



# courant

WWW.VIEF.BE | DRIEMAANDELIJKS MAGAZINE VAN VIEF VZW | 43E JAARGANG | WINTEREDITIE '25

Hoe digitaal bewaren  
verbindt



- 03 Opinie – Wordt ouder worden een probleem in dit land?
- 04 Vrijwilliger in de kijker: Jean Lauwers – Vief Herent
- 07 Actualiteit – Nieuwe NMBS-tarieven: Wat verandert er voor reizigers?
- 08 Mentale gezondheid bij ouderen
- 10 Sofietiviteit: Hoe lichtpuntjes vinden in het donker?
- 11 Mediawijsheid – Herinneringen digitaal bewaren
- 12 Ontdek kunst en genderstereotypen met Art x Gender
- 13 Vooruitblik op 2026: activiteitenboekje en ledenvoordelen
- 14 Vief-nieuws
- 16 Nieuws uit de knooppunten
- 23 Activiteitenkalender

## COLOFON

Courant is het gratis magazine van Vief vzw in samenwerking met LM.

**Redactie:**

Frederik Fluyt, Linde Meirlaen,  
Eddy Devisscher, Florence Wijnen

**Teksten:** A. Desloovere,  
K. D'Herde, P. Lauwrijs,  
M. Van den Bossche, F. Wijnen,  
medewerkers Vief Oost-Vlaanderen

**Hoofdredacteur:**

Frederik Fluyt

**Abonnementen:**

U kan een abonnement, digitaal  
of op papier, aanvragen via  
[info@vief.be](mailto:info@vief.be) of via [www.vief.be/abonnement-courant](http://www.vief.be/abonnement-courant)

**Verantwoordelijke uitgever**

Frederik Fluyt, Livornostraat 25,  
1050 Brussel

**Druk**

Drukkerij Perka, Maldegem  
Telefoon: 050 71 60 71



**Vlaanderen**  
verbeelding werkt



# Wordt ouder worden een probleem in dit land?

Terwijl de vergrijzing op turbosnelheid draait, slaagt de Vlaamse overheid erin om juist deze sector een ferme mokerslag toe te dienen. 30 miljoen euro besparen in de WZC betekent per definitie de verhoging van de rusthuisfactuur, die nu al voor velen onbetaalbaar is. Daar wringt iets fundamenteel in ons beleid. Ja, er is iets mis met de manier waarop met ouderen wordt omgegaan.

In Vlaanderen zal het aantal 60-plussers toenemen met 20% - 80-plussers zullen met meer dan 30% stijgen. Durft iemand de vergelijking te maken tussen ouderenzorg en kinderopvang? 270 miljoen euro extra voor kinderopvang werd aangekondigd in de Vlaamse septemberverklaring in 2023!

Een terechte investering. Maar waarom blijft een evenwaardige steun voor ouderen achterwege. Waarom zorgen we er wél voor dat kinderen een goede start krijgen - wat essentieel is - maar verge-

ten we tegelijk dat ouderen recht hebben op een waardige oude dag? Waar bleef toen de injectie voor ouderenzorg om als bewoner makkelijker te kunnen overleven in een WZC met het pensioen?

Ouderenzorg draait om mensen, niet om cijfers. Het gaat over levenskwaliteit, over erkenning van de bijdrage die generaties ouderen aan onze samenleving hebben geleverd. Ouderen hebben evenveel recht op een waardige oude dag en waardige plaats in de samenleving.

Vandaar ook deze oproep om een breed en stevig debat te voeren over: hoe houden we de ouderenzorg betaalbaar en kwalitatief? Want ouder worden op zich is geen probleem. Het probleem is hoe wij als samenleving met ouder worden omgaan.

Geert Messiaen

# Jean Lauwers Vief Herent

Vrijwilliger  
in de  
kijker



**Op een herfstige vrijdag bracht ik een bezoekje aan Jean Lauwers, voorzitter van Vief Herent. Vroeger baatte hij een bierhandel uit samen met twee andere bourgondiërs. Ook na zijn pensioen wou hij nog graag in contact blijven met mensen. Zo gezegd, zo gedaan: hij is al ruim vijf jaar voorzitter van Vief Herent. Tijd voor een koffieklets.**

### ■ **Dag Jean, wat heeft je gemotiveerd om je in te zetten bij Vief?**

Wel, ik ben geboren en getogen in Herent en vertoef enorm graag in mijn gemeente. Tot mijn 55ste was ik actief bij de voetbalclub van Herent. Nadien tapte ik nog geregeld een pintje achter de bar. Al vijftien jaar geniet ik van mijn pensioen, maar ik wilde niet stilzitten. Ik wou nog samen met mensen iets kunnen doen, iets verwezenlijken. En zo begon het avontuur.

Door een goede kameraad, die destijds voorzitter was bij Vief Herent, ben ik er terechtgekomen. Toen hij helaas overleed, werd er een nieuwe voorzitter aangesteld. Die vroeg me dan weer om in het bestuur te komen. In het begin was ik vooral verantwoordelijk voor het organiseren van evenementen, ook een fijne tak van de vereniging. Maar sinds een vijftal jaar ben ik er dus voorzitter.

### ■ **Hoeveel leden telt Vief Herent de dag van vandaag? En hoe verwelkomen jullie nieuwe leden?**

We bestaan ruim 40 jaar en hebben momenteel zo'n 130 leden. Toen ik net voorzitter was, stond de teller op 64. Ons oudste lid is 90 jaar, ik moet hiervoor niet hard nadenken omdat hij mijn broer is (*lacht*).

Nieuwe leden trekken we vooral aan via mondelinge reclame: ik ben

van de oude stempel. We zijn ook aangesloten bij OAR Herent (Ouderenadviesraad), de koepel waar seniorenverenigingen onder vallen in mijn gemeente. We zijn zogezegd concurrenten maar ergens ook collega's: we werken regelmatig samen.

### ■ **Hoe zou je de sfeer bij Vief Herent omschrijven?**

Deze is heel gemoedelijk. Ik organiseer ook veel activiteiten zelf. Op maandag gaan we bijvoorbeeld petanque spelen, op woensdag dan weer bowlen. Ook wandelen is een belangrijk gegeven binnen onze afdeling: elke dinsdag is er de grote wandeling en tweewekelijks op woensdag staat er een kortere wandeling op de agenda. Iedereen helpt elkaar waar nodig, want één van onze leden stippelt de wandelingen van A tot Z uit.

### ■ **Wat staat er zoal op de activiteitenkalender voor Vief Herent?**

Elke drie maand stellen we een agenda op. Daar staan telkens de vaste maandelijkse activiteiten in: van een kaartvoormiddag tot de wandelingen die ik eerder aanhaalde. Daarnaast zijn er ook bingomiddagen en culturele voorstellingen voor liefhebbers van dans, muziek en theater. De meeste activiteiten zijn gratis maar voor sommige deelnames vragen we een (schappelijke) vergoeding.

Op 31 december 2025 organiseren we voor de tweede keer ons avondfeest naar aanleiding van eindejaar. Dat is een gezellig feest met eten, drinken én zelfs een DJ voor extra sfeer en gezelligheid. Zo kunnen we ouderen zonder familieleden of kennissen toch ook een mooie, warme afsluiting van het jaar geven.

