin zich opnieuw in al zijn art decoglorie aan ons kan tonen.

Prijs

10 euro. Deze prijs omvat inkom museum en tuinen en gids.

Afspraak

Van Buuren Museum,
Leo Erreralaan 41, Ukkel

150 JAAR HENRY VAN DE VELDE

Donderdag 12 december 2013
14 tot 16 uur



Henry van de Velde is ongetwijfeld een van de belangrijkste kunstenaars van de twintigste eeuw. Het artistieke traject dat deze man heeft afgelegd, is ronduit indrukwekkend. Als architect



bewerkstelligde hij een belangrijke evolutie in het kunstonderwijs, was hij de geestelijke vader van het legendarische Bauhaus en speelde hij een hoofdrol in de geschiedenis van het design. Op 3 april 2013 was het 150 jaar geleden dat Henry van de Velde werd geboren. Deze verjaardag was de perfecte gelegenheid om een grootse retrospectieve over deze kunstenaar te organiseren. Het leven en het werk van Henry van de Velde worden aan de hand van meer dan vijfhonderd objecten chronologisch belicht. Schilderijen, meubilair, zilverwerk, juwelen, architectuurontwerpen, ... getuigen in deze tentoonstelling van de uitzonderlijke veelzijdigheid van de kunstenaar.

Prijs

12 euro. Deze prijs omvat inkom en gids.

Afspraak

Jubelparkmuseum, Jubelpark 10,
Brussel

KOFFIETJE?

Dinsdag 21 januari 2014
14 tot 16.30 uur



De ene is zacht en mild, de andere robuust en stevig. Hoe hij ook smaakt, één ding heeft de koffie bij Java gemeen: hij is gemaakt met liefde. Liefde voor het branden en liefde voor het vak. Steeds strevend naar de perfectie, het koffiebranden zit de familie Claes dan ook in het bloed, sinds 1935 nu al de vierde generatie. In 2012 opende het Java Experience Center waar we het hele proces van dichtbij kunnen beleven. We worden ontvangen onder het genot van, hoe kan het ook anders, een kopje koffie en bijhorende zoetheid. Na de bedrijfsfilm doorlopen we de koffiebranderij waar we het productieproces kunnen volgen en nemen we een kijkje in het lab. Hier worden de smaken samengesteld en dat smaken écht kunnen verschillen, kunnen we aan den lijve ondervinden bij het proeven van een aantal soorten koffiebonen. Wedden dat straks je kopje koffie net dat beetje anders smaakt?

Prijs

10 euro, inclusief waardebon van 4 euro.

Afspraak

Java Experience Center, Wingepark 20,
Rotselaar



Vorming

ORGAANDONATIE



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 om sociale redenen. Samen nemen we dit actuele 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, ...

Prijs

5 euro

Data en locaties

Donderdag 5 september, 14 tot 16 uur: kantoor Aarschot

Dinsdag 10 september, 14 tot 16 uur: kantoor Vilvoorde

Donderdag 19 september, 14 tot 16 uur: CC De Warande Liedekerke

Dinsdag 24 september, 14 tot 16 uur: kantoor Landen

HET RECHT OM TE STERVEN

Prof. Wim Distelmans



Wim Distelmans is kankerspecialist en professor in de palliatieve geneeskunde aan de VUB. Hij pionierde in België voor de erkenning van palliatieve zorg, vocht voor het recht op euthanasie en ontwikkelde het LEIF-project. Dankzij de euthanasiewet weten mensen meer en meer dat ze de regie over hun levenseinde zelf in handen kunnen houden. Er bestaan echter ook andere, veel frequentere beslissingen bij het levenseinde waarbij de inspraak van



de patiënt helemaal niet zo duidelijk is. Tijdens deze lezing legt Wim Distelmans uit welke (keuze-)mogelijkheden er zijn en wat ze precies betekenen. Hij legt ook uit hoe je voorafgaandelijk moet 'plannen' en 'met je papieren in orde' moet zijn omdat het levenseinde te belangrijk is om alleen aan artsen over te laten. En, omdat het minstens even waardig moet zijn als het leven zelf.

