

20
26



JAARTHEMA
GEZONDHEID

vief^{LM} gaat vitaal

ACTIVITEITENBOEKJE
VOOR VIEF-AFDELINGEN
& KNOOPPUNTEN

Inhoudsopgave

2026 – Jaarthema Gezondheid	4
Vief gaat Vitaal	4
Landelijk vormingsaanbod	5
Praktische afspraken	5
Terminologie	6
Mens en Maatschappij	7
- Voordracht – Doolhof van voorzieningen en tegemoetkomingen	7
- Voordracht – Hoe herken je dementie en ga je ermee om	7
- Workshop – Heropfrissing van het verkeersreglement	8
- Voordracht – Een hersengezonde levensstijl	8
- Workshop – Geluk zit in een klein driehoekje	9
- Voordracht – Hoe vermijd je vallen op latere leeftijd	9
- Workshop – Gezelschapsspel Gezondheidsstraat 13	10
- Voordracht – Mondgezondheid bij ouderen	11
- Workshop – Al spelend in gesprek over vroeger	12
- Voordracht – Angst herkennen, begrijpen en ermee omgaan	13
- Voordracht – Het belang van voldoende water drinken	14
- Voordracht – Diabetes herkennen en begrijpen	15
De digitale wereld	16
- Voordracht – Kritisch omgaan met het internet	16
- Mediacafé	17
- Workshop – Leren werken met WhatsApp	17
- Basiscursus – Leren werken met je smartphone	18
- Workshop – Aangenaam onderweg met je smartphone	18
- Digitale wandeling	19
- Workshop – Vief helpt je op weg met Itsme	20
- Workshop – Bankieren met je smartphone	21
- Voordracht – Een kennismaking met artificiële intelligentie	22
- Workshop – Aan de slag met artificiële intelligentie	22
- Workshop – Leer grafisch ontwerpen met Canva	23
Aanvullende activiteiten	24

Landelijke activiteiten 2026	25
- Digitale week	25
- Inspiratiemoment per provincie	25
- GensConnect	26
- Vormingsmidweek voor bestuursleden en vrijwilligers	26
Lidkaart 2026	27
Verzekering LO	28
Een ongeluk...	28
Verzekerde activiteiten	28
Tarief	28
Te volgen procedure	29
Meer informatie	29
Volg Vief op de voet	30
Nieuwsbrieven	30
Nationaal magazine	31
Nieuwsbrief voor afgevaardigden in adviesraden	31

2026 – Jaarthema Gezondheid

Vief gaat Vitaal



We nemen het woord 'gezondheid' vaak in de mond, maar wat betekent dit begrip nu eigenlijk? De meesten onder ons maken meteen de link met het lichamelijk functioneren, de fysieke gezondheid. Denk aan de aan- of afwezigheid van lichamelijke aandoeningen. Maar minstens even belangrijk is de mentale gezondheid én de sociale gezondheid. Respectievelijk je goed in je vel voelen en hechte sociale relaties ervaren en kunnen participeren aan de samenleving.

Maar naast "gezond zijn" is er ook nog "je gezond voelen". Deze subjectieve beleving kan wisselen en veranderen tijdens het leven, mede door drastische veranderingen, die bij het ouder worden vaker voorkomen: een naaste verliezen, lichamelijke achteruitgang, de vertrouwde woning verlaten, ziekte van een partner, enz. We kunnen er niet omheen: ouder worden brengt lichamelijke, emotionele en sociale uitdagingen met zich mee. Máár als je je persoonlijke levensdoelen hierop afstemt, kan je je nog steeds gezond voelen.

Laat onze activiteiten ook dit jaar jou inspireren voor een gezonde(re) levensstijl.

Landelijk vormingsaanbod

Praktische afspraken

1. De activiteiten voorgesteld in dit activiteitenboekje vinden plaats vanaf januari 2026 t.e.m. december 2026.
2. De activiteiten kunnen door elke bij Vief aangesloten vereniging worden aangevraagd vanaf **1 oktober 2025**. Een vereniging kan één of meerdere activiteiten naar keuze aanvragen. Omwille van de beperkte agenda kunnen de leercoaches echter niet garanderen dat ze op alle aanvragen kunnen ingaan. Bij aanvang krijgt het landelijk secretariaat veel aanvragen te verwerken, het kan daarom tot 14 dagen duren voor de aanvrager een reactie ontvangt.
3. De aanvraag dient **ten laatste een maand voor de geplande datum** te gebeuren via het landelijke secretariaat of via de website (www.vief.be/activiteitenboekje2026). De contactgegevens van het secretariaat zijn te vinden op de achterkant van dit activiteitenboekje.
4. Indien de gewenste datum niet past voor de lesgever, neemt Vief contact op met de aanvrager om eventueel een alternatieve datum vast te leggen waarop de activiteit wel kan plaatsvinden voor beide partijen.
5. Als er een geschikte datum gevonden is, wordt een **bevestigingsbrief** opgemaakt. De bevestigingsbrief wordt per mail of per post verzonden, naargelang wat de aanvrager verkiest.
6. Indien er **annuleringsvoorwaarden** verbonden zijn aan de activiteit, dan worden deze vermeld in de bevestigingsbrief. Lees dit goed na. Gelieve minstens 2 weken op voorhand te annuleren via het landelijk secretariaat als aan de voorwaarden niet kan worden voldaan. Indien er zelf niet tijdig contact werd opgenomen met het landelijk secretariaat, zal het verschuldigd bedrag toch aangerekend worden.
7. Op de bevestigingsbrief wordt steeds het rekeningnummer en het verschuldigd bedrag vermeld. Dit bedrag dient de aanvrager na afloop van de activiteit te betalen via overschrijving. De aanvrager ontvangt geen extra factuur tenzij anders overeengekomen wordt.

