

20
26



vief

VZA

JAARTHEMA
GEZONDHEID

gaat

vitaal

ACTIVITEITENBOEKJE
VOOR PARTNERS



Over Vief

Vief, dat is samen beleven

Met het activiteitenboekje van Vief vzw brengen we inspiratie, ontmoeting en plezier tot bij jouw organisatie, met een duidelijke focus op ouderen. Vief vzw ondersteunt ouderen om zo zelfstandig en volwaardig mogelijk deel te blijven uitmaken van de maatschappij en versterkt hen in hun veerkracht en levenskwaliteit.

Het boekje zit boordevol laagdrempelige activiteiten die uitnodigen tot gesprek, creativiteit en verbinding. Denkprikkels, doe-opdrachten, verhalen en speelse uitdagingen stimuleren ontmoeting, herinneringen en nieuwe interesses.

Voor begeleiders, vrijwilligers en medewerkers is dit activiteitenboekje een praktisch en flexibel hulpmiddel, inzetbaar in groep of individueel. Zo creëren we samen warme ontmoetingsplekken waar ouderen zich gezien en betrokken voelen.

Want bij Vief geloven we dat actieve participatie en samen plezier maken het welzijn versterken, elke dag opnieuw.

Interesse?

Zo vraag je één van onze activiteiten aan

Wil je een initiatie, lezing of cursus uit ons programmaboekje aanvragen? Vul dan het formulier op onze website in via onderstaande QR-code. Zodra je de aanvraag hebt ingediend, nemen de medewerkers van het landelijke secretariaat zo snel mogelijk contact met je op.



Inhoudsopgave

Praktische afspraken	4
Terminologie	5
Mens en maatschapij	
• Workshop – Heropfrissing van het verkeersreglement	6
• Voordracht – Een hersengezonde levensstijl	6
• Workshop – Geluk zit in een klein driehoekje	7
• Voordracht – Hoe vermijd je vallen op latere leeftijd	7
• Workshop – Gezelschapsspel Gezondheidsstraat 13	8
• Voordracht – Mondgezondheid bij ouderen	9
• Workshop – Al spelend in gesprek over vroeger	10
• Voordracht – Angst herkennen, begrijpen en ermee omgaan	11
• Voordracht – Het belang van voldoende water drinken	12
• Voordracht – Diabetes herkennen en begrijpen	13
De digitale wereld	
• Voordracht – Kritisch omgaan met het internet	14
• Mediacafé	15
• Workshop – Leren werken met WhatsApp	15
• Basiscursus – Leren werken met je smartphone	16
• Workshop – Aangenaam onderweg met je smartphone	16
• Digitale wandeling	17
• Workshop – Vief helpt je op weg met Ietsme	18
• Workshop – Bankieren met je smartphone	19
• Voordracht – Een kennismaking met artificiële intelligentie	20
• Workshop – Aan de slag met artificiële intelligentie	20
• Workshop – Leer grafisch ontwerpen met Canva	21

Praktische afspraken

1. De aanvraag dient **ten laatste een maand voor de geplande datum** te gebeuren via het landelijke secretariaat of via de website. De contactgegevens van het secretariaat zijn te vinden op de achterkant van dit activiteitenboekje.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.

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

Workshop – 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

Minimumaantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 20
(10 per spelbord)

Ter plaatse voorzien:

tafelopstelling naar gelang
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: 10

Ter plaatse voorzien:

tafelopstelling naar gelang
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

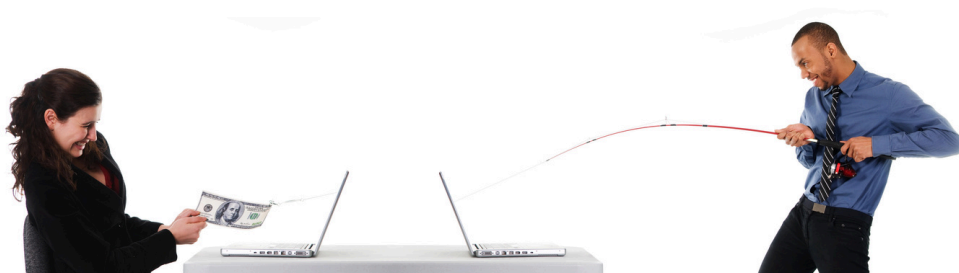
Begeleider: leercoach Vief

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 en 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 en witte muur of scherm,

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

Voorzien door deelnemers: 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 en 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 direct alles zelf kunt uitproberen.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 3 uur

Kostprijs: € 60

Minimumaantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met en 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

Ter plaatse voorzien: locatie met en witte muur of scherm

Aangeleverd door secretariaat: uitgestippelde route met bijbehorende beschrijving en uitleg

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

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 de bankapp

→ Een maand voordien wordt aan de organiserende vereniging per mail een uitgebreid 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

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 laptop (en smartphone indien geen WiFi op de locatie)

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	ww.levenswijs.be

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 onderaan deze pagina en daar te klikken op "Abonneer je op de 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.vief.be/vief-antwerpen
- Brabant www.vief.be/vief-brabant
- Limburg www.vief.be/vief-limburg
- Oost-Vlaanderen www.vief.be/vief-oost-vlaanderen
- West-Vlaanderen www.vief.be/vief-west-vlaanderen

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.webhero.be/magazine/heb-jij-interesse-in-een-abonnement-op-ons-magazine-courant**

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/nieuwsbrief**. Geef je e-mailadres op in het daarvoor voorziene kadertje. Je ontvangt vervolgens onze digitale nieuwsbrief over adviesraden.

Vief vzw - landelijk secretariaat

Livornostraat 25 - 1050 Brussel

Tel.: 02/538.59.05

E-mail: info@vief.be

Website: www.vief.be