Prijs

5 euro

Data en locaties

Maandag 18 november, 14 tot 16 uur: zaal Zacco & Vanzetti, Brussel

Dinsdag 26 november, 14 tot 16 uur: zaal Morgenrood, kantoor Leuven

FASCINERENDE BEROEPEN

De wetsdokter



Assisenzaken spreken vandaag tot de verbeelding. Vooraf speelt de wetsdokter in het onderzoek naar oorzaak en schuldige een unieke rol. Hij draagt wetenschappelijke argumenten aan om de bewijslast te verhogen. Denken we maar aan een autopsie. In deze unieke lezing biedt een wetsdokter ons een blik achter de schermen van het gerechtelijke onderzoek. Hij vertelt over zijn verantwoordelijkheid, beroepsethiek en de meest actuele methoden. Een boeiend relaas op het kruispunt van wetenschap en justitie: twee werelden met elk hun logica.

Prijs

5 euro

Data en locaties

Dinsdag 3 december, 14 tot 16 uur: zaal Zacco & Vanzetti, Brussel

Dinsdag 17 december, 14 tot 16 uur: Vredezaal, Haacht

KOM MAAR DICHTERBIJ

Voorlezen voor je (klein)kind



2013 is uitgeroepen tot het Jaar van het Voorlezen. Want voorlezen is niet alleen waardevol en goed voor de ontwikkeling, het is bovenal gewoon leuk en gezellig. Het is meer dan hardop lezen wat er tussen de voor- en achterflap van een boek staat. Het is samen met je (klein)kind een nieuwe wereld vol wonderen binnenstappen en als het boek uitgelezen is nog verder genieten van deze prachtige ontdekkingen. Na deze vorming is geen enkel excuus meer aanvaardbaar om niet voor te lezen!

Prijs

5 euro

Data en locaties

Dinsdag 28 januari, 14 tot 16 uur: zaal Zacco & Vanzetti, Brussel

Donderdag 30 januari, 14 tot 16 uur: zaal Morgenrood, kantoor Leuven





MINDFULNESS

Thuiskomen bij jezelf



Wist je dat jezelf ontspannen en je rustig voelen, gewoon lekker in je vel zitten, voor de mensen een natuurlijke zaak is? Helaas verliezen we deze eigenlijk doodgewone natuurlijke toestand al gauw door alle druk die we van buitenaf (denken te) ervaren. Mindfulness is daarom een goede manier om (opnieuw) te leren ontspannen in onze normale toestand van rust en aandacht. Praktisch gezien doen we dit door middel van eenvoudige bewegingsoefeningen, milde ademhalingstechnieken, zit-, lig- en wandelmeditatie en zelfreflectie.

Data en locatie

Wekelijks vanaf donderdag 19 september van 10 tot 11.30 uur in zaal Morgenrood (kantoor Socialistische Mutualiteit), Mechelsestraat 70, Leuven.

Prijs

60 euro (10 lessen)

Benodigdheden

Gemakkelijke kledij, een dekentje (om niet af te koelen tijdens de ontspanningsoefeningen) en een meditatiekussen (op termijn).

Vorming S'Plus Leuven

ENGELS VOOR HALF GEVORDERDEN

24 euro

Wekelijks op dinsdag

10 lessen, vanaf 17 september

ENGELS VOOR GEVORDERDEN

24 euro

Wekelijks op woensdag

10 lessen, vanaf 18 september

SPAANS VOOR HALF GEVORDERDEN

32 euro

Wekelijks op dinsdag

13 lessen, vanaf 17 september

ITALIAANS VOOR GEVORDERDEN

40 euro

Wekelijks op maandag

10 lessen, vanaf 30 september

ITALIAANS VOOR BEGINNERS

40 euro

Wekelijks op maandag

10 lessen, vanaf 30 september

SCHILDEREN

32 euro

Wekelijks op woensdag

13 lessen, vanaf 18 september

TEKENEN

32 euro

Wekelijks op dinsdag

13 lessen, vanaf 17 september

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

Lessenreeksen

TAI-CHI



Leuven

CC Romaanse Poort, Brusselsestraat 63
's Vrijdags van 9 tot 10 uur
Info: 016 25 45 19

AQUAGYM



Wilsele

Zwembad, Aarschotsesteenweg 730
's Vrijdags van 13.30 tot 14.30 uur
Info: 016 20 88 69

Liedekerke

Zwembad, Sportlaan
's Woensdags van 11.30 tot 12.30 uur
15 lessen van 4 september tot 18 december

55 euro (leden S'Sport) /

70 euro (niet-leden)

In combinatie met gymnastiek: 75 euro (leden S'Sport) / 90 euro (niet-leden)

Info: 02 546 15 37

Sint-Jans-Molenbeek

Zwembad, Van Kalckstraat 93
's Dinsdags van 16.30 tot 17.30 uur
14 lessen van 10 september tot 17 december

