



courant

WWW.VIEF.BE | DRIEMAANDELIJKS MAGAZINE VAN VIEF VZW | 45E JAARGANG | ZOMEREDITIE '26



Samen sterk onderweg

Over engagement, ontmoeting en actief ouder worden



3	Opinie: Maak euthanasie mogelijk bij wilsonbekwaamheid via wilsverklaring
4-6	Interview Malou Doumen – oprichtster van platform ThuisOuderWorden
7	Actualiteit
8-9	Mediawijsheid
10-11	Eenzaamheid in de zomer: een onzichtbare schaduw voor ouderen
12	Vief-nieuws
13	Cultuurtips: La Boverie viert 10 jaar & Refik Anadol: Latent City
14-15	Vrijwilliger in de kijker: Maddy Lefever – Vief Ronse
16-22	Nieuws uit de knooppunten
23-27	Activiteitenkalender

COLOFON

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

Redactie:

Eddy Devisscher, Frederik Fluyt,
Bo Vanonckelen, Florence Wijnen

Teksten:

A. Desloovere, K. D'Herde,
P. Lauwrijs, M. Van den Bossche,
B. Vanonckelen, F. Wijnen,
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/magazine

Verantwoordelijke uitgever

Frederik Fluyt
Livornostraat 25
1050 Brussel

Druk

Drukkerij Perka, Maldegem
Telefoon: 050 71 60 71



Vlaanderen
verbeelding werkt

Maak euthanasie mogelijk bij wilsonbekwaamheid via wilsverklaring

De aangrijpende brief van Lode Deconinck, deelnemer van Restaurant Misverstand, legt een pijnlijke tekortkoming in onze huidige euthanasiewetgeving bloot. Zijn woorden tonen niet alleen persoonlijk leed, maar ook een structureel probleem: Het huidige kader dwingt mensen <met (jong)dementie tot een keuze die niemand zou mogen moeten maken: te vroeg afscheid nemen van het leven, of het risico lopen om hun autonomie te verliezen. Dit is geen echte keuze, maar een systeemfout.

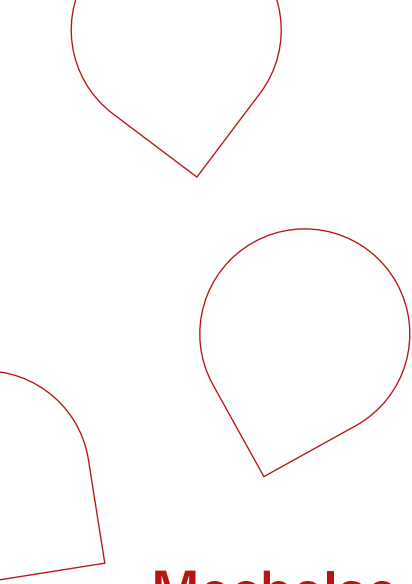
In België is euthanasie mogelijk, maar enkel onder strikte voorwaarden. Zo moet de patiënt op het moment van de uitvoering wilsbekwaam zijn. Voor mensen met dementie betekent dit dat zij bijzonder vroeg moeten beslissen over hun levenseinde. Wachten ze te lang, dan verliezen ze dat recht.

Daarom herhalen wij onze oproep om de euthanasiewet uit te breiden. Wie in een vroeg stadium van de ziekte, bij volle bewustzijn, duidelijk en herhaaldelijk aangeeft onder welke omstandigheden hij of zij het leven niet langer als waardig beschouwt, moet erop kunnen vertrouwen dat die wens later wordt gerespecteerd, ook wanneer men op het moment van uitvoering niet langer wilsbekwaam is.

Vief roept daarom beleidsmakers op om deze kwestie met de nodige urgentie en menselijkheid te behandelen. Geef mensen met (jong)dementie de kans om waardig afscheid te nemen op hun moment en volgens hun voorwaarden.

Lees hier
de open brief van
Lode Deconinck





Mechelse Malou Doumen,
drijvende kracht achter
ThuisOuderWorden, zet aan
tot tijdig vooruitdenken

“De mooiste vorm
van zelfzorg is
vooruitzien, nog
vóór het nodig is”



Wat als ouder worden iets is waar je je bewust op kan voorbereiden? Voor Malou Doumen werd die gedachte het vertrekpunt van ThuisOuderWorden. Vanuit haar ervaring en engagement helpt ze mensen om vooruit te kijken, keuzes te maken en de regie over hun eigen leven te behouden.

■ **Hoe is ThuisOuderWorden precies ontstaan?**

Tijdens de COVID-periode startte ik de Facebookgroep ThuisOuderWorden, waar ik regelmatig informatie deelde over ouder worden en in dialoog ging met andere ouderen en mantelzorgers. Als verantwoordelijke voor digitale geletterdheid in de Mechelse Ouderenraad zag ik van dichtbij hoe groot de drempel kan zijn.

Informatie is er in overvloed, maar ze is versnipperd. Wie door het zorglandschap navigeert, voelt dat het een enorme uitdaging is om de juiste weg te vinden. Dit is geen kritiek op de bestaande instanties, elke organisatie is een expert in haar vakgebied.

Wat echter ontbreekt, is een volledig en onafhankelijk overzicht van álle mogelijkheden. Ik wilde die ‘digitale en administratieve mist’ opklaren en mensen helpen om tijdig vooruit te zien. We wachten vaak tot er een urgente situatie ontstaat, een val, een ziekenhuisopname, maar dan moet je razendsnel beslissingen nemen onder grote druk. Mijn doel is dat mensen zich informeren vóór het zover is, zodat ze keuzes maken vanuit rust in plaats van uit paniek, ieder op zijn eigen ritme.

Er volgde ook een website, een onafhankelijke leidraad over zelfstandig thuis blijven wonen. Want wat je vandaag nodig hebt, is over twee jaar anders. Via de website weet je wat de volgende logische stap is. De cijfers bevestigden dat er een echte nood was: in minder

dan twee maanden tijd werd de site meer dan 3.000 keer bezocht.

■ **Wat wilde u vooral anders doen dan de bestaande informatiekkanalen van overheden of organisaties?**

Overheden en instanties bieden een overvloed aan informatie, maar voor ouderen en mantelzorgers is het vaak een onontwarbaar kluwen. Ik wilde een onafhankelijke wegwijzer zijn die niet spreekt in jargon, maar in mensentaal. Waar officiële instanties vaak vertrekken vanuit hun eigen aanbod, vertrekt Thuisouderworden.be vanuit de vraag van de oudere zelf.

Ik zie mijn platform als een brug. Het is de website die ik zelf miste: zonder te verzeilen in een overload aan informatie. Dat maakt dat ik ook keuzes heb gemaakt in het aanbod. Mijn leidraad bleef telkens de vraag van de oudere zelf. Ik claim niet dat mijn website volledig is, wel dat ze handig in gebruik is met basisinformatie.

