



Programma S'Academie

september – december 2022

Ons ziekenfonds heeft, naast terugbetalingen en voordelen, ook een ruim vrijetijdsaanbod voor jou in petto! De vzw S'Academie organiseert tal van uitstappen, buitenlandse verblijven, vormingen en andere ontspannende en/of informatieve activiteiten voor 50-plussers!

Kies uit onze volgende activiteiten:

- Daguitstappen 27
- Voorstellingen 27
- Themadag — Themawandelingen 28
- Kortbezoeken 28
- Educatief (Plus) 28
- Sport en beweging 30
- Inschrijvingsfiche 32
- S-Plus 33

Lidmaatschap

Het lidmaatschap bij S'Academie is verplicht! Het lidgeld voor de aansluiting bij de vzw S'Academie bedraagt 50 euro per jaar (september/juni).

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



Jouw ziekenfonds komt tussen

Leden van Solidararis Brabant krijgen een tussenkomst van € 50 in het aan S'Academie betaalde lidgeld. Hierdoor is het lidmaatschap voor onze leden gratis!

De onderstaande activiteiten zijn georganiseerd met het oog op een stabiele situatie omtrent COVID-19. Wij houden steeds de maatregelen voor ogen en passen onze activiteiten hierop aan. Ben je niet zeker of een activiteit door gaat? Aarzel dan niet om ons te contacteren via sacademie.vzw@solidaris.be of 02 546 15 09.

S'Academie vzw

A Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel

T 02 546 15 09 of 02 546 15 28

E sacademie.vzw@solidaris.be

W www.solidaris-brabant.be

Breng ons een bezoekje: elke werkdag tussen 8.30 en 12 uur in Brussel (Zuidstraat 118) of na afspraak (016 20 88 69) op het secretariaat van S'Plus in Leuven (Mechelsestraat 70).

Daguitstappen



ZATERDAG 1 OKTOBER 2022

Floriade wereld-tentoonstelling 2022 – Almere

Zestig hectare grond, veertig inspirerende presentaties van landen, een spectaculair kascomplex en een heuse kabelbaan over het park. Het is niet zonder reden dat de Floriade Expo gezien wordt als een van de belangrijkste tuinbouwtentoonstellingen ter wereld. Dit groene event van formaat is bovendien slechts eenmaal om de tien jaar te bewonderen, een aanrader dus! Vrij bezoek.

Inbegrepen: toegang Floriade, busvervoer en begeleiding

- Busvervoer vanuit Tienen – Leuven – Vilvoorde – Affligem – Halle – Brussel
- Aankomst in Almere voorzien omstreeks 12u00 – Huiswaarts omstreeks 19u00
- 45 euro

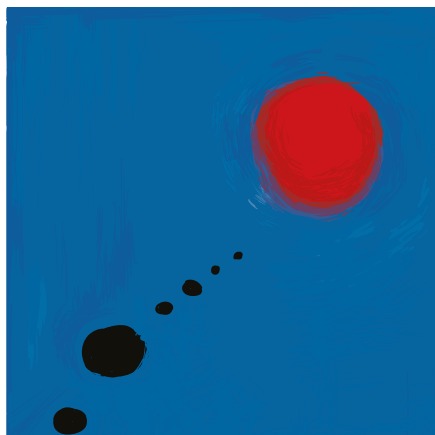
DONDERDAG 13 OKTOBER 2022

Voorstelling reizen 2023

Voorstelling van ons reisaanbod 2023 in het reis- en ontmoetingsrestaurant 'Le Cercle des Voyageurs' op wandelafstand van het station Brussel-Centraal.

Inbegrepen: onthaal met koffie, aperitief, uitgebreid buffet wereldkeuken en voorstelling reizen

- Afspraak ter plaatse om 11u – Einde programma omstreeks 16u
- 45 euro



**DONDERDAG 17 EN
DINSdag 22 NOVEMBER 2022**

Bijzonder Bergen

Niemand minder dan Joan Miró, althans zijn werken, strijkt met zijn tentoonstelling 'de essentie van dingen uit het verleden en heden' neer in het Museum voor Schone Kunsten (het BAM) in Mons/Bergen. Aan de hand van een honderdtal originele werken reizen we met hem mee door meer dan een halve eeuw van onverwachts experimenteren. Een andere reis maken we na onze lunch, want dan nemen we jou mee naar het sprankelende wijndomein van de Chant d'Éole!