95 euro (leden S'Sport), 105 euro (niet-leden)

Ternat

Zwembad, P. Van Cauwelaertstraat 26
's Vrijdags van 11.45 tot 12.45 uur
Info: 053 66 14 49

ALGEMENE INFORMATIE:

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



Yoga

GYMNASTIEK



Liedekerke

Sporthal, Sportlaan

's Vrijdags van 11.30 tot 12.30 uur

15 lessen van 6 september tot

20 december

35 euro (leden S'Sport),

50 euro (niet-leden)

In combinatie met aquagym: 75 euro

(leden S'Sport) / 90 euro (niet-leden)

Info: 02 546 15 37

DANS



Vilvoorde

Dienstencentrum De Kassei

's Vrijdags van 9.30 tot 11.30 uur

Info: 02 251 67 00

Steenokkerzeel

Sporthal Hertblock

's Vrijdags van 14 tot 16 uur

Info: 02 251 67 00

Zoutleeuw

Cafetaria De Passant

's Dinsdags van 13.30 tot 15.30 uur

Info: 016 20 88 69

YOGA ISM VIVA-SVV



Liedekerke

Ontmoetingscentrum Ter Muilen,
Muilenstraat 33

's Maandags van 20 tot 21.15 uur

Info: 0479 91 99 97

WANDELGROEP



Heverlee

Wekelijks op dinsdag, samenkomst om
13.30 u. op parking Colryt (Groenveld),
start wandeling om 13.45 u.

Info: 0478 25 18 76

Eenmalige activiteiten

SENIOR GAMES

Dinsdag 8 of woensdag 9 oktober 2013

Blankenberge

Floréal of BLOSO-centrum

Info: 02 515 02 41

DANSHART '13: SAMEN GAAN WE ERVOOR!

Donderdag 21 november 2013 –

10 tot 20 uur, Zaventem,

Centrum Sint Maarten, Veldeke 1

2,50 euro (steunkaart en/of inkom)

Danshart '13 staat voor beweging en amusement ten voordele van het goede doel. Drie S'Plus- en S'Sportafdelingen nemen het initiatief ter HARTE en organiseren op drie locaties dansfeesten ten voordele van Palliatieve Zorg Vlaanderen vzw. Zowel in Aalst, Oud-Turnhout als in Zaventem zal om 10 uur 's morgens het startschot weerklinken. Tot 20 uur kan je je komen uitleven op je favoriete muziek. Je kan niet alleen zelf de beentjes laten swingen maar ook genieten van een aantal dansinitiaties, demonstraties én verrassingsacts. Als top of the bill mogen we ook niemand minder dan Günther Neefs verwelkomen voor een fantastisch gastoptreden. Kan jij het 10 uur volhouden? Doe het voor het goede doel want je steun is van levensbelang ...

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 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

OP SNEUKELTOER IN MECHELEN

Donderdag 26 september 2013 – 14 tot 16 uur



Ontdek Mechelen aan de hand van een natje en een droogje. Tijdens deze wandeling krijg je volle verhalen en interessante rariteiten te horen over deze aartsbisshoppelijke stad, terwijl de Bourgondiër in jou wordt verweerd met enkele proevertjes in soms heel authentieke zaken in de binnenstad.

Prijs

15 euro

Afspraak

Grote Markt, Mechelen

DE BRABANTSE KOUTERS OP HUN BEST (10 KM)

Zondag 29 september 2013 – 14 tot 16.30 uur



Nergens anders ligt de provincie er zo plat bij als hier. Bijna zo rimpelloos als het meer van Hofstade, aan de andere kant van Zemst. Aan de ene einder komen de torens van Mechelen in beeld, aan de andere kant de koeltorens van Vilvoorde. Naar culturele of andere curiositeiten moeten we onderweg niet zoeken. Vandaag zweren we bij pure landelijke rust op een van de weinige plekken waar die nog te vinden is langs de gonzende as Brussel-Mechelen-Antwerpen.

