

MUTUALISTISCHE WEERGALM

JONGEREN

JANUARI 2015

DOSSIER

BESCHERM JE OREN!

Verhoog je
weerstand
in de winter!



Het lente- en
zomerprogramma
van Joetz Brabant



BELGIË
P.B.
BRUSSEL X
BC 9865





Een asociale **regering** ten dienste van de sjoemelaars in de **financiële wereld**

België heeft een nieuwe federale regering. De samenstelling is nooit eerder gezien in onze Geschiedenis. De Franstaligen zijn ondervertegenwoordigd en een nationalistische partij die het einde van België ambieert, dicteert de spelregels. Maar het belangrijkste kenmerk van deze formatie is haar agressieve radicaal-rechtse oriëntering.

Werkgevers en financiers aan de macht.

Er dreigt een sociale catastrofe. Nu al is duidelijk dat de sociale afbraak keihard zal aankomen bij de ganse bevolking en vooral bij de allerzwaksten.

Dat de kleine inkomens en de middenklasse de zwaarste klappen krijgen terwijl de rijksten gespaard blijven, is ronduit wraakroepend. Enerzijds gaat men schrappen en snoeien in de sociale uitkeringen, een indexesprong uitvoeren en de btw optrekken. Anderzijds gaat men de controle op belastingontwijking en -ontduiking versoepelen.

De ultraliberale theorieën die deze regering toepast, dienen zogezegd om de economie te stimuleren door een verlaging van de lasten op arbeid, dus van de uitgaven in de sociale zekerheid. Minder sociale bescherming, gezondheidszorg, kinderbijslag, werkloosheidsuitkering, pensioen zal integendeel de koopkracht van de bevolking verder doen dalen en, onvermijdelijk, de economische activiteit afremmen.

Het land zal verarmd achterblijven na de doortocht van deze rechts-radicalere regering van hopelijk zo kort mogelijke duur.

De meest kwetsbaren zwaar aanpakken en de rijken beschermen.

Nu pas krijgen we het ware gelaat te zien van deze reactionaire, asociale klik. Om haar sociale afbraakbeleid te kunnen uitvoeren, moet deze regering van de haute finance en de speculanten eerst de natuurlijke verdedigers van de werknemers en de sociaal uitkeringsgerechtigden, zoals de mutualiteiten en de vakbonden, uit de weg ruimen.

Het startschot is al gegeven. Als dit opzet slaagt, staat de bevolking machteloos zonder de noodzakelijke hefbomen om haar basisrechten te verdedigen.

De sociale bescherming tot op de grond afbreken.

De politiek van systematische afbraak van het arbeidsrecht en de sociale bescherming heeft slechts één doel: de werknemers te verplichten steeds slechtere arbeids- en tewerkstellingsvoorwaarden te slikken. De levenskwaliteit is dus in gevaar.

Een kordate reactie is nodig om de toekomst veilig te stellen als we de overgrote meerderheid een waardig en welarend bestaan willen gunnen. Daarom moeten we ons resoluut afzetten tegen de catastrofale plannen van deze ongeluksregering.

Jef Baeck
voorzitter
21/11/2014



MUTUALISTISCHE WEERGALM JONGEREN - EXTRA EDITIE

INFORMATIEBLAD VAN DE FEDERATIE
VAN SOCIALISTISCHE MUTUALITEITEN
VAN BRABANT

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Michel Michiels

REDACTIE

dienst Infocom

VORMGEVING

www.pop-up.be

FOTO'S

© Shutterstock

DRUK

Dessain

OPLAGE

20.000 exemplaren

EDITIE

Jongeren: tot 25 jaar
Januari 2015

REDACTIEADRES

infocom@fsmb.be

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

04



Bescherm JE OREN

Hoe luider de muziek, hoe beter?

Niet voor je oren, want luide muziek kan leiden tot soms onomkeerbare gehoorklachten. Wij geven je enkele tips om je oren te beschermen!

07



VERHOOG JE WEERSTAND IN DE WINTER!