Inbegrepen: koffie en koek, alle toegangen en gegidste rondleidingen, lunch, wijndegustatie, busvervoer en begeleiding

- Busvervoer vanuit de diverse opstapplaatsen (vertrekken afhankelijk van de inschrijvingen) Aankomst in Bergen voorzien omstreeks 10u00 – Huiswaarts omstreeks 17u30
- 58 euro

ZATERDAG 10 DECEMBER 2022

Kerstmarkt Monschau

Vrij bezoek aan de kerstmarkt van Monschau, een van de vele sfeervolle kerstmarkten in Duitsland, dichtbij de grens en toch zo anders. Flaneer er door weelderig versierde voetgangerszones en winkelcentra en laat je inspireren voor je kerstinkopen.



- Busvervoer vanuit Tienen – Leuven – Vilvoorde – Affligem – Halle – Brussel
- Aankomst in Monschau voorzien omstreeks 11u00 – Huiswaarts omstreeks 18u00
- 20 euro (busvervoer en begeleiding)

Voorstellingen

DONDERDAG 19 JANUARI 2023

Nieuwjaarsconcert in Oostende

Naar goede gewoonte zet S-Plus in het Kursaal van Oostende, elk jaar een gerenommeerd artiest in de bloemetjes. Dit jaar is dit niemand minder dan ... Dit blijft nog even een goed bewaard geheim, ook voor ons! Onder begeleiding van de Lou Roman-band brengen tal van artiesten hem/haar een muzikale ode. Maar eerst nemen we je nog mee voor een lekkere lunch in de buurt. Je hebt voor deze uitstap de keuze om al dan niet gebruik te maken van het busvervoer.

Inbegrepen: lunch, toegangskarten, busvervoer en begeleiding

- Busvervoer vanuit Tienen – Leuven – Vilvoorde – Affligem – Halle – Brussel
- 53 euro met busvervoer / 43 zonder busvervoer

Themadag



DINSDAG 10 EN 17 JANUARI 2023

Galadiner

Jullie hebben het even zonder moeten stellen, maar we zijn er nu weer helemaal klaar voor! Speciaal voor jullie bereiden we opnieuw een meergangenmenu voor. Het enige wat jullie hoeven te doen is genieten van het gezelschap en het jullie laten smaken.

Inbegrepen: meergangenmenu en aperitief

- Zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118, 1000 Brussel
- 11u30 tot 15u00
- 20 euro

Themawandelingen

ZONDAG 20 NOVEMBER 2022

De Modelwijk 58 in Laken – een utopische stad

Naar aanleiding van de expo 58 werd op initiatief van Fernand Brunfaut, de Modelwijk gepland. Het moest een toonbeeld worden van een vooruitstrevend België op gebied van sociale huisvesting en heel de wereld mocht dit weten. Niemand minder dan modernist Renaat Braem mocht de uitvoering van dit groots plan voor zijn rekening nemen, maar het werd niet helemaal zoals

gepland. Tijdens deze wijkwandeling wordt duidelijk welke richting het uiteindelijk uitging en welke bestemming deze wijk anno 2022 heeft gekregen.

- Afspraak aan de Citroenbomenlaan in Laken
- 11u00 tot 13u00
- 13 euro (gegidste wandeling)

Kortbezoeken

VRIJDAG 28 OKTOBER 2022

Expo Shin Hanga – de nieuwe prenten van Japan (1900 – 1960)

Na de grote Ukiyo-e tentoonstelling een paar jaar geleden, pakt het Museum voor Kunst en Geschiedenis opnieuw uit met een al even bijzondere vervolg expo 'Shin Hanga'. Shin Hanga (letterlijk vertaald: 'nieuwe prentkunst') is dan ook de vernieuwingsbeweging van deze Japanse traditionele prentkunst (Ukiyo-e) die zich in het begin van de 20ste eeuw manifesteerde.

Extra: schuif je na de rondleiding graag mee met ons aan tafel in het Museumcafé, dan kan je je hiervoor extra inschrijven!