Prijs

3 euro

Afspraak

Kerk Laar (Zemst), Humbeeksebaan

WERCHTER, DE OORVERDOVENDE STILTE VAN EEN ROCKDORP (7,3 KM)

Zondag 27 oktober 2013 – 14 tot 16 uur



Er kronkelen vele kilometers wandeling door Brabantse weilanden. Bepikkeld met witblauwe melk- en vleeskoeien, bewaakt door jagende buizerds. Nu eens begrensd door woonwijken, dan weer door landelijke dorpjes of een bos. Maar slechts een van die weiden staat op de wereldkaart: de festivalweide van Werchter. Die doen we zeker ook aan, nu wel decibelvrij. Minder bekend is dat Werchter op een geografisch kruispunt ligt: de Demer scheidt de Zuiderkempen van het Hageland en de Dijle begrenst de witloofstreek aan haar linkeroever.

Prijs

3 euro

Afspraak:

Kerkplein Werchter, Sint-Jansstraat

DE (ENIGE ECHTE) SPOTTERSWANDELING (14 KM)

Zondag 24 november 2013 – 14 tot 17 uur



Op deze tocht gaan we niet op zoek naar natuur-of stiltegebieden. De vogels die we tijdens deze wandeling



spotten, fluiten niet. Ze bulderen. Blinkende beesten met beschilderde staartvinnen en soortnamen als Airbus, Boeing, Avro, Fokker, enz. Met wat geluk is er een 'koningsarend' bij zoals de Jumbo Jet. Of misschien een Airbus A380, momenteel de twee grootste toestellen. Maar misschien is de grootste verrassing, het natuurlijke landschap. Die ongeschonden vlakke van bijna 1000 ha tussen Erps-Kwerps, Nederokkerzeel en Steenokkerzeel waaruit hier en daar een torenspits komt piepen. Want ook als de luchtzeilen niet op het appel zijn, betekent wandelen hier echt een bad in deze volle Brabantse weidsheid.

Prijs

3 euro

Afspraak:

Kerk Nossegem

OVER "GANZEPOTEN" EN DROGE DELLEN (8,5 KM)

Zondag 8 december 2013 – 14 tot 16 uur



Om aan de vraag van hout tegemoet te komen, werden er vanaf 1785 tientallen hectaren beukenbomen geplant in wat we nu kennen als het Zoniënwoud. Het woud heeft zijn bijnaam van 'beukenkathedraal' dan ook niet gestolen. Het is er nu onbekommerd rondtrekken van dellen naar dellen, droge dalen die zich kronkelend door het bos een weg zoeken. We gaan er op zoek naar de dellen die bij de Ganzepootvijver de IJse doen ontstaan.

Prijs

3 euro

Afspraak:

Parking Ganzepootvijver, Duboislaan (verbindingsweg Groenendaal – Sint-Genesius-Rode)



Frank Galan

Dans- en seniorenfeesten in jouw streek

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

SENIORENFEEST DIEST

Dinsdag 3 september 2013 – 14 tot 17 uur



Optredens van Frank Galan, Marjan Berger en Danny Fabry
6 euro
Den Amer, Nijverheidslaan 24-28

SENIORENFEEST TIENEN

Donderdag 12 september 2013 – 14 tot 17 uur



Optredens van Frank Galan, Marjan Berger en Danny Fabry
6 euro
CC De Kruisboog, zaal Manège, St. Jorisplein 25

SENIORENFEEST ZOUTLEEUW

Dinsdag 24 september 2013 – 14 tot 17 uur



Optredens van Frank Galan, Marjan Berger en Danny Fabry
6 euro
De Passant, St. Truidensesteenweg 1A

SENIORENFEEST LANDEN

Woensdag 2 oktober 2013 – 14 tot 17 uur



Optredens van Andrei Lugovski, Lia Linda en Albert
6 euro, Sporthal, Sportlaan

DANSNAMIDDAG LANDEN

Donderdag 10 oktober 2013 – 14 tot 17 uur



3 euro, Zaal Amfi, Stationsstraat, Landen

SENIORENFEEST AARSCHOT

Maandag 14 oktober 2013 – 14 tot 17 uur



Optredens van Frank Galan, Marjan Berger en Danny Fabry
6 euro, Stadsfeestzaal, Demervallei

SENIORENFEEST LEUVEN

Dinsdag 22 oktober 2013 – 14 tot 17 uur



Optredens van Frank Galan, Marjan Berger en Danny Fabry
6 euro, Sporthal Rijschool, Rijschoolstraat

SENIORENFEEST HAACHT

Donderdag 24 oktober 2013 – 14 tot 17 uur



Optredens van Frank Galan, Marjan Berger en Danny Fabry
6 euro, Dienstencentrum Breughelhof, Wespelaarsesteenweg

NIEUWJAARSFEEST LANDEN

Donderdag 16 januari 2014 – 14 tot 17 uur



Met dans
3 euro, Zaal Amfi, Stationsstraat, Landen

VALENTIJNSFEEST TIENEN

Donderdag 13 februari 2014 – 14 tot 18 uur



Met dans
3 euro, Zaal Manège, Tienen

RESERVATIE KAARTEN

Kaarten zijn verkrijgbaar in de plaatselijk kantoren van de gemeente waar het feest plaatsvindt, via het secretariaat van S'Plus, Mussenstraat 17/19 of telefonisch op 02 546 15 37 of 02 546 15 28.

