



# courant

WWW.VIEF.BE | DRIEMAANDELIJKS MAGAZINE VAN VIEF VZW | 42E JAARGANG | WINTEREDITIE '24

**Leer een nieuwe taal  
op de applicatie Duolingo**

Beste Vief-leden en lezers van Courant,



De wintereditie van ons magazine ligt weer klaar, en wat is er een betere tijd om hem te lezen dan tijdens de gezelligste periode van het jaar? In deze editie brengen we een mix van interessante artikels en nieuwtjes, waarmee we hopen jullie een warm hart toe te dragen in de komende wintermaanden.

Namens het hele Vief-team wensen wij jullie een prachtige kerst vol warmte, vreugde en samenzijn. En voor het nieuwe jaar? Dat het een jaar mag worden vol geluk, gezondheid en nieuwe ontdekkingen. Op een mooi en inspirerend 2025!

Met warme groet, het Vief-team en het bestuur



- 3 Hoe goed bedoelde woorden senioren kunnen benadelen
- 4 Levenswijs: Het verhaal van ex-zuster Rachel
- 6 Vrijwilliger in de kijker: Martine Hantson – Vief Lier
- 8 Duolingo, dat is al spelenderwijs een taal leren
- 10 Kom te weten of u in aanmerking komt voor verwarmingstoelage
- 11 Maak je beweegplan op maat met Bewegen Op Verwijzing
- 12 Vief-nieuws
- 15 Nieuws uit de knooppunten
- 22 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:** C. Crokaert,  
L. Reniers, C. De Spiegeleer,  
P. Lauwrijs, M. Van Den Bossche,  
N. Fiems, A. Desloovere,  
K. D'Herde, medewerkers Vief  
Oost-Vlaanderen, N. Truyers,  
Centrum voor Gezondheidspromotie

### 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



Willen we gaan eten, lieveke?

# Hoe goed bedoelde woorden senioren kunnen benadelen

We horen het vaak in het bijzijn van ouderen. Soortgelijke zinnen als: “Willen we gaan eten, lieveke?” of “Zullen we gaan slapen?”. Dit is een voorbeeld van aangepast taalgebruik bij ouderen, alsof ze kinderen zijn. Dit linguïstische fenomeen heet *elderspeak* en lijkt sterk op *babytalk*, het taalgebruik dat volwassenen gebruiken bij baby's of jonge kinderen. Toch weet iedereen goed genoeg dat ouder worden niet verloopt zoals in de film *The curious case of Benjamin Button*. Waarom wordt *elderspeak* dan zo vaak gebruikt?

## ■ Wat is *elderspeak*?

*Elderspeak* beschrijft het gebruik van betuttelend, kinderachtig taalgebruik tegenover ouderen. Bij *elderspeak* worden vaak verkleinwoorden, liefkozende termen, en de we-vorm gebruikt. Daarnaast wordt het taalgebruik bewust versimpeld en met een overdreven hoge intonatie uitgesproken. Dit taalgebruik staat al jaren ter discussie en wordt bekritiseerd. Want ook al liggen er meestal goede bedoelingen aan ten grondslag, de gevolgen voor ouderen kunnen schadelijk zijn.

## ■ Goede intenties, maar schadelijke gevolgen

*Elderspeak* komt vaak voort uit goede bedoelingen. Het kan een manier zijn om zorgzaamheid te tonen en waardering uit te drukken, maar deze benadering is gebaseerd op het schadelijke stereotype dat senioren afhankelijk zijn en constant hulp nodig hebben. Deze stereotypen kunnen negatieve gevolgen hebben voor ouderen, zoals het versterken van gevoelens van afhankelijkheid, het verhogen van depressie en het ontwikkelen van een negatief zelfbeeld. Bovendien kunnen ouderen die op deze manier worden aangesproken, sneller weerstand bieden aan zorg en gevoelens van wrok ontwikkelen tegenover zorgverleners.

Een studie van *Innov aging* (2021) toonde bijvoorbeeld aan dat *elderspeak* negatieve gevolgen kan hebben op het begrip, de perceptie en het gedrag van ouderen. Volgens deze studie heeft een verhoogde intonatie bij het spreken, een kenmerk van *elderspeak*, een negatief effect op het begrip van ouderen. Zorgverleners die *elderspeak* gebruiken, worden daarnaast over het algemeen als minder respectvol en neerbuigend gezien. Ten slotte toonde de studie aan dat het gebruik van *elderspeak*, vooral bij personen met dementie, participatie vermindert en weerstand tegen zorg creëert.

## ■ “Zullen we gaan eten?”

Een voorbeeld van *elderspeak* is het gebruik van de we-vorm. De we-vorm benadrukt ouderen dat ze niet meer zelfstandig een bepaalde taak kunnen uitvoeren. “Zullen we gaan eten?” of “Zullen we gaan slapen?” kan senioren sneller het gevoel geven dat ze afhankelijk zijn van hun zorgverleners en kan hen in de toekomst weerhouden van het zelfstandig uitvoeren van bepaalde activiteiten, wat hun participatie in de samenleving belemmert.

## ■ Persoonsgerichte communicatie

Bij Vief zijn we het erover eens dat het belangrijk is om bewustwording te creëren over de gevolgen van *elderspeak*. We willen hiermee niet alleen het beleid in de zorgsector en in het onderwijs voor toekomstige zorgverleners beïnvloeden, maar ook buiten opleidingen en zorgcentra, zoals bij familieleden. Het is essentieel om aandacht te besteden aan het herkennen van *elderspeak* (Wat is *elderspeak*? Hoe herken je het?), de negatieve gevolgen ervan, en het aanpassen van taalgebruik.

Daarnaast is het belangrijk om ouderen de ruimte te geven om zich te verzetten tegen *elderspeak*. Aangezien niet elke oudere even mondig is, pleiten we voor meer persoonsgerichte zorg, waarbij er ruimte is voor de wensen van ouderen. Dit kan worden bereikt door zorgverleners te trainen in actieve luistervaardigheden en ze te leren vragen hoe ouderen willen worden aangesproken. Ten slotte zou een meer persoonsgerichte benadering van zorg niet alleen de kwaliteit van de zorg verbeteren, maar ook bijdragen aan een meer inclusieve samenleving waarin ouderen volledig kunnen participeren.

Célia Crokaert  
Vief vzw



Vief is gestart met een podcast getiteld Levenswijs. De podcast bestaat uit 9 afleveringen waarin telkens het kleurrijke levensverhaal van een 65-plusser centraal staat. In Courant zullen we het verhaal van een van de deelnemers opnemen. In dit nummer staat de aflevering van Rachel De Klimpe centraal.

## Het verhaal van ex-zuster Rachel

### ■ Rachel

Aan de linkerkant bij het binnenrijden van Berchem ligt het woonzorgcentrum Moretus. Het is er gezellig druk. Binnen bruist het van activiteit. In één van de kamers op de tweede verdieping woont, leeft en bidt Rachel. Rachel is niet als de andere dames op de gang. Ze is 86 jaar en een ex-non die trouwde en moeder werd van twee zonen. Op haar 60ste schafte ze zich een zware motor aan en bolde er twee keer mee naar het Franse bedevaartsoord Lourdes. Ze had een rijk, maar apart leven dat ze graag met ons deelt.

### ■ Jonge zuster

Veel persoonlijke spullen heeft Rachel niet, tenzij een paar kleine zwart-wit foto's en die toont ze. "Dit ben ik als jonge zuster. Ik was maar 14 jaar toen ik in het klooster trad. Ik ben daar simpeltjes ingerold omdat ik er als 12-jarig meisje was gaan werken. Ik moest er wassen en plassen. Ik werd aangeworven om te kuisen. Toen de zusters na twee jaar kwamen vragen of ik geen zin had om zelf non te worden, zei ik ja. De sfeer vond ik erg aantrekkelijk, ik was gecharmeerd door de stilte en de ernst. Ik ging ook heel trouw naar de vroegmis. De zusters waren erg mooi gekleed, dat trok me eveneens aan. Ze droegen van die lange zwarte kleren, mooie zwarte schoenen en zo'n lange witte kap. Andere dingen miste ik niet. Een lief had ik nooit gehad. Mijn broer was de

eerste tegen wie ik het vertelde. *Als je dat echt wilt, moet je het doen*, zei hij", vertelt Rachel.