- Afspraak aan de ingang van het KMKG, Jubelpark 10, Brussel
- 11u00 tot 13u00
- 20 euro (toegang en gegidst bezoek)
- Extra: 25 euro voor de lunch

VRIJDAG 25 NOVEMBER 2022

Het atelier van Philippe Vandenberg

De tekeningen en schilderijen van Philippe Vandenberg (1952-2009) stellen de mensheid krachtig aan de kaak. Ontroerend en provocerend als ze zijn, dwingen ze ons tot nadenken. Ontdek het Molenbeekse atelier van deze geëngageerde

kunstenaar, een unieke kans om zich te verdiepen in zijn kunst en kennis te maken met de leefwereld en omgeving van Philippe Vandenberg.

- Afspraak aan het atelier van Philippe Vandenberg (adres wordt meegedeeld bij inschrijving)
- 11u00 tot 13u00
- 10 euro (toegang en gegidst bezoek)

VRIJDAG 9 DECEMBER 2022

Heropening Koninklijk Museum voor Schone Kunsten in Antwerpen

Na een jarenlange renovatie opent het Koninklijk Museum voor Schone Kunsten van Antwerpen eindelijk weer zijn deuren. En wij staan klaar om jou mee te nemen voor De Schoonste Tour. Een ontdekkings-tocht door het vernieuwde gebouw en langs de highlights uit de kunstcollectie! Na de rondleiding kan je op eigen houtje het museum nog verder ontdekken. *Extra: schuif je na de rondleiding graag mee met ons aan tafel in het Museumcafé, dan kan je je hiervoor extra inschrijven!*

Inbegrepen: toegang en gegidste rondleiding, begeleiding

- Afspraak aan het Museum voor Schone Kunsten Antwerpen, Leopold de Waelplaats 2 of aan het station Antwerpen-Centraal
- 11u00 tot 13u00
- 25 euro (toegang en gegidst bezoek)
- Extra: 25 euro voor de lunch

Educatief

Creatief atelier

Perspectief tekenen

In deze tweedelige workshop leer je driedimensionaal tekenen. Geometrische vormen zoals een bol of

een kubus vormen de basis voor ingewikkeldere vormen. We beginnen daarom ook met een stilven bestaande uit basisvormen. In deel twee gaan we over naar een meer ingewikkeld stilven à la Giorgio Morandi.

- Polyvalente zaal, Zuidstraat, Brussel
- Woensdag 12 en 19 oktober van 13u00 tot 16u00
- 25 euro voor de tweedelige reeks – 15 euro per les (alleen potloden zelf mee te brengen)

Literatuur onder de loep



Praten over boeken – leesgroep

Zin om leeservaringen uit te wisselen met andere boekenliefhebbers? Benieuwd wat andere mensen aantrekt (of net niet) in een boek? Dan is deze leesgroep iets voor jou. Tweemaandelijks komen we samen rond een boek dat we vooraf kiezen. Het is zeker niet de bedoeling om een literatuurwetenschappelijke duiding te geven, maar we komen louter en alleen samen voor het plezier van het samen lezen (alleen luisteren mag ook!) en het gezellig babbelen met een lekker kopje koffie. Tip: haal het boek gewoon in de bibliotheek. De uitleentermijn is vaak 8 weken, precies voldoende om net de volgende leesgroep te halen!

- Oratoriënhof, Mechelsestraat, Leuven
- Maandag 17 oktober 2022: Bezonken rood van Jeroen Brouwers
- Maandag 12 december 2022: Godenslaap van Erwin Mortier
- Polyvalente zaal, Zuidstraat 118, Brussel
- Maandag 3 oktober 2022: Bezonken rood van Jeroen Brouwers
- Maandag 5 december 2022: Godenslaap van Erwin Mortier
- 10u30 tot 12u00
- Gratis (inclusief drankje en versnapering)

Infosessies



Hormonen in balans

De vrouwelijke hormoonhuishouding is een ingewikkelde schakelkast, waarin alles met elkaar in verbinding staat en waarbij een disbalans heel wat klachten kan opleveren. Denken we maar aan stemmingswisselingen, een futloos gevoel of een vertraging van je stofwisseling. De hormoonbalans heeft dus een enorme invloed op ons leven, maar gelukkig hoeven we hiervan geen willoze speelbal te zijn. Gezondheidscoach Veerle Gabriëls legt uit en geeft ons tips over de vele maatregelen die we kunnen nemen om de hormoonhuishouding toch opnieuw op orde

te krijgen. Deze infosessie is een inleiding op een vervolgtraject dat we starten in het voorjaar van 2023.