NOTEER NU AL IN UW AGENDA ...

SCHLAGERLAND 2014!

Zondag 6 juli 2014



De vzw's van de FSMB pakken in de zomer van 2014 uit met een gloednieuw concept ... een Schlagerfestival voor jong en oud! Attracties voor de allerkleinsten, verschillende informatie-, eet- en drinkstanden en uiteraard een waaier aan Vlaamse zangers. Een niet te missen dag!



Je lidkaart is geld waard!

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

SENIORENNAMIDDAGEN

KINEPOLIS LEUVEN



Kinepolis Leuven



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

Voordeel

Op vertoon van je FSMB-lidkaart betaal je 7,50 euro ipv 8 euro

Programma

14:00 Filmvoorstelling
15:30 Napraten bij een kopje koffie/thee en gebakje

Locatie

Bondgenotenlaan 145, Leuven

THERMEN TADEMA HALLE

Speciale arrangementen

Arrangement 1

Ingang thermen, gelaatsverzorging, pedicure en zonnebank.

Voordeel

74 euro ipv 98 euro

Arrangement 2

Ingang thermen, lichaamsmassage met essentiële oliën (30 min).

Voordeel

48 euro ipv 54 euro

Andere voordelen

Voordeel tarief op maandag, dinsdag en donderdag van 10 tot 11 uur.

Ingangsprijs thermen: 17 euro ipv 19 euro

Gratis sessie aquagym ter waarde van 10 euro

Speciaal tarief jaarabonnement:

400 euro ipv 450 euro

Locatie

Thermen Tadema, Ninoofsesteenweg 661, Halle
02 361 10 20

Vaste opstapplaatsen voor onze daguitstappen

BUS 1

- **Tienen** - Parking Carrefour (ter hoogte van het tankstation), Albertvest
- **Landen** - Slachthuisplein, kant café Argus (gratis parkeergelegenheid)

BUS 2

- **Leuven** - Diestsepoort
- **Rotselaar** - aan de rotonde

BUS 3

- **Brussel** - Parking Koning Boudewijnstadion
- **Halle** - Parking GB, Demaeghtlaan 12

BUS 4

- **Zaventem** - Voorkant oud station, Heldenplein
- **Diegem** - De Cockplein
- **Vilvoorde** - Voorkant station (aan de rotonde)

BUS 5

- **Affligem** - Carpoolparking
- **Merchtem** - Parking Mieregemstraat

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 onze mutualiteit betalen een jaarbijdrage van 15 euro en genieten vanaf dan dezelfde voordelen. Opgelet! Het lidmaatschap is verplicht om deel te nemen aan de activiteiten.

LID WORDEN?

- Stuur de ingevulde inschrijvingsstrook naar S'Academie vzw, Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel.
- Geef de ingevulde inschrijvingsstrook af in een FSMB-kantoor.
- Fax de ingevulde inschrijvingsstrook naar 02 546 14 54.
- Mail de ingevulde inschrijvingsstrook naar sacademie.vzw@fsmb.be.
- Breng ons een bezoekje.
 - Het onthaal van S'Academie (Zuidstraat 118, Brussel, 2e verdieping) is elke werkdag open tussen 8.30 en 12 uur.
 - Leden uit het arrondissement Leuven kunnen terecht op het secretariaat van S'Plus (Mechelsestraat 70, Leuven) – 016 20 88 69.

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

MEER WETEN?

- Bel naar 02 546 15 92 of 02 546 15 28
- Mail naar sacademie.vzw@fsmb.be
- Breng ons een bezoekje.
 - Het onthaal van S'Academie (Zuidstraat 118, Brussel, 2e verdieping) is elke werkdag open tussen 8.30 en 12 uur.
 - Leden uit het arrondissement Leuven kunnen terecht op het secretariaat van S'Plus (Mechelsestraat 70, Leuven) – 016 20 88 69.