In het nieuwe jaar geven we steevast ook een nieuwjaarsreceptie waarbij telkens veel leden aanwezig zijn. Denk een woordje vooraf van de voorzitter, sfeervolle livemuziek en een hapje en tapje achteraf.

### ■ **Wat heeft vrijwilligerswerk bij Vief je geleerd?**

Doorheen de jaren heb ik heel wat mensenkennis vergaard: er zijn verschillende karakters maar ik kan daar goed mee overweg. Bij de bierhandel, waar we met drie vennoten verantwoordelijk waren, nam ik de bemiddelende rol op mij. Deze functie komt ook terug bij het voorzitterschap binnen Vief Herent.

### ■ **Op welke Vief-activiteit blik je tevreden terug?**

Afgelopen zomer hebben we een verrassingsfeest georganiseerd waarbij er 123 mensen aanwezig waren, waarvan een 90-tal Vief-leden. Er waren lekkere dorstlessers voorzien alsook twee liveoptredens die enorm in de smaak vielen. Ik heb dan ineens ook maar mijn tachtigste verjaardag gevierd, ook al verjaarde

ik pas begin oktober (*lacht*). Een geslaagde dag vol herinneringen om op terug te blikken.

### ■ Hoe combineer je het vrijwilligerswerk met andere bezigheden?

Ik zou mezelf omschrijven als een echte bezige bij en probeer dus het beste uit elke dag te halen. Bij mijn job als zelfstandig bierhandelaar kwam veel kijken, dus weet ik hoe de vork aan de steel zit. Ik heb altijd

wel iets omhanden. Als ik even een momentje rust wil trek ik erop uit met onze asielhond Draxe of laat ik hem goed crossen in onze tuin.

### ■ Zijn er nog toekomstplannen die je graag wil realiseren?

Ons voornaamste doel is om mensen op de been te krijgen: al is het letterlijk door deel te nemen aan één van onze vele sportieve activiteiten of gewoon even weg zijn van huis om te genieten van een goede portie amusement op verplaatsing.

We zijn één van de sportiefste Vief-afdelingen. Om deze afdeling levendig te houden heb je de juiste leden en vrijwilligers nodig en bij Vief Herent zit dat goed. Ik zie de toekomst voor de organisatie rooskleurig en hoop dit nog lang te mogen blijven doen.

Hoe ik Vief Herent zou omschrijven in drie woorden? Veel activiteiten. Oeps, dat zijn al twee woorden. De juiste mensen in het bestuur hebben, samen met leden om te helpen en alles in goede banen te leiden, dat is waar het bij Vief Herent om draait. Maar hoe dan ook: de mensen aanhalen is onze rode draad. En we gaan proberen zo voort te doen.

“

Ik zou mezelf omschrijven als een echte bezige bij en probeer dus het beste uit elke dag te halen.

*Op naar een sprankelend,  
verbonden en levenslustig*



Terwijl het jaar bijna ten einde loopt, nemen we even de tijd om stil te staan bij alles wat ons in 2025 heeft verbonden: de ontmoetingen, de glimlachen, de gesprekken die blijven nazinderen en de momenten waarop we elkaar nét dat duwtje in de rug gaven.

December is het seizoen van de warmte die ontstaat wanneer

mensen elkaar vinden. Die warmte willen we meenemen naar het nieuwe jaar. 2026 hoeft niet spectaculair te beginnen. Het mag rustig, mild en met kleine vreugdes: een staande ovatie van de winterzon, een onverwacht telefoontje, een kop koffie die precies goed is, of een activiteit waar je met plezier naartoe trekt.

Bij Vief hopen we dat het komen-

de jaar gevuld mag zijn met kansen om te bewegen, te ontmoeten, te genieten en te groeien. Dat je nieuwe verhalen mag schrijven, maar ook oude verhalen mag koesteren. Dat je gezondheid je toelaat te doen wat je graag doet. En dat er altijd iemand is die je dag een beetje lichter maakt.

Namens het bestuur en de medewerkers van Vief.



# Nieuwe NMBS-tarieven

## Wat verandert er voor reizigers?

Sinds 15 oktober 2025 hanteert de NMBS een nieuw tariefsysteem. Dat moet het treinreizen eenvoudiger en transparanter maken, maar de veranderingen roepen ook vragen op. We zetten de belangrijkste elementen op een rij.

### ■ 65-plussers krijgen standaard 40% korting

Alle 65-plussers krijgen voortaan automatisch 40% korting op hun ticket. Die korting geldt ook voor jongeren tot 26 jaar en personen met recht op een verhoogde tegemoetkoming. Je hoeft hiervoor niets extra te doen — de korting wordt automatisch toegepast bij aankoop van je ticket.

### ■ Extra korting via de Train+ kaart

Wie nog meer wil besparen, kan een Train+ kaart aanschaffen. Daarmee krijg je een bijkomende korting van 40% tijdens de daluren (maandag tot vrijdag vóór 6 uur, van 9 tot 16 uur en na 18 uur) en in het weekend. Bovendien geldt met de kaart een maximprijs van 5,50 euro per rit, ook tijdens de spits.

Voor 65-plussers kost de kaart 4 euro per maand of 32 euro per jaar. Tot en met 4 januari geldt een introductieaanbod: 2 euro per maand of 16 euro voor een jaar.

### ■ Niet altijd voordeliger

Hoewel de dubbele kortingen aantrekkelijk lijken, blijkt dat sommige reizigers duurder uitkomen dan voorheen.

Zo kostte een heen-en-terugreis tussen Hasselt en Oostende vroeger 8,50 euro met een seniorenticket. In het nieuwe systeem betaal je voor hetzelfde traject 11 euro (plus eventueel de kost van de Train+ kaart), zelfs tijdens de daluren.

### ■ Belang van duidelijke informatie

Het nieuwe systeem brengt dus zowel kansen als uitdagingen met zich mee. Voor sommige reizigers kan het voordeliger zijn, vooral bij regelmatige of korte ritten. Voor anderen — zeker wie af en toe langere afstanden aflegt — kan de prijs stijgen.

Daarom is het belangrijk dat reizigers goed geïnformeerd worden en ondersteuning krijgen bij het kiezen en aankopen van het juiste ticket. Zeker op plaatsen waar geen loket aanwezig is, blijft persoonlijke hulp essentieel.

Een positief punt: bij de aankoop van een ticket wordt automatisch het goedkoopste tarief voorgesteld. Dat helpt om misverstanden te vermijden en maakt het systeem iets toegankelijker voor iedereen.



## Hoe Sofie Guns lichtpuntjes vindt in het donker

# Sofietiviteit

Wanneer je hoort dat je ongeneeslijk ziek bent, verandert alles. Wat vanzelfsprekend leek, krijgt plots een andere kleur. En toch... de wereld draait gewoon door. De klok tikt voort, de zon komt elke dag opnieuw op en mensen blijven lachen, huilen en plannen maken. Maar hoe doe je dat zelf nog, midden in zo'n storm?