8. De organiserende vereniging (a) zorgt voor een gepaste zaalaccommodatie; (b) voorziet het materiaal beschreven bij de activiteit; (c) verzorgt de promotie en (d) volgt de inschrijvingen op.

Terminologie

Voordracht: Wanneer je een voordracht boekt, gaat het om een lezing waarbij de lesgever vooraan aan de hand van een presentatie of geleid door andere attributen uitleg geeft over een bepaald onderwerp. Afhankelijk van de lesgever en het onderwerp, kan de voordracht in meer of mindere mate interactief zijn. Er is steeds de mogelijkheid om bijkomende vragen te stellen.

Workshop: Een workshop is een leeractiviteit waarbij er praktisch aan de slag gegaan wordt gedurende één dagdeel. De lesgever geeft tijdens een workshop theoretische uitleg, maar laat tegelijk ook zien hoe dit in praktijk uitgevoerd moet worden. Actieve deelname speelt hierbij een belangrijke rol. Van deelnemers aan een workshop wordt verwacht dat zij de gegeven theoretische en praktische informatie actief toepassen aan de hand van oefeningen. Dit kan op papier dan wel op een digitaal apparaat. De lesgever is steeds aanwezig om bij te sturen of aanvullende informatie te geven.

Cursus: Onder een cursus wordt een theoretische en praktische lesperiode verstaan, bestaande uit 3 dagdelen van telkens 3 uur. In een cursus wordt een (digitaal) leeronderwerp theoretisch en praktisch behandeld, waarbij de lesgever uitleg geeft en de deelnemers aan de hand van enkele oefeningen zelf aan de slag kunnen.

Quiz: Een quiz is een op kennis gebaseerd interactief spel bestaande uit één dagdeel van 2 uur. De deelnemers aan de quiz dienen alleen of in groepsverband vragen te beantwoorden en/of opdrachten te vervullen binnen een bepaalde tijdspanne. De quiz is hoofdzakelijk gericht op amusement, maar kan ook informatieve of educatieve doeleinden hebben.

Mens en Maatschappij

Voordracht – Doolhof van voorzieningen en tegemoetkomingen

In de thuiszorg bestaan er heel wat verschillende hulp- en zorgverleners, voorzieningen, premies en tegemoetkomingen, die jou kunnen helpen om de zorg beter te organiseren en betaalbaarder te houden. Als zorgbehoevende of als mantelzorger zie je echter soms door de bomen het bos niet (meer).

Tijdens deze infosessie geven we een duidelijk overzicht van het aanbod van hulp aan huis en de (mantel)zorgondersteunende en -vervangende voorzieningen. Uiteraard staan we ook stil bij de premies en tegemoetkomingen voor zorgbehoevenden en mantelzorgers.

Praktische informatie

Begeleider: Vormingsmedewerker
Onbegrensd vzw

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 75

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie

met een witte muur of scherm,
beamer met HDMI-aansluiting en
microfoon (bij grote zalen)

Bijkomende voorwaarde: deze
activiteit moet openstaan voor
niet-leden aan dezelfde prijs

Voordracht – Hoe herken je dementie en ga je ermee om

Tijdens deze vorming wordt eerst een beeld gegeven van wat dementie precies is: kenmerken, oorzaken en fasen van het dementieproces. Vervolgens wordt stilgestaan bij hoe je als omgeving het best omgaat met deze ziekte. Enerzijds met de kenmerken van de aandoening en anderzijds met het ongewone gedrag dat de persoon met dementie stelt.

