courant

WWW.VIEF.BE I DRIEMAANDELIJKS MAGAZINE VAN VIEF VZW I 43E JAARGANG I LENTE-EDITIE '25



Schrijf je in voor de landelijke wandel- en beweegdag: Vief Sportief

3 AI en beeldvorming over ouderen
5 Vrijwilliger in de kijker: Roos Dupon - Vief Temse
7 Tweestapsverificatie: een extra beveiligingslaag
8 Geniet ten volle van de wielerlente met het KOERSmuseum
9 Inzet met impact: Julien en Rita zetten zich in voor het behoud van het Niels erfgoed
11 Ombudsdienst Pensioenen: Een onmisbare schakel in uw pensioenrechten
12 Vief-nieuws
13 Nieuws uit de knooppunten
18 Activiteitenkalender

COLOFON

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

Redactie:
Frederik Fluyt, Célia Crokaert, Charlotte De Spiegeleer, Lise Reniers, Kathleen D'Herde, Linde Meirlaen

Teksten: L. Reniers, C. De Spiegeleer, C. Crokaert, P. Lauwrijs, M. Van den Bossche, N. Fiems, A. Desloovere, K. D'Herde, medewerkers Vief Oost-Vlaanderen.

Hoofdredacteur:
Frederik Fluyt

Abonnementen:
U kan een abonnement, digitaal of op papier, aanvragen via info@vief.be of via 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

AI en beeldvorming over ouderen.

Slaagt ChatGPT voor de test?

Tijdens de Digitale week stond het boeiende thema artificiële intelligentie (AI) centraal. Tijdens deze week gaf filosofe en VUB-onderzoeker, Marijke Van Vlasselaer, een voordracht over AI, waarin ze vragen beantwoordde zoals 'Wat is AI?' en 'Wat kan je allemaal doen met AI?'. Uit de voordracht werd duidelijk dat steeds meer en meer mensen AI gebruiken. Die steeds prominentere rol van AI in ons leven roept interessante vragen op, ook bij de medewerkers van Vief. Wat voor beeld schetst AI eigenlijk van ouderen? En draagt het bij aan een inclusieve samenleving zonder negatieve stereotypen?

Met de campagne *#denkF**OUD*** wil Vief stereotiepe en negatieve beeldvorming rond ouderen doorbreken. Denk aan vooroordelen zoals 'Alle ouderen zijn hetero' of 'Ouderen kosten de maatschappij geld'. Door dergelijk uitspraken te weerleggen met feitelijke informatie streven we naar een realistisch en inclusief beeld waarin leeftijd geen aanleiding is tot discriminatie.

ChatGPT over de 'typische oudere'

Maar hoe zit het met AI? Aangezien steeds meer mensen hun informatie uit AI-toepassingen halen, kan dit grote invloed hebben op hoe we ouderen zien en waarderen. AI-gegenereerde beelden worden vaak gemaakt op basis van bestaande datasets. Deze datasets bevatten echter niet altijd een evenwichtige weergave van de werkelijkheid. Ouderen worden bijvoorbeeld vaak afgebeeld als kwetsbaar, passief of afhankelijk. Wanneer dergelijke beelden consequent worden herhaald, kunnen ze onbewust onze associaties en verwachtingen versterken. Deze beelden worden vervolgens onderdeel van onze collectieve verbeelding, een soort gedeeld referentiekader dat bepaalt hoe we een groep begrijpen.

We nemen de proef op de som en stellen de vraag aan ChatGPT, een AI-chatbot: *Wat is voor jou een typische oudere?* Lees hieronder het antwoord op onze vraag*:

Het beeld van een "typische oudere" is sterk afhankelijk van de context, zoals cultuur, gezondheid, sociaal-economische achtergrond en persoonlijke levensstijl. Toch zijn er enkele algemene kenmerken die vaak worden geassocieerd met ouderen, meestal mensen van 65 jaar en ouder. Hier is een beschrijving:

Fysieke kenmerken:

- ***Haar:** Het haar is vaak grijs, wit of dunner geworden, al verschilt dit sterk per persoon.*
- ***Huid:** Rimpels en een dunnere huid zijn gebruikelijke tekenen van veroudering. Ouderen kunnen ook ouderdomsvlekken hebben.*
- ***Mobiliteit:** Sommigen gebruiken hulpmiddelen zoals een wandelstok, rollator of bril. Anderen blijven fysiek zeer actief, bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen of sporten.*

Sociale kenmerken:

- ***Gemeenschap:** Sommigen zijn actief in de buurt, vrijwilligerswerk of clubs, terwijl anderen juist een kleiner sociaal netwerk hebben en meer tijd alleen doorbrengen.*
- ***Aanpassing aan technologie:** Hoewel sommigen moeite hebben met technologie, is er een groeiend aantal ouderen dat actief gebruik maakt van smartphones, sociale media en andere moderne hulpmiddelen.*

Dit beeld is natuurlijk niet universeel, en ouderen vormen een zeer diverse groep. Sommigen blijven bijzonder actief en energiek, terwijl anderen meer rust en zorg nodig hebben. De "typische oudere" is dus vooral een mix van ervaring, aanpassing en persoonlijkheid.

** Dit antwoord is niet compleet. Wil je het volledige antwoord van ChatGPT lezen? Ga dan naar het artikel op onze website: www.vief.be/ai-en-beeldvorming*

Als we het antwoord analyseren, merken we dat er hier en daar stereotiepe denkbeelden insluipen, maar dat deze gecounterd worden door het bijschrift dat dé typische oudere niet bestaat. ChatGPT benadrukt dat ouderen een diverse groep zijn en dat het beeld sterk afhankelijk is van culturele en maatschappelijke contexten. Dit is iets wat Vief met haar campagne #DenkFOUD zeker onderschrijft.

Hoe beeldt AI ouderen af?

Naast teksten kan AI, ook afbeeldingen genereren. We gaven ChatGPT de opdracht om een afbeelding op te maken waar ouderen staan op afgebeeld.

We merken op dat er bij de resultaten nog ruimte voor verbetering is. Een eerste aandachtpunt is dat de afgebeelde ouderen weinig divers zijn op vlak van etnisch-culturele achtergrond, er wordt namelijk een homogene groep afgebeeld. Dit komt niet overeen met de realiteit. In Vlaanderen heeft bijvoorbeeld 1 op 7 van de 65+'ers een migratieachtergrond.

Een tweede kanttekening is dat in 7 van de 9 afbeeldingen de ouderen al zittend worden afgebeeld. Dit is een veelvoorkomend fenomeen, ouderen worden vaak in passieve rollen (zittend, hulpbehoevend of afhankelijk van anderen) getoond. Dit eenzijdig beeld komt niet overeen met de werkelijkheid, een groot deel van de ouderen zijn actief en autonoom. Ze reizen, doen vrijwilligerswerk, beoefenen hobby's en spelen een belangrijke rol in hun gemeenschap.

Wat leren we hiervan?

De antwoorden en beelden van AI hangen sterk af van de vraagstelling. Daarnaast zal ChatGPT niet altijd dezelfde antwoorden geven. ChatGPT slaagde erin om in het algemeen een genuanceerd beeld te schetsen van ouderen. Bij visuele weergaven is er echter nog werk aan de winkel. Inclusieve beeldvorming blijft een gezamenlijke opdracht, zowel voor AI-ontwikkelaars als voor de gebruikers ervan. Het is belangrijk om telkens kritisch om te gaan met AI-resultaten en af te vragen of ze de werkelijkheid weerspiegelen of enkel een stereotiep beeld naar voren schuiven.



Afbeelding van ChatGPT

Vrijwilliger in de kijker: Roos Dupon - Vief Temse

Voor deze editie ga ik langs bij Roos Dupon, voorzitter van Vief Temse. Roos is 71 jaar, heeft 2 zonen en 4 kleinkinderen, heeft gewerkt als managementassistente bij de Vlaamse Overheid en woont al 30 jaar in Temse. Als Roos niet bezig is met Vief, kan je haar vinden in de cinema, een theaterzaal of op een optreden, liefst in het pop-rockgenre. Daarnaast heeft ze ook sportieve hobby's, in de zomer fietst ze graag en daarnaast probeert ze wekelijks te gaan zwemmen.



