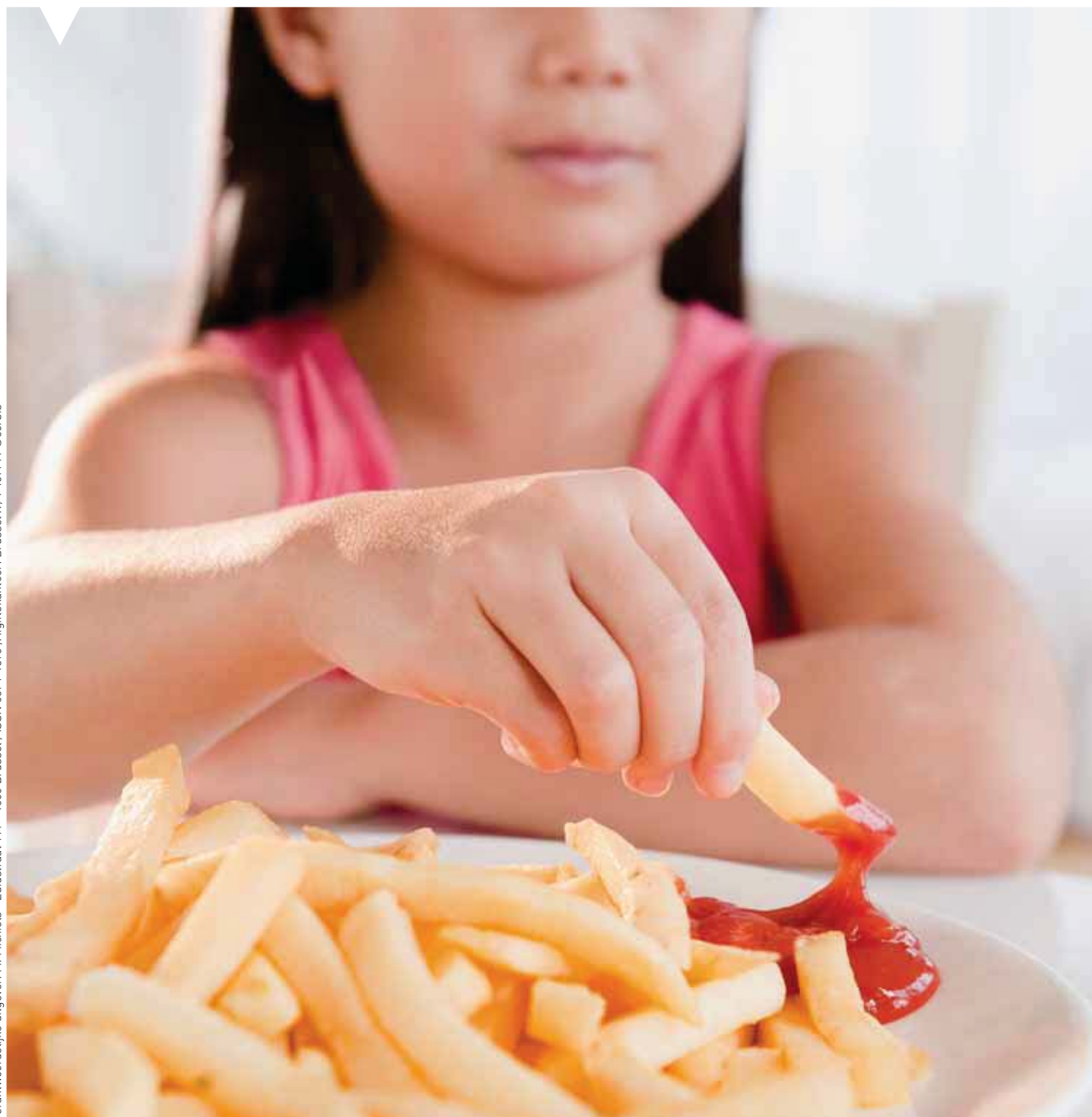


MUTUALISTISCHE WEERGALM

BELGIË
P.B.
BRUSSEL X
BC 9865



EDITIE JONGEREN ➡ VACCINATIE TEGEN
BAARMOEDERHALSKANKER. HET IS NU OF NOOIT! /
HET HERFST- EN WINTERPROGRAMMA VAN JOETZ BRABANT /
OBESITAS, EEN GEWICHTIG PROBLEEM



- 04** **Obesitas, een gewichtig probleem**
- 08** **Vaccinatie tegen baarmoederhalskanker**
Het is nu of nooit!
- 09** **HET HERFST- EN WINTERPROGRAMMA**
VAN JOETZ BRABANT
- 10** Onze verblijven
- 12** Uitstappen
- 14** Wil jij animator worden?
- 15** Algemene voorwaarden



MUTUALISTISCHE WEERGALM JONGEREN **EXTRA EDITIE**

Informatieblad van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant

Verantwoordelijke uitgever: **Michel Michiels**, redactie: **dienst Infocom**,
vormgeving: **mordicus.be**, druk: **Dessain**, oplage: **19.000**,
uitgave: **september 2012**, redactieadres: **infocom@fsmb.be**

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





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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

JEF BAECK
voorzitter



OBESITAS, EEN GEWICHTIG PROBLEEM

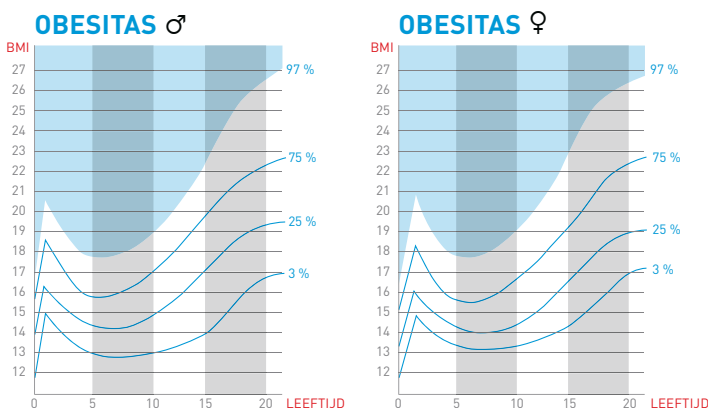
10 à 15 % van de jongeren in België lijdt aan ernstig overgewicht. Een ware plaag die gretig om zich heen grijpt en voor heel wat gezondheidsproblemen zorgt. Wij zochten de problemen, de oorzaken en de mogelijke oplossingen voor je op.