VUISTREGELS INSCHRIJVEN ACTIVITEITEN

Wij aanvaarden enkel schriftelijke inschrijvingen via de inschrijvingsfiche. Vul de fiche in, dateer ze, onderteken ze en bezorg ze aan ons:

- Post: S'Academie, Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel
- Fax: 02 546 14 54
- Mail: sacademie.vzw@fsmb.be

Na je inschrijving, ontvang je een bevestiging met een volledig overzicht van de activiteiten waaraan je deelneemt en de deelnemingsgelden. Elke activiteit dient één maand voor aanvang betaald te worden:

- Via storting op rekeningnummer 310-1047092-63 van S'Academie, Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel.
- Via betalingen in je FSMB-kantoor.

Terugbetalingen gebeuren enkel op voorlegging van een medisch attest, opgesteld voor 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 ook de reden mag zijn.

S'Sportactiviteiten 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

VOORNAAM EN NAAM

1. _____
2. _____

ADRES

TELEFOONNUMMER

GEBORTEDATUM

1. _____
2. _____

NATIONAAL NUMMER (rijksregisternummer)

1. _____
2. _____

BANKREKENINGNUMMER

1. _____
2. _____

E-MAIL

☐ LID FSMB

Ik ontvang mijn lidkaart van S'Academie gratis. Deze kaart blijft onbeperkt geldig.

AANSLUITINGSNUMMER FSMB

1. _____
2. _____

☐ GEEN LID FSMB

Ik stort vandaag nog mijn bijdrage van 15 euro op rekeningnummer 310-1047092-63 van S'Academie. Na ontvangst van de betaling sturen wij je lidkaart op. Deze lidkaart blijft voor 1 jaar geldig.

Datum en handtekening,

DAGUITSTAPPEN

- ☐ Louvre-Lens en Arras
- ☐ Sluis en Middelburg
- ☐ Filliers en Passendale
- ☐ Oudejaarsconcert (Diest)
- ☐ Reisvoorstelling (Westhoek)
- ☐ Kerstmarkt Bonn

.../09/13 Opstapplaats
.../10/13 Opstapplaats
.../11/13 Opstapplaats
05/12/13 Opstapplaats
19/12/13 Opstapplaats
21/12/13 Opstapplaats

KORTBEZOEKEN

- ☐ Gent, 100 jaar Vooruit
- ☐ Op stap met Rubens
- ☐ Vrouwen met stijl
- ☐ Art Deco Villa van Buuren
- ☐ 150 jaar Henry Van de Velde
- ☐ Koffietje? Bezoek koffiebranderij

03/10/13
10/10/13
15/11/13
29/11/13
12/12/13
21/01/14

VORMINGEN

- ☐ Orgaandonatie
- ☐ Mindfulness
- ☐ Het recht om te sterven
- ☐ Fascinerende beroepen: de wetsdokter
- ☐ Kom maar dichterbij

.../09/13 Locatie
Locatie Leuven
.../11/13 Locatie
.../12/13 Locatie
.../01/14 Locatie

SPORT

- ☐ Tai Chi
- ☐ Aquagym
- ☐ Gymnastiek
- ☐ Dans
- ☐ Yoga
- ☐ Senior Games
- ☐ Danshart 2013

Locatie
Locatie
Locatie Liedekerke
Locatie
Locatie Liedekerke
.../10/13 Locatie Blankenberge
21/11/13 Locatie Zaventem

WANDELINGEN

- ☐ Op sneukeltoer in Mechelen
- ☐ De Brabantse kouters op hun best
- ☐ Werchter, oorverdovende stilte
- ☐ De (enige echte) spotterswandeling
- ☐ Over "Ganzeputen" en droge dellen

26/09/13
29/09/13
27/10/13
24/11/13
08/12/13

DANS-EN SENIORENFESTEN

- ☐ Seniorenfeest
- ☐ Dansnamiddag
- ☐ Nieuwjaarsfeest
- ☐ Valentijnsfeest

.../.../13 Locatie
10/10/13 Locatie Landen
16/01/14 Locatie Landen
13/02/14 Locatie Tienen

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

VOORNAAM EN NAAM (1.)

(2.)

LIDNUMMER S'ACADEMIE (1.)

(2.)

AANSLUITINGSNUMMER 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

Meer weten?

 02 506 96 11

www.fsmb.be



WORD LID VAN EEN SPORTCLUB!

25 EURO TERUGBETAALD AAN JONG EN OUD



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