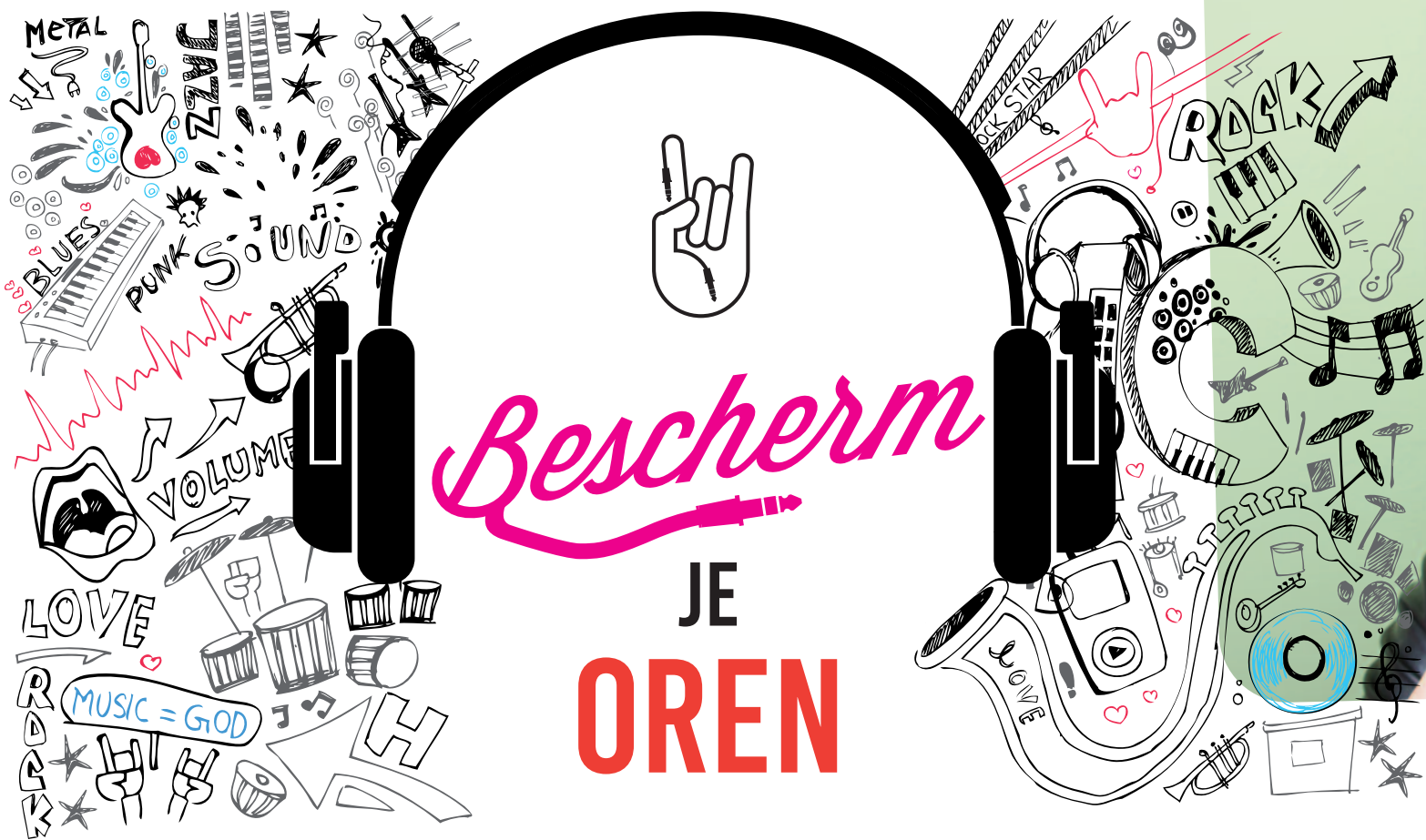
Wapen je tegen winterkwaaltjes als griep en verkoudheden door je immuunsysteem te versterken. Wij vertellen je hoe!

09



Het lente- en zomerprogramma van Joetz Brabant

- 10 → Onze speelpleintjes
- 11 → Onze verblijven
- 15 → Onze uitstapjes



Luister je graag naar luide muziek op je mp3-speler?
Of kick je op de lage bastonen in de discotheek of tijdens een popconcert?
Toch kan luide muziek op een dag leiden tot gehoorklachten die
soms onomkeerbaar zijn.

WORDEN WE ALLEMAAL DOOF?

Het gehoor is een van onze belangrijkste zintuigen. Met onze oren communiceren we, merken we gevaar op en kunnen we ons evenwicht bewaren. Maar uit tal van studies blijkt dat het gehoor van jongeren in enkele jaren tijd achteruit is gegaan en het aantal gevallen van tinnitus is toegenomen.

Waarom deze epidemie? Films, concerten, disco, mp3-spelers, auto, tv enz. Onze oren hebben nog nooit zoveel te lijden gehad als nu. **Een van de voornaamste verantwoordelijken voor het gehoorverlies is wel de oortelefoon.** De dopjes worden namelijk direct in de gehoorgang geplaatst, op een hoog volume gedurende vaak lange luisterperiodes.

WANNEER LOOPT HET OOR GEVAAR?

We horen geluid niet allemaal op dezelfde manier: het geluidsniveau dat jij kan verdragen, zal het gehoor van je buurman misschien onherstelbaar beschadigen. **Toch is men het erover eens dat het oor boven 85 decibel gevaar loopt.** Mp3-spelers, concerten, discotheeken ... in deze omgevingen word je vaak blootgesteld aan een geluidsniveau van meer dan 85 decibel.

Maar het echte gevaar schuilt niet alleen in het geluidsniveau maar ook in de tijd die je aan dit geluidsvolume

blijft blootgesteld. Je loopt meer risico wanneer je elke dag gedurende twee uur naar je mp3-speler luistert met het volume helemaal open, dan wanneer je drie keer per jaar naar een concert gaat. Toch zijn ook deze uitstapjes verre van ongevaarlijk: een eenmalige blootstelling aan hard lawaai kan al voldoende zijn om je gehoor te beschadigen.

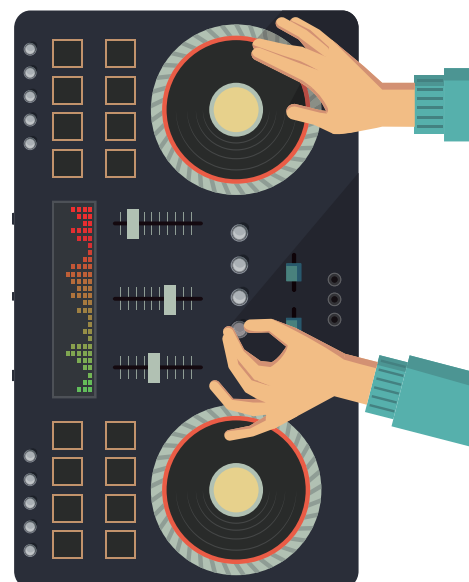
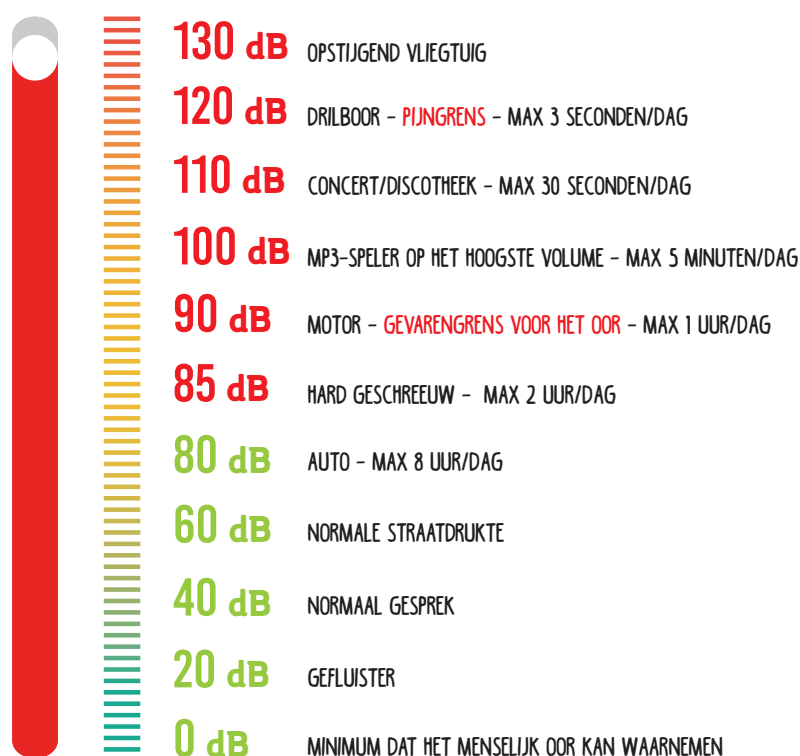
OM JE EEN IDEE TE GEVEN: WANNEER JE MERKT DAT JE OP 1 METER VAN JE VRIEND MOET SCHREEUWEN OM JEZELF VERSTAANBAAR TE MAKEN, DAN KUN JE ER ZEKER VAN ZIJN DAT HET GELUIDSNIVEAU RONDOM JE HOGER IS DAN 90 DB. JE BEVINDT JE DUS IN EEN RISICOVOLLE OMGEVING.