■ **Welke informatie is volgens u vandaag het moeilijkst te vinden voor ouderen?**

De grootste hinderpaal is de institutionele versnippering. De zorg is verdeeld over de federale overheid, de Vlaamse overheid, lokale besturen en over privé-initiatieven. Je moet vaak bij drie of vier verschillende deuren aankloppen voor één zorgvraag. Er is een enorme nood aan één digitaal én fysiek loket waar alle puzzelstukjes, wonen, zorg en welzijn, samenkomen. Zolang dat er niet is, blijven mensen hulpvragen uitstellen omdat ze niet weten waar ze het bos door de bomen nog kunnen zien.

■ **Merkt u dat digitale administratie het vandaag makkelijker of juist moeilijker maakt voor ouderen?**

Digitalisering zou de drempel moeten verlagen, maar vaak maakt het de administratie ‘onzichtbaar’ en daardoor moeilijker te beheren. Alles zit achter wachtwoorden en ltsme-koppelingen. Bij mijn vader kwamen de facturen nog tastbaar in de bus; vandaag moet je als mantelzorger bijna een detective zijn om iemands lopende zaken in kaart te brengen als er niets is voorbereid.

■ **Waarom is het volgens u zo moeilijk voor mensen om tijdig na te denken over ouder worden?**

Omdat we ouder worden vaak associëren met verlies: verlies van mobiliteit, van autonomie of van sociale contacten. Dat heeft te maken met hoe onze samenleving naar ouder worden kijkt. *Ageism*, of leeftijdsdiscriminatie,

zit dieper in ons denken dan we beseffen. Het is een menselijk instinct om dat weg te duwen, maar net daardoor missen mensen de kans om tijdig de regie in eigen handen te nemen.

■ **Welke informatie probeert u vooral duidelijk en toegankelijk te maken?**

Voorals de administratieve en zorggerichte stappen die vaak als een berg aanvoelen. Denk aan zorgvolmachten en woningaanpassingen. Dit zijn zaken waar mensen pas over nadenken als het ‘moet’. Ik probeer die drempel te verlagen door het behapbaar te maken. Het gaat erom de ballast stap voor stap los te laten zodat er meer ruimte overblijft om kwaliteitsvol ouder te worden.

■ **Welke administratieve zaken zouden mensen volgens u beter op voorhand regelen?**

Maak werk van je eigen ‘zorgkompas’ vóór er een crisis is. De belangrijkste stappen zijn de wilsverklaring en de zorgvolmacht. Wacht niet tot je het niet meer zelf kunt zeggen, maar leg nu vast wie je belangen behartigt. Ik raad iedereen aan om concreet aan de slag te gaan met bestaande hulpmiddelen.



Een goede oude dag begint met keuzes die je vandaag durft te maken

■ **Wat zijn volgens u de grootste misverstanden rond “zelfstandig thuis ouder worden”?**

Dat zelfstandigheid betekent dat je alles alleen moet kunnen blijven doen. Echt zelfstandig ouder worden betekent juist dat je op tijd de juiste hulpstukken en ondersteuning in huis haalt, zodat je veilig en comfortabel kunt blijven wonen. Hulp aanvaarden is geen teken van zwakte, maar een strategische keuze om je autonomie juist te verlengen.

■ **Wat betekent “de regie houden over je eigen leven” voor u persoonlijk?**

Het is het recht om zelf te bepalen waar ik woon, hoe mijn omgeving eruitziet en welke keuzes er worden gemaakt over mijn zorg en welzijn. Regie is niet alles zelf doen, maar wel alles zelf beslissen. Het geeft me de gemoedsrust dat identiteit en wensen gerespecteerd worden, nu en in de toekomst.

■ Waar ligt volgens u de grens tussen hulp aanvaarden en zelfstandigheid verliezen?

De grens ligt bij de beslissingsbevoegdheid. Je verliest je zelfstandigheid niet wanneer iemand voor je kookt of poetst. Hulp aanvaarden is een strategische zet: je besteedt de zware taken uit om energie over te houden voor wat je leven echt kleur geeft. Zolang jij de regisseur bent die de hulp aanstuurt, blijf je autonoom. Hoe sneller we elkaar steunen als een evidentie zien, hoe dichter we bij een echte leeftijdsvriendelijke samenleving komen.

■ Zijn er signalen waaraan iemand kan merken dat het tijd is om na te denken over ondersteuning thuis?

Vaak zijn het de kleine dingen die opstapelen: de post die blijft liggen, een tuin die verwildert, of het gevoel dat het huishouden een berg wordt waar je niet meer tegenop kunt. Ook sociale isolatie is een groot signaal. Als je vaker 'nee' zegt tegen afspraken omdat de verplaatsing te zwaar wordt, is het tijd om te kijken hoe ondersteuning die drempels kan wegnemen, zodat je wereld weer groter wordt in plaats van kleiner.

■ Welke rol kunnen kinderen of mantelzorgers spelen zonder dat ze alles moeten overnemen?

Zie hun rol als die van een coach, niet als een uitvoerder die alles zelf moet doen. Zorg uitbesteden is geen falen, maar een noodzaak om het vol te houden. De mantelzorger bewaakt de brug: van de thuisverpleging en vrijwilligers tot de poetshulp, altijd rekening houdend met de eerder besproken wensen van de oudere.

■ Wat zou volgens u het ideale systeem zijn om ouderen beter te ondersteunen?

Een systeem dat vertrekt vanuit nabijheid en eenvoud. Geen ingewikkelde procedures, maar een buurtgericht netwerk waar professionele zorg en informele burenhulp naadloos in elkaar overvloeien. Het ideale systeem ondersteunt de oudere in zijn natuurlijke omgeving, met

één aanspreekpunt dat alle lijnen uitzet, zodat de mens niet hoeft te puzzelen met bureaucratie.

■ Hoe ziet voor u een “goede oude dag” eruit?

Een goede oude dag is voor mij een dag waarin ik nog steeds de regisseur ben. Het is een leven in een vertrouwde omgeving, omringd door mensen die me zien als persoon en niet als patiënt. Het is de vrijheid om keuzes te maken, gecombineerd met de rust dat de praktische zaken goed geregeld zijn. Een goede oude dag is simpelweg: kunnen blijven wie je bent, doen wat je graag doet en genieten van het leven samen met mijn man.

■ Als u één boodschap zou mogen meegeven aan mensen die thuis oud willen worden, welke zou dat zijn?