Dag Roos, hoe ben je bij Vief terecht gekomen?

In juni ben ik 10 jaar met pensioen. In het jaar dat ik gestopt ben met werken, hoorde ik via via over de vereniging en vertelden ze mij dat er iemand werd gezocht voor het bestuur. Ik heb toen afgesproken met de voorzitter en ben gestart als bestuursvrijwilliger. Iets meer dan drie jaar geleden stierf de vorige voorzitter vrij onverwacht en heb ik zijn rol overgenomen.

Zag je die rol als voorzitter meteen zitten?

Eigenlijk wel. Voor mij is dat een bezigheid. Ik wou me graag inzetten voor de bestaande leden en ook zorgen voor een nieuwe wind in de vereniging. Dat is trouwens gelukt, de vereniging is gegroeid van 20 naar 47 leden.

Wat een mooie prestatie, op welke manieren trek je nieuwe leden aan?

Dat gebeurt voornamelijk via mond-tot-mondreclame. Ik heb bijvoorbeeld een vriendin met een hondje die geregeld tijdens haar wandelingen ouderen aanspreekt over Vief. We maken ook reclame via de liberale mutualiteit. Verder hebben we wat

nieuwe activiteiten ingericht wat ook een ander publiek aanspreekt.

Interessant! Wat voor soort activiteiten organiseert Vief Temse?

We hebben een divers programma, voor ieder wat wils. Enkele voorbeelden zijn een Nieuwjaarslunch, Valentijnsbrunch, bingo en verschillende daguitstappen zoals een bezoek aan een kerstmarkt, een brouwerij, boottocht... Voor de daguitstappen werken we vaak samen met Vief Steendorp of Vief Zele zodat we een autocar vol krijgen en de prijs draagbaar is. We merken namelijk dat voor sommige leden het openbaar vervoer nemen een drempel is.

Inderdaad een divers programma. Zien jullie die diversiteit ook in jullie ledenbestand?

Wat betreft leeftijd is ons ledenbestand heel divers. Ons jongste lid is in de 50, maar we hebben ook 60'ers, 70'ers, 80'ers en zelfs enkele leden die in de 90 jaar zijn. We hebben wel voornamelijk vrouwelijke leden. Een deel daarvan is alleenstaand, maar er zijn ook vrouwen waarbij hun man niet meekomt naar de activiteiten. Zeker op alleenstaande mannen die sociaal-culturele activiteiten doen, heerst er nog een taboe; van hen wordt eerder verwacht dat ze op café gaan voor sociaal contact.

Heb je nog bepaalde dromen of wensen met de vereniging?

Ik wil graag eens een quiz organiseren of een driedaagse uitstap. Ik heb in het verleden al een driedaagse uitstap proberen inrichten, maar dat is toen niet doorgegaan wegens te weinig inschrijvingen. Toch zou het eens leuk zijn om langer op een bepaalde locatie te blijven zodat je er meer kan doen, bijvoorbeeld een kerstmarkt begint pas echt gezellig te worden in de avond. Helaas is het wel moeilijk om er nieuwe zaken bij te nemen, want we zijn maar met een klein bestuur en er komen geen nieuwe vrijwilligers bij.

Heb je een idee waarom er geen nieuwe vrijwilligers bijkomen?

Ik spreek geregeld mensen aan om vrijwilliger te worden, maar dat zegt hun niets. Ze willen wel bepaalde kleinere taken op zich nemen zoals bijvoorbeeld een zaal helpen klaarzetten, maar niet in het bestuur komen.

Nochtans geeft het vrijwilligerswerk veel voldoening, neem ik aan?

De waardering en de complimentjes van de leden doen me zeker goed, dat is de reden dat ik ermee doorga. Echter wordt er regelmatig kritiek gegeven op bepaalde zaken en dat is jammer want dat onthoud je zeker ook als vrijwilliger. Het is moeilijk om voor iedereen goed te doen en dat is frustrerend. Het vele harde werk dat er ingestoken wordt, wordt soms als vanzelfsprekend beschouwd.

Dat is jammer om te horen, want elke vrijwilliger verdient veel waardering. Jij zetelt ook nog in de ouderenadviesraad in Temse, rond welke thema's werken jullie?

Momenteel zijn we bezig rond het plaatsen van geldautomaten in de deelgemeenten. Verder wil ik de uitbreiding seniorenmobiel op de agenda plaatsen. We hebben een seniorenmobiel die rijdt van 8 tot 16u op weekdagen. Er is ook grote nood voor ouderen om 's avonds of in het weekend beroep te doen op de seniorenmobiel aangezien het openbaar vervoer vaak ontoereikend is. Andere thema's die kwamen uit een bevraging van de ouderenadviesraad - naar aanleiding van de lokale verkiezingen - waren het belang van zitbanken en de nood aan een aanspreekpunt voor senioren. Dat laatste is nodig aangezien niet iedereen weet waar die terecht kan bij vragen en problemen, dit komt voornamelijk door de voortschrijdende digitalisering waardoor een deel van de ouderen uit de boot valt.

Interessante thema's. Nog een laatste vraag, ditmaal over het jaarthema van Vief in 2025, dat is gezondheid. Hoe werk jij aan je fysieke, mentale of sociale gezondheid?

Ik probeer fysiek actief te blijven door in de zomer veel te fietsen. Daarnaast ga ik normaal wekelijks zwemmen met vriendinnen. Qua levensstijl zorg ik voor een goede balans tussen gezond en iets ongezond, af en toe zondigen mag zeker eens. Verder is mijn nicht belangrijk voor mijn mentaal welzijn, ik kan altijd bij haar terecht voor een babbeltje.

Balans is zeker belangrijk, bedankt voor het interview Roos!

Lise Reniers
Vief vzw



Tweestaps-verificatie:

een extra beveiligingslaag

In een tijd waarin cybercriminaliteit steeds vaker voorkomt, is het belangrijk om je persoonlijke gegevens online zo goed mogelijk te beschermen. Een eenvoudige en doeltreffende manier om dit te doen, is door tweestapsverificatie (2FA) in te schakelen. Met deze extra beveiligingslaag maak je het hackers veel moeilijker om toegang te krijgen tot jouw accounts, zelfs als ze je wachtwoord weten. Lees in dit artikel wat 2FA precies inhoudt, hoe het werkt en hoe je het kunt instellen om je digitale veiligheid te versterken.

Met tweestapsverificatie (2FA) voeg je een extra laag beveiliging toe aan je online account of profiel bij een platform zoals Facebook, Gmail, Airbnb, enzovoort. Door 2FA in te schakelen, maak je het voor kwaadwillenden moeilijker om toegang te krijgen tot je account en de bijbehorende persoonlijke gegevens, zelfs als zij je wachtwoord kennen.

Bij 2FA verloopt het inloggen via twee stappen, die gebaseerd kunnen zijn op de volgende factoren:

- Iets dat je weet: Bijvoorbeeld een gebruikersnaam met wachtwoord
- Iets dat je hebt: Bijvoorbeeld een telefoon waar een sms-code naartoe kan worden gestuurd of via een app waarmee je identiteit kan worden bevestigd
- Iets dat uniek is aan jou: Bijvoorbeeld inloggen via een vingerafdruk of gezichtsherkenning

Door twee van bovenstaande stappen te combineren, ontstaat tweestapsverificatie.

Een voorbeeld: je voert eerst je gebruikersnaam en wachtwoord op het platform in en ontvangt vervolgens een sms met een code op je telefoon. Alleen na het invoeren van deze code op het platform krijg je toegang tot je account.

Hoe stel ik 2FA in?