DECIBELSCHAAL

Hier is een tabel met de gemiddelde toelaatbare dosis geluid per dag. Boven deze dosis kun je je gehoor geleidelijkaan permanent beschadigen.



Doorgaans krijg je geen klachten als je 2-3 minuten per dag naar een mp3-speler op vol vermogen (100 dB) of een concert op 105 dB luistert. Maar je brengt je oren pas echt in gevaar als je op dezelfde dag 2 uur naar je MP3-speler op maximaal vermogen én 1 uur naar een concert op 105 dB luistert. In dat geval overschrijd je ruimschoots de dagelijkse portie geluid die je oren verdragen kunnen.

De gevarengreng ligt op ongeveer 90 dB, **terwijl de pijngrens pas bereikt wordt vanaf 120 dB.** De letsels zijn dus niet meteen merkbaar. Hoewel het volume in discotheken, op popconcerten, festivals enz. tot gemiddeld 105 dB beperkt is, blijft er een risico bestaan.

Het is goed om aan je gezondheid te denken door evenwichtig te eten, aan sport te doen enz. Maar ook onze oren verdienen onze aandacht.



TINNITUS, DOOFHEID ENZ.

Er zijn verschillende aandoeningen die het gevolg zijn van een langdurige blootstelling aan hoge geluidsniveaus. Ze kunnen variëren van een eenvoudige gehoorvermoeidheid tot onomkeerbare schade aan het binnenoor.

TINNITUS

Iemand die lijdt aan tinnitus of oorsuizen, hoort een zoe-mend of fluitend geluid dat al dan niet constant kan zijn. Tinnitus kan zeer invaliderend zijn en de gevolgen zijn onder meer zich slecht kunnen concentreren, slaapproblemen en zelfs depressie. "Nachtmerrie" en "hel" zijn de woorden waarmee mensen met tinnitus deze aandoening meestal beschrijven.

HYPERACUSIS

Dit is vrij zeldzaam. Het is een overgevoeligheid voor externe geluiden, zelfs de meest alledaagse. Hyperacusis heeft verschillende gradaties en kan alleen of in combinatie met tinnitus voorkomen.

GEHELE OF GEDEELTELIJKE DOOFHEID

Dit kan vroeger dan normaal en definitief ontstaan.

DE JUISTE REFLEXEN

Hier zijn enkele eenvoudige tips om het risico van gehoorschade te beperken.

MET EEN HOOFDTELEFOON OP

Hou de volumeknop in de gaten. Als je langer dan één uur per dag naar je muzikspeler luistert, bestaat het gevaar dat je geleidelijk aan je gehoor beschadigt. Door het volume te verlagen, kun je langer luisteren en zo het risico beperken.

TIJDENS EEN CONCERT, IN DE DISCO ENZ.

- Gun je oren om de 45 minuten een pauze van 10 minuten of om de 2 uur een pauze van 30 minuten.
- Blijf zoveel mogelijk uit de buurt van de geluidsboxen.
- Draag oordopjes en verwijder ze pas op een stille plek, want je oren plotseling blootstellen aan een hoog volume is net zo riskant. Oordopjes verminderen het risico, maar bieden geen volledige bescherming. Volg dus zelfs met oordopjes in ook de andere adviezen op. Watjes in je

oren stoppen, is geen doeltreffende bescherming voor je oren.

- Alcohol, drugs, medicijnen enz. vervormen de geluidswaarneming, verminderen het pijngevoel en zorgen ervoor dat je minder alert bent.
- Je oren zijn kwetsbaarder als je moe of ziek bent.
- Beperk je dosis hard geluid binnen eenzelfde tijdspanne.

WAT MOET JE DOEN IN GEVAL VAN KLACHTEN?

Na een avondje uit kan je last hebben van gehoorverlies, oorsuizen, fluitgeluiden of wattige oren. Dit is meestal tijdelijk en de symptomen verdwijnen na een herstelperiode van 6 tot 12 uur. Maar als deze symptomen aanhouden, moet je binnen 24 uur een NKO-arts raadplegen. Hij is gespecialiseerd in aandoeningen van de neus, keel en oren.

Let op! Hoewel de problemen van tijdelijke aard zijn, moeten ze een waarschuwing voor je zijn. Ons lichaam vertelt ons hiermee dat er snel ernstig letsel kan ontstaan wanneer de blootstelling toeneemt.