Wacht niet op de storm om je dak te herstellen. Praat vandaag over morgen. Een waardige oude dag begint bij de beslissingen die je nu durft te nemen. Neem de regie in eigen handen, bekijk de website en begin het gesprek aan de keukentafel. Vooruitzien is de mooiste vorm van zelfzorg. Maar vergeet ook de fysieke en sociale kant niet: steek energie in beweging om zo lang mogelijk actief en mobiel te blijven. En word lid van een ouderenvereniging; het houdt je verbonden met je omgeving en voorkomt dat je wereld klein wordt. De combinatie van een goede planning, een fit lichaam en een warm sociaal netwerk is de beste garantie om gelukkig oud te worden in je eigen vertrouwde thuis.



Regie houden over je leven is niet alles zelf doen, maar wel alles zelf beslissen



Bezoek hier de website van Malou



Ontdek hier de Facebookgroep





Minder participatie van ouderen door verdwijnen van adviesraden

Een wet of decreet tot het wettelijk oprichten van een adviesraad voor ouderen, zoals voor een gemeentelijke commissie voor ruimtelijke ordening of een jeugdraad bestaat niet. Dit heeft gevolgen voor de participatie van ouderen op lokaal vlak. Of met andere woorden naar ouderen moet kunnen geluisterd worden.

Lokale adviesraden zijn essentieel om ouderen te betrekken bij het beleid. Ze geven ouderen een stem, maken hun noden zichtbaar en versterken hun rol als actieve burgers. Het verdwijnen van ouderenadviesraden ondermijnt die participatie. Zonder structureel inspraakorgaan dreigen ouderen uit beeld te verdwijnen en verliezen ze een directe toegang tot het beleid. Nochtans is betrokkenheid cruciaal: het ergste wat ouderen kan overkomen, is het gevoel er niet meer bij te horen.

Ouderen verdienen een volwaardige en waardige plaats in onze samenleving. Dat betekent: luisteren naar hun stem, hen actief betrekken en hun ervaring erkennen als een meerwaarde. Of is de samenleving zodanig geëvolueerd, neerkijkend op een stereotype negatieve manier naar ouderen. En het aannemen voor waar van alle vooroordelen over ouderen.

Hoog tijd om daar verandering in te brengen. Daarom moet gepleit worden voor het behoud en de versterking van ouderenadviesraden zowel op lokaal, provinciaal, gemeenschaps als op federaal vlak. Want een sterk beleid mag niemand uitsluiten — ook ouderen niet.

Geert Messiaen, Senior Writer

Nieuwe regels voor de eID: dit verandert er voor 75-plussers

Er komen nieuwe regels rond de elektronische identiteitskaart (eID) in België. Die hebben ook gevolgen voor 75-plussers. We zetten de belangrijkste veranderingen duidelijk op een rij.

■ Van langere naar kortere geldigheid

Tot voor kort konden mensen vanaf 75 jaar een identiteitskaart krijgen met een zeer lange geldigheidsduur (tot 30 jaar). Daardoor moesten zij hun eID vaak niet meer vernieuwen. Maar daar komt nu verandering in. De overheid – via FOD Binnenlandse Zaken – heeft beslist om dit systeem stop te zetten. In de toekomst zal de geldigheidsduur voor iedereen gelijk zijn.

■ Wat verandert er concreet?

- De eID van 30 jaar verdwijnt
- Vanaf 31 maart 2026 worden deze kaarten niet meer uitgereikt
- Ook voor 75-plussers zal een eID voortaan 10 jaar geldig zijn

Dat betekent dat ouderen hun identiteitskaart opnieuw regelmatig zullen moeten vernieuwen, net zoals andere volwassenen.

■ Wat als u al een eID van 30 jaar hebt?

Heeft u vandaag al een identiteitskaart met een langere geldigheidsduur? Dan hoeft u zich geen zorgen te maken.

- Uw huidige kaart blijft geldig tot de vervaldatum
- U moet die niet vroeger vervangen

Pas daarna krijg je automatisch een nieuwe kaart met een geldigheidsduur van 10 jaar net zoals voor andere volwassenen.

■ Waarom deze wijziging?

De beslissing kadert in een bredere vereenvoudiging van de regelgeving. Door voor iedereen dezelfde geldigheidsduur te hanteren, wil men het systeem duidelijker en uniformer maken.

Bron: VRT - <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2026/03/30/elektronische-identiteitskaart-eid/> (maart 2026)

Nieuwe regels bij de NMBS

Dit verandert er voor
treinreizigers

Wie af en toe of regelmatig de trein neemt, leest best even mee: bij de NMBS veranderen binnenkort enkele belangrijke regels. Vooral wie gewoon is om nog snel een ticket op de trein te kopen, zal zich moeten aanpassen.



■ Tickets vooraf kopen wordt de norm

Vanaf 1 juli 2026 kan je geen ticket meer kopen bij de treinbegeleider. Het systeem waarbij je op de trein nog een ticket kon krijgen tegen een toeslag, verdwijnt volledig. Dat betekent dat je voortaan altijd een geldig ticket moet hebben vóór je opstapt. Zonder ticket op de trein stappen is dus niet langer toegestaan.

■ Duidelijkere en strengere regels

Met deze verandering wil de NMBS het voor iedereen eenvoudiger maken. Er is geen twijfel meer: wie geen ticket heeft, is niet in orde. Daarnaast wil men zwartrijden tegengaan en het werk voor treinbegeleiders veiliger maken. Discussies over tickets zorgen vandaag nog te vaak voor spanningen op de trein.

■ Boetes kunnen oplopen

Wie toch zonder ticket reist, riskeert een stevige kost. De toeslag en eventuele boetes kunnen snel oplopen, waardoor een kleine vergissing duur kan uitvallen. Alleen in uitzonderlijke situaties – bijvoorbeeld als een ticketautomaat defect is en je geen smartphone hebt – wordt nog een oplossing voorzien. Maar ook dan moet je achteraf zelf het nodige doen.

■ Ticket kopen blijft eenvoudig

Voor de meeste reizigers verandert er weinig. Tickets kopen kan nog altijd op verschillende manieren: via de website of app, aan een automaat of aan het loket in het station. Wie minder digitaal vaardig is, doet er goed aan om iets vroeger naar het station te gaan. Zo heb je voldoende tijd om je ticket rustig aan te kopen.

■ Even aanpassen, maar snel gewoon

De nieuwe regeling is iets strenger dan vroeger, maar tegelijk ook duidelijker. Voor veel mensen zal het vooral een kleine gewoonteverandering zijn. Eén ding staat vast: vanaf deze zomer vertrek je best niet meer zonder ticket.

Bron: VRT NWS – Vanaf 1 juli kun je geen treinticket meer kopen op de trein: “Belangrijke oorzaak van agressie” (maart 2026)



Hoe herken je nepnieuws, misleidende koppen en AI-gegenereerde beelden?