Praktische informatie

Begeleider: Vormingsmedewerker
Onbegrensd vzw

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 75

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met

een witte muur of scherm,
beamer met HDMI-aansluiting en
microfoon (bij grote zalen)

Bijkomende voorwaarde: deze
activiteit moet openstaan voor
niet-leden aan dezelfde prijs

Workshop – Heropfrissing van het verkeersreglement

De wegcode staat niet stil. Elk jaar komen er nieuwe geboden en verboden bij. Wat mag en wat mag niet op de openbare weg? In deze interactieve workshop wordt niet alleen een update gegeven van de laatste wijzigingen van de wegcode, ook jouw kennis wordt grondig opgefrist. Zeer nuttig om je kennis van de wegcode up-to-date te houden als weggebruiker.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 3 uur

Kostprijs: € 30

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm

Voordracht – Een hersengezonde levensstijl

Wat we niet kunnen genezen, moeten we zien te voorkomen.

Tegen dementie bestaat helaas nog geen medicijn. Maar het wordt steeds duidelijker dat het risico op dementie op hoge leeftijd stevig verlaagd kan worden door een hersengezonde leefstijl op middelbare leeftijd (40 tot 75 jaar). Een belangrijk element daarin is een gezond hart. Zo krijg je dus meteen een gezond hart, en gezonde hersenen. Of 2 voor de prijs van 1.

Voor meer informatie kun je alvast terecht op
<https://2voordeprijsvan1.be/>



Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 1,5 uur

Kostprijs: € 30

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm

Workshop – Geluk zit in een klein driehoekje

Een gelukkig leven... Dat wensen we elkaar allemaal toe. Maar je 'gelukkig voelen' of 'gelukkig zijn': wat is dat precies? Om op die vraag te kunnen antwoorden, verzamelde Gezond Leven alle belangrijke wetenschappelijke kennis over geluk in de geluksdriehoek.

In de workshop 'Geluk zit in een klein driehoekje' leer je de geluksdriehoek beter kennen: van de bouwblokken van geluk tot de oranje bol die ons soms uit balans brengt. We toveren de informatie uit de driehoek tot leven zodat je daarna zelf aan de slag kunt met je geluksgevoel.



Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 30

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm

Voordracht – Hoe vermijd je vallen op latere leeftijd

Een losse tv-kabel, een losliggende tegel, een natte vloer, slecht schoei-sel... Ze verhogen de kans op een valpartij. Wist je dat er op wereldniveau elke seconde een 65-plusser valt? Dit kan ernstige gevolgen hebben zoals blauwe plekken, verstuikingen en zelfs breuken. Tijdens deze voordracht zullen de voornaamste oorzaken en enkele gevolgen worden besproken. We eindigen met het aanreiken van concrete tips om vallen in de toekomst te voorkomen.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 1 uur

Kostprijs: € 30

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm

Workshop – Gezelschapsspel Gezondheidsstraat 13

Het spel maakt mensen op een interactieve manier bewust van mogelijke gezondheidsrisico's die huishoudproducten, bouw- en inrichtingsmaterialen en toestellen (bijvoorbeeld verwarmingstoestellen) met zich meebrengen. Vraag- en kanskaarten doen spelers actief nadenken over de thema's. (Bron: Gezondheidsmakers vzw)

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: 1 à 2 uur (afhankelijk van het aantal spelers)

Kostprijs: € 30

Minimaal aantal deelnemers: 5

Maximaal aantal deelnemers: 20
(10 per spelbord)

Ter plaatse voorzien: tafelopstelling naargelang aantal deelnemers

Aangeleverd door landelijk secretariaat: spelbord met de nodige uitleg



Voordracht – Mondgezondheid bij ouderen

De mond is de toegangspoort naar de rest van het lichaam. Een goede mondgezondheid is dan ook essentieel. Tijdens de voordracht gaan we hier uitgebreid op in. We zullen ook stilstaan bij enkele vaak voorkomende mondaandoeningen bij ouderen zoals een droge mond, tandbederf en een slecht ruikende adem.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 1 uur

Kostprijs: € 30

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm



Workshop – Al spelend in gesprek over vroeger

Via een leuk en eenvoudig spel gaan we in gesprek over vroeger. Zo leer je de andere deelnemers op een andere manier kennen. De categorieën die aan bod komen zijn: mijn kindertijd, geloof en feesten, liefde, familie, in en rond het huis, beroep, vrije tijd en mijn dorp of stad.

Enkele voorbeelden van vragen die kunnen opduiken zijn "Wat is het mooiste cadeau dat je als kind van Sinterklaas kreeg?", "Herinner je je nog je eerste kus?" en "Kan je enkele zinnen in jouw dialect zeggen?". (Bron: Erfgoedcel Pajottenland Zennevallei i.s.m. WZC De Zwaluw)

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 30

Minimumaantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 20
(10 per spelbord)

Ter plaatse voorzien: tafel-
opstelling naargelang aantal
deelnemers

**Aangeleverd door landelijk
secretariaat:** spelbord met de
nodige uitleg

Voordracht – Angst herkennen, begrijpen en ermee omgaan

Angst(en) ervaren maakt deel uit van ons dagelijks leven, iedereen maakt het mee. Maar er openlijk over spreken? Dat is voor velen niet vanzelfsprekend. Tijdens deze voordracht krijg je een laagdrempelige uitleg over angst(stoornissen) zodat je deze kan herkennen en begrijpen. Vervolgens worden er ook tips meegegeven hoe met angst kan omgaan worden.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 1,5 uur

Kostprijs: € 30

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm



Voordracht – Het belang van voldoende water drinken

Ze zeggen niet voor niks “eerst water, de rest komt later”. Dat we water nodig hebben staat buiten kijf, maar waarom is dit zo? Hoeveel water moet je per dag drinken? Waarom zijn ouderen gevoeliger voor uitdroging? En is flessenwater beter dan kraantjeswater? Kom er alles over te weten tijdens deze voordracht. Eindigen doen we met een verfrissende fruitwaterproeverij.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 1,5 uur

Kostprijs: € 30

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm, de mogelijkheid tot het bekomen van drinkbaar water en een leeg waterglas voor elke deelnemer.



Voordracht – Diabetes herkennen en begrijpen

Eén op de tien Vlamingen heeft diabetes. Van deze mensen weet één op drie niet eens dat hij of zij het heeft. Dat is opvallend, want diabetes kan ernstige complicaties veroorzaken. Het goede nieuws? Diabetes type 2 valt grotendeels te voorkomen. Maar, wat is diabetes type 2 en hoe herken je het? Tijdens deze voordracht ontdek je de mogelijke oorzaken en symptomen. We bekijken kort het verschil met type 1 diabetes en bespreken tot slot de behandeling.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 1,5 uur

Kostprijs: € 30

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm



De digitale wereld

Voordracht – Kritisch omgaan met het internet

Het internet is een zeer handig medium en maakt een groot deel uit van het dagelijkse leven. Maar zoals geweten moet je steeds op je hoede zijn om niet in de valkuilen ervan te trappen. Meer en meer mensen worden slachtoffer van internetfraude en -oplichting. Welke online gevaren zijn er en hoe kun je jezelf ertegen wapenen?

Het is belangrijk om na te denken over wat we online zetten en waar we welke gegevens achterlaten. In de voordracht worden de gevaren van het wereldwijde web aangekaart en worden praktische handvaten aangereikt die het kritisch denken op het internet stimuleren. Er wordt duiding gegeven bij verschillende termen zoals phishing, clickbait, fake news, hoax en filterbubbel.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 30

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm



Mediacafé

Heb je vragen of problemen omtrent het gebruik van de smartphone, tablet of computer en heb je geen zin in een driedaagse cursus? Dan is dit media-café de ideale manier om tussen een babbel en een tas koffie een antwoord te krijgen op jouw multimediavragen. **Neem je eigen tablet of smartphone mee** en stel naar hartenlust vragen aan de andere 'cafégangers'. Samen worden er oplossingen gezocht voor de weergegeven problemen en in geval van nood staat de leercoach je met raad en daad bij.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 30

Minimumaantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm,

een tafelopstelling voor max. 10 personen, mogelijkheid tot serveren van koffie en/of andere dranken en bij voorkeur aanwezigheid van WiFi

Voorzien door deelnemers: eigen tablet of smartphone

Workshop – Leren werken met WhatsApp

Digitale communicatie is niet meer weg te denken uit onze samenleving. Chatten of videobellen met familieleden, vrienden of collega's is voor velen dagelijkse kost geworden. De applicatie die je hiervoor kan gebruiken is WhatsApp. Tijdens deze workshop worden de mogelijkheden van deze tool praktisch uitgelegd. **Neem je eigen smartphone (Android of Apple) mee**, zodat je zelf direct aan de slag kunt.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 30

Minimumaantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm,

een tafelopstelling voor max. 10 personen en bij voorkeur aanwezigheid van WiFi

Voorzien door deelnemers: eigen smartphone met de geïnstalleerde en geactiveerde app 'WhatsApp'

Basiscursus – Leren werken met je smartphone

Heb je een smartphone en wil je hier beter mee leren werken? Dan is deze cursus iets voor jou. Tijdens deze driedelige cursus komen de basisprincipes rond het werken met de smartphone aan bod. Zo leer je de belangrijkste instellingen van je toestel, hoe je kan bellen of sms'en, hoe je op het internet kan surfen en wat je moet doen als je zelf een applicatie wil installeren. Kortom, via deze cursus krijg je de basiskennis die je nodig hebt om meer uit je smartphone te halen. **Neem je eigen smartphone (Android of Apple) mee**, zodat je zelf direct alles kunt uitproberen en je de nodige vragen kunt stellen.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: 3 sessies van +/- 3 uur

Kostprijs: € 60

Minimumaantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met

een witte muur of scherm, een tafelopstelling voor max. 10 personen en bij voorkeur aanwezigheid van WiFi

Voorzien door deelnemers: eigen smartphone

Workshop – Aangenaam onderweg met je smartphone

Deze workshop staat in teken van mobiliteit. Wil je je smartphone gebruiken om je in een stad te begeleiden van punt A naar B, om je bus of trein naar huis op te zoeken of om in het buitenland de menukaart te vertalen? Dan ben je van harte welkom op deze workshop. **Breng je eigen smartphone (Android of Apple) mee**, zodat je zelf direct alles kunt uitproberen.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 3 uur

Kostprijs: € 30

Minimumaantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met

met een witte muur of scherm, een tafelopstelling voor max. 10 personen en bij voorkeur aanwezigheid van WiFi

Voorzien door deelnemers: eigen smartphone

Digitale wandeling

Via een digitale wandeling in Antwerpen, Blankenberge, Brugge, Brussel, Gent, Hasselt of Leuven leer je omgaan met een smartphone. Je ervaart tijdens de wandeling dat deze apparaten best wel aangenaam, handig en speels kunnen zijn. Je maakt kennis met de verschillende elementen van dergelijk digitaal toestel en je krijgt daarbij ook de tijd om van de mooie omgeving te genieten. Tijdens de digitale wandeling is er ruimte om een drankje te nuttigen. **Neem zeker je eigen smartphone (Android of Apple) mee** zodat je er meteen mee aan de slag kan.

We loodsen je door de stad, waar plezier en beweging gecombineerd wordt met digitale kennis. Vermeld bij de aanvraag steeds welke van bovengenoemde steden je wenst te ontdekken.

Ter info: deze wandeling is bedoeld voor deelnemers die reeds enige ervaring hebben met het gebruik van een smartphone.



Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: 2 à 3 uur

Kostprijs: € 30

Minimumaantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 10

Voorzien door deelnemers: eigen smartphone

Aangeleverd door landelijk secretariaat: Uitgestippelde route met bijhorende beschrijving en uitleg

Workshop – Vief helpt je op weg met Itsme

Itsme is een app op je smartphone waarmee je gemakkelijk kan aanmelden op allerlei beveiligde platformen, zoals de website van jouw bank of van de mutualiteit. Met Itsme heb je geen verschillende wachtwoorden meer nodig of een identiteitskaartlezer en e-id. Tijdens deze workshop leer je op welke manier je de app kan gebruiken en waarvoor. **Neem als deelnemer zeker al het hieronder beschreven materiaal mee.**

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 3 uur bestaande uit

- Deel 1: de leercoach probeert je individueel te helpen met de installatie en activatie van de app
- Deel 2: concrete werking/gebruik + enkele toepassingen

Kostprijs: € 30

Minimumaantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm, een tafelopstelling voor max. 10 personen en bij voorkeur aanwezigheid van WiFi

Voorzien door deelnemers:

- Voor deel 1: eigen smartphone (Android of Apple) met gsmnummer, Belgische identiteitskaart en **pincode van jouw identiteitskaart**. Pincode vergeten? Vraag dan tijdig (zeker 4 weken vóór aanvang van deze workshop) een nieuwe aan bij je gemeente.
- Voor deel 2: eigen smartphone (Android of Apple) met Itsme en indien mogelijk een tweede digitaal toestel (laptop of tablet)
→ Een maand voordien wordt aan de organiserende vereniging per mail een uitgebreider document bezorgd met het mee te nemen materiaal door de deelnemers.

Workshop – Bankieren met je smartphone

Banken sluiten helaas hun kantoren, digitaal (en mobiel) bankieren wordt de norm. De bankapp op jouw smartphone hanteren om rekeningen te bekijken of overschrijvingen te doen? Je leert het tijdens de workshop. **Neem als deelnemer zeker al het hieronder beschreven materiaal mee.**

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 3 uur bestaande uit

- Deel 1: de leercoach probeert je individueel te helpen met de installatie en activatie van de gewenste bankapp
- Deel 2: concrete werking/gebruik van een bankapp

Kostprijs: € 30

Minimumaantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm, een tafelopstelling voor max. 10 personen en bij voorkeur aanwezigheid van WiFi

Voorzien door deelnemers:

- Voor deel 1: eigen smartphone (Android of Apple), Belgische debetkaart (met code) en **kaartlezer van dezelfde desbetreffende bank.**
- Voor deel 2: eigen smartphone (Android of Apple), je bankapp en code van je bankapp
→ Een maand voordien wordt aan de organiserende vereniging per mail een uitgebreider document bezorgd met het mee te nemen materiaal door de deelnemers.



Voordracht – Een kennismaking met artificiële intelligentie

Artificiële intelligentie (AI) is vandaag al volop aanwezig in ons leven, vaak zelfs zonder dat we het doorhebben. Denk aan het genereren van foto's, automatische vertalingen, gepersonaliseerde Netflix-aanbevelingen, of zelfs AI die mee diagnoses stelt in de medische wereld. Maar wat is AI nu precies? Welke (slimme) toepassingen bestaan er nog meer? Wat betekent dit voor ons dagelijks leven en onze toekomst?

Tijdens deze voordracht nemen we je op een toegankelijke manier mee in de wereld van AI. Verwacht geen droge theorie, maar herkenbare voorbeelden, nuttige inzichten én een blik op wat er nog komen kan.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 30

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm

Workshop – Aan de slag met artificiële intelligentie

Tijdens deze workshop ontdek je op een praktische manier hoe artificiële intelligentie (AI) in alledaagse applicaties verwerkt zit. Daarnaast maak je ook kennis met enkele nieuwe applicaties. Je leert op die manier niet alleen wat AI precies inhoudt, maar ook hoe je het zelf kunt gebruiken voor verschillende doeleinden. We verkennen onder meer ChatGPT en Google Lens van dichtbij en bekijken hoe we zelf een liedje kunnen maken. **Neem zeker je eigen smartphone (Android of Apple) mee**, zodat je zelf direct alles kunt uitproberen.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 30

Minimumaantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met

een witte muur of scherm, een tafelopstelling voor max. 10 personen en bij voorkeur aanwezigheid van WiFi

Voorzien door deelnemers: eigen smartphone

Workshop – Leer grafisch ontwerpen met Canva

Een uitnodiging ontwerpen voor je 75e verjaardag? Een unieke kerst- of verjaardagskaart maken? Een flyer opstellen om je volgende Vief-activiteit te promoten? Dit en veel meer kan met het grafisch programma Canva. Tijdens deze workshop maak je kennis met de gratis versie en leer je op welke manier je Canva kan gebruiken. **Neem zeker je eigen laptop mee**, zodat je zelf direct alles kunt uitproberen en vragen kunt stellen.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 3 uur

Kostprijs: € 30

Minimaal aantal deelnemers: 5

Maximaal aantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm,

een tafelopstelling voor max. 10 personen en bij voorkeur aanwezigheid van WiFi

Voorzien door deelnemers: eigen laptop (en smartphone indien geen WiFi op de locatie)

Aanvullende activiteiten

Volgende activiteiten vinden plaats zonder begeleiding van de leercoach:

- Voordracht – De tijd van toen '50-'60-'75
- Voordracht – De tijd van toen '75-'80-'90
- Voordracht – De tijd van toen '00-'10-'20
- Quiz – Muziek van toen '50-'60-'75
- Quiz – Muziek van toen '70-'80-'90
- Quiz – Vlaamse liedjes

Vief-afdelingen kunnen deze bovenstaande activiteiten zelfstandig inrichten of de begeleiding overlaten aan een regiomedewerker. Men neemt in dit laatste geval zelf contact op met de regiomedewerker om een geschikte datum te zoeken.

Stuur een mailtje naar info@vief.be voor meer informatie over de inhoud en praktische informatie van de activiteiten.



Landelijke activiteiten 2026

Hier vind je het overzicht van de landelijke activiteiten die door Vief georganiseerd worden.

Digitale week

Tijdens de digitale week wordt in iedere provincie een activiteit ingericht rond een digitaal thema. Deze activiteiten staan open voor iedereen. Onder voorbehoud van wijzigingen gaat dit door op volgende momenten:

Brabant: maandag 7 december 2026

Limburg: dinsdag 8 december 2026

Antwerpen: woensdag 9 december 2026

West-Vlaanderen: donderdag 10 december 2026

Oost-Vlaanderen: vrijdag 11 december 2026

Meer informatie zal je tijdig bezorgd worden door het provinciaal secretariaat.

Inspiratiemoment per provincie

Tijdens het inspiratiemoment ontdek je het jaarthema 2027 en wordt het activiteitenboekje 2027 voorgesteld. De voorlopige data zijn:

Brabant: maandag 7 september 2026

Antwerpen: dinsdag 8 september 2026

Limburg: woensdag 9 september 2026

West-Vlaanderen: donderdag 10 september 2026

Oost-Vlaanderen: maandag 14 september 2026

Meer informatie over deze inspiratiemomenten zal je tijdig bezorgd worden door het provinciaal secretariaat.

GensConnect

Met het project GensConnect willen we door middel van een (ongeveer twee uur durend) dialoogmoment tussen ouderen en jongeren denkfouten over beide leeftijdsgroepen nuanceren. In 2026 zal dit project één keer per provincie plaatsvinden in een middelbare school.

Ben je enthousiast om als vrijwilliger deel te nemen aan dit unieke ontmoetingsmoment? Breng ons dan zeker op de hoogte door te mailen naar **info@vief.be**. Ook voor meer informatie kan je steeds bij ons terecht.

We beloven er samen een boeiende en leerrijke activiteit van te maken!



Vormingsmidweek voor bestuursleden en vrijwilligers

Vief organiseert voor haar bestuursleden en vrijwilligers vormingsmidweeken (met mogelijkheid tot verblijf in volpension) in het vakantiecentrum Liberty te Blankenberge. De data zullen nog meegedeeld worden via de provinciale secretariaten.

Inschrijven is pas mogelijk van zodra je een uitnodiging hebt ontvangen. Alle nodige informatie wat betreft deelnameprijs en wijze van inschrijving zal je daar terugvinden.

Lidkaart 2026

The image shows a sample of the Vief Lidkaart 2026. It is a white card with a blue header. The text 'Lidkaart 2026' is in blue, and the Vief logo is to its right. Below the header, there are three horizontal lines for 'Naam', 'Adres', and 'Vereniging'. At the bottom, there is a blue bar with white text providing contact information for the Landelijk secretariaat: Vief vzw, including the address, phone number, email, and website.

Lidkaart 2026 
seniorenknooppunt

Naam _____

Adres _____

Vereniging _____

Landelijk secretariaat: Vief vzw
Livornostraat 25 - 1050 Brussel - t 02 538 59 05 - info@vief.be - www.vief.be

Om een actueel ledenbestand binnen de Vief-verenigingen te behouden, worden onze lidkaarten jaarlijks vernieuwd. Met deze kaart genieten Vief-leden van allerlei voordelen: niet alleen bij deelname aan activiteiten van Vief, maar ook bij tal van organisaties, musea en winkels.

Zo kunnen leden in 2026 opnieuw rekenen op mooie kortingen. Denk bijvoorbeeld aan 10% korting bij Lunch Garden, door de barcode te laten scannen aan de kassa. Ook bij Roularta Media Group kan je nog steeds genieten van een aantrekkelijke korting op een abonnement op tijdschriften zoals Knack, Libelle of Plus Magazine.

Daarnaast blijft de voordelige fietspechbijstandsverzekering via Sportievak behouden. Leden kunnen gebruikmaken van het uitgebreide VAB-pakket in de BeNeLux aan een sterk verlaagde prijs van 30 euro i.p.v. 56 euro. Daarmee ben je 24/24 verzekerd en hoef je je onderweg geen zorgen te maken bij pech.

Geniet ook in 2026 weer van culturele uitstappen met korting op boeiende musea zoals Liberation Garden in Leopoldburg, Het Steen in Antwerpen of het MSK te Gent. En geniet van nieuwe ledenvoordelen, zoals bij Bike Republic, Kamelego en Lannoo.

Vief blijft het hele jaar door werken aan extra voordelen voor leden. Hou daarom zeker ook onze nieuwsbrief, Facebookpagina en website in de gaten. Alle actuele informatie over de ledenvoordelen van 2026 vind je op **www.vief.be/ledenvoordeel**.

Lidkaarten nodig voor (nieuwe) Vief-leden? Vraag ernaar bij het provinciaal secretariaat.

Verzekering LO

Een ongeluk...

...zit vaak in een klein hoekje, maar kan grote gevolgen hebben. Iedereen heeft het al eens meegemaakt: iemand verzwikt een enkel bij een uitstap, een kookdemonstratie eindigt met een lelijke brandwonde... In dat geval is het belangrijk dat je als lid van een Vief-vereniging goed verzekerd bent. In samenwerking met de erkende sportfederatie Sportievak biedt Vief de mogelijkheid om in te tekenen op een degelijke verzekering lichamelijke ongevallen.

Verzekerde activiteiten

De jaarverzekering biedt een dekking voor burgerlijke aansprakelijkheid en lichamelijke ongevallen van de verzekerde leden tijdens de activiteiten die door een Vief-vereniging worden georganiseerd. Ook de verplaatsingen van en naar de activiteiten zijn verzekerd. De dekking geldt tevens voor uitstappen in binnen- en buitenland. Let wel: dit is géén reisverzekering. Repatriëring, bagageverlies, diefstal enz. zijn niet verzekerd. Daarnaast geldt het ook voor een hele resem van sportactiviteiten.

Tarief

De individuele bijdrage per lid voor het kalenderjaar 2026 bedraagt € 5. De verzekering heeft betrekking op het kalenderjaar 2026 en dit vanaf de indiening van de ledenlijst tot 31/12/2026. De aansluiting gebeurt het best in het begin van het jaar, maar men kan op elk moment in het jaar aansluiten. Het premiebedrag blijft ongewijzigd.



Te volgen procedure

1. Vraag het aansluitingsformulier 2026 (een Excel-document) op via het provinciaal secretariaat of je kan het downloaden via **www.vief.be/vrijwilligers**.
2. De aansluitingsformulieren worden digitaal aangeleverd, handgeschreven lijsten worden niet aanvaard.
3. De contactpersoon van de Vief-vereniging stuurt het aansluitingsformulier vanaf december 2025 naar Sportievak vzw via het e-mailadres: **clubs@sportievak.be**.
4. De leden zijn verzekerd vanaf indiening van het aansluitingsformulier bij Sportievak vzw.
5. Kort na het insturen van het formulier ontvangt de contactpersoon van de Vief-vereniging een afrekening van Sportievak vzw.
6. Ieder jaar dient men opnieuw een aansluitingsformulier in te vullen en over te maken aan Sportievak vzw.

Je kan voortaan ook de verzekeringen en leden beheren via het platform "Mijn Sportievak" op de website **www.sportievak.be**. Daar kan je eenvoudig leden toevoegen of een verlenging van de verzekering van bestaande leden aanvragen. Je kan er ook de facturen raadplegen.

Meer informatie

Heb je vragen of wil je meer informatie, neem dan contact op met het Vief-secretariaat. Dit kan via e-mail: info@vief.be of telefonisch 02/538 59 05. Op onze website (**www.vief.be/vrijwilligers**) vind je ook heel wat informatie terug.

De folder met informatie over deze verzekering is beschikbaar op het provinciaal secretariaat.

Volg Vief op de voet

Website: www.vief.be

Facebook: www.facebook.com/ViefSeniorenknooppunt

Instagram: www.instagram.com/vief_vzw/

YouTube: www.vief.be/youtube

DenkFOUD: www.denkfoud.be

Levenswijs: www.levenswijs.be

Scan deze QR-codes met je smartphone/tablet en kom terecht op onze pagina's. Vergeet niet om te liken en te volgen!



Nieuwsbrieven

Ben je lid, bestuurslid of vrijwilliger bij Vief vzw? Of ben je geïnteresseerd in nieuws over onze vereniging en ouderen in het algemeen? Schrijf je dan in voor onze digitale nieuwsbrief. Het landelijk secretariaat en de provincies hebben een eigen nieuwsbrief.

Inschrijven doe je via de link op de volgende pagina en daar te klikken op "blijf op de hoogte via onze nieuwsbrief". Geef je naam en e-mailadres op in het daarvoor voorziene kadertje en je ontvangt de digitale nieuwsbrief.

Nationaal: www.vief.be/nieuwsbrief

Antwerpen: www.viefantwerpen.be

Brabant: www.viefbrabant.be

Limburg: www.vieflimburg.be

Oost-Vlaanderen: www.viefoost.be

West-Vlaanderen: www.viefwest.be

Indien je (nog) niet beschikt over een e-mailadres, bezorg je adres dan aan het secretariaat van jouw provincie, zo ontvang je de nieuwsbrief (indien mogelijk) op papier.

Het landelijk secretariaat heeft geen papieren nieuwsbrief.

Nationaal magazine

Vier keer per jaar verschijnt ons gratis nationale magazine Courant. Het bevat interessante artikels, een activiteitenkalender en nieuws over onze vereniging.

Wil je het magazine digitaal ontvangen? Surf naar volgende link om je in te schrijven: **www.vief.be/courant-digitaal**

Nieuwsbrief voor afgevaardigden in adviesraden

Deze nieuwsbrief richt zich specifiek naar bestuursleden en vrijwilligers die de vereniging vertegenwoordigen in een lokale seniorenraad, cultuurraad of andere gemeentelijke adviesraad. In deze digitale nieuwsbrief worden berichten aangereikt die handelen over thema's die op de agenda kunnen staan van een lokale adviesraad. De nieuwsbrief verschijnt zo'n viermaal per jaar.

Inschrijven doe je via **www.vief.be/beleidsparticipatie**. Tik onderaan op "deze link" en geef je e-mailadres op in het daarvoor voorziene kadertje. Je ontvangt vervolgens onze digitale nieuwsbrief over adviesraden.

Provinciale Secretariaten

Vief Provincie Antwerpen vzw

Lange Nieuwstraat 109
2000 Antwerpen
Tel.: 03/206.36.54
E-mail: info@viefantwerpen.be
Website: www.viefantwerpen.be

Vief Brabant vzw

Livornostraat 25
1050 Brussel
Tel.: 0493/37.80.12
E-mail: info.brabant@vief.be
Website: www.viefbrabant.be

Vief Limburg vzw

Geraetsstraat 20
3500 Hasselt
Tel.: 011/70.53.37
E-mail: info.limburg@vief.be
Website: www.vieflimburg.be

Vief Oost-Vlaanderen vzw

Brabantdam 109
9000 Gent
Tel.: 09/235.72.90
E-mail: vief.ov@lm.be
Website: www.viefoost.be

Vief West-Vlaanderen vzw

Groeningelaan 40
8500 Kortrijk
Tel.: 056/25.72.61
E-mail: info.west@vief.be
Website: www.viefwest.be

Vief vzw - landelijk secretariaat

Livornostraat 25 - 1050 Brussel
Tel.: 02/538.59.05
E-mail: info@vief.be
Website: www.vief.be