EEN GEWOND OOR BLOEDT NIET. EN VAAK MERK JE DE SCHADE PAS JAREN LATER. HELAAS HEEFT DE WETENSCHAP OP DIT MOMENT GEEN MIRAKELOPLOSSING.

WAT DOET DE POLITIE?

Het maximale geluidsniveau van mp3-spelers is beperkt tot 100 dB.

In Vlaanderen zijn uitgaanslocaties die versterkte muziek verspreiden, onderworpen aan strenge regels. Maar dat is niet het geval in de federatie Wallonië-Brussel. Daarom nemen vooral de organisatoren van concerten concrete maatregelen en leggen een geluidsbepierking (tussen 100 en 105 dB) op aan de groepen die er spelen.

De vzw Modus Vivendi heeft het Europese label "Quality Nights" in het leven geroepen. Dit label vind je in discotheken, concertzalen enz. die geven om de gezondheid van hun publiek door oordopjes, condooms enz. uit te delen. Ga naar www.qualitynights.be voor een lijst van uitgaanslocaties met dit label.

Bronnen: www.modusvivendi-be.org, www.agi-son.org, www.ecoute-ton-oreille.com, www.filsantejeunes.com



VERHOOG JE WEERSTAND IN DE WINTER!

Om je tegen winterkwalen als griep, verkoudheid, ... te beschermen, moet je je immuunsysteem versterken! Hier lees je hoe.

GEZONDE VOEDING VOOR EEN GEZOND LICHAAM

Om jezelf te beschermen tegen infecties gaat er niets boven een goede dosis **vitamine D**. Deze vitamine speelt een essentiële rol bij het versterken van botten en tanden en wordt deels door het lichaam aangemaakt onder invloed van ultraviolet licht op de huid. In de winter kan het gebrek aan zonlicht leiden tot een tekort aan vitamine D. Er zijn maar weinig voedingsmiddelen van nature rijk aan vitamine D zoals dierlijke vetten (boter en eieren), vette vis en bepaalde kazen (camembert, brie, coulommiers, raclette e.d.). Om een tekort aan vitamine D door de afwezigheid van natuurlijk licht te compenseren, kun je ook lichttherapie volgen. Meer informatie over dit onderwerp lees je in het artikel op de volgende pagina.

Zodra de koude zijn intrede weer doet, wordt **vitamine C** (sinaasappel, citroen, grapefruit, broccoli, tomaat enz.) als dé oplossing tegen infecties gezien. In werkelijkheid voorkomt het een verkoudheid niet. Met vitamine C zal een verkoudheid hooguit een heel klein beetje korter duren.

Volg een zinkkuur. **Zink** staat bekend om zijn antivirale eigenschappen en helpt in de strijd tegen luchtweginfecties zoals verkoudheden. Zink komt voor in schaal- en schelpdieren en met name oesters, orgaanvlees, champignons, rundvlees, zuivelproducten enz.

Je moet weten dat 70 % van onze antilichamen worden geproduceerd in het spijsverteringsstelsel. Sommige voedingsmiddelen, zoals yoghurt of gefermenteerde melk, kunnen het immuunsysteem een boost geven doordat ze voor een goed evenwicht van de darmflora zorgen. Denk eraan vezelrijk **voedsel** (groenten, fruit, volkorengranen, peulvruchten enz.) te eten voor een goede spijsvertering.

Vergeet niet om genoeg te drinken. Het is raadzaam om minstens een liter **water** per dag te drinken. Het beschermt je lichaam tegen allerlei bedreigingen van buitenaf en zorgt voor een betere afscheiding via de urine. Het is essentieel om de vochtbalans goed op peil te houden. Zo voorkom je dat het neusslijmvlies uitdroogt. Dit slijmvlies vormt namelijk een immunologische barrière tegen microben.

BEWEGEN IS GEZOND!

Regelmatig aan **lichaamsbeweging** doen, helpt om het immuunsysteem in vorm te houden. Beweeg 3 keer per week gedurende minstens 30 minuten.

EEN GOEDE NACHTRUST

Slaap is belangrijk voor onze lichamelijke en geestelijke gezondheid. Het is belangrijk dat je fris en goed uitgerust wakker wordt. Niet iedereen heeft evenveel slaap nodig. Luister dus naar je lichaam en ga naar bed wanneer je moe wordt.



ROKEN IS DODELIJK

Roken moet verboden worden, omdat het bepaalde vitaminen vernietigt die essentieel zijn voor het behoud van onze natuurlijke afweer.

POSITIEVE LEVENSIJNSTELLING

Het lijkt erop dat gelukkige mensen minder snel verkouden worden.

OPERATIE SCHONE HANDEN

Het klinkt misschien gek, maar het is de beste manier om de verspreiding van een infectie te stoppen. Je hoeft immers maar in contact te komen met het verkoudheids- of griepvirus en daarna je ogen, neus of mond aan te raken, om besmet te worden. Het wordt aanbevolen om de handen een paar keer per dag te wassen en een gel te gebruiken op basis van alcohol.

Je kunt infecties uiteraard nooit helemaal verbannen, maar met een goed immuunsysteem zal je er sneller overheen zijn.



Je ziekenfonds komt tussen!

Stoppen met roken

Een duwtje in de rug om te stoppen met roken! We geven een eenmalige tussenkomst van 50 euro.

Zorg volledig terugbetaald

Als je ondanks onze goede raad toch ziek wordt, kan je op je mutualiteit rekenen! We betalen immers het remgeld voor -18-jarigen volledig terug. Als je een geconventioneerde arts bezoekt, betaal je zelf dus niets!

Sport- of fitnessclub

We betalen je jaarlijks 45 euro terug van je lidgeld bij een sportclub of de aankoop van een fitnessabonnement.

Meer informatie?

02 506 96 11 of www.fsmb.be



LICHT IS GOED VOOR HET HUMEUR!