■ Nepnieuws: meer dan alleen een fout verhaal

Nepnieuws of fake news is niet zomaar een onjuist bericht, het wordt met opzet gemaakt en verspreid om de lezer te misleiden. Er zijn drie kenmerken waaraan je het kunt herkennen:

- 1 De informatie klopt niet of is sterk overdreven.
- 2 Het doel is om je bewust op het verkeerde been te zetten.
- 3 Er zit een motief achter: vaak geld verdienen via advertenties of clicks, politieke invloed uitoefenen (denk aan figuren zoals Donald Trump, die de term zelf vaak gebruikt om tegenstanders te ondermijnen), of iemand in een kwaad daglicht stellen.

Check daarom altijd de bron: komt het bericht van een betrouwbare nieuwsorganisatie? Worden feiten gecontroleerd? En vooral: wat is het doel van het bericht?

■ Clickbait: de verleiding van de misleidende kop

Een 'clickbait'-kop is ontworpen om je nieuwsgierigheid te prikkelen en je te laten klikken. Je herkent het aan overdreven taal, persoonlijke voornaamwoorden ('Jij zal niet geloven wat er gebeurd!'), en sterke gevoelswoorden zoals 'verbijsterend' of 'ongelofelijk'. Soms hoort daar ook een opvallende, emotionele afbeelding bij.

Hoewel clickbait op zich niet altijd gevaarlijk is, kan het je wel naar onbetrouwbare websites leiden waar je persoonlijke gegevens worden gevraagd. Wees dus voorzichtig: klik niet zomaar, en vraag je af of de kop wel past bij de inhoud die je verwacht.

In een tijd waarin informatie binnen enkele seconden de wereld rondgaat, wordt het steeds belangrijker om feiten van fictie te kunnen onderscheiden. Nepnieuws, misleidende koppen en beelden gemaakt door artificiële intelligentie duiken overal op. Hier lees je hoe je ze kan herkennen zodat je niet misleid wordt.

■ Deepfakes: wanneer beeld en geluid bedriegen

Deepfakes gaan nog een stap verder. Dit zijn gemanipuleerde video's of audio-opnames, gemaakt met artificiële intelligentie. Iemand kan dingen zeggen of doen die hij nooit gedaan heeft. Vroeger was deze technologie voorbehouden aan filmstudio's, maar tegenwoordig kan bijna iedereen ermee aan de slag.

Let op kleine inconsistenties: rare bewegingen van lippen of ogen, een onnatuurlijke stem, vreemde achtergronddetails. Ook de context is belangrijk: als een video te sensationeel of te perfect is om waar te zijn, is dat vaak een teken.

■ Blijf alert en check altijd

Of het nu om een verdacht artikel, een misleidende titel of een gemanipuleerde video gaat: blijf kritisch. Controleer de bron, zoek naar andere berichten over hetzelfde onderwerp en wees bewust van de bedoeling achter de informatie. Zo houd je je hoofd koel in een digitale wereld vol verleiding en manipulatie.

Eenzaamheid in de zomer: een onzichtbare schaduw voor ouderen

De zomer is voor velen een tijd van zon, warmte en gezelligheid. Toch is deze periode voor veel ouderen juist een moeilijke tijd. Waar anderen genieten van vakanties, barbecues en drukke terrassen, ervaren zij vaak een versterkt gevoel van eenzaamheid. Eenzaamheid is geen vaag begrip. Het is een meetbare risicofactor voor de gezondheid, net zo schadelijk als roken of overmatig alcoholgebruik. Het verhoogt de kans op depressie, angststoornissen en zelfs dementie. Voor ouderen is dit risico in de zomermaanden extra groot.



© Arthur Hidden Photography

■ Hoe herken je eenzaamheid bij ouderen?

Eenzaamheid is niet hetzelfde als alleen zijn. Het gaat om het subjectieve gevoel van een gemis aan verbondenheid. Signalen kunnen zijn:

- Sociaal gemis: Weinig contacten of activiteiten, terugtrekken uit het sociale leven
- Emotioneel gemis: Niemand om diepgaande gesprekken mee te voeren of gevoelens mee te delen
- Zingeving gemis: Geen motivatie om op te staan, gebrek aan doel in het dagelijks leven

Bij ouderen komt dit vaak voor na ingrijpende gebeurtenissen, zoals het overlijden van een partner, een verhuizing of gezondheidsproblemen. Chronische eenzaamheid – wanneer het gevoel langdurig aanhoudt – is het meest schadelijk. Het activeert het stresssysteem in het lichaam, verhoogt de bloeddruk, verstoort de slaap en tast het immuunsysteem aan.

■ Waarom is de zomer zo moeilijk?

1

Verstoorde routines en sociale contacten

In de zomer veranderen de dagelijkse routines van veel mensen. Kinderen en familie gaan op vakantie, burens zijn minder aanwezig, en activiteiten zoals buurtcafés of clubjes vallen vaak stil. Voor ouderen die al een beperkt sociaal netwerk hebben, kan dit een groot gemis betekenen. Het gevoel van verbondenheid verdwijnt, terwijl de behoefte aan contact juist blijft bestaan.

2

Fysieke beperkingen en hitte

De zomerhitte kan voor ouderen een extra obstakel zijn om naar buiten te gaan. Mobiliteitsproblemen, angst om te vallen of gezondheidsklachten maken het moeilijk om deel te nemen aan sociale activiteiten. Bovendien zijn veel openbare ruimtes, zoals parken of pleinen, niet altijd toegankelijk of aangepast aan de behoeften van ouderen. Gebrek aan schaduw, rustbanken of toegankelijke toiletten kan ervoor zorgen dat zij zich thuis terugtrekken, en daarmee nog eenzamer worden.

3

Digitale uitsluiting

Terwijl veel sociale activiteiten digitaal worden georganiseerd, blijven ouderen die niet digitaal vaardig zijn vaker achter. Zij missen niet alleen het contact, maar ook het gevoel erbij te horen. Dit versterkt het gevoel van isolatie, vooral als familie of vrienden ver weg zijn.

■ Wat kan je zelf doen om eenzaamheid tegen te gaan?

1

Probeer deel te nemen aan laagdrempelige ontmoetingsplekken

Inclusieve publieke ruimtes, zoals schaduwrijke parken met rustbanken of toegankelijke buurthuizen, kunnen een verschil maken. Deze plekken moeten uitnodigen tot ontmoeting, zonder druk. Denk aan:

- Zomerse koffieochtenden in de buurt, speciaal voor ouderen
- Gezamenlijke wandelingen in de vroege ochtend of late avond, wanneer het koeler is
- Digitale koffiekletsen voor wie niet naar buiten kan, maar wel contact wil

2

Probeer in aanraking te komen met technologie

Digitale vaardigheden kunnen eenzaamheid verminderen. Met geduldige begeleiding kunnen ouderen leren:

- Videobellen met familie via WhatsApp of Messenger
- Onlinecursussen volgen of meedoen aan digitale activiteiten
- Foto's delen en ontvangen, zodat ze betrokken blijven bij het leven van hun dierbaren

3

Praat er over

Eenzaamheid is geen teken van zwakte, maar een signaal dat er iets ontbreekt. Praat erover met je naasten wanneer je gevoelens van eenzaamheid ervaart. Je staat er niet alleen voor.