EEN EXPLOSIE!

Alle studies zijn het erover eens: de opmars van het aantal mensen met overgewicht is een problematiek die je ernstig moet nemen. Twintig procent van de jongeren is te zwaar. Tien à vijftien procent van de jongeren lijdt zelfs aan ernstig overgewicht (obesitas). Dat zijn er twee of drie keer meer dan enkele jaren geleden. Deze 'epidemie' maakt geen onderscheid tussen rijk of arm. Niemand lijkt eraan te ontsnappen.

Hoe raak je aan al die overtollige kilo's? Het is simpel: jouw lichaam bewaart al de energie die het niet gebruikt en zo blijf je op de duur met een massa overtollig vet zitten. Er is wel een groot verschil tussen obesitas en overgewicht. Om te weten of iemand zwaarlijvig is of niet, gebruikt men de body mass index (BMI). De BMI bereken je door je gewicht te delen door het kwadraat van je lengte in meter.

Hoe het met jou gesteld is, kan je op basis van je BMI en je leeftijd aflezen op de grafiek hieronder. Tussen 75 en 97 % heb je last van overgewicht. Boven 97 % lijdt je aan obesitas.



EIGEN SCHULD, DIKKE BULT?

Jammer genoeg zijn er vele factoren die ervoor zorgen dat iemand last krijgt van obesitas. Je kan meestal niet zo meteen één enkele oorzaak aanduiden. Vaak ligt een combinatie van vele oorzaken aan de basis van het probleem. Hier volgt een overzicht.

Het zit onder meer in de genen. Sommige vormen van obesitas zijn familiaal gebonden. Maar niet allemaal. Iemand van wie beide ouders of de broers en zussen obees zijn, heeft een natuurlijke aanleg om mollig te worden. Dat wordt snel duidelijk als je twee mensen steeds dezelfde hoeveelheid calorieën laat innemen. Na een paar maanden kan de ene persoon bijvoorbeeld twee kilo meer wegen terwijl de andere in diezelfde periode liefst twaalf kilo is aangekomen. Dat tweelingen er in die situatie precies evenveel gewicht verkrijgen, wijst erop dat de genen er voor iets tussen zitten.

Maak je niet dik, zegt men wel eens. En het blijkt nog waar te zijn ook. Stress bevordert namelijk de opstapeling van vetten. Toch moet je dit relativeren: stress op zich maakt niet dik. Als je zorgen hebt of relatieproblemen, ga je vaak onbewust anders en meer eten.

In de categorie risicofactoren voor obesitas, gaat de speciale publieksprijs naar het kleine scherm: **televisie, computer, spelconsole**, enz. Het is wetenschappelijk bewezen*: hoe meer tijd je ermee doorbrengt, hoe meer je lichaamsgewicht stijgt. Zo bleken de zwaarste mensen meteen ook de vurigste kijkbuisfanaten te zijn. Om tot dit selecte clubje te behoren, moet je gemiddeld drie uur per dag voor de televisie doorbrengen. De uren aan de spelconsole en/of computer zijn hierin niet meegeteld. Reken het maar eens na, het gaat heel snel.

*DIETZ WH JR, GORTMAKER SL. (1985), Do we fatten our children at the television set ? Obesity and television viewing in children and adolescents. Pediatrics. 75:807-812.

JE ZIEKENFONDS KOMT TUSSEN !

Dieet

Tussenkost van 10 €/sessie (max. 6 sessies per kalenderjaar) voor leden die een behandeling tegen zwaarlijvigheid volgen bij een diëtist. De behandeling moet voorgeschreven zijn door een arts.

Weight Watchers

Als lid van de Socialistische Mutualiteit van Brabant geniet u korting bij inschrijving bij Weight Watchers.

MEER WETEN?

02 506 96 11 of op www.fsmb.be



Geen paniek! Jouw televisie is echt geen boze geest. Wel is het zo dat terwijl jij zit te niksen, jouw lichaam niets kan doen om het overvloedige vet kwijt te spelen. Vaak zitten jongeren uren aan een stuk te zappen en te knabbelen. Hoe kan het ook anders, met alle snoepreclame die op het kijkerspubliek wordt afgevuurd op uren dat jongeren massaal voor de beeldbuis zitten! Wat staat er nog op het lijstje van de boosdoeners? Een slecht dieet, stoppen met roken, een slecht werkende schildklier, de situatie thuis (scheiding, enig kind, enz.), de eetgewoonten,... en zo kunnen we nog uren doorgaan.

HET VERBETERT ER NIET OP MET DE JAREN

Indien we het met jou over obesitas willen hebben, is dat niet voor het esthetische aspect. Onze enige bedoeling is je te wijzen op de gezondheidsrisico's die eraan verbonden zijn.

Overmatige transpiratie, huidirritatie, hoge cholesterol, te veel suiker in het bloed, hoge bloeddruk, pijnlijke kniegewrichten, slaapapneu... zijn enkele van de mogelijke problemen waarmee zware jongens en meisjes te maken krijgen. Als ze niets aan hun overgewicht doen, kan dat op volwassen leeftijd leiden tot kanker, hart- en vaatproblemen, suikerziekte, enz.

Overgewicht is een last die je dag in dag uit als een blok aan je been meesleurt. Het hindert je niet alleen in je verplaatsingen of bij sommige bewegingen maar heeft ook psychologische en sociale gevolgen. Dikke jongeren worden vaak gepest. Mensen met een maatje meer, zowel volwassenen als kinderen, zijn dikwijls het slachtoffer van uitsluiting, waardoor ze makkelijker depressief worden.

VRAAG RAAD AAN JE DOKTER!

Obesitas ga je niet te lijf door tijdschriften te verslinden of door het jongste boek van de zoveelste zelfverklaarde specialist op rij in één ruk uit te lezen. Het is een ziekte, en die kan je best onder medische begeleiding en met de hulp van deskundigen (arts, diëtist, psycholoog) behandelen.

Een wondermiddel om bij toverslag een pak kilo's kwijt te raken, bestaat helaas niet. Geduld en motivatie zijn de voornaamste ingrediënten voor een geslaagde aanpak.