Voor Sofie Guns (45), mama van twee dochters, partner, dochter, vriendin, collega en levensgenieter, werd die vraag de kern van haar nieuwe leven. Wat begon als een manier om haar eigen gedachten te ordenen tijdens haar kankertraject, groeide uit tot iets veel groters: een boek en een kaartenset vol hoop. Sofie is gezondheidscoördinator bij LMPlus ziekenfonds.

### ■ Een dagboek dat een boek werd

In Sofietiviteit neemt Sofie de lezer mee door haar dagen. Niet alleen maar als patiënt, maar vooral als vrouw die zoekt naar wat wél nog kan. Ze schrijft over haar gezin, vrienden, collega's en lotgenoten. Over behandelingen, vermoeidheid, onzekerheid... maar óók over lachen, genieten en zelfs toekomstplannen maken.

In eerlijke, warme en vaak herkenbare dagboekfragmenten deelt ze haar zoektocht naar balans tussen

zorgen en leven. Tussen zichtbaar ziek zijn en je toch nog goed voelen. Met een scherp oog voor kleine gelukjes, kwetsbare momenten en droge humor toont ze dat het leven niet altijd zwart-wit is met kanker.

Haar boodschap is eenvoudig maar krachtig: het leven blijft de moeite waard, zelfs op dagen dat het moeilijk is.

Haar boodschap voor de lezers van De Courant: "Ik heb kanker, maar ik ben niet kanker. Ik blijf Sofie. En elke dag dat ik er ben, wil ik leven."

Met Sofietiviteit hoopt ze vooral dat anderen dat ook blijven doen: leven. Met open handen en een warm hart — zelfs wanneer het stormt.

Het boek kan je online kopen via uitgeverij Foxtaw via <https://www.foxtaw.be/nl/shop/> of via de webshop van de LM Plus Zorgboetiek.





# Mentale gezondheid bij ouderen: zorgen voor je hoofd is even belangrijk als zorgen voor je hart

**We staan er niet altijd bij stil, maar ons mentaal welzijn is even belangrijk als onze fysieke gezondheid. Toch blijft het bij ouderen vaak een onderbelicht thema. Praten over gevoelens, angsten of somberheid is voor velen niet vanzelfsprekend. “Vroeger sprak men daar niet over,” hoor je vaak. Maar tijden veranderen en gelukkig maar.**

Net zoals afgelopen jaar zal ‘Gezondheid’ het jaarthema zijn in 2026. Want hoe ouder we worden, hoe meer we meemaken. We verliezen dierbaren, ons lichaam verandert, de wereld rondom ons gaat sneller. Dat brengt soms gevoelens van onzekerheid, angst of verdriet met zich mee. Die gevoelens zijn zeker normaal en zijn deel van de menselijke ervaring. We moeten er wél op letten dat we op een gezonde manier met deze gevoelens omgaan en deze niet de bovenhand laten nemen.

## ■ **Angst en verdriet horen bij het leven maar hoeven het niet te bepalen**

Iedereen kent angst. Het is een natuurlijke reactie die ons waarschuwt voor gevaar. Maar als angst te vaak of te hevig opduikt, kan ze ons beperken: we gaan situaties vermijden, slapen slechter of piekeren voortdurend. Zeker bij ouderen blijft dat vaak onbesproken. Angst om te vallen, om afhankelijk te worden of om alleen achter te blijven: het zijn gevoelens die velen herkennen, maar waar zelden over gesproken wordt.



Door angst en andere mentale uitdagingen bespreekbaar te maken, nemen we al een eerste belangrijke stap. Want praten lucht op. Het haalt de spanning van de schouders en opent de deur naar steun en begrip.

### ■ Praten helpt, samen helpt

Een goed gesprek met een familielid, buur of vrijwilliger kan wonderen doen. Soms is luisteren belangrijker dan oplossingen bieden. Een eenvoudige vraag als “*Hoe gaat het écht met je?*” kan het verschil maken. Ook kleine dingen dragen bij aan een gezonde geest: samen wandelen, creatief bezig zijn, bewegen, lachen, een kaartje sturen of ontvangen. Sociale contacten en een gevoel van verbondenheid zijn het beste medicijn tegen eenzaamheid en somberheid.

### ■ Zelfzorg is geen luxe

Zorgen voor je mentale gezondheid begint bij goed zorgen voor jezelf. Regelmatige beweging, gezonde voeding, rustmomenten en voldoende slaap vormen de basis. Ademhalingsoefeningen, ontspanning of gewoon even genieten van een kop koffie in de zon — het zijn kleine gewoontes die groot verschil maken.

Ook het durven benoemen van je gevoelens hoort bij zelfzorg. Wie zijn of haar zorgen deelt, staat er niet alleen voor.

### ■ Taboes doorbreken, samen sterker

Angst, somberheid of verdriet zijn geen tekenen van zwakte, maar van menselijkheid. Door erover te praten, doorbreken we het taboe dat er nog te vaak rond hangt. Mentale gezondheid is niet alleen een zaak van de zorg, maar van ons allemaal — familie, vrienden, verenigingen en lokale gemeenschappen.

Vief wil daarom in 2026 een jaar lang ruimte maken om dit thema bespreekbaar te maken met voordrachten, ontmoetingsmomenten en verhalen van mensen die hun veerkracht hervonden. Want samen kunnen we bouwen aan een gemeenschap waar niemand zich alleen hoeft te voelen met zijn zorgen.

Zorgen voor elkaar begint bij luisteren. En soms is dat het begin van herstel.

## Op weg naar een nabije en kwaliteitsvolle dienstverlening



# Herinneringen digitaal bewaren

Vroeger bewaarden we onze mooiste herinneringen in een fotoalbum of in een schoendoos. Tegenwoordig staan diezelfde foto's vaak op onze smartphone, tablet of computer. Belangrijk is ook om er bewust mee om te gaan, want digitale herinneringen verdienen net zoveel zorg als de papieren foto's van vroeger.

## ■ Wat bedoelen we met “digitaal bewaren”?

Digitale herinneringen zijn alle foto's, filmpjes, geluidsopnames en verhalen die we met een toestel maken. We bewaren ze op een harde schijf, usb-stick, smartphone of in de “cloud” (zoals Google Foto's, iCloud of OneDrive). Zo kunnen we ze gemakkelijk delen met familie en vrienden.

## ■ Herinneringen levend houden

Digitale foto's verdwijnen soms uit het zicht. We bladeren immers niet meer vanzelf door albums. Gelukkig herinnert onze opslagruimte (Google Foto's of iCloud Foto's) ons aan fijne momenten, die je kan delen met anderen.

Daarom is het net leuk om samen herinneringen op te halen. Hier zijn alvast enkele tips:

- Organiseer een namiddag met vrienden of familie waarbij je aan de hand van je digitale foto's terugblijkt op bijvoorbeeld een afgelopen vakantie.
- Maak van je digitale herinneringen een tastbaar fotoalbum.
- Vertel bij elke foto een verhaal: zo geef je herinneringen door aan de volgende generatie.

## ■ Tot slot

Onze digitale wereld biedt veel mogelijkheden om herinneringen te bewaren én te delen. Met een beetje aandacht voor veiligheid en overzicht blijven die mooie momenten niet enkel op het scherm bestaan, maar ook in het hart van wie ze bekijkt.



## TIPS OM VEILIG TE BEWAREN

- Maak een back-up. Bewaar je foto's op minstens twee plaatsen: bijvoorbeeld op je computer én op een externe harde schijf of usb-stick.
- Gebruik de cloud met zorg. Online opslag is handig, maar kies een betrouwbare aanbieder en gebruik een sterk wachtwoord.
- Hou overzicht. Geef mappen duidelijke namen, zoals “Vakantie 2025” of “Verjaardag kleinkinderen”. Zo vind je alles makkelijk terug.
- Controleer regelmatig. Kijk af en toe of je bestanden nog up-to-date zijn.

# Ontdek kunst en genderstereotypen met Art x Gender

Koninklijke Musea voor Schone Kunsten van België - Brussel

Van 19 november 2025 tot 19 april 2026 presenteren de Koninklijke Musea voor Schone Kunsten van België in Brussel de tijdelijke tentoonstelling **Art x Gender**. Deze expo onderzoekt hoe kunstenaars door de eeuwen heen beelden van mannelijkheid en vrouwelijkheid hebben gevormd, versterkt of juist in vraag gesteld.

## ■ Geschiedenis van gender in de kunst

Doorheen de kunstgeschiedenis kregen mannen vaak de rol van de krachtige, heroïsche figuur, terwijl vrouwen werden voorgesteld als zacht, zorgzaam of verleidelijk. *Art x Gender* brengt bijna 30 kunstwerken samen – van de 16de tot de 20ste eeuw – die tonen hoe deze stereotypen ontstonden én evolueerden.

Werken van onder meer Lucas Cranach, Fernand Khnopff, Pierre Bonnard en Roger Raveel nodigen je uit om na te denken over hoe beelden onze kijk op gender beïnvloeden. Enkele stukken worden bovendien voor het eerst aan het publiek getoond.

## ■ Beleven en reflecteren

De tentoonstelling is meer dan een klassieke museumervaring. Via een geleid parcours door de permanente collectie ontdek je zelf hoe genderrollen doorheen de kunstgeschiedenis zichtbaar en voelbaar zijn.

Voor jongeren van 15 tot 20 jaar is er een speciaal educatief en participatief programma dat de dialoog opent over gender, identiteit en beeldvorming.

## ■ Praktische info

- Het museum is volledig rolstoeltoegankelijk en voorziet faciliteiten voor bezoekers met specifieke noden.
- Vlot bereikbaar met de auto, fiets of het openbaar vervoer.

Openingsuren en meer informatie vind je op de website van de Koninklijke Musea voor Schone Kunsten van België via de volgende link: [www.fine-arts-museum.be](http://www.fine-arts-museum.be)



# Het nieuwe activiteitenboekje voor 2026 is er

Ben je verantwoordelijk voor een Vief-afdeling of -knooppunt? Werk je bij een woonzorgcentrum of lokaal dienstencentrum? Neem dan zeker eens een kijkje naar ons inspirerend aanbod van initiaties, lezingen en cursussen die vanaf 2026 georganiseerd kunnen worden.

Het boekje kan je terugvinden via <https://vief.be/activiteitenboekje-2026-0> of door hiernaast de QR-code te scannen. Wil je graag een fysiek exemplaar ontvangen? Dat kan door te mailen naar [info@vief.be](mailto:info@vief.be). Hopelijk tot bij één van onze activiteiten!



## Zorg dat je goed verzekerd bent

Een ongelukje zit vaak in een klein hoekje: een verstuipte enkel tijdens een uitstap of een brandwonde bij een kookactiviteit kan iedereen overkomen. Als lid van een Vief-vereniging is het daarom belangrijk goed verzekerd te zijn.

In samenwerking met de erkende sportfederatie Sportievak biedt Vief een verzekering voor lichamelijke ongevallen. Deze dekt zowel de activiteiten van de vereniging als de verplaatsingen van en naar die activiteiten, inclusief uitstappen in binnen- en buitenland.

De bijdrage voor 2026 bedraagt €5 per lid en geldt vanaf de indiening van de ledenlijst tot 31/12/2026. Aansluiten kan het best aan het begin van het jaar, maar is op elk moment mogelijk.

## Ledenvoordelen 2026

Om het ledenbestand binnen een Vief-afdeling actueel te houden, worden onze lidkaarten elk jaar geüpdatet. Een lidkaart kan je zelf aanvragen bij jouw lokale afdeling. Op vertoon van jouw lidkaart kan je genieten van ledenkorting bij verschillende activiteiten en organisaties. Meer informatie hierover kan je ook terugvinden op onze website via [www.vief.be/acties/ledenvoordelen](http://www.vief.be/acties/ledenvoordelen) of door hieronder de QR-code te scannen.





## Terugblik op de Gezondheidsweek

Begin oktober organiseerde Vief samen met Onbegrensd de Gezondheidsweek. Martine Van Huffel, herboriste en docente kruidenleer en kruidenchemie, kwam langs in Vlaams-Brabant en Limburg. Ze kwam ons alles vertellen over fruit en gezonde voeding. Wist je trouwens dat de kleur van cocktailsaus afkomstig is van aardbeien en dat je avocado's best niet in de frigo legt? Deze lezing viel enorm in de smaak bij de aanwezigen.



In Antwerpen, Oost-Vlaanderen en West-Vlaanderen gaf apotheker Christophe De Pauw een interessant woordje uitleg over hoe je apotheker je kan ondersteunen bij medicatiebeheer, therapietrouw en het begrijpen van bijsluiters. Ook enorm leerrijk.



## Welkom aan boord bij Vief, Flo & Bo!

Het Vief-team, met hoofdzetel in Brussel, verwelkomde in oktober twee nieuwe medewerkers. Tijd voor een kennismaking met Florence en Bo.

De Antwerpse Florence (28) vond na haar studies journalistiek en communicatiemanagement haar thuis in Mechelen, waar ze samenwoont met haar asielkat Millie. In haar vrije tijd ontdekt ze graag nieuwe adresjes, reist ze geregeld (met een vaste jaarlijkse stop in haar geliefde Barcelona) en houdt ze zich creatief bezig.



De Brusselse Bo (24) combineert haar kennis van psychologie, gender- en diversiteitsstudies en soundproductie in haar werk als leercoach. Ze heeft een groot hart voor gelijkheid en gelijke kansen. In haar vrije tijd houdt ze van muziek maken, lezen, koken en nieuwe hobby's ontdekken.



Welkom in ons team, dames! We kijken ernaar uit om samen te bouwen aan een bruisend Vief.



## Vief Happening 2025: muzikaal én memorabel

J'aime, j'aime la vie... Dat bleek ook na een terugblik op een geslaagde Vief Happening van afgelopen oktober in het Casino Blankenberge. Ruim 600 aanwezigen genoten er van een muzikaal dagje uit met het Songfestival Down Memory Lane. Op het podium gaven Andrea Croonenberghs, Geena Lisa en Shelsey het beste van zichzelf, samen met de New Bis Band. Vooraf werd er ook nog gesmuld van een uitgebreide lunch. Bedankt aan alle aanwezigen. Op naar de volgende Vief Happening.



## Onze kadervorming voor Vief-vrijwilligers was een schot in de roos

Van 20 tot en met 24 oktober 2025 zakten meer dan honderd Vief-bestuursvrijwilligers uit heel Vlaanderen af naar Liberty te Blankenberge voor de alom gekende kadervorming voor Vief-vrijwilligers.

Er werden twee sessies georganiseerd: één van maandagnamiddag tot woensdagvoormiddag en één van woensdagnamiddag tot vrijdagvoormiddag.

Zo kregen bestuursvrijwilligers van lokale Vief-afdelingen de kans om een vorming te volgen waar educatie, ontspanning en ontmoeting centraal stonden.

Tijdens de sessie werden drie vormen aangeboden rond communicatie binnen je vereniging, het aantrekken van vrijwilligers en de vergrijzing. Daarnaast zorgde François Bonaventure voor een sfeervolle muzikale dansavond en natuurlijk mocht ook de Vief-quiz niet ontbreken: intussen een vaste waarde tijdens deze samenkomst.

In het algemeen een groot succes! Al waaide de ene al wat meer weg dan de andere door de hevige wind, maar alleszins keerde iedereen goed naar huis en dit welgezind.



# Nieuws

uit de

# knoop- punten

**Overall Vief-vibes! Ontdek de leukste beelden en verhalen uit onze knooppunten. Kleine momenten, grote glimlachen!**

## ■ Vief Boom blaast 70 kaarsjes uit



Vief Boom bestaat 70 jaar en dit werd feestelijk gevierd. Denk aan lekker eten, wat dansjes tussendoor en het vieren van enkele 80-, 85- en zelfs 90-jarigen. Ook een echtpaar dat hun gouden bruiloft dit jaar mocht vieren werd in de bloemetjes gezet. Ook de bestuursleden werden letterlijk in de bloemetjes gezet om hen te bedanken voor hun inzet de voorbije jaren. Proficiat!

## ■ Vief Vilvoorde bezoekt witloofkwekerij



De leden van Vief Vilvoorde trokken naar Kampenhout voor een interessante uitstap naar een witloofbedrijf. Daar leerden ze alles over de teelt van witloof, zowel via hydrocultuur als via de meer ambachtelijke methode van grondwitloof. Het was een boeiende ontdekkings-tocht doorheen een typisch Belgisch product, met veel respect voor vakmanschap en traditie.

## ■ Leden Vief Roeselare winnen gouden bal



Voor Marc Verhelle en Cyrian Deruytter, beiden lid van Vief Roeselare, begon september met een knaller: ze wonnen de gouden bal. Deze prijs wordt uitgereikt door Stad Roeselare in het kader van petanquewedstrijden tussen twee clubs. Vief Roeselare kwam als winnaar uit de bus tegen de Wallemers-vrienden. Proficiat!

### ■ Vief Ham neemt kijkje achter schermen bij hondenschool



De hondentrainer Luc van de hondenschool de Trouwe Vriend Laakdal, vertelt alle stappen die nodig zijn voor een goede hondentraining. Hij bespreekt de hondentraining, gedragsbeheersing en het versterken van de band tussen hond en eigenaar. We hebben de trainingen en wedstrijden in het echt ter plaatse kunnen ervaren.

### ■ Vief Oost-Vlaanderen trekt naar de Koningin der Badsteden



Verschillende Oost-Vlaamse Vief-afdelingen zakten af naar Oostende. Na een bezoek aan Oesterkwekerij De Oesterput kon een degustatie van heerlijk verse oesters uiteraard niet ontbreken. Vervolgens werd er gekuierd door de Oostendse winkelstraten, genoten van een terrasje op de dijk of een bezoek gebracht aan het Ensormuseum.

### ■ Vief Diest ging naar het legermuseum M.K.O.K.

Vief Diest trok er onlangs op uit voor een boeiende daguitstap naar het legermuseum M.K.O.K. in Leopoldsburch. De deelnemers kregen er een fascinerende inkijk in de militaire geschiedenis, met indrukwekkende collectiestukken en boeiende verhalen van vroeger en nu. Na het leerrijke bezoek werd er genoten van een heerlijke maaltijd. Kortom: een dag vol ontdekking, gezelligheid en een vleugje nostalgie.



### ■ Vief-fotozoektocht in Lierke Plezierke

De vijfde fotozoektocht van Vief provincie Antwerpen vzw was een schot in de roos. Traditiegetrouw vond de zoektocht niet plaats in Antwerpen maar in het pittoreske Lier. 50 foto's moesten opnieuw in de juiste volgorde gevonden worden. 492 antwoordformulieren werden uiteindelijk opgehaald, maar liefst 215 meer dan vorig jaar. Winnaar Paul Coremans uit Itegem werd beloond met een mooie geschenkmant.



### ■ Vief Staden organiseert namiddag voor alleenstaanden



Vief Staden organiseerde een namiddag voor alleenstaanden. Met maar liefst 46 aanwezigen werd er bingo gespeeld en genoten van een heerlijk stukje taart met koffie, gevolgd door een leuke babbel.

### ■ Lezing 'Klare Kijk op Kanker' warm onthaald bij Vief Herk-de-Stad



Kanker gooit je leven overhoop. Je hoofd zit vol vragen en de medische termen vliegen je om de oren. De lesgever Freya Rowaert, projectmanager bij oncologie voor MSD, leeft nu zelf 20 jaar met kanker en weet er alles van. De website Klare Kijk op Kanker is als steun voor kankerpatiënten en hun omgeving ontwikkeld door Freya. Ze wil een bijdrage leveren aan een wereld met meer begrip voor kanker en wie ermee moet leven.

### ■ Vief Deinze smult van herfstontbijt



Een uitgebreid buffet en goed gezelschap zijn de perfecte ingrediënten voor een geslaagd herfstontbijt. Er werd ook groot nieuws aangekondigd: voorzitter Rita droeg namelijk de fakkel over aan haar opvolgster Martine. Bedankt Rita, voor de inzet voor Vief Deinze. Ook Martine wensen we veel memorabele Vief-activiteiten toe! Rita blijft ondersteuning bieden als secretaris van Vief Deinze.

### ■ Studiedag 'Pleidooi voor een zelfgekozen levenseinde bij dementie'



Zo'n 140 deelnemers woonden in Wommelgem de studiedag 'Pleidooi voor een zelfgekozen levenseinde bij dementie' bij. Drie boeiende sprekers belichtten elk een ander aspect van het thema. Barbara Ceuleers getuigde over haar persoonlijke ervaring met haar vader Jan Ceuleers en het belang van keuzevrijheid bij levenseinde. Prof. Wim Distelmans (LEIF) gaf toelichting bij de medische en ethische aspecten en tot slot gaf Monica Van Den Dorpel nog een woordje uitleg over de werking van het Praatcafé Dementie Lichtstraal in Wommelgem.



*Vief Travel trekt naar de Dordogne*

### ■ Vief Meise geniet van Gezellig Samenzijn



De leden van Vief Meise beleefden opnieuw van een gezellige en hartelijke sfeer tijdens Gezellig Samenzijn! De leden genoten zichtbaar van elkaars gezelschap in hun nieuwe lokaal, dat met trots werd ingewijd. Er werd gelachen, gekeuveld en natuurlijk goed gesmuld.

### ■ Vief Travel trekt naar de Dordogne

Begin september vertrok deze enthousiaste groep bestaande uit leden van Vief en LM Plus naar de Dordogne. Ze genoten er van de natuur, gastronomie, dagelijkse uitstappen en de wijnstreek. Naast een prachtig hotel en de uitstappen, was er ook Vief-reisbegeleiding door Marianne Verbeke en de dagelijkse gids Rik Carpentier. In 2026 worden er opnieuw Vief-reizen georganiseerd. Via de nieuwsbrief blijft u op de hoogte van ons aanbod. Inschrijven kan via [www.vief.be/inschrijven-e-zine-vief-west-vlaanderen](http://www.vief.be/inschrijven-e-zine-vief-west-vlaanderen).

### ■ Vief Bilzen smult op kien- en restaurantdag



Vief Bilzen organiseert jaarlijks een kien- en restaurantdag, die ook dit jaar opnieuw een groot succes bleek. Het werd een gezellige bijeenkomst vol warme ontmoetingen, smakelijk eten en heel wat lachende gezichten. Simpelweg een dag waarop samenhangigheid en plezier duidelijk centraal stonden.



Vief Gent bezoekt Oost-Vlaamse Provinciehuis

### ■ Vief Gent bezoekt Oost-Vlaamse Provinciehuis

De Gentse Viefers bezochten het Oost-Vlaamse Provinciehuis, het nieuwe administratieve centrum dat in 2024 zijn intrede nam in de Leopoldskazerne en tevens als ontmoetingsplek functioneert. Ze maakten er tijdens een rondleiding kennis met het nieuwe hoofdstuk in de rijke geschiedenis van dit gebouwencomplex.

### ■ Vief Antwerpen Straal op verrassingsreis



De leden van Vief Antwerpen Straal stapten in september nietsvermoedend het avontuur in: ook al was de bestemming geheim, het werd al snel duidelijk dat het een topdag zou worden! 's Ochtends genoot iedereen van een gezellige rondrit met het toeristisch treintje door de charmante Polders van Blankenberge. Een frisse neus, een streepje zon en veel gelach onderweg! In het casino mocht elke deelnemer zijn geluk beproeven. Wie weet is iemand stiekem miljonair geworden? Kortom: een dag vol verrassingen, plezier en misschien een klein beetje winst!

### ■ Vief Herent viert feest



Bij Vief Herent was het feest, want voorzitter Jean en zijn vrouw Jeannine, kregen beiden een nieuwe voordeur en organiseerden voor deze speciale verjaardagen een groot verrassingsfeest voor alle Viefers en vrienden. De meer dan 100 aanwezigen werden getraakteerd op live-optredens, drank en hapjes. Het was een fijne namiddag.

### ■ Vief Gistel verwent 85-plussers



Als 85-plusser verwend worden met een koffie en heerlijke pannenkoeken à volonté? Een droom die werkelijkheid werd bij Vief Gistel. Er werd gelachen, gepraat en gezongen. Het streepje muziek werd verzorgd door accordeonist Jean-Pierre.

## ■ Muziekhappening is schot in de roos bij Vief Limburg



Het Cultureel Centrum in Lummen was de place to be voor de jaarlijkse muziekhappening en wat een succes was het. Vanaf het eerste akkoord zat de sfeer goed. Het hoogtepunt van de avond was zonder twijfel het gezamenlijke slotnummer, waarbij het publiek luidkeels meezong. Kortom: een onvergetelijke avond vol muziek, warmte en verbondenheid.

## ■ Vief Kruisem en Gavere verkennen Zeeland



De Vief-afdelingen van Kruisem en Gavere sloegen de handen in elkaar en trokken samen naar Zeeland. Een bezoek aan het pittoreske Zierikzee, de boottocht maar vooral de echte Zeeuwse mosselen vielen erg in de smaak.

## ■ Vief Brabant bezoekt Europees Parlement

Vief Brabant kreeg de bijzondere kans om ontvangen te worden door Europees Parlements lid Hilde Vautmans in het hart van de Europese democratie: het Europees Parlement in Brussel. De groep werd warm verwelkomd door een gedreven gastvrouw, die met passie vertelde over haar werk en de werking van het parlement. Vooral de grote vergaderzaal maakte indruk op de bezoekers. Een inspirerende dag!

*Vief Brabant bezoekt Europees Parlement*



© European Union 2025 - Source : EP

### ■ Vief Menen bezoekt de Scheepsliften in Thieu-Strépy



In augustus bezochten de leden van Vief Menen de scheepsliften van Thieu-Strépy in combinatie met de tentoonstelling "De waterweg van gisteren, vandaag en morgen". Na het middagmaal genoten ze van een boottocht op het Canal du Centre met gids.

### ■ Vief bezoekt het Kasteel van Heers



Onder de begeleiding van een gids kwamen we alles te weten over het kasteeldomein van Heers. Het kasteel is bouwvallig en normaal niet toegankelijk. We bezochten de boerderij met de grootste tiendenschuur van Vlaanderen, de salons, de balzaal en veel meer. Een groep vrijwilligers uit de buurt gaan de komende jaren samen met erfgoedstichting Herita het herstel van het kasteel realiseren. Een prachtige plek met een rijke geschiedenis.



*Vief Sint-Pieters-Leeuw sluit zomer in stijl af*

### ■ Vief Kruisem viert Herfstfeest



Meer dan honderd genodigden genoten van een fantastische shownamiddag. De traditionele koffietafel met heerlijk gebak werd gevolgd door een spetterend showoptreden van Lexotica, waarna de beentjes werden losgegooid. De zangstemmen weerklonken onder de tonen van DJ Chris. Sfeer en ambiance troef!

### ■ Vief Sint-Pieters-Leeuw sluit zomer in stijl af

Na de zomervakantie kwam Vief Sint-Pieters-Leeuw weer samen voor hun maandelijks Gezellig Samenzijn. Na een lekkere maaltijd luisterden de aanwezigen aandachtig naar Vief-leercoach Linde, die een boeiende en inspirerende uiteenzetting gaf over 'een hersengezonde levensstijl'. Het werd een leerrijke namiddag waarin genieten en bijleren hand in hand gingen.



#### ■ Vief Beersel bezoekt jaarmarkt in Dworp



De stappers van Vief Beersel trokken er onlangs op uit voor een gezellig bezoek aan de jaarmarkt van Dworp. Ze genoten er van de levendige sfeer, de vele kraampjes en de hartelijke ontmoetingen onderweg. Er werd gelachen, gesnackt en natuurlijk ook heel wat bijgepraat.

#### ■ Vief Opwijk apertieft erop los



Tijdens het Vief-aperitief zat de sfeer er meteen goed in. Met lekker eten, een gezellig orkestje en veel ambiance werd het een namiddag om niet snel te vergeten. Zelfs de twee negentigjarigen lieten zich niet kennen en waagden zich nog aan een vrolijk twistje. Het was opnieuw volop genieten voor iedereen.



# Activiteitenkalender

Hier vind je de activiteitenkalender van onze provinciale afdelingen. Het meest actuele overzicht kan je steeds raadplegen op de Vief-website ([www.vief.be/activiteiten](http://www.vief.be/activiteiten)) of neem contact op met jouw lokale vereniging.

## Antwerpen

### Winterrevue met de Romeo's

Antwerpen  
Donderdag 8 januari 2026

Winterrevue viert haar 10de sprankelende editie. Het belooft een show te worden die je niet snel zal vergeten, want niemand minder dan De Romeo's zijn de centrale gast. Zangacts, een groots live-orkest, tal van verrassingen, prachtige kostuums: alles zal aanwezig zijn om er een echt feest van te maken.

**Tijdstip:** 14.00 uur

**Locatie:** Theater Elckerlyc  
Frankrijklei 85-87, 2000 Antwerpen

**Prijs:** €39

**Inschrijven:**  
[info@viefantwerpen.be](mailto:info@viefantwerpen.be) of 03 206 36 54

### Workshop 'Leren werken met WhatsApp'

Antwerpen  
Vrijdag 23 januari 2026

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 wordt deze praktische tool uitgelegd.

**Tijdstip:** 10.00 uur

**Locatie:** LM Plus Antwerpen (zaal De Meirminne) -  
Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen

**Prijs:** €8

**Inschrijven:**  
[info@viefantwerpen.be](mailto:info@viefantwerpen.be) of 03 206 36 54

## Brabant

### Bezoek Oud Gerechtshof Antwerpen

Antwerpen  
Donderdag 26 februari en 5 maart 2026

Na jaren van leegstand en restauratiewerkzaamheden werd deze tempel van rechtspraak terug in zijn oude glorie hersteld en kunnen we deze met een gids bezoeken. Tijdens het bezoek komt u meer te weten over recht en rechtspraak en eveneens over het gebouw en de aanwezige kunst. Uiteraard komt ook de assisenzaal met zijn imponerende schilderijen ruim aan bod.

**Tijdstip:** 14.00 uur

**Locatie:** Oud Justitiepaleis  
Britselei 55, 2000 Antwerpen

**Prijs:** €12

**Inschrijven:**  
[info@viefantwerpen.be](mailto:info@viefantwerpen.be) of 03 206 36 54

### Gegidst bezoek Autoworld + tentoonstelling 'Mercedes, the story of the star'

Brussel  
Dinsdag 20 januari 2026

Naast de gewone collectie heeft Autoworld een uitzonderlijke tentoonstelling gewijd aan Mercedes-Benz, een van de meest prestigieuze en invloedrijke automerken van de geschiedenis. Mis deze uitzonderlijke tentoonstelling niet, die meer dan een eeuw durende durf, passie en innovatie van Mercedes-Benz in de spotlight zet.

**Tijdstip:** 13.30 uur

**Locatie:** Autoworld  
Jubelpark, 1000 Brussel  
**Prijs:** €19 of €17 met Museumpas

**Inschrijven:**  
[info.brabant@vief.be](mailto:info.brabant@vief.be) of 0493 37 80 12

## Bezoek Carnavalshallen Aalst

Aalst  
Donderdag 29 januari 2026

De carnavalswerkhallen bieden onderdak aan tientallen Aalsterse carnavalsgroepen. In deze loodsen werken de carnavalsgroepen hun praalwagens af. Een gegidste rondleiding in de carnavalswerkhallen is ideaal om het bekende Carnaval beter te leren kennen.

**Tijdstip:** 14.00 uur

**Locatie:** Carnavalswerkhallen  
Hoge Vesten 66, 9300 Aalst

**Kostprijs:** €5

**Inschrijven:**

info.brabant@vief.be of 0493 37 80 12

## Opname tv-quiz 'Blokken' bijwonen

Vilvoorde  
Dinsdag 3 februari 2026

Ben jij ook benieuwd hoe een tv-opname van 'Blokken' er achter de schermen aan toe gaat? Krijg een unieke kijk in de wonderde wereld van de bekende quiz samen met Ben Crabbé en andere sympathisanten. Na de opnames is er de mogelijkheid om te lunchen in het nabijgelegen restaurant van EMG Belgium.

**Tijdstip:** 11.00 uur

**Locatie:** EMG Belgium - Studio 2  
Luchthavenlaan 22-24, 1800 Vilvoorde

**Kostprijs:** Gratis

**Inschrijven:**

info.brabant@vief.be of 0493 37 80 12

## Voorjaarsfeest met Patrick Onzia en Dirk Van Vooren

Dilbeek  
Donderdag 5 maart 2026

Patrick Onzia en Dirk Van Vooren – geen gewoon komisch duo, maar een wervelende mix van zang, humor en spektakel! Patrick, Vlaanderens topentertainer en zanger, en Dirk, meester van de visuele comedy, laten jong en oud schateren met moderne sketches en meeslepende muziek. Samen garanderen ze een show vol energie, ambiance en verrassingen. Mis hun aanstekelijke podiummagie niet!

**Tijdstip:** 14.00 uur

**Locatie:** CC De Westrand  
Kamerrijcklaan 46, 1700 Dilbeek

**Kostprijs:** €20

**Inschrijven:**

info.brabant@vief.be of 0493 37 80 12

## Matineevoorstelling Mathieu en Guillaume

Vilvoorde  
Dinsdag 24 maart 2026

De broers Mathieu en Guillaume Engels vullen elkaar vocaal perfect aan. Mathieu speelt gitaar en neemt de eerste stem voor z'n rekening, Guillaume zingt tweede stem en speelt mondharmonica. Verwacht een warme middag met persoonlijke verhalen, eerlijke muziek en een hernieuwd vuur. Laat je raken door de broers die met nieuwe energie, hun unieke sound en een rugzak vol levenservaring het podium heroveren.

**Tijdstip:** 14.30 uur

**Locatie:** CC Bolwerk  
Bolwerkstraat 17, 1800 Vilvoorde

**Kostprijs:** €12

**Inschrijven:**

info.brabant@vief.be of 0493 37 80 12

## Bezoek Winterland Hasselt

**Hasselt**  
**Vrijdag 19 december 2025**

Beleef Winterland. Geniet van tal van winterse activiteiten en attracties en laat je betoveren door de knusse kerstmarkt. Laat je smaakpapillen verwennen en proef van de winterse lekkernijen aan de eet- of drinkstandjes. Wie Winterland zegt, denkt spontaan aan het gezellige Grand Café, de wonderbaarlijke schaatsbaan, de schitterende Spiegeltent en niet te vergeten: het Huis van de Kerstman.

**Tijdstip:** 14.00 uur  
**Locatie:** Winterland  
Kolonel Dusartplein, 3500 Hasselt  
**Prijs:** gratis  
**Inschrijven:**  
[info.limburg@vief.be](mailto:info.limburg@vief.be) of 011 70 53 37

## Kerstdorp Basiliek Tongeren

**Tongeren**  
**Vrijdag 9 januari 2026**

Elk jaar bouwen de Vrienden van de Kerststal een Kersttafereel met steeds een ander gekozen thema in de Basiliek van Tongeren. Deze groep enthousiaste vrijwillige vrienden creëren één van de grootste indoor kerststallen binnen de Benelux. Wekelijks worden de beelden herschikt naargelang het adventsverhaal. De bouw wordt bekostigd met de munten die de bezoekers in de vijver of de wensput werpen.