■ Een zomer zonder eenzaamheid

Eenzaamheid bij ouderen is geen onvermijdelijk onderdeel van het ouder worden. Het is een signaal dat onze samenleving meer aandacht moet hebben voor verbinding. Zeker in periodes waarin anderen genieten van vrijheid en gezelligheid. Door kleine, concrete stappen te zetten, kunnen we als maatschappij ervoor zorgen dat ook ouderen de zomer als een warme, verbindende tijd ervaren.

1

Terugblik Vief-masterclass – *Is de vergrijzing een probleem?*



Jan Declercq, sociale wetenschapper, en Anneleen Desloovere, regiomedewerker bij Vief West-Vlaanderen vzw, brachten op vrijdag 8 mei 2026 de masterclass *Is de vergrijzing een probleem?* voor een groep studenten verpleegkunde aan de Vives Hogeschool in Brugge. Er waren ook Vief-leden aanwezig die tevens naar deze masterclass luisterden.

Deze lezing is de start van een samenwerking met Vives Hogeschool om studenten nog meer te laten bijleren en kennis te laten maken over hun doelgroep, namelijk ouderen. Vergrijzing wordt vaak voorgesteld als een groot maatschappelijk probleem dat druk zet op de zorg, economie en financiën. In deze lezing dagen we dat eenzijdige beeld uit. Vanuit herkenbare voorbeelden, straatinterviews en praktijkgerichte inzichten tonen we wat vergrijzing écht betekent.

Dit dominante verhaal is vaak te eng en er worden vaak aspecten zoals ontgroening en de rol van maatschappelijke systemen vergeten. Tegelijk zijn er de kansen en positieve dimensies van een ouder wordende samenleving.

Deze voordracht richt zich zowel tot toekomstige zorgverleners als tot een breed publiek, jong en oud en nodigt uit om anders te kijken: minder probleemgericht, meer mensgericht en krachtgericht. De volgende data voor deze masterclass volgen in een volgend e-zine of Vief Magazine.

2



Blik achter de schermen: onze Vief-website zit binnenkort in een nieuw jasje

Deze zomer lanceren we onze nieuwe website. Speciaal voor de gelegenheid werden er ook fotoshoots georganiseerd. Zo mochten de leden van Vief Herent hun mooiste glimlach bovenhalen. In onze Courant delen we alvast een klein voorsmaakje.

© 2026 Lise Lynen Photography

3

Wist je dat één van onze Oost-Vlaamse afdelingen een gezellig koor heeft?

Elke donderdagnamiddag brengt het Vief Kluisbergen Koor bekende meezingers van vroeger en nu. Samen genieten ze van muziek, sfeer en verbondenheid - en dat alles bij een lekker kopje koffie en een koekje. Hou je van zingen? Sluit je aan bij dit gezellige koor!



www.vief.be/oost-vlaanderen/vief-kluisbergen-koor
GOC-zaal in Kwaremont, Kwaremontplein 23 |
aanvang om 14.00 uur

La Boverie viert tien jaar: Achter de schermen van een bijzondere collectie

Ter gelegenheid van haar tienjarig bestaan nodigt La Boverie bezoekers uit voor een unieke jubileumtentoonstelling die een zeldzame blik achter de schermen van het museum biedt. Aan de hand van meer dan 250 werken uit de collectie van de stad Luik ontdek je niet alleen iconische meesterwerken, maar ook stukken die zelden of nooit eerder te zien waren.

Topnamen als James Ensor, René Magritte, Pablo Picasso, Henri Matisse en Vincent van Gogh gaan in dialoog met minder bekende,

verrassende werken. Het parcours toont hoe een museum functioneert: van restauratie en conservering tot onderzoek, scenografie en internationale bruiklenen. Zo krijg je een levendig en helder inzicht in de vaak onzichtbare werking achter de schermen.

Deze feestelijke tentoonstelling is meer dan een terugblik. Met een gevarieerd programma van activiteiten, ontmoetingen en evenementen vormt ze een uitnodiging om La Boverie en haar rijke erfgoed (opnieuw) te ontdekken.



Praktische info

Deze tentoonstelling loopt van 29 mei tot 23 augustus 2026 in La Boverie (Parc de la Boverie, 4020 Luik). **Gratis met de museumpas, standaardprijs €12.**

Meer info: www.laboverie.com

Brugge

Praktische info

Deze tentoonstelling loopt van 8 mei tot 8 november 2026 in BRUSK (Dijver 12, Brugge).

Gratis met de museumpas, standaardprijs €20.

Meer info: www.bruskbrugge.be



Tentoonstelling Refik Anadol: Latent City

Internationaal gelauwerd mediakunstenaar Refik Anadol presenteert in het gloednieuwe museum BRUSK een indrukwekkende en zintuiglijke tentoonstelling op het snijvlak van kunst en technologie. Met behulp van artificiële intelligentie transformeert hij miljoenen beelden van wereldsteden tot dynamische installaties die de stad voorstellen als een levend, voortdurend veranderend organisme.

Voor Latent City creëerde Anadol een unieke

totaalervaring, speciaal ontwikkeld voor Brugge. Data uit de stad, van middeleeuwse structuren tot dagelijkse ritmes, worden omgezet in een visueel universum dat continu evolueert. Het resultaat is een meeslepende expo die niet alleen de zichtbare stad toont, maar ook haar verborgen lagen en digitale echo's. Tegelijk vormt deze tentoonstelling een uitgelezen kans om BRUSK zelf te ontdekken, het nieuwe museum dat zich profileert als een plek voor vernieuwende (media)kunst in het hart van Brugge.



Maddy Lefever - Vief Ronse

Vrijwilliger
in de
kijker

Op een zonnige namiddag bracht ik een bezoek aan Maddy, voorzitter van Vief Ronse. Al heel haar leven staat sociaal engagement centraal: van het onderwijs tot de cosmeticsector en later de praktijk van haar man. Ook vandaag blijft stilzitten niets voor haar. Met veel enthousiasme zet ze zich al sinds de oprichting in voor Vief Ronse, waar ontmoeting, warmte en verbondenheid centraal staan. Tijd voor een gezellige koffieklets over vrijwilligerswerk, ouder worden en het belang van menselijk contact.