Meestal beseft je zelf niet eens wat je allemaal naar binnen speelt. Daarom zal de specialist door de band vragen om in een schriftje bij te houden wat je allemaal eet en in welke omstandigheden je dat doet. Op die manier kan de hulpverlener weten hoe jouw menu eruit ziet en kan hij eventuele problemen op het spoor komen en bijsturen.

Eén van de voornaamste punten in de behandeling is het bepalen van het ideale gewicht. Dat is het gewicht dat je op lange termijn aankan. Behalve als ze extreem zwaar zijn, hoeven jongeren zelfs niet veel af te vallen om zich beter te gaan voelen, zowel lichamelijk als psychisch. Voor hen is groeien zonder extra kilo's bij te nemen al gelijk aan afslanken. Het is dus echt niet de bedoeling om kost wat kost gewicht kwijt te raken. Wel om vetmassa door spiermassa te vervangen.

Afvallen doe je in drie stappen. Eerst mogen er geen kilo's meer bijkomen. Vervolgens kan je eventueel nog wat afvallen. Daarna moet je ervoor zorgen om op je gewicht te blijven. Dat laatste is het moeilijkste. Jouw arts kan je helpen om een realistisch streefdoel vast te leggen en om door de moeilijke periodes heen te komen. Op een feestje, tijdens de examens of op vakantie kan je jezelf af en toe een extraatje permitteren, op voorwaarde dat je daarna weer je goede gewoontes opneemt.

BEHANDELINGEN À VOLONTÉ

Pillen, operaties... obesitas kan je op vele manieren aanpakken. Meestal heb je al genoeg aan een dieet en wat lichaamsvoeding. Zuiver medische behandelingen zijn alleen nodig bij zeer ernstig overgewicht en als er echt niets anders helpt.

Een dieet mag niet te streng zijn. Dat hou je trouwens nooit vol en je bekomt er alleen maar het omgekeerde mee. Als je jezelf uithongert, is de kans heel groot dat je niet aan de verleiding kan weerstaan om jezelf bij de eerste gelegenheid vol te proppen met chocolade, pis-

taches, gebak, koekjes, snacks, worst, kaas... en andere calorierijke hapjes. Voor je het weet, sta je dan weer op je oude gewicht.

We kunnen het niet genoeg zeggen, vermageren is veel meer dan een paar weekjes je best doen. Je zal dus je voeding en je vrije tijd helemaal opnieuw moeten bekijken en voor altijd. ■

Bronnen

www.vig.be, www.nubel.com, www.gezondheid.be
www.dikke-mensen.nl, www.boldnet.be

ETEN: EEN KWESTIE VAN PRIORITEITEN

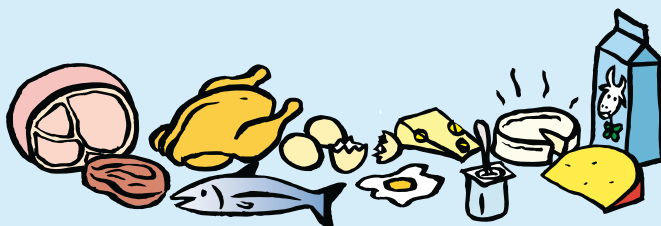
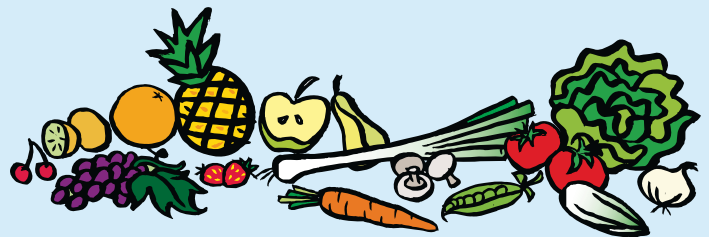
De bekende voedingsdriehoek helpt je een evenwichtig dieet samen te stellen. De belangrijkste voedingsstoffen vind je onderaan. Het topje is eigenlijk maar een toemaatje. Je mag alles eten maar je moet wel elke dag een product uit elke groep gebruiken. Van de voedingsmiddelen aan de basis van de driehoek mag je het meest eten. Hoe hoger in de driehoek, hoe minder je ervan mag nemen.

- **Op niveau één** vind je water. Daarvan drink je dagelijks minstens anderhalve liter.



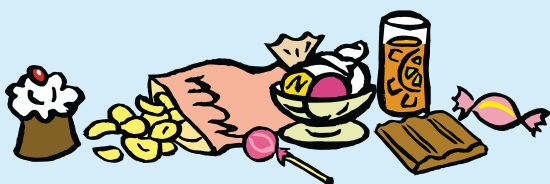
- **Op niveau twee** komen aardappelen en graanproducten. Minstens de helft van wat je dagelijks eet, moet uit deze groep komen.

- **Op niveau drie** vind je groenten en fruit. Zij bevatten verschillende voedingsstoffen. Fruit en/of groenten horen bij elke maaltijd. Je kan ze rauw of gestoofd eten.



- **Op niveau vier** staan de melkproducten, calciumverrijkte sojaproducten, vlees, vis, eieren en vervangproducten. Zij zorgen voor de nodige proteïnen. Om aan jouw calciumbehoefte te voldoen, moet je bij elke maaltijd minstens één melkproduct gebruiken. Ook bij het ontbijt.

- **Niveau vijf** is smeer- en bereidingsvet. Het geeft je energie. Als je niet oplet, kan je ervan verdikken. Daarom kregen deze vetstoffen maar een kleine verdieping.



- **De restgroep**, dat zijn de extra's die je jezelf af en toe kan permitteren. Ijsjes, frisdrank, chocolade, enz. Spring er zuinig mee om.

Onthou dat je liefst vier maaltijden per dag gebruikt: ontbijt, lunch, vieruurtje, avondmaal. Neem rustig de tijd om te eten. Ga erbij zitten maar niet voor de televisie. Kauw goed en geniet van wat je eet. Smakelijk!

VACCINATIE

HET IS NU OF NOOIT!

Je denkt misschien dat baarmoederhalskanker jou niet direct zal treffen. Maar je moet weten dat het een vorm van kanker is die heel vaak voorkomt bij vrouwen, dat er een vaccin tegen bestaat, dat er gevaccineerd moet worden vóór de eerste seksuele betrekkingen om efficiënt te zijn en dat de mutualiteit tussenkomt in de kosten voor deze vaccinatie. Ben je nu geïnteresseerd?



Hoe ontwikkelt baarmoederhalskanker zich?

Baarmoederhalskanker wordt veroorzaakt door een virus (het humaan papillomavirus) dat overgedragen wordt bij seksueel contact. Bij 70% van de vrouwen ontwikkelt zich ooit dit humaan papillomavirus. In de meeste gevallen wordt het virus gelukkig opgevangen door het immuunsysteem en verdwijnt het zonder gevolg. Bij 1% van de getroffen vrouwen kan het echter leiden tot baarmoederhalskanker.

Symptomen

In het begin zijn er doorgaans nog geen symptomen van baarmoederhalskanker te zien. Pas in een verder gevorderd stadium kan men te maken krijgen met witte vloed of abnormale bloedingen tussen de menstruaties of na seksuele betrekkingen.

Opsporing

Om baarmoederhalskanker op te sporen neemt de gynaecoloog een uitstrijkje. Bij een abnormale uitslag zal de gynaecoloog de vagina en de baarmoederhals onderzoeken en enkele cellen nemen om ze te laten analyseren.

Behandelingen

De behandeling is afhankelijk van het stadium waarin de kanker zich bevindt op het ogenblik van de diagnose. Ze kan gaan van een gedeeltelijke verwijdering van de baarmoederhals tot een volledige verwijdering ervan, inclusief het parametrium (bindweefsel rond de baarmoeder met baarmoeder- en vaginale bloedvaten), de eierstokken en de lymfklieren. In dit laatste geval gaat het om een erg zware operatie.

Preventie

Tot op heden kon baarmoederhalskanker enkel voorkomen worden door regelmatig een uitstrijkje te laten nemen. Maar sinds kort is er een nieuw vaccin op de markt gekomen waarmee het mogelijk wordt om baarmoederhalskanker bij jonge vrouwen te voorkomen. Om efficiënt te zijn moet het vaccin toegediend worden vóór de eerste seksuele betrekkingen. Drie inentingen zijn daarbij voorzien binnen een periode van zes maanden.

De Vlaamse Gemeenschap voorziet door middel van het medisch onderzoek een gratis vaccin tegen baarmoederhalskanker voor meisjes vanaf het eerste jaar secundair. 

TERUGBETALING

Voor de vrouwen die niet in aanmerking komen voor het vaccinatieprogramma, voorziet onze mutualiteit een tussenkomst tot **150 EUR**.

Voor de tussenkomst van de mutualiteit moet je het door de apotheker of geneesheer ingevulde afleveringsattest voorleggen. Dit formulier kan je bekomen in al onze kantoren en op www.fsmb.be. Wij aanvaarden ook het BVAC-attest dat je kunt vragen aan je apotheker.

PROGRAMMA JOETZ BRABANT

Op onze site
www.jeugd-fsmb.be
vind je heel wat
informatie en foto's van
onze activiteiten!

Herfstvakantie, kerstvakantie, krokusvakantie of paasvakantie? Binnen- of buitenland? Jong of oud? Een dagje op stap of een weekendje weg met het hele gezin? Voor ieder wat wils! Bekijk ons programma en schrijf je snel in. Onze garantie: Een hele vakantie vol spelletjes en avonturen, nieuwe vrienden en vriendinnen, lekker en gezond eten en coole animatoren die weten wat jullie willen: Amusement verzekerd!
Joetz Brabant



ONZE VERBLIJVEN



Antalya (Turkije)

SKIVERBLIJVEN (Oostenrijk)



Maria Alm

Wij trekken naar het Jugendgästehaus in het Oostenrijkse Maria Alm: een vriendelijk ogend plaatsje in een kort, doodlopend dal, buiten de drukke verkeersstromen. 160 km afdalingen, een hele hoop sneeuw en jongeren uit heel Vlaanderen. Het recept voor de ideale skivakantie.

Opstapplaats voor de bus: Leuven

Nassfeld

Mooi, modern en verzorgd skigebied, schitterende lange afdalingen op pistes in ideale condities. Het gebied telt 101 kilometer pistes en 30 skiliften. Naast de gewone pistes vind je er een geweldig snowpark. Sinds de komst van The Cube is Nassfeld een trendy plaats geworden om te skiën. Er komt dus veel jeugd naar toe.

Opstapplaatsen voor de bus: Brussel en Leuven



MULTI-ACTIVITEITENVAKANTIES IN HEER-SUR-MEUSE (België)



**We zitten geen ogenblik stil!
In Heer-sur-Meuse staan onze
animatoren te popelen om samen
met jullie doldwaze-megacoole-
superactieve en creatieve
avonturen te beleven.**

Griezelen tijdens de herfstvakantie

Griezelen in een groot bos, zoek de schat van het gezonken piratenschip, knutsel de leukste gedrochten, ga op ontdekkingstocht in een verlaten spookhuis.

Opstapplaatsen voor de bus: Brussel en Leuven

Winterpret tijdens de kerstvakantie

Bosspelen, schattenjachten, knutselen, reuze gezelschapsspelen, ontdekkingstochten en hopelijk wat sneeuw.

Opstapplaatsen voor de bus: Brussel en Leuven

ZONVAKANTIE AAN DE TURKSE RIVIERA (Turkije)



Het prachtige vijfsterren Hotel Alaiye Resort & spa aan de turkooizen kust bezorgt je een zorgeloze vakantie in een oase van luxe. Het hotel ligt op slechts 22 kilometer van Antalya, één van de meest populaire toeristische centra in Turkije. Dit gebied staat ook wel bekend als de parel van de mediterrane en heeft een rijke natuurlijke omgeving. Op het programma staan veel zon, zee en strand, maar ook een bezoek aan Antalya, een mooie boottocht en een bezoekje aan een typische Turkse markt. Kortom, de perfecte vakantiebestemming.





Onze prijzen omvatten

- Transport heen en terug met de bus (met diverse opstapplaatsen) voor het verblijf in Heer-sur-Meuse en onze skivakantie.
- Verblijf in volpension voor Heer-sur-Meuse en onze skivakantie en all-inclusive voor het verblijf aan de Turkse Rivièra.
- De verzekeringen
- Begeleiding door ervaren animatoren en begeleiders
- Voor het skiverblijf: skipas, het ski- of snowboardmateriaal. Voor het verblijf in Maria Alm skiles door erkende Oostenrijkse skimonitoren. Voor het verblijf in Nassfeld worden geen skilessen, maar wel skibegeleiding voorzien.
- Voor de zonvakantie aan de Turkse Rivièra: Chartervluchten BRU – Antalya – BRU, Transfer van de luchthaven naar hotel en terug, Nederlandstalige begeleiding gedurende het volledige verblijf, excursie Antalya met boottocht en 7 nachten in hotel Alaiya Resort & Spa ***** op basis van All Inclusive.