- Polyvalente zaal, Mechelsestraat, Leuven
- Woensdag 19 oktober 2022
- Polyvalente zaal, Molenborre, Halle
- Woensdag 23 november 2022
- Polyvalente zaal, Stationsstraat, Liedekerke
- Woensdag 30 november 2022
- 19u30 tot 21u30
- 10 euro (infosessie en koffie / water)

Educatief Plus

DONDERDAG 15 DECEMBER 2022

Geestelijke gezondheidszorg

- **INFOSESSIE:** De geestelijke gezondheidszorg is voor veel mensen taboe of ongekend terrein. Wie hulp zoekt weet vaak niet waar beginnen. In deze infosessie komen we te weten welke hulp er bestaat met betrekking tot geestelijke gezondheidszorg. **PLUS:** we combineren deze infosessie met het ludiek, interactief en spannend spel 'De Kunstroof' in het M-Museum! Lunchen doen we in een restaurantje in de buurt. Wie erbij wil zijn kan zich hiervoor extra inschrijven!
- Polyvalente zaal, Mechelsestraat, Leuven
- 10u30 tot 12u00 (infosessie) – 12u30 tot 16u30 (incl. lunch en museumspel)
- Gratis (infosessie en koffie)
- Extra: 35 euro voor lunch en museumspel

Meerdaagse verblijven

Voorstelling van ons reisaanbod
2023 op donderdag
13 oktober.

Schrijf je hiervoor in en krijg 20
euro korting bij inschrijving op
een (minstens driedaags) verblijf!

De aangeboden reizen worden
georganiseerd door:

- VTF België vzw: ondernemingsnummer 0460.969.536, vergunning categorie A 5336
- CTT: ondernemingsnummer 0867.164.657, vergunning categorie A 6259
- Travel Europe: registratienummer 1998/0079, vergunning categorie 12241/1a



Sport en beweging

Wandel je fit

VRIJDAG 7 OKTOBER 2022

Keerbergen

Piervenshoekwandeling – 6,2 km
Start in de Piervenshoekstraat

VRIJDAG 21 OKTOBER 2022

Merchtem

Callariswandeling – 7,5 km
Start aan taverne 'de volle pot',
Brusselsesteenweg 277

VRIJDAG 4 NOVEMBER 2022

Scherpenheuvel

Norbertijnenwandeling – 9,3 km
Start aan Het Moment,
Herseltsebaan 2 (Gelrode)

VRIJDAG 18 NOVEMBER 2022

Zemst

Relegghemwandeling – 9,1 km
Start aan de Sint-Pieterskerk

VRIJDAG 2 DECEMBER 2022

Aarschot

Eikelbergwandeling – 8,5 km
Start aan Moedermeule,
Handelsheuveld 3 (Gelrode)

VRIJDAG 16 DECEMBER 2022

Roosdaal

Sint-Amanduswandeling – 8,5 km
Start aan de Sint-Amanduskerk op
het kerkplein van Borch-Lombeek

Praktisch

- Alle wandelingen starten om 14 uur
- 2 euro per wandeling (voor de begeleiding en verzekering)
- Voorzie steeds aangepaste wandelkledij

Yoga

Gentle yoga

Gentle yoga is een milde vorm van yoga voor mensen met chronische klachten, pijn of spanning en werkt met eenvoudige houdingen die aangepast worden aan ieders mogelijkheden door het gebruik van kussens, bolsters of een stoel. Daarnaast komen ademhalings- en ontspanningsoefeningen aan bod.

- Oratoriënhof, Mechelsestraat, Leuven
- Maandag 23, 30 januari en 6, 13 en 20 februari 2023
- 10u30 tot 11u45
- 59 euro voor de volledige reeks

Op de trappers

ZONDAG 25 SEPTEMBER 2022

Initiatie veldrijden

Een professionele monitor leert je de basisvaardigheden en eerste stappen in het veld.

Praktisch

- Afspraak aan het Sven Nys Cycling Center, Balenbergsstraat, Baal
- 10u00 tot 11u30
- 25 euro (eigen fiets, begeleiding, gebruik van douches – kleedkamers – lockers en verzekering)
- Huur van fiets mogelijk (30 euro)

ZONDAG 9 OKTOBER 2022

Fietsen in Bosvoorde – aan de rand van het Zoniënwoud - 20 km

Ben je klaar voor een zinnenprikkelende ervaring? Dan is deze fietstocht wellicht iets voor jou, want we rijden samen met niemand minder dan Rik Wouters en zijn muze Nel. Laat je onderdompelen in de prachtige kleuren, geuren en geluiden van het Zoniënwoud. Geniet van een heerlijke lunch en experimenteer met houtskool. Luister naar de verhalen van Nel, vrienden en tijdgenoten. Het wordt een unieke belevingstocht over het ontstaan en oeuvre van de belangrijkste Brabantse 'fivist'.

Praktisch

- Afspraak op het Leopold Wienerplein, Watermael-Bosvoorde
- 10u00 tot 16u00 (incl. stop voor lunch en nevenactiviteiten)
- 25 euro (lunch, begeleiding en verzekering)
- Eigen fiets

ZONDAG 23 OKTOBER 2022

Begeleide fietstocht in de Denderstreek – Pajotse Denderroute – 37,2 km

Praktisch

- Afspraak op de parking van De Bellekouter, Bellestraat, Affligem
- 10u30 tot 14u30 (incl. stop voor lunch)
- 2 euro (begeleiding en verzekering)
- Eigen fiets



Inschrijvingsfiche S'Academie vzw

Lid worden

Ik wil lid worden van
S'Academie vzw:

Naam:

Voornaam:

Adres:

Telefoonnummer:

Gsm-nummer:

E-mailadres:

Geboortedatum:

Plak hier een roze klever

(enkel voor leden van de
Solidaris Brabant)

Daguitstappen

- Floriade wereldtentoonstelling 01/10/22
- Voorstelling reizen 2023 13/10/22
- Bijzonder Bergen 17/11/22
- Kerstmarkt Monschau 10/12/22 22/11/22

Voorstellingen

- Nieuwjaarsconcert in Oostende 19/01/23

Themadag

- Galadiner 10/01/23

Themawandelingen

- De Modelwijk 58 in Laken 20/11/22

Kortbezoeken

- 100 jaar Paleis voor Schone Kunsten 28/10/22
- Atelier van Philippe Vandenberg 25/11/22
- KMSK Antwerpen 09/12/22

Educatief - creatief atelier

- Perspectief tekenen 12/10/22

Educatief - literatuur onder de loep

- Praten over boeken – leesgroep 17/10/22
- 03/10/22

Educatief - infosessies

- Hormonen in balans 19/10/22
- 30/11/22

Educatief – educatief plus

- Geestelijke gezondheidszorg 15/12/22

Wandel je fit

- Keerbergen 07/10/22
- Merchtem 21/10/22
- Scherpenheuvel 04/11/22
- Zemst 18/11/22
- Aarschot 02/12/22
- Roosdaal 16/12/22

Yoga

- Gentle yoga reeks

Op de trappers

- Initiatie veldrijden 25/09/22
- Fietsen in Bosvoorde 09/10/22
- Pajotse Denderroute 23/10/22

Opstapplaats: Aantal personen:

Opstapplaats: Aantal personen:

Opstapplaats: Aantal personen:

Opstapplaats: Aantal personen:

Opstapplaats: Aantal personen:

Eigen vervoer

17/01/23 Aantal personen:

Aantal personen:

Lunch Aantal personen:

Lunch Aantal personen:

KMSK Station Aantal personen:

19/10/22 Aantal personen:

12/12/22 Aantal personen:

05/12/22

23/11/22 Aantal personen:

Lunch + spel Aantal personen:

Aantal personen:

Aantal personen:

Aantal personen:

Aantal personen:

Aantal personen:

Aantal personen:

Aantal personen:

Huur fiets Aantal personen:

Aantal personen:

Aantal personen:

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

Stuur de ingevulde inschrijvingsstrook naar **S'Academie vzw, Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel**

Voornaam en naam:

Telefoonnummer:

Lidnummer S'Academie: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Handtekening :

E-mailadres:

Wil je graag de digitale nieuwsbrief ontvangen:

Aantal personen:

JA / NEEN