“

De glimlach van mensen wanneer ze deelnemen aan een activiteit, daar doe je het voor

■ Kan je jezelf even voorstellen?

“Ik ben in Ronse geboren en getogen en ben altijd sociaal aangelegd geweest. In mijn loopbaan heb ik verschillende dingen gedaan. Eerst stond ik in het onderwijs, waar ik les gaf aan 17- en 18-jarigen. Dat was in Afrika, waar ik Frans en aardrijkskunde gaf. In België heb ik vooral interim opdrachten gedaan.

Later ben ik in de cosmeticsector terechtgekomen. Daar gaf ik vormingscursussen over producten en verzorging. De kilometers en de lange files elke dag begonnen zwaar te wegen. Toen ben ik beginnen werken in de praktijk van mijn man als helpende echtgenote, waar ook een luisterend oor zeer belangrijk zijn.

■ Hoe ziet jouw dagelijkse leven er vandaag uit?

“Elke dag is anders voor mij. Ik heb eigenlijk nooit twee gelijke dagen. Ik ben nog altijd graag bezig. Ik zit onder andere in een ladiesclub waar we elke maand samenkomen voor een etentje met een voordracht over bijvoorbeeld geschiedenis of schrijvers. Daarnaast zetel ik ook in de Ouderenraad van Ronse. Sociaal contact is voor mij heel belangrijk.”

■ Hoe ben je bij Vief terechtgekomen?

“Dat is eigenlijk begonnen na de coronaperiode. Ik voelde dat veel ouderen eenzaam waren. In de praktijk

van mijn man had ik vaak telefonisch contact met oudere mensen en je hoorde soms tussen de lijnen hoe alleen sommigen zich voelden.

Ik wou daarom iets betekenen voor senioren in Ronse. Via contacten, eerst binnen Open VLD en daarna Plan9600, een lokale partij, kwamen we in aanraking met Vief Oost-Vlaanderen. We gingen luisteren naar een vergadering en maakten kennis met andere afdelingen. Zo is het stiltejes gegroeid.”

■ Welke rol neem jij op binnen Vief Ronse?

“Ik ben voorzitter sinds het ontstaan van de afdeling, begin 2023. Eigenlijk wou ik eerst liever geen voorzitter zijn, maar uiteindelijk ben ik het toch geworden. Onze eerste bestuursvergadering vond plaats bij mij thuis.

We werken met een klein bestuur van vier mensen. Samen stellen we elk jaar een activiteitenkalender op. Na één jaar hadden we al vijftig leden, ondertussen zijn we met meer dan tachtig. Ook niet-leden mogen deelnemen aan onze activiteiten en we krijgen zelfs mensen uit de buurgemeenten over de vloer.”

■ Wat vind je het mooiste aan jouw engagement bij Vief?

“De glimlach van mensen. Dat is voor mij het allermooiste. Mensen gelukkig zien wanneer ze deelnemen aan een activiteit, daar doe je het voor. Soms brengen we hen naar plaatsen waar ze anders nooit zouden komen. Sociaal zijn heb ik van thuis meegekregen. Als kind hielp ik oudere mensen in de straat al met hun boodschappen. Dat is altijd gebleven. Positief blijven is op elke leeftijd belangrijk.”

■ Welke activiteiten staan er zoal op jullie kalender?

“We proberen elke maand iets te organiseren, behalve in de zomermaanden. Dat kan heel verschillend zijn: culturele uitstappen, voordrachten, wandelingen of gezellige namiddagen.

Zo organiseerden we al een paasfeest, een boottocht, bezoeken aan brouwerijen en musea, een uitstap naar de Crypte van Sint-Hermes en een muzikale namiddag met bezoek van de Sint. We gingen ook naar het textielmuseum, bezochten het stadhuis van Oudenaarde en maakten een uitstap naar Noord-Frankrijk in samenwerking met Vief Oost-Vlaanderen.

We vinden het belangrijk om ook lokale ambachten en handelaars te ondersteunen. Daarom bezoeken we bijvoorbeeld lokale ateliers of chocolatiers. Dat lokale aspect



Mijn levensmotto? Optimistisch blijven en niet bij de pakken blijven zitten

draag ik echt mee in mijn hart. Mijn ouders waren zelfstandig en ook vroeger ging ik vaak langs bij de winkels van patiënten van mijn man. ‘De ene doet de ander leven’, zeg ik altijd.”

■ Wat maakt die activiteiten zo waardevol?

“De verbondenheid. Mensen kijken er echt naar uit om samen te komen. Een activiteit met een koffietafel of een etentje erbij heeft altijd succes. Het zijn vaak de kleine dingen die mensen gelukkig maken. Onze groep is heel divers. We hebben leden van in de vijftig, maar ook mensen van boven de negentig.

Iedereen moet zich welkom voelen.”

■ Welke uitdagingen zie jij vandaag voor ouderen?

“Het digitale verhaal is niet evident. Veel ouderen kunnen moeilijk volgen. In Ronse hebben we wel een digipunt, maar voor sommigen blijft dat toch een grote stap. Daarom vind ik het belangrijk dat er ook menselijke en toegankelijke dienstverlening blijft bestaan. Niet alles mag volledig digitaal worden.”

■ Wat betekent gezond ouder worden voor jou?

“Actief blijven, zowel fysiek als mentaal. Je moet bezig blijven en onder de mensen komen. Zelfs als iemand het mentaal moeilijker heeft, merk je dat activiteiten en sociaal contact veel verschil maken. Zelf probeer ik ook niet bij de pakken te blijven zitten. Natuurlijk zijn er mindere dagen, maar ik leef van dag tot dag en probeer optimistisch te blijven. Dat is ook mijn levensmotto: positief blijven en vooruitkijken.”

■ Wat hoop je nog te bereiken met Vief Ronse?

“Ik voel ook dat de tijd niet stilstaat. ‘Als ik naar het nieuws kijk, is het laatste van het nieuws precies naar mij aan het kijken’, lacht ze.

Binnenkort word ik 85 en zal Vief Ronse vijf kaarsjes mogen uitblazen. Tegen dan hoop ik dat iemand anders het voorzitterschap wil overnemen. Ik wil zeker nog betrokken blijven in het bestuur, maar het is belangrijk dat nieuwe vrijwilligers zich engageren.

We zijn echt een warme groep geworden. Het is een aangename bende, zoals ik altijd zeg. Daarom nodig ik iedereen uit om eens kennis te maken met Vief Ronse.”

Nieuws

uit de

knoop- punten

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

■ Vief Brasschaat viert 35-jarig bestaan

Vief Brasschaat vierde eind februari hun 35-jarig bestaan! De viering ging door in restaurant Dennenhof in het Van der Valk hotel te Brasschaat. De benodigdheden voor een geslaagd feest? Culinaire lekkers, vertrouwd gezelschap en een fleurige attentie voor het bestuur. Proficiat!