In de winter voelen veel mensen zich moe en lusteloos. Ze hebben veel behoefte aan slaap en zijn prikkelbaar. Deze mensen hebben wat we een **winterdepressie** noemen. Het is een vrij veel voorkomende kwaal. In België zou 6 % van de mensen tussen de 15 en 30 jaar er last van hebben. In het algemeen verschijnen deze symptomen rond september en verdwijnen weer met de komst van de lente.

Seizoensdepressie is het gevolg van de vermindering van de hoeveelheid daglicht. Je moet weten dat licht een belangrijke rol speelt in het reguleren van onze biologische klok. Deze klok regelt allerlei lichaamsfuncties volgens welbepaalde ritmes, zoals het slaap-waakritme en de afscheiding van diverse hormonen naargelang de tijd van de dag.

De afname van de hoeveelheid daglicht verstoort de biologische klok van sommige mensen. Bij hen is er een toename van de productie van melatonine, ook bekend als het "slaaphormoon", en een afname van serotonine. Dit hormoon regelt onze stemmingen en wordt ook wel het "gelukshormoon" genoemd.

EN ER WAS LICHT!

Voor wie niet een paar maanden naar de zon kan verhuizen, is er een eenvoudige behandeling die weer een glimlach op je gezicht tovert: **lichttherapie**. Tijdens deze kuur wordt je blootgesteld aan een sterke kunstlichtbron. Ga voor je met de behandeling begint, eerst langs bij je huisarts. Hij zal vaststellen of het inderdaad om een seizoensgebonden stoornis gaat.

Ga anders thuis of in de klas vlakbij het raam zitten om zoveel mogelijk daglicht op te vangen. Een zonnebank heeft geen enkel nut. Omdat je je ogen moet beschermen tegen de gebruikte lampen, heeft dat licht helemaal geen effect.



Op zoek naar een lichttherapie-apparaat?

Ga naar de Medishop!

- Zuidstraat 112-114 - Brussel
- Schipvaartstraat 18 (gps: Vaartkom 32) Leuven
- Grote Markt 38 - Vilvoorde

078 15 60 30 / www.fsmb.be



Het lente- en zomerprogramma van Joetz Brabant

PROGRAMMA

Wij stellen je trots ons nieuwe voorjaars- en zomer-
programma van 2015 voor! Opnieuw vele verblijven,
voor ieder wat wils: actie, sport, taal, koken, ... Spreken
één of meerdere vakanties jou aan? Wacht dan zeker
niet te lang om in te schrijven!

**Check zeker ook ons volledige
programma op www.joetz.be!**

→ MEER INFO?

JOETZ Brabant

02 546 15 69

JOETZBrabant@fsmb.be

www.joetz.be of www.jeugd-fsmb.be

Zuidstraat 118-120, 1000 Brussel



Je mutualiteit komt tussen!

Tot 225 euro tussenkomst per verblijf voor de
leden van de Socialistische Mutualiteit Brabant.
Onze verblijven zijn fiscaal aftrekbaar.

*Wij organiseren
ook verblijven
in het Frans*



NEW SPEELPLEINTJES

Joetz Brabant organiseert naast vakantieverblijven, voortaan ook speelpleintjes tijdens de schoolvakanties. Onze animatoren werken wekelijks een gevarieerd programma uit: van sport tot knutselen, een zoektocht of eens naar de speeltuin, ... Eén ding is zeker: niemand zal zich vervelen! De speelpleintjes vinden plaats op weekdays van 9 tot 16 uur. **Er is gratis opvang voorzien** van 7.30 tot 9 uur, en van 16 tot 18 uur.

Uitgebreide informatie over de data, de prijzen en de uren vind je op onze website www.joetz.be.



Je mutualiteit komt tussen!

Tot 12,50 euro per week!

WANNEER?	WAT?	WAAR?	WIE?	BASISPRIJS?	PRIJS MET TUSSENKOMST SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT*
----------	------	-------	------	-------------	---

KROKUSVAKANTIE

16-20/02/15

Multi-activiteiten

Brussel (tweetalig)

4-12 jaar

50 euro

37,50 euro

PAASVAKANTIE

07-10/04/15

Multi-activiteiten

Brussel (tweetalig)

4-12 jaar

40 euro

30 euro

13-17/04/15

Multi-activiteiten

Brussel (tweetalig)

4-12 jaar

50 euro

37,50 euro

ZOMERVAKANTIE

01-03/07/15

Piraten!

Brussel (tweetalig)

4-12 jaar

30 euro

22,50 euro

06-10/07/15

Piraten!

Brussel (tweetalig)

4-12 jaar

50 euro

37,50 euro

13-17/07/15

Parken en tuinen

Brussel (tweetalig)

4-12 jaar

50 euro

37,50 euro

22-24/07/15

Er was eens ...

Brussel (tweetalig)

4-12 jaar

30 euro

22,50 euro

27-31/07/15

Circus!

Brussel (tweetalig)

4-12 jaar

50 euro

37,50 euro

03-07/08/15

De planeten

Brussel (tweetalig)

4-12 jaar

50 euro

37,50 euro

10-14/08/15

Superhelden!

Brussel (tweetalig)

4-12 jaar

50 euro

37,50 euro

17-21/08/15

Parken en tuinen

Brussel (tweetalig)

4-12 jaar

50 euro

37,50 euro

24-28/08/15

Er was eens ...

Brussel (tweetalig)

4-12 jaar

50 euro

37,50 euro

06-10/07/15

Multi-activiteiten

Leuven

4-12 jaar

50 euro

37,50 euro

13-17/07/15

Multi-activiteiten

Leuven

4-12 jaar

50 euro

37,50 euro

20-24/07/15

Multi-activiteiten

Landen

4-12 jaar

40 euro

30 euro

27-31/07/15

Multi-activiteiten

Landen

4-12 jaar

50 euro

37,50 euro

* De Socialistische Mutualiteit Brabant biedt een tussenkomst van 2,50 euro/dag (max. 30 dagen/jaar).