### ■ Brevieren

Zuster Rachel had een apart leven. God en bidden stonden bij alles centraal. "De dagen waren super gevuld. We stonden op om vijf uur om op onze kamer voor het kruisbeeld de eerste gebeden te zeggen. Het volgende was brevieren in de kapel. Het lezen van gebeden was heel intensief. We deden dat heel geconcentreerd. Aansluitend werd er gegeten om dan zieken te gaan verzorgen. Dan deden we in de kapel de kruisweg om dan terug te keren naar de zieken. Om tien uur gingen we weer naar de refter. Er stond dan een tas melk met Ovomaltine erin klaar. Dan werden we weer bij de zieken verwacht om om 12u00 opnieuw te brevieren. De rest van de namiddag werkten we met de zieken om uiteindelijk de dag te besluiten met gebeden te lezen. Het waren drukke dagen, maar ik hield van die vaste structuur. Pas op, ik heb momenten van tranen gehad, ik ben verdrietig geweest, maar al bij al was ik best gelukkig."

### ■ Het einde van het kloosterbestaan

En toch kwam de dag dat zuster Augusta afknapte op het kloosterbestaan. Ze zei het tegen haar vader, tegen haar broer en die steunden vanaf moment één haar uittreden. "Het was geen proces van één dag. Ik koos ook niet voor

seks, zoals sommigen dachten. *'Je gaat dat toch niet doen voor zo'n beetje plezier'*, zeiden ze me. Maar dat had er niets mee te maken. Totaal niet. Ik ben echt niet uitgetreden omdat ik ondertussen een man zou hebben gekend, integendeel. Ik heb die pas een jaar na mijn uit-treden ontmoet. Bij mijn afscheid moest ik bij de abdis5 komen. Ik moest papieren invullen en mijn kleren terug-geven. Mijn paternoster mocht ik houden, mijn kruisje ook. Ik kreeg twee zakken met mijn eigen spullen. Mijn zus bracht me nieuwe kleren en de aalmoezenier bracht me weg. Ik ben een jaar bij mijn zus ingetrokken. Mijn familie heeft me erg gesteund hierin. *Als je niet meer gelukkig bent, moet je eruit gaan*, vonden ze. Uiteindelijk was ik twaalf jaar zuster. Hoewel het klooster al die tijd RSZ voor mij betaalde, had ik geen recht op een pen-sioen. Daarvoor had ik speciale papieren moeten laten tekenen wat ik op het moment zelf niet besepte."

#### ■ Pesten

Rachel is een erg gevoelige vrouw. Tijdens het inter-view rollen een paar keer intense tranen, vooral als ze het heeft over de diepe redenen van haar uittreden. De materie ligt zoveel jaar later nog erg gevoelig. "Mijn man is het beste wat me ooit overkwam. Ik kon het niet beter getroffen hebben, hij was braaf, werkte hard, we kregen twee fantastische zonen, maar toch is er ergens dat gevoel van spijt dat ik uitgetreden ben. Ik denk wel eens dat ik dat niet had mogen doen. Misschien zou ik het ook niet meer doen. Maar mentaal had ik het op dat moment heel moeilijk. Ik was met mezelf in conflict aan het komen. Als zuster deed ik de gelofte van zuiverheid, van armoede, van gehoorzaamheid, bij het altaar zelfs, terwijl ik als zuster tegenovergestelde dingen begon te ervaren. Ik werd bij momenten bijvoorbeeld gepest door zusters die me even later zeiden dat ik om boete te doen plat op mijn buik moest gaan liggen en een schuldbe-kentenis afleggen. *Allez, Onze Lieve Heer wil zo iets toch niet*, dacht ik dan. *Pesten doe je toch niet als non.*"

#### ■ BMW1000

Het minste wat je van Rachel kan zeggen is dat ze een apart leven had, maar dat ze als een lieve, zachte, be-wuste vrouw omging met de dingen die ze meemaakte, hoewel die hun effect op haar niet misten. Ze leerde er mee omgaan. Als echtgenote en moeder gaf ze zin aan het leven terwijl dat er voordien totaal anders uitzag. Als mentale compensatie, maar zo zal ze het zelf niet be-

noemen, kocht ze zich een zware motorfiets waarmee ze ging rondtoeren. "Ik weet nog dat ik die ene dag de winkel binnenging en me een grote BMW 1000 aan-schafte. Mijn man was bang om erop te zitten, ik niet. Ik was dol op die machine. Ik zou er nu nog willen mee rijden, hij is er nog, maar ik ben er te oud voor. Ik reed er twee keer mee naar Lourdes in Zuid-Frankrijk. Ik reed via de périphérique rond Parijs richting de kastelen van de Loire en zo verder naar het zuiden. Onderweg sliep ik ergens op een camping in een soldatententje. Helemaal alleen. Heerlijk was dat. Twee keer deed ik dezelfde trip, de derde maal met de bus."



Ik was een schoon nonneke.

Rachel

#### ■ Paternoster

Rachel is op dit moment 86 jaar. Ze woont in het woon-zorgcentrum en heeft het daar erg naar haar zin. Haar gewoontes van nu zijn voor een deel nog altijd die uit haar zusters-tijd. "Ik praat nog altijd met God. Ik lees nog altijd mijn gebeden. Ik heb ook steeds een paternoster dicht bij mij. Ik bid die helemaal uit. Ik denk dat er iets is dat ons begeleidt. Ik heb mijn eigen kinderen niet gelovig opgevoed. Ik vond dat ik hen zelf moest laten beslissen in dat verband. Eentje werd misdienaar, om maar te zeg-gen. Ikzelf bleef God trouw. Mijn kruisje uit mijn nonnen-tijd heb ik nog en draag ik. Mijn mooie schoenen en witte kousen uit die tijd zitten ergens in een kast. Af en toe kijk ik naar een reeks zwartwit-foto's uit die tijd. Ik was een schoon nonneke. En er is de spijt dat ik misschien toch non had moeten blijven... Bedankt dat ik je mijn verhaal heb mogen vertellen. Het is een opluchting. Het is van me af! Nu heb ik innerlijke rust."

N. Truyers

Beluister het verhaal van Rachel op de website [www.levenswijs.be](http://www.levenswijs.be) of scan de QR-code.





## Vrijwilliger in de kijker: Martine Hantson – Vief Lier

Deze keer staat Martine Hantson in de schijnwerper, een plek die ze meestal zelf niet opzoekt. Liever werkt ze achter de schermen als secretaris bij Vief Lier. Martine is 78 jaar en geniet van haar pensioen na een lange carrière als leerkracht Grieks en Latijn in het secundair onderwijs. Door haar tewerkstelling als leerkracht heeft ze op verschillende plaatsen gewoond, met als eindbestemming Lier, waar ze nu al 42 jaar woont. Martine is een bezige bij en een handige harry; ze houdt van lezen, reizen, tuinieren en klussen – van het maken van eekhoornhuisjes tot het vervangen van lampen. Daarnaast is Vief een van haar grootste hobby's, en daar praten we uitgebreid over in dit interview.

### ■ Dag Martine, hoe ben je bij Vief terechtgekomen?

Eind 2013 kreeg ik een uitnodiging in de bus voor de heropstart van Vief Lier. Er bestond eerder een liberale ouderenvereniging in Lier, maar die lag enkele jaren stil. Petra Lauwrijs, regiomedewerker van Vief Provincie Antwerpen, blies Vief Lier nieuw leven in door 65+ers aan te schrijven in samenwerking met de mutualiteit. Op de startvergadering was er veel volk aanwezig, sommigen engageerden zich als bestuursvrijwilliger, anderen sloten zich meteen aan als lid. Vanaf 2014 ging de afdeling effectief van start en in 2016 werden we erkend als socioculturele vereniging door de stad Lier.

### ■ Ben jij in 2014 meteen vrijwilliger geworden?

Ja, ik ben vanaf het begin secretaris bij Vief Lier, dus nu al 10 jaar. Ik was ook secretaris bij het oudercomité op de school van een van mijn kinderen, dus die rol lag mij wel. Daarnaast zetel ik in de cultuur- en seniorenadviesraad en de werkgroep van Vief provincie Antwerpen.

### ■ Dan was je betrokken bij de opstart, hoe verliep die?

In het begin kregen we veel ondersteuning van Petra, bijvoorbeeld bij bestuursvergaderingen en bij het inrichten van activiteiten. Dat zorgde ervoor dat de start heel soepel ver-

liep. Nu doen we dit uiteraard zelfstandig, maar kunnen we nog steeds op haar hulp rekenen indien nodig. Ze is een fantastisch persoon, die ik graag via deze weg nog eens wil bedanken.

### ■ Dat is een mooi gebaar! Hoe groot is Vief Lier momenteel?

We zijn met 5 bestuursvrijwilligers die heel goed samenwerken. Er worden spontane initiatieven genomen en we vullen elkaar mooi aan. We hebben momenteel 42 leden, op ons hoogtepunt waren dat er 50. Dat is een eerder kleine groep, maar dat heeft zijn voordelen. Zo zijn we echt een gezellige, hechte groep,

waar iedereen elkaar kent en altijd klaarstaat om elkaar te helpen. Vaak wordt er voor of na de activiteiten nog afgesproken om samen te eten of iets te drinken. Eigenlijk zijn we een grote vriendengroep.