■ Vief Brabant verwent bestuursvrijwilligers in Lier



Vief Brabant trok naar het pittoreske Lier en ontdekte hoe belangrijk Louis Zimmer, Lodewijk Van Boeckel, Felix Timmermans en Baron Isidoor Opsomer waren voor de stad. Er werd heerlijk geluncht en in de namiddag vertoefden ze aan de Zimmertoren en sloten ze de dag af met een boottocht op de Nete.



■ Vief Travel geniet in Rhodos



In mei trokken 39 West-Vlaamse Vief-leden naar het zonnige Rhodos! Een onvergetelijke vakantie met zon, zee en strand maar ook cultuur, uitstappen en ontdekkingen. In september 2026 trekt Vief Travel naar Beieren met de autocar. Er zijn nog enkele plaatsen vrij. Bij interesse, kan u mailen naar info.west@vief.be.

■ Vief Limburg leert bij over gewrichten en botten



Tijdens deze lezing legde orthopedisch chirurg Thierry De Baets verschillende termen uit zoals artrose en osteoporose. Ook deelde hij handige tips waarmee je de kwaliteit van jouw botten en gewrichten kan verbeteren. Een zeer boeiende lezing met een vleugje humor.

■ Vief Oost-Vlaanderen geniet van Paasfeest



Tijdens het paasfeest genoten 343 gasten uit 17 Oost-Vlaamse afdelingen van muziek, humor en culinair lekkers in een gezellige sfeer. Optredens van Jurgen Dilano (Eddy Wally-imitator), zangeres Larissa en komiek Jef De Smet zorgden voor entertainment. Selina Pearl presenteerde het geheel vlot, en Garry Hagger sloot af met een spetterend optreden.

■ Vief Lier bezoekt het Tropisch Instituut in Antwerpen



De leden van Vief Lier brachten een bezoek aan het Tropisch Instituut in Antwerpen, wereldwijd bekend voor zijn onderwijs, onderzoek en dienstverlening in de tropische geneeskunde en volksgezondheid. Het impressionant gebouw, een interessant vleugje geschiedenis én de uitleg over de actuele werking maakten het bezoek enorm boeiend.

■ Vief Herent verdiept zich in verkeersregels



Enkele leden van Vief Herent volgden de vorming 'heropfrissing van het verkeersreglement'. Het was een leerrijke namiddag, de sfeer was fantastisch.

■ Vief West verrast door charmante Rijsel



De verrassingstrip van Vief West ging afgelopen lente door in Rijsel! 250 Vief-leden ontdekten er zowel het oude als het nieuwe gedeelte van de stad met een gids. Ze genoten ook van een heerlijke driegangenlunch. Als kers op de taart bezochten ze naar keuze een distilleerderij of nougatfabriek met lekkere degustaties.

■ Vief bezoekt het Alden Biesen



Een gids nam Limburgse Vief'ers mee doorheen het kasteeldomein en binnen in het Kasteel van Alden Biesen in Bilzen. Een prachtig kasteel in een groene omgeving met een interessante geschiedenis.

■ AVS Zwalm blaast vijf kaarsjes uit



Actieve Senioren Vereniging Vief Zwalm mag dit jaar vijf kaarsjes uitblazen. Dat konden ze natuurlijk niet zomaar aan zich laten voorbijgaan zonder een groot feest. Meer dan 250 genodigden genoten van een spetterende show met komiek Marc, Dimi zingt Hazes, dragqueens Selina Pearl en zangeres Larissa. Voor die laatste was zelfs het podium te klein en ging het feestgedruis door tot op de tafels!

■ Paasfeest bij Vief Edegem



Op 1 april (neen, geen aprilgrap!) mochten de leden van Vief Edegem de voetjes weer onder tafel schuiven voor hun jaarlijks Paasfeest. Ook dit jaar was er weer een grote opkomst. Lekker eten, fijne ontmoetingen en een gezellige sfeer zorgden voor een geslaagde namiddag.



■ Vief Meise-Wolvertem-Kappelle o/d Bos genoten van elkaars amusement

Het Gezellig Samenzijn werd goed ingezet met lekkere kip masala. Ook de jarigen van april werden in de bloemetjes gezet. We hebben genoten van een fijne namiddag met leuke babbels en een fijn weerzien met onze leden.

■ Vief Bredene blaast 20 kaarsjes uit



Vief Bredene vierde hun 20-jarige bestaan met een spetterend feest in het Staf Versluys Centrum. Ongeveer 250 leden genoten van een winterbarbecue en een optreden van Les Folles de Gand. Puur genieten!

■ Vief Bilzen en Vief Alken gaan creatief aan de slag



Amusement ten top tijdens de creatieve bijeenkomsten van deze twee Limburgse afdelingen. Het maken van nieuwe creaties tovert een glimlach op ieders gezicht.

■ Vief Lokeren laat creativiteit de vrije loop



Bij Vief Lokeren werd voor de eerste keer een bloemstuk gemaakt voor Pasen. Het heeft heel wat lijm, zweet en tranen gekost maar iedereen wist zijn eigen creatieve draai te geven aan het stuk. Alle deelnemers gingen naar huis met een fleurig zelfgemaakt kunstwerk

■ De bestuursleden van Antwerpen op de Titanic



Tijdens de kaderdag voor de Antwerpse bestuursvrijwilligers leerde leercoach Linde hen alles over artificiële intelligentie. Nadien trok men naar de expo Titanic. Een unieke ervaring met meer dan 150 authentieke artefacten, indrukwekkende reconstructies, adembenemende 3D-beelden en meeslepende video-animaties.

■ Vief Opwijk viert Paasfeest



De Opwijkse Vief-senioren genoten van een geslaagd Paasfeest. Het recept voor een onvergetelijke namiddag? Veel ambiance en een lekker paasgeschenk.

■ Vief Deerlijk geniet van comedy met Moshin Abbas



300 leden van Vief Deerlijk en Neos Deerlijk genoten van een zalige comedyavond dankzij Moshin Abbas en vrienden in een uitverkochte zaal. Een topavond die bewijst dat samenwerking tussen seniorenverenigingen tot iets moois kan leiden. Op de foto zien we voorzitter Marianne Verbeke (links) en penningmeester en bestuurslid Moniek Vandezande.

■ Vief Zelem Petanque ijvert erop los



Plezier alom bij de petanqueclub van Vief Zelem. Een sportieve sfeer met een vleugje competitie zorgen voor een geslaagde namiddag.