**Tijdstip:** 14.00 uur  
**Locatie:** Stadhuisplein 10, 3700 Tongeren  
**Inschrijven:**  
[info.limburg@vief.be](mailto:info.limburg@vief.be) of 011 70 53 37

 **Oost-Vlaanderen**

## Tentoonstelling Rococo Reboot

**Hasselt**  
**Donderdag 22 januari 2026**

Achttiende en vroeg negentiende-eeuwse mode roept onvermijdelijk beelden op van uitbundige baljurken in macaronkleuren, extravagante juwelen en hoog opgemaakte kapsels met gevederde hoofdtooiën. Maar stemt dit beeld van het witte doek wel overeen met de historische realiteit? Rococo Reboot beantwoordt deze vraag en neemt je mee op een fascinerende reis door de modewereld van 1750 tot 1830.

**Tijdstip:** 14.00 uur  
**Locatie:** Modemuseum  
Gasthuisstraat 11, 3500 Hasselt  
**Prijs:** €6  
**Inschrijven:**  
[info.limburg@vief.be](mailto:info.limburg@vief.be) of 011 70 53 37

## Webinar - Vergeet dementie!

**Online**  
**Woensdag 4 februari 2026**

Dementie overkomt ons niet zomaar. Bijna de helft van alle gevallen kan uitgesteld of zelfs voorkomen worden als we weten welke risicofactoren écht verschil maken. In dit webinar neemt Barbara Ceuleers, auteur van Vergeet dementie!, je mee langs de meest beïnvloedbare risicofactoren, gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten.

**Tijdstip:** 19.00 uur  
**Locatie:** Online  
**Prijs:** Gratis  
**Inschrijven:** via <http://lmoostvlaanderen.webinargeek.com/vergeet-dementie-1>

## West-Vlaanderen

### Infonamiddag reizen naar Rhodos en Beieren

Brugge  
Maandag 26 januari 2026

Vief Travel trekt in mei 2026 op vliegvakantie naar het tropische Rhodos en in september 2026 staat er een autocarvakantie naar Beieren op het programma. Interesse? Dan kan je de infonamiddag bijwonen waarbij je meer info te weten komt over deze unieke vakanties. Er is eveneens de mogelijkheid om die dag al een reis vast te leggen.

**Tijdstip:** 14.00 uur

**Locatie:** LM Plus Brugge  
Revillpark 1, 8000 Brugge

**Prijs:** Gratis

**Inschrijven:**

Vóór maandag 19 januari 2026 via [info.west@vief.be](mailto:info.west@vief.be)

### Vief Gastronomie

Koksijde

Dinsdag 27 januari / Donderdag 29 januari  
Dinsdag 17 maart / Donderdag 26 maart 2026

Tijdens deze gastronomische ontmoetingen maakt u kennis met de wereld van jonge keuken- en zaalprofessionals in opleiding. We staan stil bij hun talenten en hun opleidingstraject. Aansluitend wordt u culinair verwend door jong talent van eigen bodem. Kortom: puur genieten van hedendaagse gastronomie.

**Tijdstip:** 11.00 uur

**Locatie:** Hotelschool Ter Duinen – Restaurant Escoffier  
Houtsaegerlaan 40, 8670 Koksijde

**Prijs:** €75 (incl. aperitief, wijnen, water, rondleiding en lunch)

**Inschrijven:** Vooraf inschrijven via  
[info.west@vief.be](mailto:info.west@vief.be) of 056 25 72 61

## Duitsland

### Sterke botten en soepele gewrichten

Brugge  
Maandag 2 februari 2026

Orthopedist dokter Thierry De Baets van AZ Turnhout legt in deze voordracht op een duidelijke en eenvoudige manier uit wat u kan doen om uw botten gezond te houden. Ook staat hij stil bij medische termen, het verschil tussen artrose en osteoporose en waarom een breuk niet zomaar een breuk is. Ook stelt hij zijn boek voor.

**Tijdstip:** 14.30 uur

**Locatie:** LM Plus Brugge  
Revillpark 1, 8000 Brugge

**Prijs:** Gratis

**Inschrijven:** [info.west@vief.be](mailto:info.west@vief.be) of 056 25 72 61

### Autocarvakantie Beierse Alpen & München

Duitsland  
Zondag 13 - zaterdag 19 september 2026

Beleef met Vief Travel een zevendaagse autocarvakantie naar de prachtige Beierse Alpen en de bruisende stad München. Tijdens deze reis geniet je van indrukwekkende berglandschappen, charmante dorpjes, boeiende excursies en een verblijf in het comfortabele hotel Wilder Kaiser\*\*\*\* in Oberaudorf.

**Prijs:** €1299 p.p. bij boeking vóór 22 mei 2026

**Toeslag single:** €204

**Supplement niet-leden LM Plus en/of Vief:** €60

**Supplement na 21 mei 2026:** €50

**Inschrijven:** [info.west@vief.be](mailto:info.west@vief.be) of 056 25 72 61



### Meer weten over Vief?

Vief is de liberale vereniging van en voor 60-plussers en gepensioneerden. Via een netwerk van aangesloten verenigingen nemen leden deel aan allerhande vrijetijds- en vormingsactiviteiten. Leden van Vief vinden het fijn om elkaar te ontmoeten, om samen van een snuifje cultuur te genieten en om nieuwe leerervaringen op te doen. Bestuursleden en vrijwilligers benutten bovendien de kans om hun jarenlange ervaring, kennis en vaardigheden in te zetten binnen of namens de vereniging.

Meer info: [www.vief.be](http://www.vief.be)

### Lid worden?

Wil je een activiteit bijwonen of lid worden van één van onze verenigingen? Neem dan contact op met het Vief-secretariaat in jouw provincie.

#### Landelijk secretariaat Vief vzw

Livornostraat 25 - 1050 Brussel  
tel.: 02/538 59 05 - [info@vief.be](mailto:info@vief.be)  
[www.vief.be](http://www.vief.be)

#### Vief Provincie Antwerpen vzw

Lange Nieuwstraat 109 - 2000 Antwerpen  
tel.: 03/206 36 54 - [info@viefantwerpen.be](mailto:info@viefantwerpen.be)  
[www.viefantwerpen.be](http://www.viefantwerpen.be)

#### Vief Brabant vzw

Livornostraat 25 - 1050 Brussel  
tel.: 0493/37 80 12 - [info.brabant@vief.be](mailto:info.brabant@vief.be)  
[www.viefbrabant.be](http://www.viefbrabant.be)

#### Vief Limburg vzw

Geraetsstraat 20 - 3500 Hasselt  
tel.: 011/70 53 37 - [info.limburg@vief.be](mailto:info.limburg@vief.be)  
[www.vief limburg.be](http://www.vief limburg.be)

#### Vief Oost-Vlaanderen vzw

Brabantdam 109 - 9000 Gent  
tel.: 09/235 72 90 - [vief.ov@lm.be](mailto:vief.ov@lm.be)  
[www.viefoost.be](http://www.viefoost.be)

#### Vief West-Vlaanderen vzw

Groeningelaan 40 - 8500 Kortrijk  
tel.: 056/25 72 61 - [info.west@vief.be](mailto:info.west@vief.be)  
[www.viefwest.be](http://www.viefwest.be)