### ■ **Klinkt heel tof! Wat voor activiteiten organiseert Vief Lier?**

Er is vooral interesse in culturele en educatieve activiteiten, dus daar richten we ons op. Culturele uitstappen zoals een museumbezoek, tentoonstelling, stedentrip of toneelvoorstelling. De meeste uitstappen doen we met het openbaar vervoer om de kosten te drukken, maar soms doen we een busreis. Voor ons tienjarig bestaan zijn we op daguitstap naar Breda gegaan met de bus - dat was een succes! We richten ook educatieve activiteiten in, vaak uit het activiteitenboekje van Vief. Daarnaast organiseren we elk jaar een quiz waarvoor ik de vragen opstel.

### ■ **Een quiz opmaken is veel werk, toch?**

Dat valt eigenlijk wel mee omdat ik het hele jaar door vragen verzamel. Als ik iets interessants hoor op de radio of tv, schrijf ik dat op en maak ik er later een vraag van. Ik ben een georganiseerd persoon, dus het is nooit veel werk in een keer. Ik heb altijd een pen en een schrijfblok in mijn nachtkastje. Als ik niet meteen in slaap val en denk "dit mag ik niet vergeten", schrijf ik het op.

### ■ **Dat is een goede tip! Je zetelt ook in de werkgroep van Vief Provincie Antwerpen, wat houdt dat in?**

De werkgroep komt vier keer per jaar samen om de planning van aankomende provinciale activiteiten te bespreken en feedback te geven op voorbije activiteiten. De provinciale activiteiten zijn een mooie aanvulling

op ons aanbod, dus maken wij deze mee bekend bij onze leden. Daarnaast wordt er jaarlijks een gadget gekozen. Dit zijn meestal nuttige zaken die je in het dagelijkse leven gebruikt met een Vief-logo erop voor extra promotie. Enkele voorbeelden zijn tassen, paraplu's, bierviltjes en visitekaartjes.

### ■ **Tof! Heb je een favoriete activiteit of herinnering aan Vief?**

Dat is moeilijk kiezen! Een activiteit die ik geweldig vond, was het hotelhoppen, georganiseerd door Vief Provincie Antwerpen. Via een gegidste stadswandeling in het centrum van Antwerpen bezochten we enkele bijzondere hotels, vaak in historische panden met een verhaal.



**We zijn echt een gezellige, hechte groep waar iedereen elkaar kent en klaarstaat om elkaar te helpen. Eigenlijk zijn we een grote vriendengroep.**

Dit zijn plekken waar men normaal niet zou komen, dus ik vond het de moeite waard. Een andere activiteit die een grote indruk op mij heeft gemaakt, was een bezoek aan de Dossinkazerne in Mechelen. Wanneer je daar komt, zie je een grote muur met allemaal foto's van mensen die vandaar gedeporteerd werden... daar word je stil van. Iedereen zou daar eens moeten gaan, het laat je het leven van een andere kant zien.

### ■ **Daar heb je zeker gelijk in. Betrekken jullie de leden bij de keuze van activiteiten?**

Bij de algemene vergadering wordt er altijd naar suggesties gevraagd. Daarnaast gebeurt dat ook veel tijdens informele momenten. We vra-

gen tussendoor naar wat ze graag willen doen en ook feedback op eerdere activiteiten. Zo kregen we bijvoorbeeld de suggestie om de VRT en de volkssterrenwacht Urania te bezoeken. Dat hebben we dan ook gedaan en dat was heel tof. Verder krijgen we voornamelijk de boodschap dat we goed bezig zijn, dus gaan we op dat elan verder en zoeken we zelf naar interessante activiteiten. Zo stelde voorzitter Leo Haesenbroekx bijvoorbeeld voor om een voordracht over artificiële intelligentie te organiseren. Je zou misschien denken dat een 87-jarige zich daarmee niet bezighoudt, maar dat klopt dus niet.

### ■ **Dat is inderdaad een stereotiep denkbeeld. Word jij soms geconfronteerd met negatieve beeldvorming over ouderen?**

Ik krijg vaak de opmerking "je ziet er nog goed uit voor je leeftijd". Dat vind ik echt geen fijne opmerking, omdat die persoon ervan uitgaat dat je er op deze leeftijd normaal niet meer goed uitziet. Als ik in de spiegel kijk, zie ik dat ik er geen 35 meer uitzie, maar daar is toch niets mis mee? Maar misschien moeten we dat als een compliment beschouwen. Ik vind de beeldvormingscampagne DenkFOUD van Vief heel goed, ik heb zelf ook mee affiches verspreid. Ook maak ik vaak mee dat men, dikwijls in zorgomgevingen, luider praat tegen ouderen en verkleinwoorden gebruikt, alsof ouderen kleuters zijn. Dat is iets dat in de opleiding van zorgpersoneel meegenomen mag worden.

### ■ **Terechte opmerkingen. Bedankt voor het interview, Martine!**

Lise Reniers  
Vief vzw

# Duolingo, dat is al spelenderwijs een taal leren



Kan ik  
een koffie  
bestellen?

Can I order  
a coffee?

Ik ben  
op zoek naar  
een pizzeria

I'm looking for  
a pizzeria

Hoe gaat  
het met jou?

How are  
you?

Wil je je talenkennis opfrissen omdat je een buitenlandse reis hebt geboekt? Of wil je een nieuwe taal leren uit interesse, om je vrije tijd goed te benutten of je brein uit te dagen? En dit door elke dag slechts enkele minuten te oefenen? Installeer dan de gratis app "Duolingo". Al spelenderwijs leer je een woordje Engels, Frans en/of Duits. Verschillende leermethoden trainen zowel je lees, schrijf-, luister- en spreekvaardigheden. Heb je een lessenreeks doorlopen? Dan verdien je punten en open je de deur naar een hoger niveau.

## ■ Installatie van de applicatie

**Stap 1:** Je kan de applicatie terugvinden in de App Store (Apple) of de Play Store (Android). Geef in de zoekbalk 'Duolingo' in en installeer vervolgens de applicatie.

**Stap 2:** Zodra je de applicatie geïnstalleerd hebt, kan je hem openen.

**Stap 3:** Voordat je effectief aan de slag kan, moet je nog enkele stappen doorlopen.

- Tik op 'begin direct' als dit je eerste kennismaking is met de applicatie. Tik op 'ik heb al een account' als je in het verleden al een account hebt aangemaakt. Je dient de stappen hieronder dan niet meer te volgen en logt in.
- Tik vervolgens twee keer op 'verder'.
- Beantwoord enkele vragen. Hiermee willen ze je huidige kennis, leerdoelen en verwachtingen bepalen. Je kan in de applicatie kiezen uit verschillende doelen: 3 min (ontspannen), 10 min (standaard), 15 min (serieus) of 30 min per dag (intensief) oefenen. Tot slot kan je je startniveau laten bepalen of meteen met de basis beginnen. Tik na iedere beantwoorde vraag op 'verder'.
- Doorloop meteen de eerste oefeningen.
- Maak daarna bij voorkeur een account (profiel) aan, zodat je vooruitgang bewaard blijft.

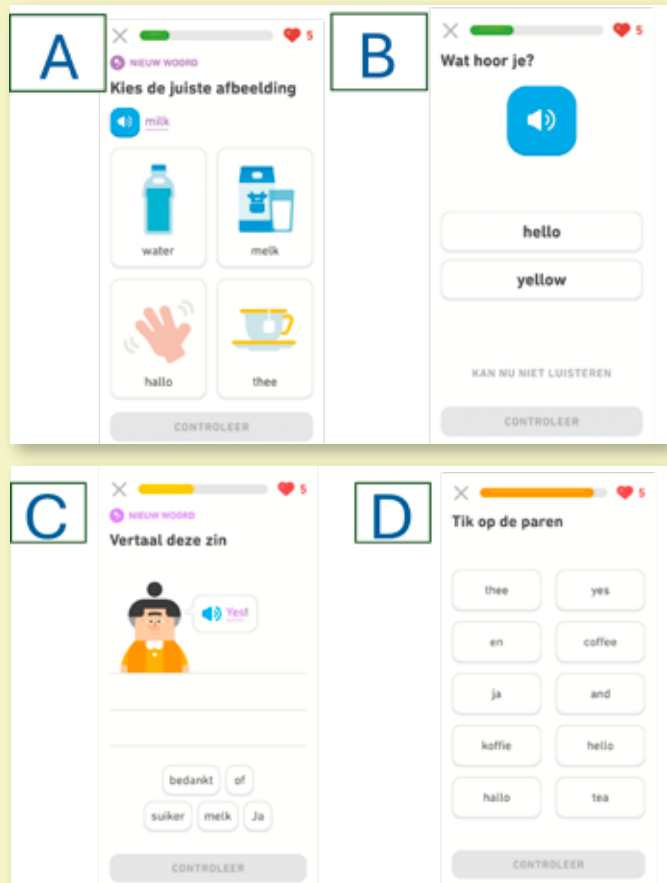
## ■ Gebruik van de applicatie

### Soorten oefeningen

Een lessenreeks bestaat uit verschillende oefenmethodieken waarmee diverse vaardigheden geoefend worden, enkele voorbeelden:

- A: Een woord wordt uitgesproken en jij tikt de juiste afbeelding aan.
- B: Een woord wordt uitgesproken en jij tikt de juiste uitspraak aan.
- C: Een zin wordt uitgesproken en jij tikt de juiste vertaling aan.
- D: Tik een woord aan en koppel het met de juiste vertaling.

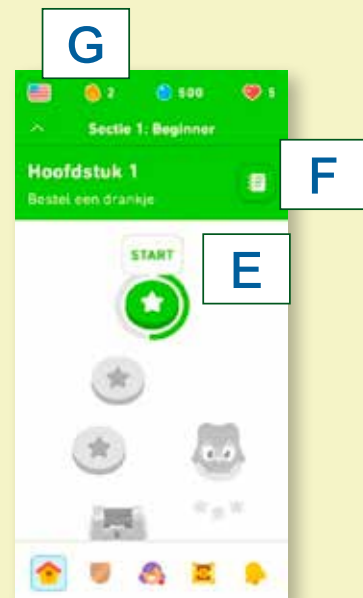
Je dient iedere oefening onderaan te bevestigen door op 'controleer' te tikken. De (juiste) oplossing wordt vervolgens onderaan weergegeven.



## ■ Startpagina

In de applicatie vind je verschillende tabbladen. Het tabblad met een afbeelding van een huisje brengt je naar de startpagina. Wat vind je er allemaal terug?:

- E: Wil je je dagelijkse oefeningen maken? Tik dan op 'start'. Zoals je kan zien, ben ik momenteel hoofdstuk 1 aan het doorlopen. Heb je het gevoel dat hoofdstuk 1 te gemakkelijk is? Scrol dan naar beneden, je kan dan meteen aan hoofdstuk 2 beginnen.
- F: Hier vind je een samenvatting van de belangrijkste zinnen die je tot nu toe geleerd hebt in het desbetreffende hoofdstuk.
- G: Het vlammetje geeft aan hoeveel dagen je reeds geoefend hebt. Heb je je oefeningen succesvol afgerond en je dagelijkse missie voltooid? Dan komt er een vlammetje bij.



Veel  
succes!

Good  
luck!

Charlotte De Spiegeleer  
Vief vzw

# Komt u in aanmerking voor de verwarmings-toelage van het Sociaal Verwarmingsfonds?

De wintermaanden zijn aangebroken, en het wordt steeds kouder. Hét seizoen om gezellig binnen te blijven. Toch is verwarming niet voor iedereen vanzelfsprekend door de oplopende energiekosten. Misschien komt u wel in aanmerking voor de verwarmingstoelage, een korting van het Sociaal Verwarmingsfonds op de verwarmingsfactuur. Lees dit artikel en kom te weten of u hiervoor in aanmerking komt.

Zowel huurders als eigenaars van een woning of appartement kunnen een verwarmingstoelage aanvragen als zij behoren tot een van de volgende categorieën:

**Categorie 1:** Gezinnen met recht op een verhoogde tegemoetkoming van de ziekte- en invaliditeitsverzekering waarbij alle gezinsleden een OMNIO-statuuut hebben, of een huishouden dat bestaat uit een alleenstaande met RVV-statuuut (= met recht op verhoogde tegemoetkoming van de ziekte- en invaliditeitsverzekering) of waarin alle leden van het huishouden het RVV-statuuut hebben.

**Categorie 2:** Personen met een laag inkomen, waarbij geen enkel gezinslid recht heeft op verhoogde tegemoetkoming voor gezondheidszorgen (VT-statuuut).

**Categorie 3:** personen die in schuldbemiddeling of een collectieve schuldenregeling zitten en hun verwarmingsfactuur niet kunnen betalen.

**Let op:** deze toelage is niet van toepassing voor mensen die verblijven in een woonzorgcentrum, opvanghuis of ziekenhuis. De verwarmingstoelage geldt bovendien alleen voor de brandstoffen huisbrandolie (mazout), verwarmingspetroleum (type c) in kleine hoeveelheden en bulkpropaangas voor het vullen van een propaangastank. Dit betekent dat het Fonds géén tegemoetkoming biedt voor elektrische verwarming, aardgas via aansluiting op het stadsdistributienet, propaangas in gasflessen, butaangas in gasflessen, pellets, hout of steenkool.

Behoort u tot één van de bovengenoemde categorieën? Dan kan u verwarmingstoelage aanvragen door binnen de 60 dagen na de levering van de brandstof contact op te nemen met het OCMW van uw gemeente. Het OCMW controleert vervolgens of u effectief voldoet aan de voorwaarden. Hiervoor zal het OCMW uw identiteitskaart en een kopie van de leveringsfactuur nodig hebben, en mogelijk ook aanvullende bewijsstukken, afhankelijk van de categorie waarbij u toebehoort. Informeer u hiervoor op de website van het verwarmingsfonds.

 **Wilt u meer informatie over de verwarmings-toelage?** Of denkt u dat u in aanmerking komt? Ga dan naar de website <https://www.vlaanderen.be/verwarmingstoelage-via-het-sociaal-verwarmingsfonds> of scan de QR-code.



Célia Crokaert  
Vief vzw



## Maak je beweegplan op maat met Bewegen Op Verwijzing

**Bewegen Op Verwijzing is een project waarbij je huisarts je doorverwijst naar een bewegingscoach. Samen met deze coach maak je een beweegplan op maat op: een dagelijkse fietstocht naar het werk, elke dinsdag een wandeling met de buurman, het dagelijks onderhouden van de tuin, een wekelijks dans- of zwemuurtje in de buurt,... De mogelijkheden zijn eindeloos. De coach gaat dus niet samen met jou bewegen of oefeningen doen. Hij zal jou wel motiveren om het beweegplan uit te voeren en vol te houden. Het einddoel is dat je jouw actieve levensstijl op termijn zelfstandig kunt verderzetten. En goed nieuws: de Vlaamse overheid betaalt het grootste deel van de kosten voor de bewegingscoach!**

### ■ Wat houdt het project Bewegen Op Verwijzing in?

Een puntensysteem bepaalt hoeveel keer je naar de coach kan. Na verwijzing door een arts, apotheker, diëtist, ergotherapeut, kinesitherapeut, maatschappelijk werker, podoloog, psycholoog, verpleegkundige of vroedkundige, krijg je 84 punten per kalenderjaar voor de begeleiding bij een bewegingscoach en dit voor 2 opeenvolgende kalenderjaren. Per consultatie bij de coach gaan er punten af.

Voor individuele begeleiding gaan er drie punten af per kwartier (of 12 punten voor één uur). Voor groepsbegeleiding gaat er één punt af per kwartier (of 4 punten per uur).

Een combinatie van individuele be-

geleiding en groepsbegeleiding is mogelijk.

Onderzoek heeft uitgewezen dat de meeste mensen met 84 punten genoeg hebben om zelfstandig in beweging te blijven. Zijn je punten op en wil je toch nog naar de coach? Dat kan, maar dan betaal je zelf de volle pot.

### ■ Hoeveel kost Bewegen Op Verwijzing?

De Vlaamse overheid betaalt het grootste deel van de kosten voor de bewegingscoach. Jouw persoonlijke bijdrage is heel beperkt. Voor individuele begeleiding door een professionele bewegingscoach betaal je maximaal 5 euro per kwartier. Heb je recht op verhoogde tegemoetkoming? Dan betaal je maximaal 1 euro per kwartier. Voor groepsbege-

leiding betaal je maximaal 1 euro per kwartier (of maximaal 0,5 euro als je recht hebt op verhoogde tegemoetkoming).

#### Meer informatie?

Ga naar Bewegen op verwijzing via de volgende link:  
<https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing> of scan de QR-code



Centrum voor  
Gezondheidspromotie  
(dienst GVO), Landsbond van  
Liberale Mutualiteiten

# Resultaten en reflecties van Stem Ervaren

De gemeenteraadsverkiezingen zonder opkomstplicht hebben tot een opmerkelijke, maar helaas lage opkomst geleid: slechts 65% van de Vlaamse kiezers kwam opdagen. Bij Vief werkten we het afgelopen jaar aan ons initiatief *Stem Ervaren*, gericht op het activeren van oudere kiezers. Een van onze speerpunten hierbij was het opleiden van ouderen tot stemambassadeurs.



Onze stemambassadeurs hebben een belangrijke rol vervuld door het belang van stemmen bespreekbaar te maken in hun sociale kring – denk aan vrienden, familie, verenigingen en zelfs woonzorgcentra. Ze benadrukten waarom elke stem telt, wat bij velen de motivatie gaf om toch deel te nemen. De evaluatie van het project toont dat deze inspanning niet zonder resultaat bleef. Dankzij de stemambassadeurs konden we een breed publiek bereiken en velen aanmoedigen om hun stem uit te brengen.

Met veel waardering willen we dan ook al onze stemambassadeurs bedanken voor hun inzet en impact.



Nieuwsgierig naar de inzichten uit onze evaluatie, zoals de redenen waarom ouderen wel of niet gingen stemmen? Lees dan verder op onze blog via [www.stemervaren.be](http://www.stemervaren.be).

## Maak kennis met onze nieuwe communicatie- en administratiemedewerker

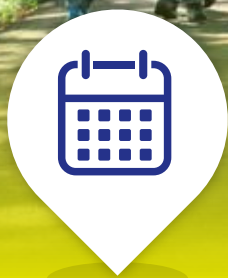


Ik ben **Célia Crokaert**, het recentste lid van het Vief-team in Brussel. Ik heb toegepaste taalkunde gestudeerd en daarna een master in Engelse literatuur afgerond. Talen, zoals Engels en Spaans, interesseren me enorm, en ik vind het heerlijk om mezelf te verdiepen in literatuur. Eén lievelingsboek heb ik niet, maar als je me vraagt om een aanrader, kan ik je zo een hele lijst boeken geven, afgestemd op jouw smaak. Voor mij zijn boeken een manier om nieuwe werelden te ontdekken – of het nu gaat over een levenswijze, cultuur, land of zelfs fictieve gebeurtenissen, je leert er altijd iets nieuws van. Ik ben ook graag creatief bezig. Zo heb ik al een hoop projectjes in gang gezet: een pull breien, mijn eigen stempels maken en een fotoboek.

Wat me het meest aantrok bij Vief is het culturele en educatieve karakter van de organisatie. Vief laat zien dat je levenslang kunt blijven bijleren, en dat sluit perfect aan bij mijn eigen overtuiging. Nu werk ik als communicatie- en administratiemedewerker, en ik geniet volop van de variatie in mijn job. Bovendien heb ik sinds mijn start al ontzettend veel geleerd, en ik kijk ernaar uit om verder te groeien!

Voor vragen of opmerkingen kan je me steeds contacteren via [celia.crokaert@vief.be](mailto:celia.crokaert@vief.be)





Save the date

## Vief Sportief Landelijke wandelen- en sportdag

Op dinsdag 3 juni 2025 organiseren we een dag vol beweging en plezier tijdens Vief Sportief in en rondom de sporthal van Lebbeke. Deze dag is er voor iedereen, van de fanatieke sportieveling tot de recreatieve beweger.

### ■ Wat kun je verwachten?

- Drie uitgestippelde wandelingen van verschillende afstanden
- Een leuk en toegankelijk aanbod aan omnisporten

Zin in een actieve dag met vrienden? Houd de datum dus alvast vrij in je agenda! Vief Sportief is de perfecte kans om samen in beweging te komen! Meer informatie over de wandel- en bewegingsdag volgt.



Lidkaart 2025

**vief**<sup>®</sup>  
seniorenknooppunt

Naam

Adres

Vereniging

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

# Leden- voordelen 2025

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. Met een lidkaart krijgen leden voordelen bij het participeren aan allerhande Vief-activiteiten. Daarnaast kan je, op vertoon van jouw lidkaart, ook genieten van ledenkorting bij verschillende activiteiten en organisaties. Wij hebben alle ledenkortingen op deze pagina eens kort opgesomd. Deze kan je ook met meer informatie vinden op onze website op de volgende webpagina: [www.vief.be/acties/ledenvoordelen](http://www.vief.be/acties/ledenvoordelen)



### 10% korting bij Lunch Garden

Op vertoon van jouw lidkaart krijg je 10% korting in de restaurants van Lunch Garden.





2



### € 2 korting bij The Antwerp Story in Het Steen

In Het Steen ben je met je lidkaart welkom voor The Antwerp Story. Tijdens je bezoek leer je meer over het boeiende verhaal van Antwerpen. Je maakt kennis met verschillende wijken, de musea, en de Antwerpenaars zelf. Leden van Vief genieten van € 2 korting op het normale volwassenentarief van € 7. Het dakterras en het bezoekerscentrum in Het Steen zijn gratis te bezoeken.

3



### € 2 korting bij het Talbot House in Poperinge

Talbot House in een huis vol geschiedenis, wat tijdens de Eerste Wereldoorlog een soldatenhuis werd. Als Vief-lid kan je een toegangsticket aankopen voor de prijs van 10 euro in plaats van 12 euro. Elke bezoeker ontvangt stevast een kopje typische Britse thee (of koffie).

4



### € 3 korting bij Liberation Garden in Leopoldsborg

Bezoek Liberation Garden en stap in de schoenen van bezetters, verzetsmensen en bevrijders. Liberation Garden brengt WOII dicht op je huid met heel persoonlijke verhalen. Als Vief-lid kan je een toegangsticket aankopen voor de prijs van 12 euro in plaats van 15 euro.

5



### € 2 korting bij het Museum voor Schone Kunsten Gent

Het MSK is het oudste museum van België. In het iconische gebouw ontdek je meer dan 500 topstukken uit de Europese schilder- en beeldhouwkunst van de middeleeuwen tot 1950. Als Vief-lid kan je een toegangsticket aankopen voor de prijs van 11 euro in plaats van 13 euro.

6



### € 26 korting op VAB-fietspechbijstandsverzekering

Naast de verzekering LO kan Vief door de samenwerking met Sportievak VZW ook een fietspechbijstand van VAB aanbieden aan een interessante prijs. Voor slechts 30 euro i.p.v. 56 euro geniet je van het full-option pakket BeNeLux zonder beperking in het aantal tussenkomsten.

7



### Min. 20 % korting bij Roularta Media Group

Sinds 2024 heeft Vief een samenwerking met Roularta Media Group. Hierdoor kunnen we een korting aanbieden van 36% op een jaarabonnement op Knack en een korting van 20% op een jaarabonnement op Libelle en op Plus Magazine.

# 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 Mechelen viert 50-jaar Vief



Vief Mechelen vier het 50-jarig bestaan van Vief en trakteert zijn leden op een etentje én een geschenkje als aandenken. Het was een vrolijke bijeenkomst en iedere aanwezige genoot ervan!

### ■ Vief Antwerpen in beweging bezoekt het prachtige kasteeldomein Cantecroy



Kasteel Cantecroy heeft een stevige stempel gedrukt op de geschiedenis in en rond Mortsel.

Een gids nam de groep mee op een 1000-jarige tocht door pittige verhalen, leuke anekdotes en opmerkelijke figuren! Naast het mooie kasteeldomein werd eveneens een bezoek gebracht aan de prachtige ridderzaal en een authentieke kapel. Dit bezoek werd afgesloten met koffie en versnapering met gelegenheid tot nabespreking.

### ■ Vief Lier op uitstap naar Breda



Eind augustus ging Vief Lier op uitstap naar Breda.

De dag startte met een lekker tasje koffie en appelgebakje dat aangeboden werd in de Waalse kerk, een historisch pand uit de 15de eeuw. Daarna volgde een historische stadswandeling met lokale gids.

Na het middagmaal stond er nog een boottocht op het programma. Een geslaagde dag voor de leden van Vief Lier.

### ■ Vief Brasschaat en Vief Kapellen bezoeken samen Deltapark Neeltje Jans

Begin augustus gingen Vief Brasschaat en Vief Kapellen op uitstap naar Deltapark Neeltje Jans.

Er werd gestart met koffie, gevolgd door een filmvoorstelling en een rondleiding met gids. Na het middagmaal stond er nog een boottocht op de Oosterschelde en na-

dien een natuurwandeling op het programma. De dag werd nog afgesloten met een BBQ. Een mooie samenwerking van twee Vief-verenigingen!



### ■ Provinciale Ledendag Vief Antwerpen



De provinciale regio Vief Antwerpen vzw mocht dit jaar 50 kaarsjes uitblazen en dat wou men vieren samen met de leden. Voor deze gelegenheid wou men de leden een heerlijke daguitstap vol dierenplezier aanbieden in ZOO Planckendaal aan voordeeltarief.

200 Vief-leden konden in ZOO Planckendaal de dierenwereld rondreizen in vijf continenten. In dit grote dierenpark van wel 42 hectare charmeren alle seizoenen. Sneeuwluipaarden, Amerikaanse bizonnen, Przewalskipaarden en rode panda's houden van een beetje vrieskou. Bij de giraffen en de bonobo's kon men in hun verblijf binnengluren en de orang-oetanfamilies kon men bewonderen in een nieuw verblijf. Alle leden kregen tot slot nog een klein aandenken van deze heugelijke dag mee naar huis.

### ■ Winnaar Vief-fotozoektocht

Dit jaar richtte Vief Antwerpen vzw opnieuw een fotozoektocht in waarbij men 50 foto's moest zoeken in het centrum van Antwerpen. De zoektocht startte en eindigde op de Groenplaats met een parcours dat langs de parochie van miserie tot het vernieuwde Museum voor Schone Kunsten liep. Voor deze 4de editie zijn er 277 deelnameformulieren toegekomen. Deze zoektocht valt blijkbaar bij de deelnemers in de smaak want er zijn 106 antwoordformulieren meer toegekomen dan vorig jaar! Maar van al die deelnemers kan er maar 1 winnaar zijn. De winnaar van de fotozoektocht 2024 is Heylen Jean uit Hoboken. Hij had 0 fouten en was het dichtst bij de schiftingsvraag. Dhr. Heylen mocht een mooie geschenkmand in ontvangst nemen.



### ■ Opwijkse senioren op uitstap naar Sluis



Vief Opwijk trok er met 2 bussen op uit. Ze genoten van lekkere mosselen in Philippine en sloten af met een terrasje in Sluis.

### ■ Vief Diest participeert aan GensConnect



Enkele vrijwilligers van Vief Diest trokken naar de middelbare school 'De Prins' met het intergenerationeel project GensConnect. Via verschillende methodieken gingen ze in gesprek over de stereotypes en gedachten die jongeren hebben tegenover ouderen en omgekeerd. Er volgden boeiende gesprekken.

### ■ Volksspelen bij Vief Sint-Pieters-Leeuw



Vief Sint-Pieters-Leeuw organiseerde een gezellig samenzijn, waarbij de leden naar hartenlust konden gebruik maken van enkele volksspelen. Ambiance verzekerd!

### ■ De Brabantse vrijwilligers krijgen rode oortjes

De Brabantse vrijwilligers kregen na het inspiratiemoment de kans om Leuven op een andere wijze te ontdekken. Onder de deskundige uitleg van gids Lucie Mertens deden ze de wandeling 'Rode oortjes'. Van Adam en Eva, de lichtekooien in het Pauscollege, tot Valentijn, ... ze weten er nu alles over. Een absolute aanrader!



*De Brabantse vrijwilligers krijgen rode oortjes*

### ■ Vief Beersel geniet van een uitstap naar Brugge



Vief Beersel trok voor een fantastische uitstap naar het historische Brugge. Dankzij een schitterende gids genoten zij van hun daguitstap met boottocht, lekker eten en ook van lekkere Garre of Brugse zot.

### ■ Brabantse vrijwilligers worden verwend



De Brabantse bestuursvrijwilligers genoten van de verwendag in CC Het Bolwerk in Vilvoorde. De lekkere menu werd geserveerd door traiteur De Koutherhoeve. Rudi Tastenoe zorgde voor de ambiance.

### ■ Natuurwandeling met Vief Vilvoorde



Vief Vilvoorde wandelde in De Schorre in Boom en in het natuurdomein De Dorent tussen Vilvoorde en Epegem.

### ■ Ambiance in het kwadraat met de Vief Muziekhappening



Davy Gilles, bekend van de muziekgroep de Romeo's en echtgenote Sasha charmeren samen het publiek met hun prachtige stemmen. Al snel zit de ambiance erin en zie je iedereen ontpoppen tot ware danssterren, al was het maar door vrolijk de polonaise te dansen. Een woord van dank aan alle vrijwilligers die meehielpen met het evenement.

### ■ Vief neemt een kijk achter de schermen van Het Belang van Limburg en TVL



De gids geeft uitleg over de processen die voorafgaan aan het uitzenden van een programma en het publiceren van een krant. Tegelijkertijd wordt elke ruimte zoals de opnamestudio bezocht. Een zeer interessant bezoek.

### ■ Vief Dilsen-Stokkem vaart door de Maasplassen, Ship Ahoy!

Met een volle bus en enkele auto's trokken wij eerst naar Horn waar wij ons in het museum "De tijd van toen" terug waanden in onze kindertijd. Vervolgens reden wij door naar Maasbracht, waar wij aan boord gingen van het schip "Maaslakei". Het schip maakte een 3,5 uur durende rondvaart door de maasplassen met enig mooie uitzichten naar de streek aldaar, terwijl wij konden genieten van een heerlijk driegangenmenu. Door het mooie weer was het op het bovendeck ook rustig genieten van het uitzicht. Na een voor dit jaar weer geslaagde uitstap keerden wij veilig en voldaan huiswaarts voor een mooie groepsfoto.



### ■ Fietstocht in het 12 dorpenparadijs



Het was een zonnige dag op 22 augustus toen ASV Vief Zwalm met 50 deelnemers vertrok voor een gezellige fietstocht doorheen het 12 dorpenparadijs. Er waren enkele tussenstops voorzien voor een hapje en een drankje.

### ■ Daguitstap naar Zierikzee

Op 27 juli vertrok Vief ASV Zwalm met 78 senioren naar Zierikzee. De uitstap begon met een boottocht naar de mosselbanken. Tijdens de lunch werden uiteraard zeer lekkere mosselen voorzien en de dag werd afgerond met een bezoek aan het stadje met een gids.

### ■ Bestuurswissel bij Vief Ichtegem-Eernegem-Bekegem

Het nieuwe bestuur van Vief Ichtegem-Eernegem-Bekegem heeft afscheid genomen van de kasbeheerder Daniel Vandewalle en penningmeester Annie Jonckheere. Daniel en Annie werden bedankt voor hun jarenlange inzet voor deze vereniging met een etentje en geschenken.



Op de foto van links naar recht staand: bestuurslid Freddy Bostyn, bestuurslid Freddy Mispelon, nieuwe penningmeester Kristien Vanroose, bestuurslid Arlette Blomme en secretaresse Monique Verduyn. Zittend van links naar rechts: ontslagnemend kasbeheerder Daniel Vandewalle, ontslagnemend penningmeester Annie Jonckheere en voorzitter Wilfried Tilleman.

### ■ Een verrassingsuitstap bij Vief Lichtervelde

Op vrijdag 12 juli 2024 lieten 72 personen zich verrassen door het bestuur van Vief Lichtervelde. Met zowel auto's en fietsen werd er op verschillende plaatsen gestopt om te genieten van een ontbijt in Zwevezele, een lekkere lunch in Lichtervelde en een heerlijk stuk ambachtelijke taart in Zedelgem. Tenslotte werd er nagepraat over de fijne dag met een drankje bij de laatste stopplaats in Torhout.

### ■ Vief Roeselare trekt naar Cap Gris Nez

Op zaterdag 21 september 2024 vertrokken 40 enthousiaste leden van Vief Roeselare richting Calais in Frankrijk. De dag startte met een heerlijke wandeling door de omgeving, gevolgd door een lokaal biertje. Fruits de mer als middagmaal kon hier zeker niet ontbreken. Na de lunch werd de route verdergezet door het mooie Frans-Vlaanderen naar het hoogste punt van de Franse Westhoek, de Casselberg.



Vief Roeselare trekt naar Cap Gris Nez





Daguitstap onthaasten in de Westhoek

### ■ Daguitstap onthaasten in de Westhoek

Verspreid over 9 data in september genoten 356 Vief-leden van een boeiende daguitstap 'Onthaasten in de Westhoek'. Eerst bracht men een bezoek aan een Frans Pensioonaat waar men uitleg kreeg in de streektaal en alles ontdekte over de rijke geschiedenis hiervan. Daarna genoten de deelnemers van een breughelbuffet als lunch om vervolgens bij te leren over het kweken van rabarber tijdens een bezoek aan de rabarberhoeve.

### ■ Vief Travel trok naar het mooie Friesland



Van zondag 1 september 2024 tot en met vrijdag 6 september 2024 vertrok een enthousiaste groep Vief leden naar het prachtige Friesland in Nederland. Tijdens de reis ontdekten zij het Nationaal Park de Hoge Veluwe en het Kröller-Müllermuseum.

Daarnaast was er een boottocht naar het Waddeneiland Terschelling en naar het natuurgebied Earnewald. Het oude stadje Hoorn en het kleine stadje Giethoorn, bekend om de vele kanaaltjes, werden bezocht op de terugweg.

Met dank aan gids Rik Carpentier en de Vief begeleiding Marianne Verbeke.

### ■ Een leerrijke kaderdag voor de Vief medewerkers

Op maandag 2 september 2024 vond de derde kaderdag plaats in Roeselare. De dag startte met een bezoek aan de REO Veiling, die vernieuwd is, een primeur om deze als eerste groep te mogen bezoeken! Daarna volgde een interessante voordracht met tips en tricks voor uw Vief vereniging door Nadine Fiems, coördinator van

Vief West-Vlaanderen vzw. Na de lunch trok een groep deelnemers naar de brouwerij Triporteur en een andere groep bezocht het kennishuis ARhus te Roeselare.



### ■ Ambiance op de Vief Happening in Blankenberge

Op donderdag 24 oktober 2024 trokken 700 deelnemers richting het Casino van Blankenberge voor de Vief Happening. Eerst werd genoten van een heerlijke lunch om daarna te luisteren naar een concert van 'Just The Four of Us' met Ben Crabbé, Filip Bollaert, Eric Melaerts en Karin Yperman. Met dank aan de Blankenbergse Vief verenigingen voor de samenwerking.

### ■ Kookworkshop bij Vief Wingene

Op donderdag 31 oktober 2024 organiseerde Vief Wingene de kookworkshop 'Flavours of the world'. Tien deelnemers kookten en proefden er gerechten uit verschillende uithoeken van de wereld. Ook de anderstalige nieuwkomers konden proeven van de Belgische keuken. Op het menu stond pompoensoep en een crème royale met speculoos, alsook een Russisch gerecht 'Borsch'.





# Activiteitenkalender

## Antwerpen

### Aperitiefconcert Schuberts strijkkwintet

Antwerpen



Zondag 9 februari 2025

Aperitiefconcert door talentvolle artiesten met wie je na afloop nog gezellig kunt napraten in de foyer van Opera Antwerpen. Het Strijkkwintet van Franz Schubert wordt terecht gekoesterd door kenners en liefhebbers. Zo vond het Adagio eruit zijn weg naar soundtracks van verschillende films. Deze gigant uit het romantische repertoire krijgt het gezelschap van het fijnzinnige, lyrische Strijkkwartet Nr. 3 van Robert Schumann.

**Tijdstip:** 17 uur aanvang concert  
**Locatie:** Foyer Opera Antwerpen - Frankrijklei 3 - 2000 Antwerpen  
**Prijs:** € 25 (Vief-leden) en € 28 (niet-leden)  
**Inschrijven:** 03 206 36 54 – [info@viefantwerpen.be](mailto:info@viefantwerpen.be) – [www.viefantwerpen.be](http://www.viefantwerpen.be)

### Komedie Hotel Politiek

Antwerpen



Zondag 23 februari 2025

Het Farcetheater & Compagnie van de Leute slaan de handen in elkaar voor de oerklassieker 'Out of Order', de meest opwindende komedie van Ray Cooney. In deze nieuwe versie, HOTEL POLITIEK, volgen we een burgemeester die verstropt geraakt in een politieke crisis. Misverstanden & miserie stapelen zich op, coalities worden gevormd, van democratie is er nog weinig sprake en het gat in de begroting is niet meer het grootste probleem. Kortom, een belasting op uw lachspieren!  
**Cast:** Koen Crucke, Katja Retsin, Bob De Moor, Donaat Deriemaeker, Peter Van Asbroeck, Anthony Van Caeneghem en Lieve De Coninck

**Tijdstip:** 15 uur  
**Locatie:** Fakkeltheater - Rode zaal - Hoogstraat 12 - Antwerpen  
**Prijs:** € 26 (Vief-leden) en € 28 (niet-leden)  
**Inschrijven:** 03 206 36 54 – [info@viefantwerpen.be](mailto:info@viefantwerpen.be) – [www.viefantwerpen.be](http://www.viefantwerpen.be)

### Workshop 'Leren werken met WhatsApp'

Antwerpen



Maandag 24 februari 2025

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

**Tijdstip:** 10 uur  
**Locatie:** LM Plus Antwerpen - Lange Nieuwstraat 109 - Antwerpen  
**Prijs:** € 8  
**Inschrijven:** 03 206 36 54 – [info@viefantwerpen.be](mailto:info@viefantwerpen.be) – [www.viefantwerpen.be](http://www.viefantwerpen.be)

Hier vind je de activiteitenkalender van onze provinciale en lokale 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.

### Voordracht 'Kritisch omgaan met het internet'

Antwerpen



Maandag 24 februari 2025

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

In deze voordracht worden de gevaren van het wereldwijde web aangekaart en worden praktische handvaten aangereikt die het kritische vermogen op het internet stimuleren. Er wordt duiding gegeven over verschillende termen zoals phishing, clickbait, fake news, hoax en filterbubbel.

**Tijdstip:** 13.30 uur

**Locatie:** LM Plus Antwerpen -  
Lange Nieuwstraat 109 -  
Antwerpen

**Prijs:** € 8

**Inschrijven:** 03 206 36 54 -  
[info@viefantwerpen.be](mailto:info@viefantwerpen.be) -  
[www.viefantwerpen.be](http://www.viefantwerpen.be)

### Achter de schermen bij Opera Ballet Vlaanderen

Antwerpen



Donderdag 13 en 27 maart 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... Wie doet wat achter de schermen? Ga mee op rondleiding en ontdek het reilen en zeilen van de opera/balletwereld.

**Tijdstip:** 10 uur

**Locatie:** Kattendijkdok/  
Westkaai 16 - Antwerpen

**Prijs:** € 12 (Vief-leden)  
€ 14 (niet-leden)

**Inschrijven:** 03 206 36 54 -  
[info@viefantwerpen.be](mailto:info@viefantwerpen.be) -  
[www.viefantwerpen.be](http://www.viefantwerpen.be)

### Wandeling 'Burgemeesters, beroemd of bijna vergeten'

Antwerpen



Maandag 17 en  
dinsdag 18 maart 2025

Craeybeckxtunnel, Jan Van Rijswijcklaan, Van Ertbornstraat,... het zijn maar enkele van de talrijke straatnamen in Antwerpen die verwijzen naar vroegere burgemeesters. Maar wie waren deze figuren? En wat doet een burgemeester nu eigenlijk? Ga mee op ontdekking langs belangrijke verwezenlijkingen van oud-burgemeesters van Antwerpen: zij drukten immers mee hun stempel op het huidige stadsbeeld. Onderweg krijg je uitleg over waar een burgemeester zich zoal mee bezighoudt én verneem je een aantal straffe verhalen over deze markante figuren.

**Tijdstip:** 14 uur

**Locatie:** ZOO -  
Koningin Astridplein - Antwerpen

**Prijs:** € 15

**Inschrijven:** 03 206 36 54 -  
[info@viefantwerpen.be](mailto:info@viefantwerpen.be) -  
[www.viefantwerpen.be](http://www.viefantwerpen.be)

**Workshop  
'Aangenaam onderweg  
met je smartphone'**

**Antwerpen**



**Woensdag 19 maart 2025**

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

**Tijdstip:** 9 uur  
**Locatie:** LM Plus Antwerpen - Lange Nieuwstraat 109 - Antwerpen  
**Prijs:** € 8  
**Inschrijven:** 03 206 36 54 - [info@viefantwerpen.be](mailto:info@viefantwerpen.be) - [www.viefantwerpen.be](http://www.viefantwerpen.be)

**Workshop  
'Vief helpt je op weg  
met Itsme'**

**Antwerpen**



**Woensdag 19 maart 2025**

Itsme is een app op je smartphone waarmee je gemakkelijk kan aanmelden op allerlei beveiligde platformen, zoals de website van jouw bank of van de mutualiteit. Met Itsme heb je geen verschillende wachtwoorden meer nodig of een identiteitskaartlezer en e-id. Tijdens deze workshop leer je op welke manier je de app kan gebruiken en waarvoor. Deelnemers krijgen op voorhand nog enkele richtlijnen toegezonden van wat men zeker mee moet nemen naar deze workshop.

**Tijdstip:** 13.30 uur  
**Locatie:** LM Plus Antwerpen - Lange Nieuwstraat 109 - Antwerpen  
**Prijs:** € 8  
**Inschrijven:** 03 206 36 54 - [info@viefantwerpen.be](mailto:info@viefantwerpen.be) - [www.viefantwerpen.be](http://www.viefantwerpen.be)

**Tentoonstelling -  
Drafts 'From Rubens  
to Khnopff'**

**Brussel**



**Dinsdag 28 januari 2025**

Ontdek een fascinerende reis door een honderdtal kunstwerken, waarbij je wordt ondergedompeld in de intimiteit van de artistieke creatie. Onder leiding van een gids stappen we binnen in het atelier en proberen de essentie van het kunstwerk te vatten, vanaf het eerste idee op een blanco vel, een houten paneel of een stuk karton. Deze onderdompeling belooft verrijkende ontdekkingen, en biedt een nieuw perspectief op de coulissen van creaties door iconische kunstenaars zoals Rogier van der Weyden, Rembrandt, Rubens, Magritte en vele anderen. Door een thematische scenografie ontdekt u zeldzame werken, soms nooit eerder tentoongesteld, naast de beroemde bruisende schetsen van Peter Paul Rubens.

**Tijdstip:** 14 uur  
**Locatie:** KMSK Brussel, Regentschapsstraat 3, 1000 Brussel  
**Prijs:** € 16,50/pp., inclusief gids  
**Inschrijven of meer informatie:** [kathleen.dherde@vief.be](mailto:kathleen.dherde@vief.be) of 0493/37 80 12

## Daguitstap naar Aalst

Aalst



Dinsdag 11 februari 2025

Stap in de wereld van kleur, muziek en feestelijkheid tijdens onze unieke dagreis! Op deze speciale dag nemen we je mee naar de betoverende carnavalshallen, waar je alles leert over de rijke geschiedenis en de tradities van het Carnaval en ontdekken we de charmante stad Aalst.

**Tijdstip:** Vertrekkur te bevestigen

**Locatie:** Verschillende opstapplaatsen in functie van de inschrijvingen

**Prijs:** € 64,50/pp te storten op rek. BE87 3100 1507 4694 van Vief Brabant (inbegrepen: busvervoer, gids en lunch)

**Inschrijven of meer informatie:** kathleen.dherde@vief.be of 0493/37 80 12

## Optreden Evergreen Machine

Vilvoorde



Dinsdag 18 februari 2025

Laat je katapulteren naar een ver verleden. Toen een plaat nog echt een plaat was, liedjes werden gemaakt om op te dansen en refreinen werden geschreven om uit volle borst mee te zingen. Vijf muzikanten die hun strepen verdienden bij onder andere K's Choice, Meuris, Admiral Freebee, Rex Rebel en Venus In Flames, grasduinen in de platenkast van hun ouders en grootouders en brengen je nu klassiekers uit de periode 1930 tot 1970. Hits van Bobbejaan Schoepen, The Beatles, Chuck Berry, Tom Jones, The Shadows en Willy Sommers of van Elvis, Neil Diamond, Jo Leemans, Fats Domino en Will Tura hebben op het eerste gezicht misschien weinig gemeen, behalve dit.

**Tijdstip:** Aanvang om 14u30

**Locatie:** CC Bolwerk, Bolwerkstraat 17, 1800 Vilvoorde  
**Prijs:** € 12/pp te storten op rek. BE87 3100 1507 4694 van Vief Brabant

**Inschrijven of meer informatie:** kathleen.dherde@vief.be of 0493/37 80 12

## Optreden Zsa Zsa Zsu – Beste Belgen

Vilvoorde



Dinsdag 18 maart 2025

Beste Belgen, Weten jullie nog wie er onterecht verloor op het Eurovisiesongfestival in 1973? Welke band een internationale hit scoorde en zelfs het voorprogramma verzorgde van Jimi Hendrix? Welke stempel een marktkramer uit Zelzate naliet op de Belgische scene? Dit en veel meer over onze sterren van weleer. Zsa Zsa Zsu staat voor vlinders in de buik. De band brengt avontuurlijke, lieflijke muziek vol zwoele stemmen en dansbare retropop. Ze brengen hits van eigen bodem en geven een unieke interpretatie van klassiekers in een Engelstalig jasje.

**Tijdstip:** Aanvang om 14u30

**Locatie:** CC Bolwerk, Bolwerkstraat 17, 1800 Vilvoorde  
**Prijs:** € 12/pp te storten op rek. BE87 3100 1507 4694 van Vief Brabant

**Inschrijven of meer informatie:** kathleen.dherde@vief.be of 0493/37 80 12

## Wandeling

Ulbeek



Vrijdag 20 december 2024

Vief wandelt in december 5 km in het prachtige Wellen. Gezellig in groep sporten op ieders zijn tempo. Schrijf je zeker in!

Elke maand organiseren we op een andere locatie in Limburg een gezonde wandeling. Ben je benieuwd waar we gaan wandelen? Neem een kijkje op [www.vieflimburg.be/viefstapt](http://www.vieflimburg.be/viefstapt) of contacteer ons op het nummer 011/70 53 37.

Inschrijven is verplicht zodoende we bij slecht weer de dag ervoor kunnen verwittigen.

**Tijdstip:** 10u00 – 12u00

**Locatie:** Ulbeek - Ulbeekstraat 21, 3832 Wellen (Ulbeek)

**Prijs:** gratis voor Vief leden.

Het afsluiten van de jaarlijkse sportverzekering van € 5 is verplicht.

**Inschrijven:** [jpbormans@telenet.be](mailto:jpbormans@telenet.be)

## Winterland Hasselt

Hasselt



Vrijdag 20 december 2024

Gezellig genieten van de kerstsfeer tijdens het bezoek aan Winterland. Beleef Winterland! Geniet van tal van winterse activiteiten en attracties. Shop op onze leuke kerstmarkt. 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, het Huis van de Kerstman...

**Tijdstip:** 14u00 – 16u00

**Locatie:** Winterland - Kolonel Dusartplein, 3500 Hasselt

**Prijs:** gratis

**Inschrijven:** [info.limburg@vief.be](mailto:info.limburg@vief.be) of 011/70 53 37

## Kerstconcert Arte Musicale

Gent



Donderdag 26 december 2024

Het gala-concert van VZW Arte Musicale staat al jaren garant voor een sfeervol kerstprogramma met koormuziek van diverse componisten. De Sint-Pieterskerk wordt op tweede kerstdag overgoten door symfonische klanken en weelderige melodieën door diverse koorgroepen en jeugdorkest Forza Muzica onder leiding van dirigenten Steve De Veirman en Marijke Ferket. Het hoogtepunt wordt het prachtige Magnificat van de Noorse componist Kim Andre Arnesen voor koor, orkest en sopraansolo.

**Tijdstip:** 14u10, concert begint om 15u

**Locatie:** Sint-Pieterkerk, Sint-Pietersplein, 9000 Gent

**Prijs:** € 20 (incl. koffie/drankje na het concert)

**Inschrijven of informatie:** voor 16 december of tot volzetting via mail naar [vief.ov@lm.be](mailto:vief.ov@lm.be)

## Volksspelen met wafelenbak

Kluisbergen



Dinsdag 7 januari 2025

Vief Kluisbergen zet het nieuwe jaar in met oude volksspelen en heerlijke verse wafels volgens een authentiek recept.

## Lezing: De kunst van ouder worden

Zelee



Maandag 13 januari 2025

Of je binnenkort met pensioen gaat of al enige tijd met pensioen bent, er staan je boeiende tijden te wachten. In deze interactieve lezing met gerontoloog en schrijver Els Messelis, gaan we dieper in op hoe we de verbinding met onszelf en anderen concreet verder kunnen ontwikkelen en optimaliseren.

## Ontdek Dordogne met de autocarvakantie van Vief Travel

Dordogne



Van zondag 7/09/2025  
tot en met vrijdag 12/09/2025

Dordogne, ook de Périgord genoemd, is een schitterende natuurstreek in Frankrijk en heeft een grote gastronomische reputatie. Langs de rivier ziet u mooie panorama's, imposante kastelen en prachtige aangelegde tuinen. Tijdens deze zesdaagse Vief reis ontdekt u een fascinerende mix over cultuur, natuur en geschiedenis van Dordogne en verblijft u in het hotel Laborderie in Tamniès op basis van halfpension.

**Tijdstip:** 14u

**Locatie:** GOC Kwaremont,  
Kwaremontplein 23,  
9690 Kluisbergen

**Prijs:** € 10

**Inschrijven of informatie:**  
tot 28 december via mail naar  
ronny.vief@telenet.be

**Tijdstip:** 14u

**Locatie:** zaal achteraan  
in café Palermo, Kouterstraat 111,  
9240 Zelee

**Prijs:** nog te bepalen

**Inschrijven of informatie:**  
tot 6 januari via mail naar  
vief.ov@lm.be

**Locatie:** Dordogne

**Data:** Een zesdaagse reis van  
7/09/2025 tot en met 12/09/2025

**Prijzen:**

- € 1099/pp. bij boeking vóór 23/05/2025
- € 188 toeslag single
- € 60 supplement voor niet-leden van LM Plus en/of Vief
- € 50 supplement bij boeking na 22/05/2025

**Informatie:** Het reisaanbod wordt voorgesteld op 30/01/2025 om 14 uur in de vergaderzaal van LM Plus Brugge, Revillpark 1 te Brugge. Inschrijven vóór 23/01/2025 via het provinciaal secretariaat.



### 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.vieflimburg.be](http://www.vieflimburg.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)