■ Vief Lokeren organiseert shownamiddag met Franse chansons



Een geweldige namiddag bij Vief Lokeren dankzij Jo Vally, Daisy Thijs, Ruth en Chris and the star dancers. De leden van VVVuur/Vief Lokeren waanden zich in Parijs, mede dankzij het heerlijke driegangenmenu met Franse klassiekers. Een dag vol geneugten uit la douce France.

■ Vief Kapellen organiseert geslaagd lentefeest



Bij Vief Kapellen wordt de lente gevierd met een heus lentefeest! In een mooie locatie worden de leden verwend met een culinair festijn. Na afloop was er nog een muzikale omlijsting waarbij de dansvloer niet leeg bleef!

■ Vief Zaventem smult van heerlijke zoetigheden



Bij Vief Zaventem ging het er gezellig aan toe. De leden werden verwend met heerlijke pannenkoeken en smoutebollen.

■ Vief Avelgem en Vief Staden smullen lekker bij hotelschool Ter Groene Poorte



Zo'n 50 leden van Vief Avelgem en Vief Staden werden verwelkomd in de Brugse hotelschool Ter Groene Poorte met een woordje uitleg over de school alsook een kennismaking met de studenten. Nadien werden hun smaakpapillen verwend tijdens een uitgebreid viergangenmenu. Om duimen en vingers bij af te likken!



■ Vief Pelt wordt culinair verwend

Het was weer heerlijk smullen bij Vief Pelt. Ideaal om met culinaire lekkers weer bij te kletsen.

■ Vief Temse ontdekt Leuven op digitale manier



Met de smartphone in de hand en vol goede moed trokken de dames van Vief Temse Leuven in. Enkele omwegen en speciale ontmoetingen later sloten zij de dag af op een terrasje. Wat kan je nog meer willen?

■ Vief Ronse bezoekt Koninklijke Serres van Laken



Wil je Brussel zien op zijn groenst? Breng dan net zoals Vief Ronse een bezoek aan de Koninklijke Serres van Laken. Bloemenpracht en exotische uitzichten maakten de zonovergoten uitstap compleet. Een geslaagde dag in de hoofdstad!

■ Vief Sint-Pieters-Leeuw woont interessante vorming bij



Het was weer gezellig tijdens onze maandelijkse bijeenkomst. Stijn Van Buyten, vormingsmedewerker bij Onbegrensd, maakte de aanwezigen wegwijs in het doolhof van voorzieningen, premies en tegemoetkomingen. De leden keerden huiswaarts met veel interessante informatie.

■ Vief Roeselare trekt naar alpacaboerderij



De verrassingsreis van Vief Roeselare was een absolute voltreffer, met een boeiende start op een charmante alpacaboerderij in Middelkerke. Na een heerlijke lunch trok de groep naar De Panne voor een ritje met het toeristisch treintje en een ontspannen namiddag aan zee. Een zonnige dag om niet snel te vergeten!

■ Vief Tienen leert alles over angst



Leercoach Bo bracht de vorming 'Angst herkennen, begrijpen en ermee omgaan' bij onze senioren van Vief Tienen. Het was een leerrijke namiddag.

■ Vief Regio Gent organiseert lezing met Alain Remue



Alain Remue, voormalig hoofd van de Cel Vermiste Personen, dook samen met Vief Regio Gent diepgaand in op de complexe werking van de cel. Met indringende verhalen en unieke inzichten nam hij het publiek mee achter de schermen van echte verdwijningsdossiers.

■ Ambiance bij Vief Beersel



Of het nu een wekelijkse wandeling, vergadering of andere activiteit is, bij Vief Beersel is het altijd ambiance.



Activiteitenkalender

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

ANTWERPEN

Vief-fotozoektocht

Mechelen
1 juni - 30 september 2026

De 6de editie van de Vief-fotozoektocht vindt dit jaar plaats in Mechelen. Er zijn weer 50 foto's te zoeken over een parcours van zo'n 5 km in het centrum van Mechelen en er is een mooie prijs te winnen! Vraag tijdig uw boekje aan bij het provinciaal Vief-secretariaat of haal het op bij Visit Mechelen.

Tijdstip: Van 1 juni t.e.m. 30 september 2026

Locatie: Grote Markt Mechelen

Prijs: Gratis

Inschrijven: info@viefantwerpen.be of 03 206 36 54

Bezoek Oud Gerechtshof Antwerpen

Antwerpen
Donder 9 juli, 23 juli en 13 augustus 2026

Na jaren van leegstand en restauratiewerkzaamheden werd deze tempel van rechtspraak terug in zijn oude glorie hersteld. Tijdens deze 1,5h durende rondleiding krijgt u uitleg over recht en rechtspraak en bezoekt u uiteraard de mooie assisenzaal met zijn imponerende schilderijen.

Tijdstip: 14.00 uur – einde: 15.30 uur

Locatie: Oud Gerechtshof – Britselei 55, 2000 Antwerpen

Prijs: €12 (Vief-leden) of €15 (niet-leden)

Inschrijven of informatie: info@viefantwerpen.be of 03 206 36 54

Tweedaagse zomercursus: Engels voor op reis

Antwerpen
Woensdag 5 augustus en 12 augustus 2026

Wil je je vlotter kunnen uitdrukken in het Engels tijdens jouw volgende reis? In deze tweedaagse zomercursus leer je op een toegankelijke en praktische manier basis Engels voor alledaagse reissituaties. Deze reeks is ideaal voor wie al een klein beetje Engels kent (instapniveau A1) en dit graag wil versterken in een rustige, veilige en gezellige leeromgeving.

Tijdstip: 13.00 uur – einde: 16.00 uur

Locatie: LM Plus Antwerpen – Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen

Prijs: €15

Inschrijven: 03 206 36 54 of info@viefantwerpen.be

Gegidste wandeling door wijk Zurenborg

Antwerpen
Dinsdag 7 juli 2026

Op een steenworp van het station Antwerpen-Berchem vind je de Cogels-Osylei. Dit is één van de mooiste straten van België en het perfecte voorbeeld van de eclectische belle époque architectuur. Laat je terugvoeren in de tijd en flaneer net zoals de 19de-eeuwse bourgeoisie langs statige herenhuisen. Deze woningen zijn ontworpen door de beste belle époque architecten. Onze gids vertelt ons alles over de indrukwekkende belle époque architectuur en de verhalen achter de huizen.

Tijdstip: 13.30 uur

Locatie: Station Antwerpen-Berchem –
Burgemeester E. Ryckaertsplein, 2600 Berchem

Kostprijs: €10

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

Daguitstap naar Namen

Namen
Donderdag 30 juli en dinsdag 4 augustus 2026

Genesteld aan de samenvloeiing van Samber en Maas nodigt de hoofdstad van Wallonië ons uit om te ontdekken, te flaneren, te ontspannen en op avontuur te gaan. Je zal ongetwijfeld door deze stad verleid worden. