

MUTUALISTISCHE WEERGALM

BELGIË
P.B.
BRUSSEL X
BC 9865



EDITIE **JONGEREN** ➡ VEILIG SURFEN /

HET LENTE- EN ZOMERPROGRAMMA VAN JOETZ BRABANT /

ACNE: TEN AANVAL TEGEN PUISTJES



04 Acne: ten aanval tegen puistjes

08 Veilig surfen

09 HET LENTE- EN ZOMERPROGRAMMA VAN
JOETZ BRABANT

10 Onze uitstapjes

11 Onze verblijven: krokus, Pasen
en zomer

15 JOETZ – animator worden!



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: **januari 2013**, redactieadres: **infocom@fsmb.be**

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





Steek uw nek uit: neem deel aan de macht!

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

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

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

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

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

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

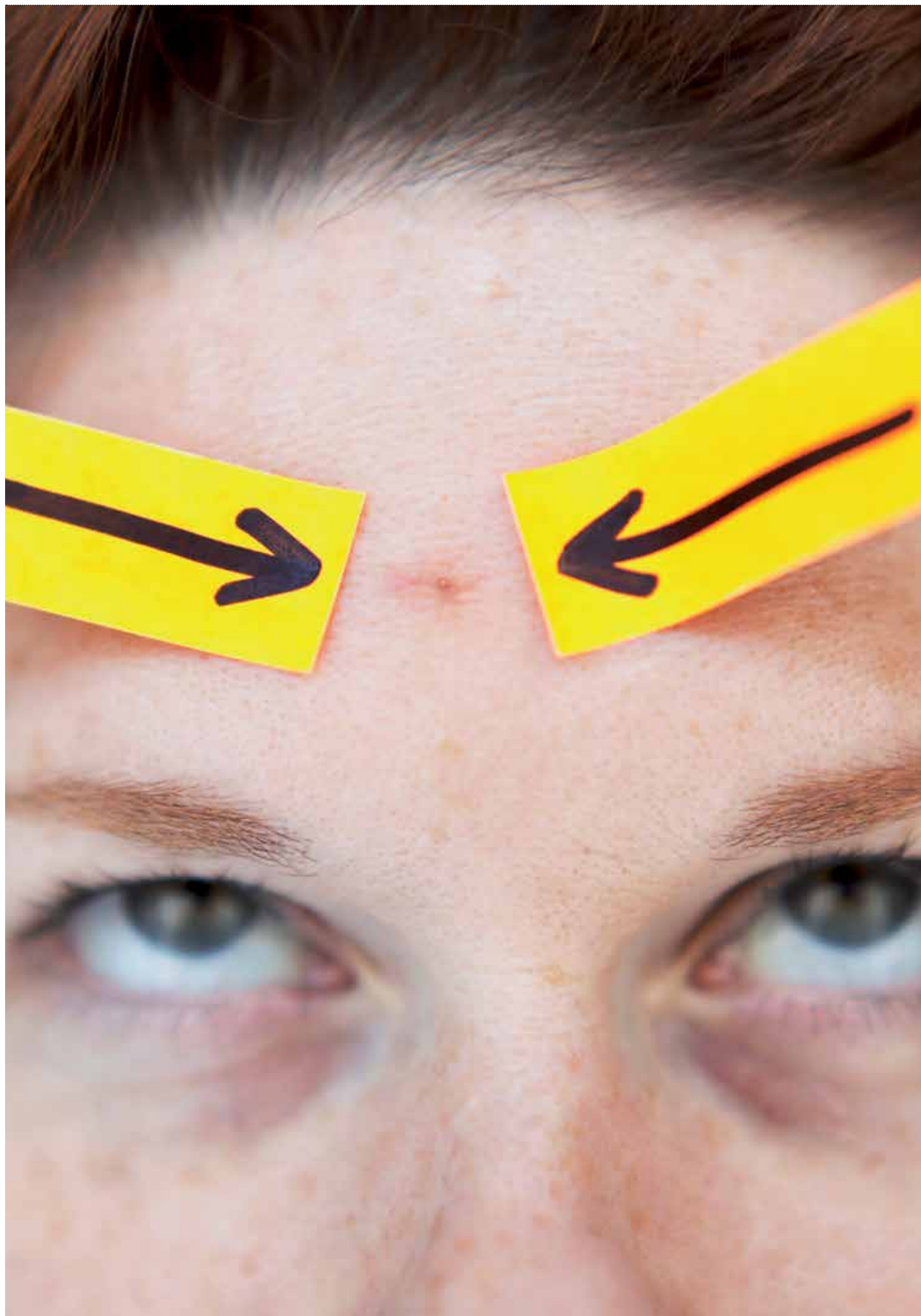
Hoogtijd dus om opnieuw meer inhoud te geven aan onze democratie, want zij alleen kan ons meer gerechtigheid en sociale rechtvaardigheid brengen. De bevolking moet weer actief deelnemen aan organisaties die de verdrukten verdedigen, zoals vakbonden, ziekenfondsen, wijkcomités, milieuorganisaties, enz.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

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

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

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

JEF BAECK
voorzitter



ACNE: TEN AANVAL TEGEN PUISTJES

Acne is een huidaandoening waarbij de talgklieren ontsteken. Bijna elke jongere, **90 % van de jongens en 80 % van de meisjes, heeft er last van**. De ene heeft geluk en krijgt maar een klein beetje acne, maar als je pech hebt, kan je ganse gezicht onder komen te zitten. Acne komt ook voor op nek, schouders en rug.