Het instellen van tweestapsverificatie verschilt per platform, maar over het algemeen is de procedure vrij vergelijkbaar:

1. Ga naar de beveiligings- of privacy-instellingen van het account dat je extra wilt beveiligen.
2. Zoek naar de optie om tweestapsverificatie te activeren en selecteer deze.
3. Kies de gewenste tweede verificatiestap (bijvoorbeeld sms of een authenticatie-app).
4. Volg de instructies op het scherm om de tweede verificatiestap in te stellen.
5. Controleer of alles goed werkt door uit te loggen en opnieuw in te loggen met de tweede verificatiestap.

Wil je een concrete handleiding voor een bepaald platform? Op de website van Safeonweb vind je een overzicht van instructies voor verschillende platformen: **www.safeonweb.be/nl/tweestapsverificatie-toevoegen-hoe-doe-ik-dat**

Charlotte De Spiegeleer
Vief vzw

Geniet ten volle van de wielerlente met het KOERSmuseum

Ben jij een wielerliefhebber of gewoon nieuwsgierig naar de rijke geschiedenis van deze populaire sport? Dan is een bezoek aan het KOERSmuseum in Roeselare een absolute aanrader voor een onvergetelijke wielerlente. Terwijl het wielerseizoen in maart en april van start gaat, bruist Vlaanderen van de spanning van klassiekers zoals de Ronde van Vlaanderen. Het KOERSmuseum biedt je de kans om de magie van de koers zelf te ervaren, met een indrukwekkende verzameling fietsen, trofeeën en unieke verhalen. Bovendien krijgen Vief-leden een korting van €3 op de toegang bij vertoon van hun lidkaart.

■ KOERSmuseum

Het KOERSmuseum, gelegen in het hart van Roeselare aan het Polenplein 15, wordt met recht dé internationale schatkamer van de wielersport genoemd. Het museum biedt een unieke blik op de wereld van het wielrennen, met een indrukwekkende verzameling historische en hedendaagse koersfietsen, trofeeën, wielertruien en andere memorabilia. Maar het museum is meer dan een verzameling objecten: het is een belevingsvolle plek waar jong en oud, wielerkenner of leek, welkom zijn. Met een interactief parcours, boeiende video- en audiofragmenten, gratis loopfietsjes voor kinderen, en een sfeervol KOERSkaffee is er voor iedereen iets te ontdekken. De iconische Koppenmuur, met reusachtige portretten van Belgische wereldkampioenen, maakt het plaatje compleet.

■ Toegankelijkheid

Het museum is makkelijk toegankelijk voor bezoekers van alle leeftijden en mobiliteitsniveaus. Met brede gangen, comfortabele zitplekken en een rustige sfeer is het een fijne plek om in je eigen tempo te ontdekken. Ook voor mensen met beperkte mobiliteit zijn er voorzieningen, zoals rolstoelen, en het museum is goed bereikbaar met het openbaar vervoer of met de auto.

■ Exclusieve korting voor Vief-leden

Vief-leden kunnen met een exclusieve korting genieten van al dit moois. Op vertoon van je lidkaart betaal je slechts €6 in plaats van het normale tarief van €9.

Openingsuren en meer informatie vind je op de website van KOERS via de QR-code of de volgende link: **https://koersmuseum.be/nl**

© KOERSmuseum





Inzet met impact: Julien en Rita zetten zich in voor het behoud van het Niels erfgoed

Ouderen leveren een onschatbare bijdrage aan de maatschappij dankzij hun levenservaring, wijsheid en betrokkenheid zoals vrijwilligerswerk. Ze kunnen hun kennis doorgeven als mentoren, bijvoorbeeld door taallessen te geven maar ook door hulp te bieden, zoals helpen in tuinen van buren die zelf niet in staat zijn om deze te onderhouden, verkeerstoezicht houden bij scholen, ondersteuning bieden in bibliotheken… Deze waardevolle inspanningen zijn vaak talrijk, maar blijven helaas te vaak onzichtbaar, terwijl ze een onmisbare bijdrage leveren aan het welzijn van de samenleving. Daarom wil Vief graag deze maatschappelijke engagementen van ouderen in de schijnwerpers zetten en anderen inspireren met hun verhalen.

Vandaag spreken we met Julien Rochtus en Rita De Vries, bestuursleden van Vief Niel en vrijwilligers bij het Niels Erfgoedarchief (NEA). Het NEA werd opgericht in 2003 als documentatiecentrum voor het behoud en de studie van het Nielse erfgoed en de geschiedenis van de Rupelstreek. Deze worden zorgvuldig bewaard en geregistreerd zodat ze moeiteloos teruggevonden kunnen worden. Wat hen drijft en hoe ze hun werk aanpakken? Rita en Julien vertellen.

Wat is het Niels Erfgoed Archief precies?

Julien: Het NEA is opgericht in 2003 en fungeert als documentatiecentrum voor alles wat met Niel te maken heeft. We bewaren oude documenten, foto's, stambomen, verkiezingscampagnes. Alles wat binnenkomt, wordt zorgvuldig geregistreerd en bewaard, zodat het toegankelijk blijft. Het gaat niet alleen om historische documenten, maar ook om recente stukken. Zelfs verkiezingsfolders van 2024 zijn welkom.

Hoe ziet de werking van het NEA eruit?

Julien: Het NEA krijgt schenkingen van inwoners van Niel of krijgt erfgoedmateriaal van de gemeente. Deze documenten of objecten worden geobserveerd en beoordeeld om na te gaan of dit wel waardevol is voor het NEA. Ieder document krijgt een nummer, en wordt ingevoerd in ons computersysteem. Naargelang de grootte van het document, wordt dat in een zuurvrij enveloppe gestoken en krijgt dat volgens nummer een plaats in de kasten. Als er dus iemand naar het archief komt, en vraagt of wij een bepaald document hebben, kan die dat opzoeken op ons gegevensbestand.

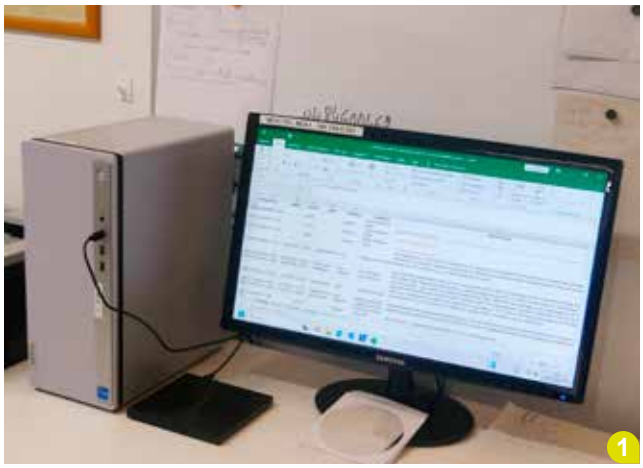
Rita: Ik werk bijvoorbeeld vooral met oude krantenknipsels. Ik maak een korte samenvatting en registreer alles in een digitaal archief. Daarna plaats ik ze in een map met andere krantenknipsels. Zo kunnen mensen gericht zoeken naar wat ze nodig hebben (foto 1, 2 ,3).

Wat zijn de meest bijzondere stukken in jullie collectie?

Rita: Hoe ouder, hoe beter.
Julien: We hebben documenten uit de 17e eeuw, zoals handgeschreven schepenboeken. Maar ook verhalen over de aftocht van de Duitsers tijdens WOII zijn heel bijzonder (foto 4).

Wat motiveerde jullie om vrijwilligerswerk bij het NEA te doen?

Julien: Ik heb altijd een actieve rol gespeeld in de politiek en heb het









NEA mee opgericht omdat ik wilde bijdragen aan het behoud van de Nielse geschiedenis. Het voelt goed om iets tastbaars achter te laten voor de gemeenschap.
Rita: Voor mij begon het pas na mijn pensioen. Om dit soort van vrijwilligerswerk te doen, moet je wel een band hebben met Niel en waardering hebben voor je dorp.

Zijn er uitdagingen bij het NEA?

Julien: Het vinden van nieuwe vrijwilligers. Momenteel zijn we met zeven mensen, allemaal senioren. Er moet jong bloed bij om dit werk in de toekomst voort te zetten.

Rita: Onze locatie is klein, wat het lastig maakt om grote groepen te ontvangen of mensen snel toegang te geven tot ons materiaal. Maar we doen wat we kunnen.

Hoe proberen jullie nieuwe vrijwilligers aan te trekken?

Julien: Elk jaar organiseren we een tentoonstelling tijdens de Erfgoeddag. Dit jaar valt die op 27 april 2025. We hopen dat mensen die geïnteresseerd raken, zich willen aansluiten. Maar een vast engagement is tegenwoordig moeilijk te vinden.

Wat zijn volgens jullie de voordelen van vrijwilligerswerk?

Julien: Het houdt je actief, je blijft bijleren en blijft sociaal. Je behoudt ook je geestelijke gezondheid door vrijwilligerswerk te doen en bezig te blijven. Dit is misschien geen fysiek werk, maar wel heel veel denkwerk, dus je moet erbij blijven mentaal. Want als je een document fout ingeeft, kan het voor altijd verloren zijn.

Naast hun werk bij het NEA zijn Julien en Rita ook actief in het bestuur van Vief Niel. Rita is daarnaast betrokken bij andere organisaties, zoals de Open VLD en Vvvuur. Met hun enthousiasme en inzet laten Julien en Rita zien hoe waardevol vrijwilligerswerk is, niet alleen voor henzelf, maar ook voor de gemeenschap. Hartelijk bedankt aan Rita en Julien voor hun inzet en voor de bereidwilligheid om hun vrijwilligerswerk met onze Courant-lezers te delen.

Doe jij ook vrijwilligerswerk en wil jij ook jouw ervaringen in de Courant delen? Stuur dan een mail naar **info@vief.be**.

Célia Crokaert
Vief vzw

Ombudsdienst Pensioenen: Een onmisbare schakel in uw pensioenrechten



Pensioenen zijn voor velen een complex en soms verwarrend onderwerp. Of u nu al met pensioen bent, zich voorbereidt op uw toekomst of te maken krijgt met een onverwachte berekening, het pensioenlandschap roept vaak vragen op. Gelukkig is er een instantie die uw belangen behartigt en u door deze wirwar van regels en berekeningen kan loodsen: de Ombudsdienst Pensioenen. In dit artikel leest u hoe deze dienst werkt en hoe ze een verschil kan maken in uw pensioenrechten.

De Ombudsdienst Pensioenen speelt een cruciale rol in het verbeteren van de toegankelijkheid en transparantie van het pensioensysteem in België. Deze onafhankelijke dienst is er voor iedereen die vragen of klachten heeft over pensioenzaken, of het nu gaat om de uitvoering van een pensioenregeling, communicatie van een pensioeninstelling, of andere verwante kwesties.

Een van de belangrijkste functies van de ombudsdienst is het bemiddelen tussen de betrokken partijen, zoals pensioenfondsen, verzekeraars en de gepensioneerden zelf. Wanneer er geschillen of onduidelijkheden ontstaan over het pensioen, kan de ombudsdienst helpen om tot een oplossing te komen, zonder dat de betrokkenen een juridische procedure hoeven te starten. Dit bespaart tijd, kosten en energie voor de betrokkenen, en draagt bij aan een snellere afhandeling van problemen.

Daarnaast waakt de ombudsdienst over de regel- en wetgeving binnen het pensioensysteem. Door ervoor te zorgen dat iedereen zich aan de regels houdt, draagt de dienst bij aan een sterker vertrouwen in het pensioenstelsel. De ombudsdienst biedt mensen het vertrouwen dat problemen op een eerlijke en onpartijdige manier worden opgelost.

Kortom, de Ombudsdienst Pensioenen heeft niet alleen als doel om conflicten op te lossen, maar ook om het hele pensioensysteem transparanter, eerlijker en gebruiksvriendelijker te maken voor iedereen die met pensioenen te maken heeft. Het biedt een waardevolle schakel tussen gepensioneerden, werkenden en de organisaties die het pensioen beheren.

Een concreet voorbeeld: de herberekening van pensioenen

Een herberekening van het pensioen kan van belang zijn voor mensen met een gemengde loopbaan, waarbij ze zowel als werknemer als zelfstandige hebben gewerkt. Dit komt doordat de pensioenrechten voor werknemers en zelfstandigen op verschillende manieren worden opgebouwd en berekend, wat kan leiden tot complexe situaties.

Als **werknemer** bouw je pensioen op via de sociale zekerheid (RSZ), waarbij een percentage van je loon wordt afgedragen. Dit heeft een invloed op je pensioenrechten binnen het systeem van de werknemerspensioenen. Als **zelfstandige** daarentegen betaal je zelf bijdragen aan het sociaal statuut van de zelfstandigen, wat invloed heeft op de opbouw van je pensioen. De hoogte van je pensioen als zelfstandige is vaak lager dan dat van een werknemer, omdat de bijdragen vaak lager zijn en de berekening anders wordt gedaan.

Een herberekening kan dus zeker van belang zijn, voor iemand met een gemengde loopbaan, want het kan gebeuren dat een pensioen niet automatisch correct wordt berekend. Denk bijvoorbeeld aan onduidelijkheden over welke periodes als werknemer en zelfstandige meetellen, of aan fouten in de verdeelsleutels van afgedragen bijdragen. In zulke gevallen kan de Ombudsdienst Pensioenen tussenbeide komen. Ze controleren of alle werkperiodes correct zijn meegenomen en of de berekeningen kloppen. Zo zorgt de dienst ervoor dat u krijgt waar u recht op hebt.

Bezoek **www.ombudsdienstpensioenen.be** of scan de QR-code voor meer informatie en contact.

Kathleen D'Herde
Vief vzw

Neem deel aan de landelijke wandel- en beweegdag

Op dinsdag 3 juni 2025 organiseert Vief vzw in samenwerking met partnerorganisaties, een landelijke wandel- en beweegdag in het sportdomein van Lebbeke. Dit evenement staat open voor iedereen die op een toegankelijke manier in beweging wil blijven.

Tijdens Vief Sportief kan je deelnemen aan verschillende wandelingen. Daarnaast kan je op eigen tempo kennismaken met sportieve activiteiten zoals pickleball, boogschieten, VR (virtual reality), darts en volksspelen. Liever deelnemen aan een begeleide sessie? Schrijf je dan in voor fit in de Beweegtuin, kubb, fitgym, rugscholing, drums alive, fitball of pickleball.



Praktische informatie:

- **Datum en tijdstip:**
  Dinsdag 3 juni 2025,
  van 9u30 tot 16u
- **Locatie:**
  Sportdomein Lebbeke,
  Koning Albert I straat 125,
  Lebbeke
- **Kostprijs:** 17 euro
  (inclusief 1 koffie, broodjes-lunch en verzekeringen)

Meer informatie of inschrijven?
Ga naar www.vief.be/sportdag-vief of scan de QR-code.

Nieuws uit de knoop-punten

Hieronder vind je een overzicht van de diverse activiteiten die de voorbije maanden hebben plaatsgevonden en een blik op de werking van de afdelingen.

Vief Wommelgem viert 50-jarig jubileum



Vief Wommelgem vierde haar 50-jarig jubileum op 14 november 2024. Dit feest startte met een receptie met hapjes en drankjes, aangeboden door het gemeentebestuur. Daarna volgde een spetterende variétéshow met Patrick Onzia en Dirk Van Vooren. Na de show genoten de 250 aanwezige leden van feestelijk belegde broodjes, en was er ook de mogelijkheid om een dansje te maken. Dikke proficiat aan het voltallige bestuur, dat door de Antwerpse Vief-voorzitter, dhr. Seigers, werd bedankt voor hun inzet.

Vief Antwerpen vzw in samenwerking met Willemsfonds Deurne organiseert *Edith*!



Vief Antwerpen vzw en Willemsfonds Deurne sloegen de handen in elkaar en organiseerden op 1 december 2024 het chansonprogramma *Edith*! Een namiddag gevuld met muzikale nummers die door Edith Piaf gezongen werden. Het muzikale optreden werd verzorgd door het gezelschap *Les Triadours* onder leiding van Mireille Vaessen. Zo'n 80 deelnemers genoten van dit sublieme optreden!

Kerstfeest bij Vief Geel



December is uiteraard de maand van de feestjes en bij Vief Geel weten ze heel goed hoe je feestviert. Het jaarlijks kerstfeest stond op het programma. Tijd om samen met vrienden en medesympathisanten de voeten onder de tafel te steken en te genieten van een heerlijk menu.

Vief Niel houdt Nieuwjaarsreceptie



In de loop van vorig jaar kon Vief Niel terugkeren naar hun oorspronkelijke lokaal, dat enige tijd gesloten was wegens renovatie. Begin 2025 hielden ze daar voor het eerst opnieuw een nieuwjaarsreceptie in hun vernieuwde lokaal Den Vleghel.

Vief Antwerpen Straal bezoekt illusiemuseum



Op 14 januari 2025 werden de leden van Vief Antwerpen Straal ontvangen in hun vaste lokaal voor koffie en koek. Daarna bezochten ze het meest boeiende museum van Antwerpen, *Illusion Antwerpen*, een interactief museum van verwondering op wandelafstand. Met exposities die de zintuigen uitdagen, de geest verbijsteren of gewoon pure magie lijken te zijn. De leden van Vief Antwerpen Straal lieten zich onderdompelen in alles wat werd getoond. Dit leverde uiteraard heel toffe foto's op!

Vief Diest bezoekt een geitenhoeve



Vief Diest bezocht geitenhoeve Karditsel in Lummen. Het was een boeiende ervaring met een fijn onthaal en heerlijke kazen.

De kerstman komt op bezoek bij Vief Sint-Pieters-Leeuw



Vief Sint-Pieters-Leeuw sloot het jaar af met een gezellig kerstdiner. Uiteraard kwam ook de kerstman langs met een attentie voor elk lid.

Vief Vilvoorde geniet van een muzikale quiz en kerstgebak

Vief Vilvoorde sloot het werkjaar af met een muzikale quiz. De leden genoten daarbij van heerlijk kerstgebak.



Ook bij Vief Opwijk kwamen de kerstman en zijn elfje op bezoek



De Opwijkse Vief senioren kregen tijdens een grandioos kerstfeest het bezoek van de kerstman en zijn elfje. Ze hadden voor iedereen een waardevol geschenk mee. Een mooie afsluiter van ons werkingsjaar 2024.

De bowlingkampioenen van Vief Herent



Tijdens de nieuwjaarsreceptie van Vief Herent werden traditiegetrouw de bowlingkampioenen gevierd. De wisselbeker van de bowlingcompetitie was dit jaar voor Agnes Desmedt (beste bij de vrouwen) en Emile Vermaelen (beste bij de heren). Ze werden beiden door de voorzitter in de bloemetjes gezet.

Vief Meise-KOB-Wolvertem klinkt op het nieuwe jaar



Vief Meise-KOB-Wolvertem klonk met wat vertraging op het nieuwe jaar. De aanwezige leden genoten van een heerlijke maaltijd.

Vief Tienen start het jaar met een nieuwe vorming



Vief Tienen zette het jaar meteen goed in met een vorming ‘Een hersengezonde levensstijl’ door onze leercoach Charlotte.

Nieuwe bestuursleden bij Vief Steenokkerzeel

Bij Vief Steenokkerzeel gaven enkele bestuursleden de fakkel door aan nieuwe gezichten. We wensen hen veel succes met de verdere werking.



Nieuwjaarsreceptie bij Vief Merchtem



Vief Merchtem startte het jaar met een nieuwjaars-receptie voor de leden en kreeg bezoek van enkele schepenen. Reden genoeg dus om met het bestuur samen op de foto te gaan.

Vief Brabant op museumbezoek

Vief Brabant bezocht de tentoonstelling ‘Drafts: From Rubens to Khnopff’, waar we werden ondergedompeld in de opbouw van de kunst, van de 15de eeuw tot nu.

Nieuwjaarsreceptie Moerbeke

Op de nieuwjaarsreceptie van Vief Moerbeke mocht een glaasje bubbels uiteraard niet ontbreken. Ook de heerlijke tapasplank viel goed in de smaak. In 2025 wordt het vaandel overgedragen aan een nieuwe voorzitster, Edith. Zij hield alvast haar eerste speech. Met deze hernieuwde energie belooft het een bruisend jaar te worden waarin Vief Moerbeke weer volop zal bloeien.

Kerstfeest te Heusden

Vief Heusden en WZC Kouterhof sloegen de handen in elkaar voor een sfeervol kerstfeest met kerstverhalen en accordeonmuziek. 90 genodigden genoten er van een prachtige namiddag met koffie en gebak.

Nieuwe afdeling in het Waasland

In het Waasland werd het startschot gegeven voor de nieuwe afdeling Vief Waas ACLVB Team met twee boeiende lezingen. In de voormiddag werden slaapproblemen bij ouderen onder de loep genomen, terwijl in de namiddag werd stilgestaan bij kritisch omgaan met het internet.



Vief Brabant op museumbezoek

Nieuwjaarswensen Vief Oost-Vlaanderen

De vrijwilligers van de Oost-Vlaamse Vief afdelingen werden bedankt met een groot dessertbuffet. Het voorjaarsprogramma met provinciale activiteiten werd voorgesteld en met veel enthousiasme onthaald.

Body Worlds museum



Op 3 februari bezochten leden van Vief regio Gent de expositie *Body Worlds* in Brugge, gehouden in de historische ziekenzalen van Site Oud Sint-Jan. Deze multimediale tentoonstelling verkent hoe levensbedreigende ziektes zoals kanker, diabetes en hartziektes kunnen worden bestreden met een gezonde levensstijl.

Vief Lichtervelde viert vijfjarig bestaan



Meer dan 100 aanwezigen genoten van een lekker diner. Daarna was het tijd om de benen te strekken met een dansje. Als afsluiter kreeg iedereen nog een lekker doosje Vief-pralines mee. Het was een mooi en geslaagd feest!

Een kennismaking met artificiële intelligentie te Brugge



Op vrijdag 29 november 2024 gaf Marijke Van Vlasselaer, VUB-onderzoeker en filosofe, een voordracht over artificiële intelligentie (AI). Zij gaf aan de 97 deelnemers meer uitleg over wat dit begrip betekent, wat de toekomst in petto heeft en wat de voor- en nadelen kunnen zijn. Het was een boeiende, interactieve namiddag met vele nieuwe gezichten, waarbij men ook kennis kon maken met het Vief-aanbod.

Bestuurswissel bij Vief Blankenberge Petanque



Na 15 jaar voorzitterschap geeft Laurette Duhayon de fakkel door aan Ronald Plovie. Het huidige bestuur bestaat uit voorzitter en secretaris Ronald Plovie, ere-voorzitster Laurette Duhayon, penningmeester Luc Maenhout en bestuursleden Nadia Vanbellegem en Véronique Comyn.

Activiteitenkalender

Antwerpen

Kennismaking met de Joodse gemeenschap

Antwerpen



Maandag 24 maart, dinsdag 1 april en dinsdag 8 juli 2025

Tijdens een wandeling van 2,5 uur krijgt u een introductie tot de joodse gemeenschap vlak bij het Centraal Station. De gids neemt u mee langs winkels en woningen in de buurt en door de Diamantwijk. We hebben het over werken en feesten. Over Jood en Belg zijn, en over de impact van geloof op het dagelijks leven. De wandeling omvat ook een bezoek aan een synagoge, waar een Joodse gastheer vertelt over zijn geloofsbeleving en vragen beantwoordt.

Tijdstip: 14u00
Bijeenkomst: Hal Centraal Station Antwerpen, aan de stenen trap
Prijs: € 16
Inschrijven: 03 206 36 54
info@viefantwerpen.be
www.viefantwerpen.be

Achter de schermen bij Opera Ballet Vlaanderen

Antwerpen



Donderdag 27 maart en 3 april 2025

Een opera- of balletvoorstelling maak je niet alleen. Naast zangers, dansers en muzikanten, werken er bij Opera Ballet Vlaanderen een hoop technische krakken die zorgen voor kostuums, decor, belichting, grime, rekwisieten. Maar wie doet wat achter de schermen? Ga mee op rondleiding en ontdek het reilen en zeilen van de opera- en balletwereld.

Tijdstip: 10u00
Locatie: Kattendijkdok/ Westkaai 16 - Antwerpen
Prijs: € 12 (Vief-leden)
€ 14 (niet-leden)
Inschrijven: 03 206 36 54
info@viefantwerpen.be
www.viefantwerpen.be

Kennismaking met de Marokkaanse gemeenschap

Antwerpen



Dinsdag 8 april en 13 mei 2025

Uw gids neemt u mee door Antwerpen-Noord en laat u kennismaken met familie- en religieuze feesten, tradities, kleding en lifestyle, muziek en volksgebruiken, de structuur van de Marokkaanse gemeenschap, culturele uitwisselingen met het thuisland, het Arabische schrift. We bezoeken of passeren verschillende handelszaken. Zo komt u van alles aan de weet over gebruiken, tradities en het leven van alledag. De wandeling wordt afgesloten met een lekkere lunch in een Marokkaans eethuis.

Tijdstip: 10u00
Bijeenkomst: Sint-Willebrorduskerk Kerkstraat 89 - Antwerpen
Prijs: € 50
Inschrijven: 03 206 36 54
info@viefantwerpen.be
www.viefantwerpen.be

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) of neem contact op met jouw lokale vereniging.

Bijwonen tv-opnames Blokken

Vilvoorde



Vrijdag 11 april 2025

Fan van *Blokken*? Wilt u de opnames eens in de studio bijwonen? Dat kan! U krijgt de kans om twee opnames van deze legendarische tv-quiz met presentator Ben Crabbé live bij te wonen. Voorafgaand geniet u van een lunch in het self-service restaurant naast de opnamestudio.

Tijdstip: Bijeenkomst om 10u45 in de grote inkomhal van het station Antwerpen-Centraal. Lunch om 12u00. Aanvang opnames om 14u15
Prijs: € 26 (Vief-leden)
€ 30 (niet-leden)
Inschrijven: 03 206 36 54
info@viefantwerpen.be
www.viefantwerpen.be

Kennismaking met de Turkse gemeenschap

Antwerpen



Dinsdag 22 april en donderdag 10 juli 2025

Waarom en wanneer kwamen de Turken naar België? Welke tradities hebben ze behouden? Welke zijn ondertussen aangepast aan het dagelijks leven in België? Tijdens deze wandeling brengt u een bezoek aan een bakker en een kruidenier en proeft u van enkele typische producten. In de moskee vertelt de gids bij een glaasje thee over de islam, de Koran en Mohammed, de links met het jodendom en het christendom en over de ramadan, het Suikerfeest en het schapenfeest.

Tijdstip: 14u00
Bijeenkomst: Hal Centraal Station Antwerpen, aan de stenen trap
Prijs: € 16
Inschrijven: 03 206 36 54
info@viefantwerpen.be
www.viefantwerpen.be

Komedie Stilte aub!

Antwerpen



Donderdag 8 mei 2025

We vallen binnen bij een toneelgezelschap tijdens de generale repetitie (of toch de technische doorloop?) van hun nieuwe deurenkomedie. Zoals vaak ontbreekt de tijd om alles af te werken. De regisseur is over zijn toeren, acteurs zijn met hun gedachten ergens anders en de grote première dreigt een ramp te worden. Als publiek krijg je het eerste bedrijf van die productie maar liefst drie keer te zien: één keer tijdens de generale, één keer vanuit de coulissen en tot slot de 100ste voorstelling die uitdraait op complete chaos.

Tijdstip: 14u00
Locatie: Theater Elckerlyc Frankrijklei 85-87, Antwerpen
Prijs: € 35
Inschrijven: 03 206 36 54
info@viefantwerpen.be
www.viefantwerpen.be

Mediacafé

Antwerpen



Vrijdag 23 mei 2025

Heb je vragen of problemen met je smartphone, tablet of computer en heb je geen zin in een driedaagse cursus? Dan is dit mediacafé 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.

Tijdstip: 10u00
Locatie: LM Plus Antwerpen - Lange Nieuwstraat 109, Antwerpen
Prijs: € 8
Inschrijven: 03 206 36 54
info@viefantwerpen.be
www.viefantwerpen.be

Digitale wandeling

Antwerpen



Vrijdag 23 mei 2025

Via deze digitale wandeling in Antwerpen leer je omgaan met een smartphone. Je maakt kennis met de verschillende elementen van je digitaal toestel en je krijgt daarbij ook de tijd om van de mooie omgeving te genieten. 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. Na afloop van de wandeling wordt u nog een drankje aangeboden.

Tijdstip: 14u00
Locatie: Centraal Station Antwerpen – aan de centrale trap in de grote inkomhal
Prijs: € 12
Inschrijven: 03 206 36 54
info@viefantwerpen.be
www.viefantwerpen.be

Theater Aspe – Moord in de nachtclub

Antwerpen



Zondag 15 juni 2025

Een meeslepend verhaal vol onverwachte plotwendingen beloven een namiddag vol spanning en sensatie die je nog lang zal bijblijven. Een nieuwe zaak voor inspecteur Pieter Van In die zich afspeelt in het excentrieke nachtleven. Hierbij is het publiek niet alleen getuige van een moord, maar ook een belangrijke pion in een dodelijk spel waarin niemand te vertrouwen is. Ga samen met Herbert Flack op onderzoek en bereid je voor om ondergedompeld te worden in een wereld waar niets is wat het lijkt en waar elke beslissing een kwestie van leven en dood kan zijn.

Tijdstip: 15u00
Locatie: Play Zuid – Vlaamsekaai 81/83 - Antwerpen
Prijs: € 35
Inschrijven: 03 206 36 54
info@viefantwerpen.be
www.viefantwerpen.be

Brabant

Lezing ‘Een waardig levenseinde voor iedereen’ door prof. Wim Distelmans

Antwerpen



Donderdag 19 juni 2025

Prof. Distelmans is een van de pioniers in België voor de erkenning van palliatieve zorg en vocht zo’n twintig jaar geleden mee voor het recht op euthanasie. Volgens prof. Distelmans moet wie dat wil in alle vrijheid voor een waardig levenseinde kunnen kiezen. Dat is ook waar LEIF (het LevensEinde InformatieForum), opgericht door de professor, naar streeft. Tijdens de lezing licht hij de euthanasiewet toe en gaat hij dieper in op de verschillende wilsverklaringen die je voorafgaand kunt opstellen. Verder beantwoordt hij vragen rond levenseinde en patiëntenrechten.

Tijdstip: 14u00
Locatie: LDC ‘t Bruggeske - Bruggeske 4 - 2950 Kapellen
Prijs: Gratis
Inschrijven: 03 206 36 54
info@viefantwerpen.be
www.viefantwerpen.be

Digitale wandeling

Leuven



Dinsdag 25 maart 2025

Via een digitale wandeling in Leuven leer je omgaan met een smartphone. 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. Onze leercoaches loodsen je door de stad, waar plezier en beweging gecombineerd wordt met digitale kennis. Je hebt zeker je smartphone (Android of Apple) nodig om te kunnen deelnemen, want je gaat er meteen mee aan de slag. Plaatsen zijn beperkt, dus schrijf snel in!

Tijdstip: om 10u00 en om 14u00
Locatie: Aan de stenen trap van het Stadhuis, Grote Markt in Leuven
Kostprijs: €5 te betalen op rek. BE87 3100 1507 4694 van Vief Brabant
Inschrijven:
Kathleen.dherde@vief.be
0493/37 80 12
Kathleen D’Herde

Voorstelling ‘Allemaal Brel’

Diegem



Zondag 30 maart 2025

Brels liedjes zijn door een massa grote namen en in een heleboel talen vertolkt. Jan Straus (piano) en Kristiaan Steenackers (zang) brengen op hun manier de bekendste liedjes van Jacques Brel en brengen Le Grand Jacques daarmee opnieuw een beetje tot leven. Na de voorstelling wordt er een receptie aangeboden.

Tijdstip: 11u00
Locatie: GC ‘t Kwadrant, Kosterstraat 2, 1831 Diegem
Kostprijs: € 15 te betalen op rek. BE87 3100 1507 4694 van Vief Brabant
Inschrijven:
Kathleen.dherde@vief.be
0493/37 80 12
Kathleen D’Herde

Bezoek museum Nationale Bank

Brussel



Dinsdag 27 mei 2024

We gaan onder leiding van een gids op verkenning in het museum van de Nationale Bank van België. In het museum, dat is ondergebracht in het prachtige gerestaureerde gebouw van een commerciële bank uit de 19de eeuw, worden de meest representatieve voorwerpen van zijn collecties permanent tentoongesteld. De permanente tentoonstelling is opgebouwd rond drie thematische parcours: 'Geld, een verhaal', 'Rol en functies van de Nationale Bank van België', 'Het depot: de vele gedaantes van geld'.

Tijdstip: 13u30
Locatie: Museum NNB, Warmoesberg 57, 1000 Brussel
Kostprijs: gratis maar inschrijven verplicht en plaatsen zijn beperkt.
Inschrijven:
kathleen.dherde@vief.be
of 0493/37 80 12

Midweek in Blankenberge

Blankenberge

Liberty
BLANKENBERGE

Van 23 juni tot 27 juni 2025

Geniet van de lente aan zee tijdens een verblijf in hotel Liberty, hartje Blankenberge. Wandel langs de zeedijk, ontdek de Pier, shop in de winkelstraat of bezoek de markt. Van maandag 23 juni tot vrijdag 27 juni 2025 verblijf je op basis van volpension. Alle kamers hebben vernieuwde badkamers en modern comfort. Het hotel is rolstoeltoegankelijk. Geniet van een uitgebreid ontbijtbuffet en van heerlijke maaltijden in het restaurant. In de gezellige cafetaria kun je ontspannen met een drankje of een spelletje.

Tijdstip: van 23 juni tot 27 juni 2025
Locatie: Hotel Liberty, Langestraat 55, 8370 Blankenberge
Kostprijs op basis van volpension:
€ 415 voor leden LM
€ 455 voor niet-leden LM
€ 68 singletoeslag
Inschrijven of info: Vief Brabant - kathleen.dherde@vief.be
of 0493/37 80 12

Bezoek Jubelpark Brussel

Brussel



17 juli 2025

Het Jubelpark werd in 1880 aangelegd voor de 50e verjaardag van de Belgische onafhankelijkheid. Het park, met tuinen in Franse stijl, is een historische site vol monumenten, beeldhouwwerken en musea. Centraal staat de triomfboog. Een gids leidt ons 2,5 uur langs hoogtepunten zoals het Paviljoen der Menselijke Driften, het Legermuseum, de Kunst- en Geschiedenismusea en Autoworld.

Tijdstip: 14u00
Locatie: Triomfboog, Jubelpark, 1000 Brussel
Kostprijs: €12 te storten op rek. BE87 3100 1507 4694 van Vief Brabant
Inschrijven:
kathleen.dherde@vief.be
of 0493/37 80 12

Limburg

Daguitstap: Struisvogelboerderij & Hoeve Willy Naessens

Deinze



21 en 22 augustus 2025

We starten in Deinze met koffie en koek. Daarna bezoeken we Struisvogelboerderij Schobbejaks, waar we alles leren over de dieren, hun producten en proeven van likeur en paté. Na het middagmaal rijden we naar Stoeterij Strohoeve Willy Naessens. Hier bezoeken we de paardenstallen, het koetsenmuseum en krijgen we een demonstratie van het paardenzwembad en de paardenmolen. We sluiten af met een bedrijfsfilm en een drankje en keren huiswaarts.

Locatie op donderdag 21/08:
Opstapplaatsen in Herent, Meise en Vlezenbeek
Locatie op vrijdag 22/08:
Opstapplaatsen in Tienen en Diest (kunnen nog veranderen in functie van inschrijvingen)
Kostprijs: € 72/pp te storten op rek. BE87 3100 1507 4694 van Vief Brabant
Inschrijven:
kathleen.dherde@vief.be
of 0493/37 80 12

‘Een waardig levens-einde voor iedereen’ door prof. Wim Distelmans

Tongeren



Dinsdag 1 april 2025

Distelmans is een van de pioniers in België voor de erkenning van palliatieve zorg en hij vocht zo’n twintig jaar geleden mee voor het recht op euthanasie. Volgens Distelmans moet wie dat wil in alle vrijheid voor een waardig levenseinde kunnen kiezen. Dat is ook waar LEIF (het LevensEinde InformatieForum), opgericht door de professor, naar streeft. Tijdens de lezing licht Distelmans de euthanasiewet toe en gaat hij dieper in op de verschillende wilsverklaringen die je voorafgaand kunt opstellen. Verder beantwoordt hij vragen rond levenseinde en patiëntenrechten.

Tijdstip: van 14u00 tot 16u00
Locatie: Zaal ‘De Meir’ Kerkhenis 10, 3700 Tongeren (Henis)
Prijs: gratis
Inschrijven:
info.limburg@vief.be
of 011/70 53 37

Vitaal koken

Hasselt



Dinsdag 8 april 2025

Tijdens deze kookles ontdek je verschillende gezonde gerechten boordevol lekkere smaken. Daarbovenop zijn de ingrediënten een weldaad voor de gezondheid. Kom zeker mee proeven!

Tijdstip: van 14u00 tot 17u00
Locatie: LM - Geraetsstraat 20, 3500 Hasselt
Prijs: leden LM € 7, niet-leden € 10
Inschrijven: info.limburg@vief.be of 011/70 53 37

Mediacafé

Hasselt



Maandag 5 mei 2025

Heb je vragen of problemen omtrent het gebruik van de smartphone, tablet of computer? Dan is dit mediacafé 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.

Tijdstip: van 10u30 tot 12u30
Locatie: LM - Geraetsstraat 20, 3500 Hasselt
Prijs: leden LM € 3, niet-leden € 5
Inschrijven: info.limburg@vief.be of 011/70 53 37

Aangenaam onderweg met je smartphone

Hasselt



Maandag 5 mei 2025

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. Neem je eigen smartphone mee, zodat je alles meteen kunt uitproberen.

Tijdstip: van 13u00 tot 16u00
Locatie: LM - Geraetsstraat 20, 3500 Hasselt
Prijs: leden LM € 3, niet-leden € 5
Inschrijven: info.limburg@vief.be of 011/70 53 37

Bezoek kasteel van Heers

Heers



Zondag 22 juni 2025

Bezoek het laatgotische Kasteel van Heers, dat na jaren van verval wordt gerestaureerd. Een gids vertelt je over de rijke geschiedenis en de redding door buurtvrijwilligers en Herita. Je krijgt unieke toegang tot normaal gesloten plekken zoals de tiendenschuur, salons en de balzaal. Ervaar de vergane glorie en ontdek hoe de toekomst van dit kasteel wordt veiliggesteld.

Tijdstip: van 14u00 tot 15u30
Locatie: Nieuwe Steenweg 71 - 3870 Heers
Prijs: €10
Inschrijven: info.limburg@vief.be of 011/70 53 37

Oost-Vlaanderen

Valpreventie Wandeling i.s.m. LM Zorgshop

Munkzwalm



Vrijdag 25 april 2025

Op deze wandeling maken we niet alleen kennis met het pittoreske Munkzwalm, maar ook met valpreventie. Hoe kan je vallen voorkomen? Welke spierversterkende oefeningen kunnen helpen? Welke hulpmiddelen zijn er beschikbaar voor mensen met een verhoogd valrisico? Het antwoord op deze vragen ontdek je doorheen een wandeling van 2.5, 5 of 10 kilometer. Vergeet dus zeker niet je stevige wandelschoenen aan te trekken. Na de wandeling genieten we van een koffie en gebak aangeboden door ASV Vief Zwalm.

Tijdstip: vanaf 13u30 (laatste vertrek, 15u00)
Locatie: GC De Munk, Sportlaan 3, 9630 Munkzwalm
Kostprijs: Gratis
Inschrijven:
mail naar vief.ov@lm.be
of bel naar 09 235 72 90.

Ervaringswandeling met XiNiX

Gent, Zottegem en Sint-Niklaas



Maandag, woensdag en donderdag 19, 21 en 22 mei 2025

Ervaar hoe blinde en slechtziende mensen actief kunnen zijn. Het project XiNiX van Licht en Liefde dompelt je onder in het donker. Hoe blinde mensen de wereld ervaren wordt pas duidelijk wanneer je zelf eens merkt "'k zie niks!". Ontdek hoe andere zintuigen een grote meerwaarde kunnen bieden terwijl we op weg gaan richting wederzijdse inclusie.
Na de toelichting van een ervaringsdeskundige maken we in groep een korte wandeling. Ervaar zelf hoe het is om de wereld vanuit het donker te verkennen.

Gent - 19 mei: LM Zorgshop, Antwerpsesteenweg 334, 9040 Sint-Amandsberg
Zottegem - 21 mei: LM Zorgshop, A. Scheirisstraat 31, 9620 Zottegem
Sint-Niklaas - 22 mei: LM Zorgshop, Zamanstraat 9, 9100 Sint-Niklaas
Kostprijs: Gratis
Inschrijven: mail naar activiteiten.ov@lm.be
of bel naar 09 235 72 90.

West-Vlaanderen

Voordracht 'drugs en herkenning'

Bredene



Vrijdag 25 april en maandag 23 juni 2025

Het zijn bizarre tijden en we weten dat deze crisis een impact heeft op het tabak-, alcohol- en druggebruik bij jongeren. Ouders en grootouders zitten met heel wat vragen zoals wat trekt de jeugd aan, wanneer wordt het problematisch, wat kan u doen, welke afspraken maakt u het beste met uw kleinkinderen, enzovoort. Tevens behandelen we zowel de legale als de illegale drugs. Welke soorten drugs zijn er? Welke effecten hebben ze en welke risico's houden ze in? Hoe groot is de verslaving en wat is het effect op het menselijk lichaam? Politiecommissaris Christiaan Styns brengt u deze voordracht.

Tijdstip: 14u00
Kostprijs: € 7, inclusief koffie/thee
Inschrijven: Contacteer het provinciaal Vief secretariaat via Tel. 056 25 72 61 of info.west@vief.be.

Daguitstap: Het neusje van de Zwalm

Zwalm



Tussen 5 mei en 4 juni 2025

We blijven in Oost-Vlaanderen en starten in Likeurstokerij 'De Klok' in Serskamp met koffie, thee en een boterkoek. Tijdens een rondleiding ontdekken we hun artisanale producten zoals jenevers, advocaat en pralines, gevolgd door een proeverij. Daarna trekken we naar de Zwalmstreek voor een lunch in restaurant 'De Zwalmkoets' met soep, Breydelham en dame blanche. In de namiddag maken we een rondrit door de schilderachtige Zwalmstreek, met stops bij molens, stille plekjes en een drankje. We sluiten af in Kwaremont, bekend om zijn wielerhellingen.

Kostprijs: € 79
Inschrijven: Data en meer informatie bij Vief West-Vlaanderen vzw I Tel. 056 25 72 61 I info.west@vief.be I www.viefwest.be

Woensdag… Visdag

Nieuwpoort



Woensdag 28 mei of 18 juni 2025

Deze activiteit voor vroege vogels begint met de aanvoer van garnalen en een visveiling, gevolgd door ontbijt en een havenrondvaart met hapjes en drankjes. Daarna bezoeken we een visbedrijf en beleven we een simulatie in de veilingzaal. Een vissersaperitief met garnalen en Rodenbach leidt naar een heerlijke lunch met verse vis, soep, wijn en koffie/thee. Let op: niet geschikt voor minder mobiele mensen.

Tijdstip: 6u45
Locatie: Vismijn (ter hoogte van de uurwerktoren) I 8620 Nieuwpoort
Kostprijs: € 95
Inschrijven:
Vief West-Vlaanderen vzw
Tel. 056 25 72 61
info.west@vief.be
www.viefwest.be

Daguitstap: Ontdek terneuzen en het idyllische Middelburg

Terneuzen



Tussen dinsdag 3 juni en 26 juni 2025

In Terneuzen, Nederland, bezoeken we de indrukwekkende nieuwe sluis, geopend in 2024 en even groot als de sluizen van het Panamakanaal. Na koffie/thee met een bolus verkennen we het sluizencomplex met een gids, bezoeken de 18 meter diepe brugkelder en het uitkijkpunt 'De Scheldeboulevard'. Voor de lunch genieten we van een uitgebreid buffet bij Van der Valk. Daarna verkennen we Middelburg met een wandeling langs historische plekken en sluiten de dag af met een rondvaart op de 'Binnengracht'.

Kostprijs: € 89
Inschrijven: Data en meer informatie bij Vief West-Vlaanderen vzw I Tel. 056 25 72 61 I info.west@vief.be I www.viefwest.be

Herken phishing en internetfraude

Oudenburg



Woensdag 24 juni 2025

Een medewerker van de Belgische Federatie van de Financiële Sector (Febelfin) leert u hoe u Phishing en internetfraude kan herkennen, hoe u kan handelen en hoe u zich ertegen kan beschermen. Tijdens deze voordracht leert u het verschil tussen de verschillende soorten internetfraude en ook fraude via telefoon of huisbezoeken. Welke informatie is veilig om door te geven en welke informatie houdt u beter privé? U leert handige tips om hiermee om te gaan.

Tijdstip: 14u00
Locatie: LDC Biezenbilk - Ettelgemsestraat 24, 8640 Oudenburg
Kostprijs: € 7, inclusief koffie/thee
Inschrijven: Contacteer het provinciaal Vief secretariaat via Tel. 056 25 72 61 of info.west@vief.be.



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

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
www.vief.be

Vief Provincie Antwerpen vzw
Lange Nieuwstraat 109 - 2000 Antwerpen
tel.: 03/206 36 54 - info@viefantwerpen.be
www.viefantwerpen.be

Vief Brabant vzw
Livornostraat 25 - 1050 Brussel
tel.: 0493/37 80 12 - info.brabant@vief.be
www.viefbrabant.be

Vief Limburg vzw
Geraetsstraat 20 - 3500 Hasselt
tel.: 011/70 53 37 - info.limburg@vief.be
www.vieflimburg.be

Vief Oost-Vlaanderen vzw
Brabantdam 109 - 9000 Gent
tel.: 09/235 72 90 - vief.ov@lm.be
www.viefoost.be

Vief West-Vlaanderen vzw
Groeningelaan 40 - 8500 Kortrijk
tel.: 056/25 72 61 - info.west@vief.be
www.viefwest.be