→ INBEGREPEN

4-uurtje / Omkadering door gebrevetteerde animatoren / Eén of meerdere uitstapjes / Ongevallenverzekering / Gevarieerd spelprogramma, uitgewerkt door de animatoren

→ ADRESSEN

Brussel: M. Lemonnierlaan 41 / **Leuven:** Mechelsestraat 70/72 / **Landen:** Stationsstraat 70

→ INSCHRIJVEN

Inschrijven kan door een e-mail te sturen naar JoetzBrabant@fsmb.be met vermelding van de volgende gegevens: naam, voornaam en geboortedatum van het kind / adres / aansluitingsnummer FSMB / gekozen plaats + periode / telefoonnummer van de contactpersoon.

Na het ontvangen van deze e-mail, krijg je binnen de 5 dagen een antwoord van ons met de vraag om het inschrijvingsgeld te betalen. Pas na het betalen van het inschrijvingsgeld, is de inschrijving definitief. Je kan onze voorwaarden nalezen op www.joetz.be.

ONZE VERBLIJVEN

Multi-activiteitsvakanties

→ DE PAASHAAS OP BEZOEK

Samen gaan we paaseieren zoeken in de duinen, spotten we de paashaas op een go-kart en spelen we de leukste sport- en spelactiviteiten op het strand. 's Avonds bekijken we een coole paasfilm, spelen we een trendy gezelschapsspel of leven we ons uit op de nabijgelegen grasvelden waar we ons paasavontuur voortzetten.

→ CARNAVAL IN DE ARDENNEN

Een vakantie in de Ardennen boordevol leuke spelletjes, vrienden en vriendinnen en leuke animatoren. We verblijven in een groot huis, vlakbij een groot bos, een sportterrein, een grasveld, een speelzaal, ... Méér dan voldoende ingrediënten om er samen een superleuke en gekke week van te maken!

→ FUN IN DOMEIN HUIZINGEN

We trekken dagelijks op avontuur in en rond het provinciedomein Huizingen. Bos, speelweides, speelterreinen, grote speeltuinen, volières, een dierenpark, minigolf, roeibootjes, een openluchtzwembad, ...

→ VOETEN IN HET ZAND

Een beetje luiëren in de zon, gezelschapsspelen, sporten op het strand, ... Verveling krijgt geen kans! Kom ontdekken wat we voor jou in petto hebben. Plezier gegarandeerd! En bovendien logeren we met zicht op zee!

→ ACTIE-CREACTIE

In het bos, op het sportterrein, in een stadje, op het water, gezellig binnen, ... We kunnen wel 100 plaatsen verzinnen waar we leuke activiteiten kunnen beleven samen. Rustig, actief, creatief, constructief, gek, vreemd, ... Ben je nog op zoek naar een leuke mix van actieve en sportieve activiteiten? Alles komt aan bod!

→ KROSSEN IN DE BOSSEN

Bosspelen, schattenjachten, knutselen, gezelschapsspelen in het bos, ... Kortom: zoveel mogelijk crossen in en rond de bossen! We zitten niet stil en maken er samen een ontspannende week van, zodat je daarna uitgerust weer aan het nieuwe schooljaar kan beginnen.



Taalvakanties Frans / Engels

→ FRANSWIE EN FRANSWATTE?

Zin om een woordje Frans bij te leren, maar geen zin om dit met boeken en al schrijvend te doen? Kom met ons mee naar Heer-sur-Meuse en spijker al spelend je Frans bij. Op het programma staan heel wat leuke activiteiten en avonturen die we samen beleven met zowel Nederlandstalige als Franstalige vriendjes.

→ TAALSTAGES IN DE PANNE I.s.m. Intaco.

Een leuke vakantie aan zee én daarbij je Frans of Engels wat bijschaven? Fantastisch! In de voormiddag nemen onze leerkrachten jullie Frans of Engels onder handen, in de namiddag bezorgen onze animatoren je de tijd van je leven met supergekke spelen en avonturen.



Themavakanties

→ VAKANTIE IN HET PEPERKO(E)KENHUIZEKE

Op zoek naar ingrediënten, recepten, tips en handige weetjes voor in de keuken? In het Peperko(e)kenhuizeke krijgen we hulp van een ervaren kok en maken we zoveel mogelijk onze eigen gerechtjes klaar. Op het einde van deze vakantie heeft iedereen een mooi eigen kookboekje om mee naar huis te nemen en zelf aan de slag te gaan!

→ ZOOWIEZOO-VAKANTIE

Een bruine beer, lama, kameel, alpaca, bergeraap, capibara, degoe, emoe, gerbil, ... Heb jij al eens van deze dieren gehoord? Of van dichtbij gezien? En heb je hen al eens eten gegeven? Nog niet?! Breng daar tijdens deze vakantie dan verandering in! We verblijven in het grote dierenpark De Zonnegloed en beleven er samen met de dierenverzorgers superleuke momenten. En wanneer de dieren gaan slapen, zorgen de animatoren voor fijne activiteiten.

→ SPORTIEVE AVONTUREN

Niks te moeilijk, geen uitdaging die je niet wil aangaan. Al eens met een kompas een bergtocht gemaakt? Gaan mountainbiken op smalle paadjes? Met de kajak onderweg en terwijl enkele hindernissen overbruggen? We maken er samen een superspannende, maar vooral leuke en actieve vakantie van!

→ SUPER SUPERHELDEN!

Enkele superhelden staan ons op te wachten met de leukste tips om ons tricks te leren. Ze nemen ons de hele week mee op pad en we mogen samen met hen enkele superspannende avonturen beleven.

→ PRETPARKENVAKANTIE

Hoe sneller hoe liever, hoe hoger hoe beter? Hou jij van pretparken en recreatieparken? Sensationele zwaartekracht-tartende attracties, verschillende uitstappen in één week. Kom mee en gil van plezier!