WAT IS ACNE?

Acne is op zich een vrij onschuldige aandoening, maar ze kan wel danig je leven vergallen. Je wil graag vrienden ontmoeten, je wil er goed uitzien, je wil uitgaan en anderen recht in de ogen durven kijken. Maar die puistjes maken het je echt niet gemakkelijk. Zeker niet nu anderen je vaak wel of niet aanvaarden door hoe je eruit ziet.

HOE ONTSTAAT ACNE?

Acne ontstaat of verergert altijd onder invloed van een of meerdere van deze factoren: toename van het geslachtshormoon androgeen tijdens de puberteit, een te grote talgproductie, verhoorning van de huid, een snelle ontwikkeling van bepaalde bacteriën, ontsteking, pulken aan de huid (mechanische acne). Wil een behandeling efficiënt zijn, moet ze rechtstreeks inspelen op deze oorzaken.

Boosdoeners bij acne zijn de talgklieren. Die kliertjes zitten overal op je lichaam, behalve op je handpalmen en voetzolen. Onder normale omstandigheden voorkomt de geproduceerde huidsmeer een droge huid en beschermt de huid zo tegen infecties en schimmels. Maar tijdens je puberteit worden de talgklieren onder invloed van hormonen groter en gaan ze méér talg produceren. Bovendien wordt de talg ook wat dikker en geraakt hij hierdoor moeilijker naar de oppervlakte.

Het eerste stadium: de mee-eter [1,2]

Je huid vernieuwt voortdurend. In de dieperliggende huidlagen worden constant nieuwe huidcellen geproduceerd. Deze duwen de oudere cellen naar boven, waar ze traag maar zeker afsterven. Eens aan de oppervlakte, zijn ze volledig dood. Dat proces heet

verhoorning. Door je te wassen, verwijder je de schilfers die zo ontstaan zijn. Maar de cellen blijven toch nog de poriën verstopen.

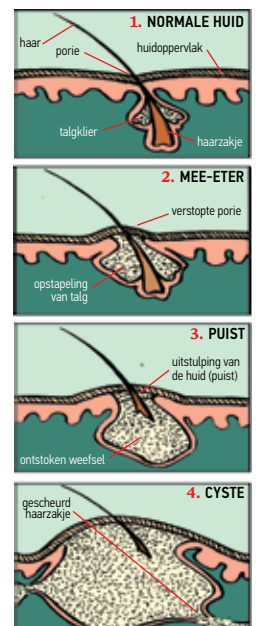
Door de grotere talgproductie en de dikkere talg wordt de uitvoergang van de talgklier heel erg nauw. In feite produceer je tijdens je puberteit meer talg dan er afgevoerd kan worden. Talg en celfabrikaatproducten stapelen zich op in de porie en je krijgt last van witte of zwarte comedonen (witte of zwarte puntjes). Zwarte, open comedonen zijn niet zwart omdat er vuil in zit. De zwarte kleur is een pigment dat het lichaam zelf aanmaakt. Bij de witte, gesloten comedonen is de huidopening volledig afgesloten en ontstaan er witte kopjes.

Het tweede stadium: puistjes en pukkels [3]

Het kanaal is helemaal verstopt. Steeds meer talg hoopt zich op en de bacterie *propionibacterium acnes* groeit weelderig. De bacterie voedt zich met het vet en breekt de talg af. Er ontstaat een ontstekingsreactie. De ontstoken haarzakjes worden een rode pukkel (papel) of een zachte puist met etter (pustel).

Het derde stadium: cyste of infiltraat [4]

De meest ernstige vorm van acne is die waarbij de puistjes echte bulten worden met roodheid en heel veel pijn als gevolg. De cystes graven zich diep in de huid in en kunnen door druk op de wand scheuren. Die druk ontstaat meestal door het uitduwen van de puist, soms



scheurt de cyste spontaan. De inhoud van de talgklier komt in de omgevende huid terecht, hij 'infiltreert' de huid rondom. Daarom de benaming 'infiltraat'.

Als de huid geneest, gaat ze zichzelf herstellen door bindweefsel aan te maken. Op zich is dat goed natuurlijk, maar spijtig genoeg worden er lelijke littekens gevormd. Een pokdalig uiterlijk is het gevolg. Om die littekens (gedeeltelijk) weg te krijgen is bijkomende behandeling nodig. Bij de lichtere vormen van acne is er meestal geen littekenvorming.

Er is nog een ergere vorm van acne, maar die komt gelukkig niet veel voor. Je hebt dan mogelijk koorts, spierpijn en gewichtsverlies.



ACNE BEHANDELEN = VOLHOUDEN

Spijtig genoeg bestaat er tot op vandaag nog geen wondermiddel dat acne na een nachtje slapen doet verdwijnen. Het proces van acnevorming is zo ingrijpend voor je huid dat je het ook maar bij beetje kan aanpakken. Stap voor stap krijg je een gaver huid. Zoals je reeds hebt kunnen lezen, speelt ontsteking een belangrijke rol in de ernstigere vormen van acne. De behandeling ervan neemt tijd in beslag. Zo zal je tijdens de eerste maand van je behandeling niet veel verschil zien. Maar hoe langer je het daarna blijft volhouden, hoe zekerder het wordt dat jouw acne zal verdwijnen als sneeuw voor de zon. Na zes maanden is er minstens 80 % verbetering van de letsels.

De behandeling moet rechtstreeks inspelen op de oorzaken en je huisarts of dermatoloog zal ze altijd aanpassen aan de ernst van jouw acne.

Behandeling van lichte acne met vooral mee-eters

Heb je een lichte vorm van acne, dan zal de dokter je een lotion of crème aanraden die je rechtstreeks op je huid moet aanbrengen. Breng het product ook aan buiten de probleemzones, zo voorkom je nieuwe mee-eters. De meest gebruikte medicijnen tegen acne zijn:

- **Benzoylperoxide** (zonder voorschrift): vermindert de groei van bacteriën en remt ontstekingen af. Er bestaat kans op huidirritatie en verkleuring van je kleding of lakens.

- **Tretinoïne** (met voorschrift): ontstopt de comedonen, kan wel huidirritatie veroorzaken. Niet gebruiken bij zwangerschap! Vermijd ook blootstelling aan de zon.

- **Adapaleen** (met voorschrift): gaat ontstekingen tegen, minder huidirritatie. Niet gebruiken bij zwangerschap! Bepaalde producten combineren meerdere effecten: zowel doeltreffend tegen bacteriën en ontstekingen als tegen comedonen. Zo wordt de behandeling minder complex.

Naast de lokale behandeling, wordt vaak ook een anti-conceptiepil met norgestimaat voorgeschreven.

Behandeling van matig ernstige acne met vooral papels en pustels

Heb je ook last van echte puistjes, dan zal je dokter in veel gevallen een gecombineerde therapie voorstellen, met bijvoorbeeld een lotion en een geneesmiddel dat je moet innemen. In dit stadium worden antibiotica voorgeschreven:

- **Antibiotica om te smeren**: vooral het aantal papels en pustels neemt af, de comedonen niet. Clindamycine wordt het vaakst voorgeschreven, maar deze vorm van behandeling komt steeds minder voor: de voorkeur wordt gegeven aan benzoylperoxide.

- **Antibiotica om in te nemen** (tetracycline): als de acne ernstig genoeg is, gaat de dokter toch antibiotica voorschrijven. Orale antibiotica werken ook sneller en beter dan antibiotica die je moet smeren. Aan antibiotica zijn wel wat bijwerkingen verbonden. Zeker vragen aan je arts!

- **Anticonceptiepil met cyproteronacetaat** (met voorschrift).

Behandeling van ernstige acne met cystes en infiltraten Ook voor de allerergste gevallen van acne bestaat er een efficiënte behandeling: **isotretinoïne (vitamine A)** (met voorschrift). Het grote nadeel is dat er erg veel bijwerkingen zijn: je hebt droge lippen en ogen, je wordt overgevoelig voor de zon, de vetconcentratie in je bloed neemt toe, je acne verergert tijdens de eerste weken van behandeling enzovoort. Je mag zeker niet zwanger zijn of worden tijdens de behandeling, want de werkzame stof kan ernstige misvormingen van de foetus veroorzaken. Ook in de eerste maand na de behandeling mag je niet zwanger worden: het geneesmiddel zit nog in je lichaam en werkt nog wat voort. Na een kuur van zes maanden is de acne uitgedoofd en komt hij niet meer terug.

Alternatieve behandelingen Sommige dermatologen breiden de normale behandeling met medicijnen uit met een lichamelijke behandeling. Misschien stelt je dokter je wel een **chemische peeling** voor. Daardoor komen comedonen los en vermindert je acne. Deze peeling wordt ook toegepast als je je littekens een beetje wil laten vervagen: een etsende vloeistof verwijdert de opperhuid en doet het bindweefsel dieper in de huid wat samentrekken met minder zichtbare littekens als resultaat.

Het is ook mogelijk dat de dokter de mee-eters met een speciale **steriele pen** 'leegmaakt' zodat je poriën weer open zijn. Ook bij cystes die niet reageren op een behandeling met medicijnen, kan de dermatoloog de haarzakjes leegmaken ('draineren'). Probeer dit nooit zelf te doen, je maakt je acne alleen maar erger.

Duw je puistjes nooit zelf uit met je vingers, want de kans is groot dat je ze zo alleen maar erger maakt. Vraag eerder bij je apotheek naar een speciaal instrumentje hiervoor.

Naast een chemische peeling, bestaan er nog andere behandelingen om je acnelittekens minder opvallend te maken. Bij de techniek **dermabrasie** wordt de huid met een draaiend slijpsteentje afgeschaafd. Na vijf dagen tot twee weken groeit er een nieuwe, roze opperhuid. Dat rozige verdwijnt in de maanden erna. Dermabrasie kan je alleen toepassen op de huid van je gezicht, niet op andere lichaamsdelen. Dat komt omdat de huid van je gezicht beter herstelt want er zijn meer diepgelegen huidcellen.

Ten slotte kan ook een **laserbehandeling** soelaas bieden. Je huid wordt laagje voor laagje weggebrand zodat oneffenheden vervagen. Het bindweefsel in de huid wordt met deze behandeling wat strakker aangetrokken. Het spreekt voor zich dat je een behandeling tegen littekens pas kan volgen als je acne volledig uitgedoofd is. Anders is het dweilen met de kraan open! De meeste mensen beginnen dan ook aan een behandeling na hun dertigste. Maar littekens voorkomen is altijd beter dan ze te moeten wegwerken! ■

Bronen

www.gezondheid.be
www.klasse.be
www.awel.be

QUIZ

1/ACNE

A kan je vermijden door geen chocolade of vette dingen te eten, want dat lokt acne uit.

B staat niet in verband met het eten van chocolade en vette dingen. Je mag er dus zoveel van eten als je zelf wil.

2/DE ZON

A verergert acne.

B verbetert acne.

C heeft geen effect op acne.

3/JE HUID

A moet je dagelijks meerdere keren goed wassen. Door het schuren vermindert de aanmaak van talg.

B hoeft je niet méér te wassen dan anders.

C mag je niet meer dagelijks wassen. Je moet je huid rust geven.

1/A noch B is volledig fout, in beide beweringen zit een beetje waarheid

Tot op vandaag is er nog geen enkel wetenschappelijk bewijs voor het directe verband tussen voeding en acne. Acne wordt beïnvloed door een verstoorde hormoonhuishouding, niet door wat je wel en niet eet. Dikke jongeren hebben niet meer acne dan magere. Sommige mensen beweren bij hoog en laag dat ze wel degelijk een verschil merken in de ernst van hun acne als ze een bepaald soort voedsel gegeten hebben. Dat is perfect mogelijk. Als jij in dat geval bent, let er dan op dat je dat type eten links laat liggen. Maar zo'n individuele overgevoeligheid maakt het niet per se nodig dat alle acnepatiënten een vetarm dieet moeten volgen.

Zoals reeds gezegd, elk betrouwbaar bewijs ontbreekt. Daarenboven zou het zeker fout zijn te zeggen dat je zoveel vet- en suikerrijk voedsel mag eten als je wil. Wie er aan de buitenkant goed wil uitzien, kan dat onder andere door zich vanbinnen te verzorgen met gezond en gevarieerd voedsel, veel fruit en groenten en zeker niet te veel zoet of vet eten.

2/Vreemd genoeg is zowel antwoord A als antwoord B correct

De zon zendt uv-stralen uit. Deze stralen hebben op de huid een ontstekingswerend effect. Je zal het zelf al gemerkt hebben op vakantie: een paar dagen in de zon en je huid lijkt heel wat gaver. Toch is dat positief effect van korte duur en enkel aan de oppervlakte merkbaar. Als je pech hebt, kan het zelfs op een ware acneuitbarsting uitdraaien. Door de blootstelling aan de zon wordt de opperhuid dikker, in feite beschermt de huid zich zo tegen de schadelijke effecten van de uv-stralen. De huidporiën raken verstopt en onderhuids gaat de vorming van mee-eters rustig door. Transpiratie werkt dat proces nog in de hand. Als je opnieuw thuis bent en de felle zon nog louter een mooie herinnering is, zal je in veel gevallen de ergste opflakkingen hebben. Het opgehoopte 'vuil' kan naar de oppervlakte komen, want je huid is weer een stuk dunner. Sommige behandelingen met antibiotica veroorzaken een overgevoeligheid aan uv-licht. Met andere woorden, je gaat sneller verbranden. Je moet je in dit geval, maar ook als je zonder antibiotica zonnebaadt, extra beschermen met een niet-vette zonnefilter. Vraag naar een aangepast product bij je apotheek.

3/Antwoord B

Antwoord A is volledig uit den boze. Je huid heeft een eigen reinigingsfunctie en huidsmeer aanmaken, is er een deel van. Ga je te grondig schoonmaken, dan wordt die natuurlijke reinigingsfunctie verstoord. Telkens je je huid wast, droog je ze een beetje uit. Je huid zal dus reageren door meer huidsmeer aan te maken. En dat is beslist niet de bedoeling als je last hebt van puistjes. Je kunt je huid het best wassen met een milde zeep - en dan nog liefst pH-neutraal - en lauwwarm water. Na het wassen niet droogwrijven maar deppen, zo beschadig je de puistjes niet. Antwoord C is ook fout. Door je huid niet te wassen, zal het vuil zich op de opperhuid opstapelen en de huidporiën 'blokkeren'. Niet doen dus.

VEILIG SURFEN



Het internet is vandaag onlosmakelijk verbonden met ons dagelijks leven. Velen kunnen zich maar moeilijk voorstellen hoe het zou zijn zonder computer of gsm. Maar net als in het echte leven moeten we ook op het internet opletten met wie we omgaan. We vinden er allerlei soorten mensen en iedereen kan zich voordoen voor wie hij maar wil. Soms is het gemakkelijk te achterhalen wanneer er iets verdachts aan de hand is. Er zijn echter ook mensen die opgaan in de massa door te praten als een jongere, een bestaande account te stelen of een valse account aan te maken. Achter de valse schuilnamen kunnen zich mensen met seksuele intenties verstoppen. Zij kunnen hun slachtoffer tergen, intimideren, bedreigen of zelfs opzoeken om hun seksuele verlangens te vervullen. Om te vermijden dat die onaangename ervaringen zich voordoen op het web, kunnen we er maar beter verantwoordelijk en voorzichtig mee omspringen. Hierna geven we een overzicht van de belangrijkste tips.

Een probleem?

Heb je problemen, twijfels of voel je je onzeker of angstig door iets dat je gezien of gedaan hebt? Praat erover met je ouders of met een volwassene die je vertrouwt. Je kunt ook een e-mail sturen naar clicksafe@childfocus.org.

Als je een ernstig probleem wenst te signaleren zoals racisme, kinderporno of fraude, neem dan contact op met de Federal Computer Crime Unit van de politie (FCCU): www.ecops.be. Je kunt eveneens contact opnemen met de provider van de website, blog of chat waar het probleem zich heeft voorgedaan.

De juiste reflex ...

- Kies een goede **alias** waaruit men niet kan afleiden of je een jongen of een meisje bent, hoe oud je bent of wat je echte naam is. Vermijd aliassen met een seksuele connotatie: sexyboy, bunny ...
- Ook een **foto** kan veel over jezelf vertellen. Let op met foto's die je deelt met anderen. Uitdagende foto's horen niet thuis op het internet. Je weet nooit wat anderen ermee zouden kunnen doen ...
- Geef geen **informatie** over jezelf of je vrienden (naam, school, telefoonnummer of adres).
- Chat alleen met vrienden die je echt kent. Reply nooit op e-mails van onbekenden, spam of reclameboodschappen.
- Zet nooit je **webcam** aan als vreemde mensen je dat vragen. Het zou kunnen dat de persoon aan de andere kant je dingen laat zien die je liever niet zou zien. Hij of zij zou foto's of filmpjes van jou kunnen maken zonder dat je het weet en ze vervolgens op het internet verspreiden. Doe nooit voor een webcam wat je in het echt ook nooit zou doen.
- **Respecteer** steeds de anderen, zoals in het echte leven. Zorg ervoor dat je anderen niet kwetst of belachelijk maakt met berichten of foto's. Blijf beleefd en respectvol. Maak anderen ook niet bang en breng niemand in gevaar.
- Geloof niet alles wat mensen op **fora** vertellen. Uiteindelijk kan iedereen zomaar schrijven wat hij wil en kan niemand controleren of het wel waar is. Soms zijn mensen ook niet wie ze beweren te zijn.
- Vooraleer je **iemand** belt of ontmoet die je enkel via het internet kent, spreek je er het best eerst over met je ouders. Wees erg voorzichtig en ga nooit alleen naar een afspraak. 📍

Bronnen

www.clicksafe.be
www.secunews.be
www.ikbeslis.be
www.web4me.be

PROGRAMMA JOETZ BRABANT

Neem een kijkje
op de site
www.joetz.be
en ontdek onze
brochure online.

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

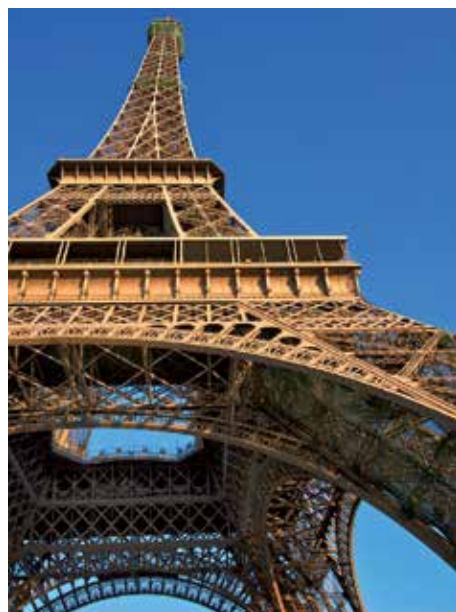
Wij zijn erg trots je het nieuwe zomerprogramma 2013 voor te stellen. Ook dit jaar hebben we weer spannende, avontuurlijke, leuke en uitzonderlijke verblijven voor onze kinderen, jongeren en jongvolwassenen in petto. Behalve onze Nederlandstalige JOETZ-verblijven organiseren we opnieuw, in samenwerking met Latitude Jeunes Brabant, tweetalige verblijven. Deze verblijven kan je herkennen aan het JOETZ- en Latitude Jeunes-logo. Neem je agenda bij de hand en blader snel door naar onze programma's voor klein, groter en groot. **Joetz Brabant**



Onze activiteiten zijn onderworpen aan algemene voorwaarden. Je kunt deze voorwaarden raadplegen op onze website (www.joetz.be) of opvragen bij Joetz Brabant. De deelnemer verklaart kennis genomen te hebben van de algemene voorwaarden en verklaart zich volledig akkoord hiermee door de betaling van het voorschot.



Amsterdam



WEEKENDJE WEG

Carnaval in Venetië

Venetië staat op zijn kop! Prachtige kostuums, opzichtige pruiken en de typische maskers ... 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.

Valentijn in Parijs

Ontdek of herontdek het eeuwig romantische en swingende Parijs. Wat staat er op het programma? Een bezoek aan het Louvre en een romantisch diner op de Seine. Kom mee en beleef een prachtig valentijnsweekend in de Franse hoofdstad.

Weekendje Amsterdam

Amsterdam, de hoofdstad van Nederland is niet alleen een schitterende historische stad met talrijke monumenten, de culturele mogelijkheden zijn er eindeloos! Kom mee en ontdek samen met ons deze tot de verbeelding sprekende stad.

Daguitstapjes

Liever een dagje naar een pretpark? Wij gaan naar Pairi Daiza, Disneyland Parijs en Asterix Park. Ten slotte staat er voor de echte snuisterijliefhebbers een dagje naar de Braderie in Rijsel op het programma.

ACTIVITEIT	DATA	LEEFTIJD	PRIJS LEDEN	PRIJS NIET- LEDEN
CARNAVAL IN VENETIË (ITALIË)	31/01 - 04/02/13	18+ of ouders met kinderen	Tweepersoonskamer – 275 euro Eenpersoonskamer – 320 euro	300 euro 345 euro
VALENTIJN IN PARIJS (FRANKRIJK)	16/02 - 17/02/13	18+ of ouders met kinderen	Tweepersoonskamer – 165 euro Eenpersoonskamer – 200 euro	190 euro 225 euro
WEEKENDJE AMSTERDAM (NEDERLAND)	23/03 - 24/03/13	18+ of ouders met kinderen	Tweepersoonskamer – 99 euro Eenpersoonskamer – 144 euro	124 euro 169 euro
PAIRI DAIZA (BRUGELETTE)	27/04/13	16+ of ouders met kinderen	Vanaf 12 jaar: 35 euro (3 – 11 jaar: 30 euro)	40 euro
DAGJE DISNEY (PARIJS)	25/05/13	16+ of ouders met kinderen	70 euro	75 euro
ASTERIXPARK (PLAILLY - FRANKRIJK)	22/06/13	16+ of ouders met kinderen	55 euro	60 euro
BRADERIE (RIJSEL - FRANKRIJK)	31/08/13	18+ of ouders met kinderen	15 euro	20 euro

TRANSPORT

Voor al onze uitstappen wordt een bus ingelegd met als opstapplaatsen: Brussel / Halle / Leuven

PRIJZEN

Onze prijzen omvatten: het busvervoer heen en terug en drinkgeld chauffeurs, de ingang tot voorgestelde activiteiten, de verzekeringen, busbegeleiding, voor de citytrip 'Carnaval in Venetië': 3 overnachtingen op basis van H/P in 3*-hotel, 2 maal bootoverzet Punta Sabione-Venetië, gidsbeurt Venetië, voor de citytrip 'Valentijn in Parijs': Overnachting in hotel op basis van kamer met ontbijt, diner op de Seine en bezoek aan het Louvre, voor de citytrip 'Weekendje Amsterdam': Overnachting in Novotel City Amsterdam**** op basis van kamer met ontbijt.

INSCHRIJVEN

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

–in een van de kantoren van de Federatie van de Socialistische Mutualiteiten van Brabant

–via overschrijving / voor de pretparken (Pairi Daiza, Dagje Disney en Asterixpark), weekendje Amsterdam en de braderie te Rijsel: op het IBAN-nummer BE84 3101 8022 3359 van Latitude Jeunes Brabant / voor de Citytrip naar Venetië: op het IBAN-nummer BE09 3101 3243 1257 van Vrije Tijd en Gezondheid / voor de Citytrip Parijs: op het IBAN-nummer BE40 3101 0470 9263 van S'Academie.

Als mededeling: de naam en voornaam van de deelnemer(s), het aansluitingsnummer bij de FSMB, telefoonnummer, de gekozen bestemming en de periode. 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.

ONZE VERBLIJVEN: KROKUS, PASEN EN ZOMER



BINNENLAND

Taalstage Frans of Engels

Op taalstage staat het leren van een andere taal centraal. In de voormiddag nemen de leuke leerkrachten jullie Frans of Engels onder handen, in de namiddag bezorgen de animatoren je de tijd van je leven met knotsgekke spelen en avonturen. Onze taalstages worden georganiseerd in samenwerking met Intaco.

Speelverblijven

Tijdens deze verblijven spelen we de hele dag. De animatoren verzorgen een uitgebreid programma waarbij ze zowel actieve spelen inplannen, als leuke knutselactiviteiten en ontspannende groepsmomenten. Het spelen in de brede zin van het woord is de essentie van dit verblijf. (Multi-activiteiten-vakantie, paasvakantie aan zee, spelen met Françoise en François, Super-speelvakantie aan zee thema circusartiesten /

thema piratenavontuur, griezelvakantie en kerstvakantie aan zee).

Sportieve verblijven

Er wordt elke dag bewogen. Voor de sportieve verblijven wordt steeds samengewerkt met professionele sportievelingen. Naast de sportieve activiteiten staat natuurlijk nog veel meer op het programma. De animatoren zorgen dagelijks voor hopen plezier met zowel dag- als avondactiviteiten. (You CAN dance, Sport en avontuur, Paardrijverblijven, sport en adventure).

Themaverblijven

Tijdens onze themaverblijven worden steeds activiteiten georganiseerd rond één centraal thema. Hierbij wordt regelmatig samengewerkt met professionals of gaan we naar een centrum dat specifiek werkt rond het thema. Onze dierenliefhebbers, pretparkaddicts, feestneuzen, jonge koks, boskabouters, survival-kids en astronauten in spe vinden hier zeker hun gading. Net als bij al onze andere verblijven zorgen de animatoren voor hopen plezier. (Astronautenkamp, feestneusvakantie, smakelijke vakantie, pretparkvakantie, bosbengels, dierenvakantie, word een survivalexpert!, op avontuur in het domein Huizingen).



ONZE VERBLIJVEN: KROKUS, PASEN EN ZOMER



BUITENLAND



Ga je graag wat verder op vakantie?
Keuze genoeg uit ons buitenlandse
aanbod.

NAAR DE SNEEUW MET JOETZ!

Maria Alm (Ski) – Oostenrijk

Je krijgt 5 dagen skiessen van
een Oostenrijkse skimonitor.
Per niveaugroepje skiet een
Nederlandstalige JOETZ-monitor mee.
Het jeugdhôtel ligt vlak bij de skipiste.
De JOETZ-monitoren organiseren de
après-ski- en avondactiviteiten.

Nassfeld (Ski en Snowboard) – Oostenrijk

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. De
omkadering en skibegeleiding gebeurt
door ervaren animatoren.



FUN IN DE SUN



Doe je niets liever dan
genieten van zon, zee en strand?
Wij bieden dit en zoveel meer.

Blanes (Spanje)

Sun Pula (Kroatië)



ACTION PLEASE?

Hou jij van een iets actievere vakantie?
Wij bieden DE perfecte balans tussen
rust en actie!

La Douce France - Frankrijk (Gorges du Tarn)

1, 2, 3 Action! - Tsjechië (Karst)

ZONVAKANTIE in Antalya – Turkije



Een zorgeloze vakantie in een oase van
luxé. Op het programma staan veel
zon, zee en strand, leuke animaties,
maar ook een bezoek aan Antalya, een
mooie boottocht en een bezoekje aan
een typische Turkse markt. Kortom, de
perfecte vakantie.

INLEEFREIZEN



Op een inleefreis naar het Zuiden
word je ondergedompeld in het
leven van de lokale bevolking.
Geen luilekkervakantie, maar een
kennismaking met andere culturen,
gewoonten en gebruiken. Bovendien
geniet je ook van alle toeristische
troeven die het land te bieden heeft.
Dit jaar gaan wij naar Gambia,
Noord-Argentinië en Zuid-Marokko.
Je vindt meer informatie op onze site
www.joetz.be. Wees er snel bij, want de
plaatsen zijn beperkt.



VERBLIJF	DATUM	PLAATS	LEEFTIJD	BASISPRIJS	JOETZ-STER PRIJZEN *
SPORTIEVE VERBLIJVEN					
You Can dance	29/06 - 06/07/13	Heer-sur-Meuse (Maison Blanche)	11 tot 13 jaar	385 euro	160 euro
Paardrijverblif – beginners	22/07 - 26/07/13	Oud-Heverlee (Meerdaalhof)	8 tot 12 jaar	280 euro	120 euro
Paardrijverblif – gevorderden	12/08 - 16/08/13	Oud-Heverlee (Meerdaalhof)	8 tot 16 jaar	280 euro	120 euro
Sport en Avontuur	13/07 - 20/07/13	Kasterlee (De Hoge Rielen)	11 tot 17 jaar	410 euro	185 euro
Sport en Adventure	10/08 - 17/08/13	Heer-sur-Meuse (Maison Blanche)	14 tot 17 jaar	385 euro	160 euro
SPEELVERBLIJVEN					
Multi-activiteiten-vakantie	09/02 - 16/02/13	Heer-sur-Meuse (Maison Blanche)	5 tot 13 jaar	345 euro	120 euro
Super-speel-vakantie aan zee (Thema Circusartiesten)	03/08 - 10/08/13	De Panne (Flipper)	5 tot 10 jaar	375 euro	150 euro
Super-speel-vakantie aan zee (Thema Piratenavontuur)	10/08 - 17/08/13	De Panne (Flipper)	5 tot 10 jaar	375 euro	150 euro
Spelen met Françoise en François	29/06 - 06/07/13 24/08 - 31/08/13	Heer-sur-Meuse (Maison Blanche)	5 tot 13 jaar	355 euro	130 euro
Multi-activiteiten-vakantie	27/07 - 03/08/13	Heer-sur-Meuse (Maison Blanche)	5 tot 13 jaar	355 euro	130 euro
Paasvakantie aan zee	01/04 - 12/04/13	Nieuwpoort (De Barkentijn)	5 tot 14 jaar	340 euro	170 euro
Paasvakantie aan zee	01/04 - 05/04/13	Nieuwpoort (De Barkentijn)	5 tot 14 jaar	225 euro	105 euro
Paasvakantie aan zee	08/04 - 12/04/13	Nieuwpoort (De Barkentijn)	5 tot 14 jaar	225 euro	105 euro
Griezelvakantie	26/10 - 02/11/13	Heer-sur-Meuse (Maison Blanche)	5 tot 13 jaar	355 euro	130 euro
Kerstvakantie aan zee	26/12 - 31/12/13	Nieuwpoort (De Barkentijn)	5 tot 13 jaar	240 euro	120 euro
THEMAVERBLIJVEN					
Feestneusvakantie	06/07 - 13/07/13	Marcourt (Cirac)	5 tot 10 jaar	375 euro	150 euro
Bosbengels	13/07 - 20/07/13	Kasterlee (De Hoge Rielen)	5 tot 10 jaar	375 euro	150 euro
Dierenvakantie	20/07 - 27/07/13	Oostvleteren (De Zonnegloed)	5 tot 10 jaar	375 euro	150 euro
Op avontuur in het domein Huizingen	17/08 - 24/08/13	Dworp (Hananbos)	5 tot 10 jaar / 10 tot 14 jaar	390 euro	165 euro
Smakelijke vakantie	06/07 - 13/07/13	Marcourt (Cirac)	10 tot 14 jaar	375 euro	150 euro
Word een survivalexpert!	20/07 - 27/07/13	Merelbeke (De Tilk)	11 tot 15 jaar	445 euro	220 euro
Astronautenkamp	30/06 - 05/07/13 04/08 - 09/08/13	Transinne (Euro Space Center)	11 tot 17 jaar	422 euro	250 euro
Pretparkvakantie	06/07 - 13/07/13	Marcourt (Cirac)	14 tot 17 jaar	505 euro	280 euro
TAASTAGES					
Taalstage Frans of Engels	31/03 - 06/04/13	De Panne (Intaco)	13 tot 17 jaar	505 euro	255 euro
Taalstage Frans of Engels	06/04 - 13/04/13	De Panne (Intaco)	13 tot 17 jaar	555 euro	300 euro
Taalstage Frans	06/04 - 13/04/13	De Panne (Intaco)	7 tot 9 jaar / 10 tot 12 jaar	540 euro	290 euro
Taalstage Frans	13/07 - 20/07/13	De Panne (Intaco)	7 tot 9 jaar / 10 tot 12 jaar	470 euro	225 euro
Taalstage Frans	20/07 - 27/07/13	De Panne (Intaco)	7 tot 9 jaar / 10 tot 12 jaar	470 euro	225 euro

ONZE VERBLIJVEN: KROKUS, PASEN EN ZOMER



VERBLIJF	DATUM	PLAATS	LEEFTIJD	BASISPRIJS	JOETZ-STER PRIJZEN *
TAALSTAGES					
Taalstage Frans	03/08 – 10/08/13	De Panne (Intaco)	7 tot 9 jaar	540 euro	290 euro
Taalstage Frans of Engels	03/08 – 10/08/13	De Panne (Intaco)	10 tot 12 jaar	540 euro	290 euro
Taalstage Frans	10/08 – 17/08/13	De Panne (Intaco)	7 tot 9 jaar / 10 tot 12 jaar	540 euro	290 euro
Taalstage Frans	17/08 – 24/08/13	De Panne (Intaco)	7 tot 9 jaar	540 euro	290 euro
Taalstage Frans of Engels	17/08 – 24/08/13	De Panne (Intaco)	10 tot 12 jaar	540 euro	290 euro
Taalstage Frans of Engels	06/07 – 13/07/13 13/07 – 20/07/13 20/07 – 27/07/13 03/08 – 10/08/13 10/08 – 17/08/13 17/08 – 24/08/13	De Panne (Intaco)	13 tot 17 jaar	555 euro	300 euro
VAKANTIES IN HET BUITENLAND					
Skivakantie in Maria Alm	08/02 – 16/02/13	Maria Alm – Oostenrijk	10 tot 14 jaar	835 euro	605 euro
Skivakantie in Nassfeld / Ski	08/02 – 16/02/13	Nassfeld – Oostenrijk	14 tot 17 jaar	775 euro	635 euro
Skivakantie in Nassfeld / Snowboard	08/02 – 16/02/13	Nassfeld – Oostenrijk	14 tot 17 jaar	800 euro	660 euro
Zonvakantie in Antalya	30/03 – 06/04/13	Antalya – Turkije	14 tot 17 jaar / 18 tot 25 jaar	622 euro	560 euro
Fun in de Sun Blanes	05/07 – 14/07/13	Blanes – Spanje	14 tot 17 jaar / 18 tot 22 jaar	490 euro	552 euro
La douce France	12/07 – 22/07/13	Gorges du Tarn – Frankrijk	12 tot 14 jaar	570 euro	470 euro
Fun in de Sun Porec	19/07 – 28/07/13	Porec – Kroatië	14 tot 17 jaar / 18 tot 22 jaar	500 euro	562 euro
1, 2, 3 Action!	13/07 – 23/07/13	Karst – Tsjechië	12 tot 14 jaar	555 euro	455 euro
INLEEFREIZEN IN HET BUITENLAND					
Inleefreis Gambia	Vertrek begin juli 2013 – rondreis van 15 dagen	Gambia	18 tot 30 jaar	1700 euro	1650 euro
Inleefreis Noord-Argentinië	Vertrek midden juli 2013 – rondreis van 16 dagen	Noord-Argentinië	18 tot 30 jaar	2300 euro	2200 euro
Inleefreis Zuid-Marokko	Vertrek begin augustus 2013 – rondreis van 15 dagen	Zuid-Marokko	18 tot 30 jaar	1350 euro	1300 euro



Word animator bij JOETZ!

WIL JIJ GRAAG DEELNEMEN AAN ONZE VORMING?

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

groepen elkaar leren kennen. Na deze vorming volgt een stage van een week tijdens een van onze verblijven. De week dat je vertrekt, passen we aan aan jouw 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 een van de 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



IN YOUR FACE! (16+)

In Your Face! Is een humoristische, interactieve show van JOETZ.

Stand-upcomedians **Begijn Le Bleu** en **Tim Goditiabo** dagen jou en je klasgenoten op een ludieke manier uit om over waarden, normen en identiteit na te denken. Geen enkel thema is taboe, vooroordelen worden nog uitvergroot en je leefwereld wordt helemaal op zijn kop gezet. Een show om niet te missen, overtuig je leerkracht en boek snel een plaats voor jouw klas!

Voorstellingen (3 per dag)

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

Meer info?

www.in-your-face.be

Meer weten?

 love4you.be



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