DATA	ACTIVITEIT	PLAATS	LEEFTIJD	PRIJS LEDEN **
HERFSTVAKANTIE				
27/10 – 03/11/12	Multi-fun-vakantie	Heer-sur-Meuse (België)	5 tot 13	120 €
KERSTVAKANTIE				
26/12 – 31/12/12	Multi-fun-vakantie	Heer-sur-Meuse (België)	5 tot 13	100 €
KROKUSVAKANTIE				
08/02 – 16/02/13	Skivakantie	Maria Alm (Oostenrijk)	10 tot 14	Ski 635 €
08/02 – 16/02/13	Skivakantie	Nassfeld (Oostenrijk)	14 tot 17	Ski 635 € Snow 660 €
09/02 – 16/02/13	Multi-activiteiten-vakantie	Heer-sur-Meuse (België)	5 tot 13	120 €
PAASVAKANTIE				
30/03 – 06/04/13	Zonvakantie	Turkse Riviera (Antalaya)	14 tot 17	560 €
			18 tot 25	

** De aangegeven prijzen gelden voor de leden van de FSMB in regel met de aanvullende bijdragen

INSCHRIJVINGEN

De inschrijving voor onze verblijven gebeurt door betaling van een voorschot van 40 € voor verblijven in het binnenland, 125 € voor verblijven in het buitenland.

Dit bedrag kan op volgende wijze betaald worden:

- in één van de kantoren van de Federatie van de Socialistische Mutualiteiten van Brabant
- via overschrijving op het IBAN-nummer : BE64 3630 1136 9652 van JOETZ Brabant, Zuidstraat 120 te 1000 Brussel, met als mededeling: de naam en voornaam van de deelnemer(s), het aansluitingsnummer bij de FSMB, uw telefoonnummer, de gekozen bestemming en de periode.

De inschrijving is pas effectief eens wij het voorschot ontvangen. Het saldo moet volledig betaald zijn één maand voor de afreis. De deelnemer verklaart, door betaling van het voorschot, kennis te hebben genomen van de algemene voorwaarden.

TRANSPORT

Voor al de binnenlandse reizen wordt een bus ingelegd met als opstapplaatsen:

- Brussel (Boudewijnstadion – H. Destrooperlaan – Laken)
- Leuven (Bodart parking – Koning Boudewijnlaan – Leuven)

Voor de buitenlandse verblijven worden de opstapplaatsen, na inschrijving, tijdig gecommuniceerd.



Kerstmarkt te Dusseldorf



DISNEYLAND RESORT PARIS® (Frankrijk)



Disneyland Parijs is dé plek waar kinderdromen uitkomen! Alle ingrediënten voor een spetterend weekend zijn er in veelvoud aanwezig: flitsende attracties, een magische parade en al de oude en nieuwe Disney-figuren.

Zaterdag trekken we zo snel mogelijk het park in. We logeren in een comfortabel hotel buiten het park. Ook zondag staat er weer een hele dag Disney op het programma.

Opstapplaatsen voor de bus: Tienen, Landen, Vilvoorde, Brussel, Leuven en Halle

KERSTMARKT TE DUSSELDORF (Duitsland)



De kerstmarkt in Dusseldorf: het ideale uitje voor kerstliefhebbers! Het sfeervolle oude stadscentrum wordt elk jaar omgetoverd tot een waar kerstparadijs. Op zes verschillende pleinen, met elkaar verbonden door schitterende kerstverlichting,

staan kraampjes met allerlei leuke kerstspulletjes, heerlijke glühwein en lekkere hapjes. Elk plein heeft zijn eigen specifieke karakter. De kerstmarkt in Dusseldorf is het ideale uitje voor het hele gezin.

Opstapplaatsen voor de bus: Tienen, Landen, Vilvoorde, Brussel, Leuven en Halle

CITYTRIP LONDEN (Verenigd Koninkrijk)



In Londen komen de rijke geschiedenis en het bruisend heden samen tot leven. Een mix van geschiedenis, vernieuwende architectuur en cultuur maken deze wereldstad tot één van de meest fascinerende plekken om te vertoeven. Londen heeft heel wat te bieden: Ontelbare musea, galerijen, architectuur, bars, ... Kortom activiteiten voor jong en oud. Last but not least, is Londen natuurlijk ook een heerlijke plek om te shoppen. Laat je verleiden en vertrek samen met ons...

Opstapplaatsen voor de bus: Brussel, Leuven en Halle

CITYTRIP NAAR HET CARNAVAL IN VENETIË (Italië)



Venetië staat op zijn kop! Prachtige kostuums, opzichtige pruiken en de typische maskers ... Carnaval houdt Venetië 10 dagen lang in haar greep. Laat je meeslepen door de uitbundigheid van de duizenden toeschouwers, geniet van de heerlijke Italiaanse keuken en van de unieke pracht van deze bijzondere stad.

Opstapplaatsen voor de bus: Brussel, Leuven en Halle

CITYTRIP VALENTIJN IN PARIJS (Frankrijk)



Ontdek of herontdek het eeuwig romantische en swingende Parijs! De lichtstad; bekend om zijn geschiedenis en cultuur, bemind om zijn prachtige gebouwen en wijpjes, zijn brasseries en typische bistro's, de boetieks, de opera's, theaters en natuurlijk het Louvre. Kom mee en beleef een prachtig valentijnsweekend in de Franse hoofdstad.

Wat staat er op het programma? Een bezoek aan het Louvre en romantisch diner op de Seine.

Opstapplaatsen voor de bus: Brussel, Leuven en Halle





Citytrip naar het carnaval in Venetië

Onze prijzen omvatten

- Het busvervoer heen en terug en drinkgeld chauffeurs
- De ingang tot voorgestelde activiteiten
- De verzekeringen
- Busbegeleiding
- Eventueel medische kosten voor de ongevallen die gebeuren tijdens de uitstap

- Voor Disney: overnachting in hotel op basis van kamer met ontbijt
- Voor de citytrip Londen: Shuttle, overnachting in hotel buiten het centrum, op basis van kamer met ontbijt.
- Voor de citytrip 'Carnaval in Venetië': 3 overnachtingen op basis van Half pension in een driesterrenhotel, 2 maal bootoverzet Punta Sabione-Venetië, gidsbeurt Venetië.