→ ASTRONAUTENVAKANTIE

Neem deel aan een ruimtemissie en zet je eerste stappen op de maan, bouw je eigen microraket om deze daarna te lanceren, ... Beleef het allemaal in het Euro Space Center!



Buitenlandse verblijven

→ SKIËN IN OOSTENRIJK

Wij vertrekken naar Oostenrijk voor een week ski- en snowboardfun. Lange pistes, leuk gezelschap en hopelijk wat zon. Wat wil je nog meer? Oostenrijkse skimonitoren leren je vlekkeloos langs elk piste-obstakel laveren. De lunchpauzes nemen we in het hotel dat vlak bij de piste ligt: lekker en makkelijk! De JOETZ-monitoren skiën een hele dag mee en garanderen geweldige après-ski en avondactiviteiten.

→ ZOMERSE ZON!

Ga met ons mee naar de zon! Oostenrijk, Kroatië, Spanje, ... Kies maar uit! Wat we gaan doen buiten genieten van de zon en fun beleven? Bekijk onze verschillende vakanties op www.joetz.be!



WANNEER?

WAT?

WAAR?

WIE?

BASISPRIJS?

PRIJS MET TUSSENKOMST
SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT*

KROKUSVAKANTIE

13-21/02/15	Skivakantie	Maria Alm (Oostenrijk)	11-18 jaar	640 euro	640 euro
14-21/02/15	Multi-activiteiten	Heer-sur-Meuse	5-13 jaar	355 euro	130 euro

PAASVAKANTIE

MULTI-ACTIVITEITEN

05-10/04/15	De paashaas op bezoek	Nieuwpoort	5-15 jaar	192 euro	120 euro
12-17/04/15	De paashaas op bezoek	Nieuwpoort	5-15 jaar	192 euro	120 euro
05-17/04/15	De paashaas op bezoek	Nieuwpoort	5-15 jaar	324 euro	180 euro

TAALSTAGES

05-11/04/15	Frans of Engels	De Panne	13-18 jaar	525 euro	325 euro
11-18/04/15	Frans	De Panne	7- 9 jaar	540 euro	340 euro
11-18/04/15	Frans of Engels	De Panne	10-12 jaar	540 euro	340 euro
11-18/04/15	Frans of Engels	De Panne	13-18 jaar	575 euro	375 euro

ZOMERVAKANTIE

MULTI-ACTIVITEITEN

04-11/07/15	Fun in domein Huizingen	Dworp	5-10 jaar	365 euro	140 euro
05-10/07/15	Astronauten	Transinne	11-17 jaar	437 euro	237 euro
11-18/07/15	Fun in domein Huizingen	Dworp	5-13 jaar	365 euro	140 euro
11-18/07/15	Peperko(e)ken-huizeke	Marcourt	8-12 jaar	370 euro	145 euro
18-25/07/15	Vakantie aan zee!	Nieuwpoort	5-17 jaar	365 euro	140 euro
18-25/07/15	ZOOwieZOO	Oostvleteren	5-10 jaar	395 euro	170 euro
19-24/07/15	Astronauten	Transinne	11-17 jaar	437 euro	237 euro
25/07-01/08/15	ZOOwieZOO	Oostvleteren	5-10 jaar	395 euro	170 euro
25/07-01/08/15	Sportieve avonturen	Heer-sur-Meuse	11-17 jaar	395 euro	170 euro
25/07-01/08/15	ACTIE-CREActie!	Heer-sur-Meuse	11-17 jaar	365 euro	140 euro
27-31/07/15	Paardrijden Beginners	Oud-Heverlee	8-12 jaar	335 euro	135 euro
01-08/08/15	Super Superhelden!	Nieuwpoort	5-10 jaar	365 euro	140 euro
01-08/08/15	Pretparken	Heer-sur-Meuse	11-17 jaar	455 euro	230 euro
02-07/08/15	Astronauten-vakantie	Transinne	11-17 jaar	437 euro	237 euro
08-15/08/15	FRANSwie FRANSwatte?	Heer-sur-Meuse	5-10 jaar	365 euro	140 euro
08-15/08/15	Voeten in het zand!	Nieuwpoort	11-17 jaar	365 euro	140 euro
15-22/08/15	ACTIE-CREActie!	Marcourt	5-10 jaar	365 euro	140 euro
17-21/08/15	Paardrijden Gevorderden	Oud-Heverlee	8-16 jaar	335 euro	135 euro
22-29/08/15	Krossen in de bossen	Heer-sur-Meuse	5-13 jaar	365 euro	140 euro

TAALSTAGES

04-11/07/15	Frans	De Panne	7-12 jaar	540 euro	340 euro
11-18/07/15	Frans	De Panne	7-12 jaar	470 euro	270 euro
18-25/07/15	Frans	De Panne	7-12 jaar	470 euro	270 euro
25/07-01/08/15	Frans	De Panne	7-12 jaar	540 euro	340 euro
01-08/08/15	Frans	De Panne	7-12 jaar	540 euro	340 euro
08-15/08/15	Frans	De Panne	7-12 jaar	540 euro	340 euro
15-22/08/15	Frans	De Panne	7-12 jaar	540 euro	340 euro
22-29/08/15	Frans	De Panne	7-12 jaar	540 euro	340 euro
04-11/07/15	Engels	De Panne	10-12 jaar	540 euro	340 euro
01-08/08/15	Engels	De Panne	10-12 jaar	540 euro	340 euro
15-22/08/15	Engels	De Panne	10-12 jaar	540 euro	340 euro
22-29/08/15	Engels	De Panne	10-12 jaar	540 euro	340 euro
04-11/07/15	Frans of Engels	De Panne	13-18 jaar	575 euro	375 euro
11-18/07/15	Frans of Engels	De Panne	13-18 jaar	575 euro	375 euro
18-25/07/15	Frans of Engels	De Panne	13-18 jaar	575 euro	375 euro
25/07-01/08/15	Frans of Engels	De Panne	13-18 jaar	505 euro	305 euro
01-08/08/15	Frans of Engels	De Panne	13-18 jaar	585 euro	385 euro
08-15/08/15	Frans of Engels	De Panne	13-18 jaar	585 euro	385 euro
15-22/08/15	Frans of Engels	De Panne	13-18 jaar	585 euro	385 euro
22-29/08/15	Frans of Engels	De Panne	13-18 jaar	585 euro	385 euro

WANNEER?	WAT?	WAAR?	WIE?	BASISPRIJS?	PRIJS MET TUSSENKOMST SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT*
03-12/07/15	BUITENLANDSE VERBLIJVEN Austria? Check!	Maria Alm (Oostenrijk)	12-16 jaar	382 euro	317 euro
03-12/07/15	Actie, fun en avontuur	Maria Alm (Oostenrijk)	13-16 jaar	448 euro	383 euro
17-28/07/15	Krk binnenstebuiten!	Krk (Kroatië)	13-15 jaar	535 euro	470 euro
17-28/07/15	Krk, here we come!	Krk (Kroatië)	16-18 jaar	535 euro	470 euro
28/07-06/08/15	Sun & Fun	Empuriabrava (Spanje)	12-15 jaar	585 euro	560 euro
12-23/08/15	Balaton-pret	Balatonmeer (Hongarije)	13-15 jaar	475 euro	410 euro
12-23/08/15	Balaton-fun	Balatonmeer (Hongarije)	16-18 jaar	475 euro	410 euro

* De Socialistische Mutualiteit Brabant biedt een tussenkomst tot 225 euro.

→ INBEGREPEN

→ Voor alle verblijven:

- Omkadering door ervaren animatoren
- Gevarieerd dagprogramma
- Verzekeringen
- Busvervoer heen en terug (UITGEZONDERD taalstages, astronautenvakantie en paardrijden)
- Volpension (inclusief 4-uurtje)

→ Voor buitenlandse verblijven: opstapplaatsen van de bus zullen tijdig gecommuniceerd worden.

→ Voor de taalstages: dagelijks taallessen van ervaren leerkrachten.

→ INSCHRIJVEN

De inschrijving voor onze verblijven gebeurt door betaling van een voorschot van 40 euro voor verblijven in het binnenland, 125 euro voor verblijven in het buitenland. Dit bedrag kan op volgende wijze betaald worden:

- in een van de kantoren van de Socialistische Mutualiteit 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, telefoonnummer, de gekozen bestemming en de periode.

Belangrijk: Gelieve voor de taalstages ook te vermelden of het gaat om een deelnemer van basis- of secundair onderwijs!

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.

Organisatie van onze vakanties

Al onze verblijven worden georganiseerd in samenwerking met reisagentschappen. De verblijven in Heer-sur-Meuse, De Panne, Nieuwpoort, Marcourt, Oostvleteren en Dworp worden georganiseerd in samenwerking met VTF België, ondernemingsnummer 0460.969.536, vergunning A 5336.

ONZE UITSTAPJES



Carnaval in Venetië

Prachtige kostuums, opzichtige pruiken en typische maskers. Carnaval houdt Venetië tien dagen lang in zijn greep.

Dagje Asterix-park

Stap binnen in de wereld van jouw favoriete striphelden. Ontmoet je favoriete personages en misschien kan je met hen op de foto? Word samen met je familie en vrienden omgetoverd tot rasechte Galliërs en stap in de leukste attracties!

Dagje Efteling

Het prachtige park waar sprookjes écht bestaan! Ontdek samen met ons het MareRijk, het RuigRijk, het ReizenRijk en het AnderRijk. Het belooft een onvergetelijke dag te worden voor jou en je familie!

Dagje Bobbejaanland

Een dagje naar 't plezantste land met het gezin, vrienden of familie. Een mix van snelle, mooie, rustige, spannende maar vooral allemaal fantastisch leuke attracties voor een dag vol plezier!

WANNEER?	WAT?	WAAR?	WIE?	PRIJS
05-09/02/15	Carnaval in Venetië	Venetië (Italië)	16+ of ouders met kinderen	330 euro Single-kamer: 390 euro
25/04/15	Asterix-park	Plailly (Frankrijk)	16+ of ouders met kinderen	60 euro
23/05/15	Efteling	Kaatsheuvel (Nederland)	16+ of ouders met kinderen	50 euro
20/06/15	Bobbejaanland	Lichtaart	16+ of ouders met kinderen	45 euro



→ INBEGREPEN

- Het busvervoer heen en terug met verschillende opstapplaatsen
- Toegang tot voorgestelde activiteit(en)
- Verzekeringen
- Omkadering door ervaren begeleiders

Venetië:

- 3*-hotel met half pension
- Overzet met boot Punta Sabione-Venetië heen en terug
- Gidsbeurt Venetië

→ NIET INBEGREPEN

- De maaltijden
- Persoonlijke uitgaven

→ INSCHRIJVEN

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

- Voor Venetië: BE09 3101 3243 1257 van Vrije Tijd en Gezondheid, Mussenstraat 17/19 te 1000 Brussel.
- Voor alle andere uitstapjes: BE84 3101 8022 3359 van Latitude Jeunes, Mussenstraat 17/19 te 1000 Brussel.

Als mededeling: "Gekozen uitstap, naam en voornaam contactpersoon, aansluitingsnummer FSMB, telefoonnummer".

De inschrijving is pas effectief na betaling van de gevraagde som. De deelnemer verklaart, door betaling van het voorschot, kennis te hebben genomen van de algemene voorwaarden.

Een reden te meer om te lachen

Dentimut First & Dentimut Plus, tandverzekeringen op ieders maat!

www.fsmb.be



**SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT
VAN BRABANT**

Toegankelijke gezondheid voor iedereen!