- Voor de citytrip Parijs: Overnachting in hotel op basis van kamer met ontbijt + diner op de Seine.

ACTIVITEIT	DATA	PLAATS	LEEFTIJD	PRIJS LEDEN	PRIJS NIET- LEDEN
WEEKEND DISNEYLAND RESORT PARIS®	17/11 - 18/11/2012	Parijs (Frankrijk)	Vanaf 18 jaar of ouders met kinderen	Kamer 3 of 4 personen 130 €/pp	Kamer 3 of 4 personen 155 €/pp
				Tweepersoonskamer 155 €/pp	Tweepersoonskamer 180 €/pp
				Éénpersoonskamer 190 €	Éénpersoonskamer 215 €
KERSTMARKT	08/12/2012	Dusseldorf (Duitsland)	18+ of ouders met kinderen	15 €	20 €
CITY-TRIP	12/01 - 13/01/2013	Londen (Verenigd Koninkrijk)	18+ of ouders met kinderen	110 €/pp Éénpersoonskamer 145 €	135 €/pp Éénpersoonskamer 170 €
	07/02 - 11/02/2013	Carnaval in Venetië (Italië)	18+ of ouders met kinderen	275 €/pp Éénpersoonskamer 320 €	300 €/pp Éénpersoonskamer 345 €
	16/02 - 17/02/2013	Parijs (Frankrijk)	18+ of ouders met kinderen	165 €/pp Éénpersoonskamer 200 €	190 €/pp Éénpersoonskamer 225 €

INSCHRIJVINGEN

- Inschrijving voor de uitstapjes gebeurt door betaling van de gevraagde som:
 - in één van onze kantoren van de FSMB
 - via overschrijving met als vermelding: "Gekozen activiteit + datum activiteit + contactpersoon + telefoonnummer"
 - voor Disney: op het IBAN-nummer BE84 3101 8022 3359 van Latitude Jeunes, Mussenstraat 17/19 te 1000 Brussel
 - voor de Citytrip naar Londen en de Citytrip naar Venetië: op het IBAN-nummer BE09 3101 3243 1257 van Vrije Tijd en Gezondheid
 - voor de kerstmarkt te Dusseldorf en de Citytrip Parijs: op het IBAN-nummer BE40 3101 0470 9263 van S'Academie
- De inschrijving is pas effectief na betaling van de som. De deelnemer verklaart, door betaling van het bedrag, kennis te hebben genomen van de algemene voorwaarden.

TRANSPORT

- Voor al de binnenlandse reizen wordt een bus ingelegd met als opstapplaatsen:
- Brussel (Boudewijnstadion – H. Destrooperlaan – Laken)
 - Leuven (Bodart parking – Koning Boudewijnlaan – Leuven)
- Voor de buitenlandse verblijven worden de opstapplaatsen, na inschrijving, tijdig gecommuniceerd.



Wat vonden onze animatoren van hun **vormingsweek**?

Andrea Onze week is geslaagd! Ik heb me geamuseerd en ook de liedjes 's morgens waren gewoonweg zalig! De vormingsmomenten waren niet alleen zeer leerrijk maar tegelijkertijd ook plezierig! We hebben een paar keer echt goed gelachen met de hele groep, wat ook belangrijk is op serieuze momenten. Keep it real! Bedankt voor deze plezierige week!

Tom Super! Heb mij rot geamuseerd, fantastische mensen leren kennen, inclusief de instruct. Ik ben op de één of andere manier veranderd.

Isabelle Hele leuke week! Vol plezier. Maar niet alleen plezier, ook leerrijk!

Lenny FANTASTISCH! Een hele leuke week met een leuke groep en leuke mensen! Het is echt spijtig dat het afgelopen is. Ik heb wel veel bijgeleerd. De vormingsmomenten waren amusant en leerrijk tegelijk.

WIL JIJ GRAAG DEELNEMEN AAN ONZE VORMING?

Ben je 16 jaar oud en wil je animator worden? JOETZ Brabant organiseert twee vormingen voor animator. Één tijdens de krokusvakantie (formule 1) en één tijdens de eerste week van de paasvakantie (formule 2). Het 3de weekend van april volgt nog een vormingsweekend waarbij beide

groepen elkaar leren kennen. Na deze vorming volgt een stage van een week tijdens één van onze verblijven. De week dat je vertrekt passen we aan aan jullie beschikbaarheden. De cursus wordt erkend door het Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap. De animatoren van JOETZ hebben allemaal een officieel attest 'animator in het jeugdwerk' op zak!

PRAKTISCH

Inschrijving gebeurt door betaling van 120 € (200 € voor niet leden):

- in één van onze kantoren van de FSMB
- via overschrijving op het IBAN-nummer: BE64 3630 1136 9652 van JOETZ Brabant, Zuidstraat 120 te 1000 Brussel met als vermelding: "Vorming + gekozen formule + naam en voornaam + aansluitingsnummer + telefoonnummer"

OPGELET

Je inschrijving is pas effectief na betaling van de som. De vorming zal pas doorgaan indien het minimum van 8 deelnemers bereikt is.

WIL JE MEER WETEN?

Neem een kijkje op onze website www.joetz.be, bel naar 02 546 15 68 of mail naar JOETZBrabant@fsmb.be



JOETZ BRABANT PRAKTISCH

Informatie: 02 546 15 69 – 02 546 15 65 – 02 546 15 68 – 02 546 15 66

Fax : 02 503 30 34

Mail: JOETZBrabant@fsmb.be

Postadres: Zuidstraat 120, 1000 Brussel

Kantoor: Zuidstraat 118, 1000 Brussel

ALGEMENE VOORWAARDEN GELDIG VOOR DE ACTIVITEITEN VAN JOETZ BRABANT

DEELNEMINGSVOORWAARDEN

1. Alle kinderen en jongeren die voldoen aan de leeftijdsnormen en de medische voorwaarden kunnen deelnemen aan de JOETZ -vakanties en -vormingen.

MEDISCHE VOORWAARDEN

2. Een deelnemer die inschrijft voor een JOETZ -vakantie of -vorming moet zonder bijzondere of extra begeleiding kunnen deelnemen aan de geplande activiteiten.

3. Van fysieke of mentale beperkingen moet de organisator vooraf op de hoogte zijn! Ouders of voogd zijn verplicht deze te melden bij de inschrijving en op de medische fiche die men voor vertrek aan de organisator moet bezorgen.

De verantwoordelijke van JOETZ vzw beslissen, in samenspraak met de begeleiders en de ouders, of de deelnemer met beperkingen aan de vakantie of vorming kan deelnemen.

3 bis. Indien men bij het vertrek van de vakantie of vorming bij een deelnemer beperkingen vaststelt die de gewone gang van zaken belemmeren, heeft de organisator het recht om de deelnemer voor de vakantie of vorming te weigeren of weer naar huis te brengen. Extra transportkosten worden aangerekend, er worden geen deelnemersgelden terug betaald.

UITSLUITING

4. De organisator behoudt het recht om inschrijvingen te weigeren van personen om redenen haar eigen.

Deelnemers die de richtlijnen van de animatoren niet volgen, zich onttrekken aan het toezicht van de animatoren, de groepsgeest storen of het huishoudelijk reglement van de plaats waar ze verblijven overtreden kunnen door de verantwoordelijke van het verblijf ter plaatse – aangesteld door de organisator – geschrapt worden van alle verdere deelname aan verblijfsinitiatieven en op eigen kosten naar huis terug gestuurd worden. De organisator behoudt eveneens het recht om in geval van conflict een bemiddelaar ter plaatse te sturen. De hiervoor gemaakte onkosten – verplaatsing en verblijf – worden verhaald op de eventuele onruststoker(s).

INSCHRIJVING

5. Inschrijving voor een verblijf van JOETZ Brabant vzw gebeurt door betaling van een voorschot van 40€ voor verblijven in het binnenland, 125€ voor verblijven in het buitenland:

- in één van de kantoren van de Federatie van de Socialistische Mutualiteiten van Brabant
- via overschrijving op het IBAN-nummer : BE64 3630 1136 9652 van JOETZ Brabant, Zuidstraat 120 te 1000 Brussel, met als mededeling: de naam en voornaam van de deelnemer(s), het aansluitingsnummer bij de FSMB, uw telefoonnummer, de gekozen bestemming en de periode.

Uitzondering: Inschrijving voor de uitstapjes gebeurt door betaling van de gevraagde som:

- in één van de kantoren van de Federatie van de Socialistische Mutualiteiten van Brabant
- via overschrijving op het IBAN-nummer BE84 3101 8022 3359 van Latitude Jeunes, Mussenstraat 17/19 te 1000 Brussel met als vermelding: "Gekozen activiteit + datum activiteit + contactpersoon + telefoonnummer"

6. Het aantal beschikbare plaatsen is beperkt. De inschrijvingen worden opgenomen in volgorde van de datum van ontvangst van het voorschot.

7. De reiziger is ertoe gehouden het ingevulde, gedateerde en ondertekende inschrijvingsformulier te zenden aan 'JOETZ Brabant' Zuidstraat 120 te 1000 Brussel

8. De organisator bevestigt schriftelijk de inschrijvingen binnen vijftien dagen volgend op ontvangst van het voorschot.

8 bis. De reiziger verklaart zich, door storting van het voorschot, akkoord met de algemene voorwaarden die van toepassing zijn op onze vakanties.

BETALING

9. De reiziger is ertoe gehouden een voorschot van 40 EUR voor de kindervakanties en jongerenvakanties in het binnenland en 125 EUR voor de buitenlandse reizen te voldoen.

Pas dan wordt zijn/haar inschrijving als definitief beschouwd.

10. Het saldo dient te worden voldaan ten laatste 30 dagen vóór de afreis.

IN DE PRIJS INBEGREPEN

- Het vervoer van en naar de vakantiebestemming, tenzij anders vermeld.

De bagage moet beperkt blijven tot één valies, reistas of rugzak per deelnemer.

- Verblijf in volpension, tenzij anders vermeld. Voor buitenlandse vakanties zorgen de deelnemers echter zelf voor een lunchpakket bij de heenreis.
- Verantwoorde en vakkundige animatie door de daartoe opgeleide animatoren.
- Ongevallenverzekering
- Toegangsrijks tot alle activiteiten en attracties die worden bezocht tijdens het verblijf

ANNULATIE - VERBREKING DOOR DE REIZIGER

11. De reiziger dient de organisator zo snel mogelijk in kennis te stellen van annulatie en dit schriftelijk te bevestigen. De datum van ontvangst van de schriftelijke annulatie is de datum van de annulatie.

Voor de jongerenverblijven werd een annulatieverzekering onderschreven bij P&V Verzekeringen cv. De verzekering komt tussen voor het bedrag van maximaal 247,89 EUR indien - tussen de datum van storting van het eerste voorschot en de datum van het vertrek - de reis wordt geannuleerd ten gevolge van :

- 1) ziekte, ongeval of overlijden van de verzekerde, diens echtgenoot, bloed- of aanverwant tot de tweede graad, diens reizegezel, of de persoon die gewoonlijk samenwoont met de verzekerde;
- 2) aanzienlijke schade aan de goederen van de verzekerde of diens reizegezel, die diens aanwezigheid dwingend noodzakelijk maakt;
- 3) wederoproeping tot militaire dienst.

In al deze gevallen dient aan de organisator een doktersattest bij medische redenen of een schriftelijk bewijsstuk bij schade overhandigd te worden. Bij annulatie wordt de reiziger een terugbetaling toegekend mits de verzekeringsmaatschappij het dossier goedkeurt. Het eventuele verschil tussen de totale reissom en het door de verzekerings-maatschappij uitgekeerde bedrag is definitief ten laste van de reiziger.

12. Indien de reiziger zijn reis verbreekt gelden volgende voorwaarden :

- bij annulering tot één maand vóór het vertrek wordt het voorschot ingehouden;
- bij annulering tussen één maand en 10 dagen vóór het vertrek wordt 50 % van de totale reissom ingehouden;
- bij annulering tussen 10 en 3 dagen vóór het vertrek wordt 75 % van de totale reissom ingehouden;
- bij annulering 3 dagen of minder vóór het vertrek wordt de totale reissom ingehouden.

13. Zonder afbreuk te doen aan het bepaalde onder punt 11 en 12 wordt bij annulatie een forfaitair bedrag van 40,00 EUR voor een verblijf en de meerdagse uitstapen, definitief ingehouden door de organisator ter dekking van de gemaakte administratiekosten. 5 EUR zal ingehouden worden voor de ééndagsuitstapen.

ANNULATIE DOOR DE ORGANISATOR

14. De organisator behoudt zich het recht om de reis tot 21 dagen voor de afreis schriftelijk af te lassen. Als de geboekte vakantie door onvoorziene omstandigheden of door een tekort aan inschrijvingen niet kan plaatsvinden, verwittigt de organisator onmiddellijk en worden de reeds geïnde bedragen volledig terug betaald.

Een annulatie door de organisator kan geen aanleiding geven tot een bijkomende schadevergoeding.

KLACHTENREGELING

15. Eventuele klachten tijdens de reis moeten door de reiziger onmiddellijk, op een gepaste en bewijskrachtige manier, gemeld worden aan de verantwoordelijke van het verblijf ter plaatse – aangesteld door de organisator – zodat naar een oplossing kan worden gezocht.

Werd deze klacht ter plaatse niet bevredigend opgelost, dan dient de reiziger zijn klacht, op straffe van onontvankelijkheid, uiterlijk binnen één maand na het beëindigen van de reis per aangetekend schrijven ter kennis te brengen van de organisator.

PROGRAMMA

16. De in de vakantiebrochure opgenomen programma's zijn gebaseerd op de inlichtingen die in ons bezit waren bij publicatie. Onvoorziene omstandigheden kunnen ons verplichten de programma's te wijzigen. De eventuele prijsverhogingen zijn dan ten laste van de deelnemer. Deze kan zonder kosten annuleren, indien de prijsstijgingen meer dan 10 % bedragen van de oorspronkelijke aangegeven prijs.

PRIJSHERZIENING

17. Tot 20 kalenderdagen die aan de datum van afreis voorafgaan, kan de prijs worden herzien voor zover de herziening het gevolg is van een wijziging ten bedrage van minstens 10 % in :

- a) de op de reis toegepaste wisselkoersen en/of
- b) de vervoerskosten, met inbegrip van de brandstofkosten en/of
- c) de voor bepaalde diensten verschuldigde heffingen en belastingen.

OMSTANDIGHEDEN BUITEN ONZE WIL

18. Voor alle onvoorziene situaties zoals onderbrekingen van de reisweg, stakingen enz... kan de organisator niet verantwoordelijk worden gesteld. Alle bijkomende kosten van vervoer of verblijf zijn dan ten laste van de deelnemer. Natuurlijk zal de organisator naar zijn mogelijkheden bemiddelen om van de verantwoordelijken de geleden schade terug te vorderen.

AANSPRAKELIJKHEID

19. Ieder ongeval overkomen naar aanleiding van en tijdens de reis, waarvoor de organisator eventueel burgerrechtelijk aansprakelijk kan worden gesteld, dient onmiddellijk en op gepaste en bewijskrachtige manier te worden gemeld aan de uitvoeringsagent van de organisator. Vervolgens dient het ongeval per aangetekend schrijven worden bevestigd aan de organisator, ten laatste een maand na het beëindigen van de reis.

20. De organisator is niet verantwoordelijk voor het verlies, diefstal of beschadiging van voorwerpen, eigendom van de reiziger.

21. De verplaatsing van en naar de verzamelplaats geschiedt op eigen risico en eigen kosten van de reiziger.

22. De organisator neemt geen enkele verantwoordelijkheid voor directe of indirecte schade die de vakantieganger door toedoen van derden tijdens zijn reis of verblijf ondervindt.

De deelnemer die opzettelijk schade toebrengt aan derden wordt zelf aansprakelijk gesteld en moet de gemaakte schade vergoeden.

23. De reiziger is aansprakelijk voor de schade, die door zijn schuld ontstaat en de organisator of de verantwoordelijke van het verblijf ter plaatse, aangesteld door de organisator, nadeel berokkent. De fout wordt volgens het normale gedrag van een reiziger beoordeeld.

MINDERJARIGEN

24. De vader, moeder of voogd van minderjarige deelnemers, dienen een verklaring te ondertekenen waarin ze zich akkoord verklaren dat hun kind deelneemt aan de reis en waarbij ze de organisator machtigen alle vereiste maatregelen te treffen in het belang van hun kind.

VERZEKERINGEN

25. Voor de kindervakanties in het binnenland: Per reis is een ongevallenverzekering onderschreven bij P&V Verzekeringen c.v. De inschrijving voor een reis impliceert dat de reiziger akkoord gaat met de voorwaarden van deze verzekeringspolis. (opgelet : franchise 50 EUR) Voor de jongerenvakanties: Per reis is een reisbijstandverzekering en een medische kostenverzekering onderschreven bij P&V Verzekeringen c.v. (opgelet : franchise 50 EUR) De inschrijving voor een reis impliceert dat de reiziger akkoord gaat met de voorwaarden van deze verzekeringspolis. De reiziger kan deze polis op eenvoudig verzoek inkijken in de kantoren van de organisator en er desgewenst een afschrift van krijgen.

ZIEKTE

26. Medische onkosten, tengevolge van een ziekte tijdens het verblijf, zijn ten laste van de reiziger. Deze onkosten moeten door de reiziger zelf betaald worden of zullen na het verblijf teruggevorderd worden.

GESCHILLEN

27. Eventuele geschillen behoren tot de uitsluitende bevoegdheid van de rechtbanken en hoven van het gerechtelijk arrondissement Brussel.

GSM EN TELEFOON

28. Gsm's zijn niet toegelaten tijdens de kinderverblijven.

FOTO'S

29. Tijdens de verblijven en vakanties kunnen foto's genomen worden door de animatoren en verantwoordelijke die mogelijk voor publicitaire doeleinden van JOETZ vzw gebruikt worden. Indien u niet wil dat er foto's van uw kind(eren) gepubliceerd worden, dient u dit expliciet te vermelden op de daartoe bestemde 'toestemmingsformulier voor het nemen, bewaren en publiceren van foto's'.

Meer weten?

 love4you.be



**LEEF JE LEVEN,
GENIET ERVAN,
GOOI HET NIET WEG EN
BESCHERM JEZELF!
LOVE4YOU**

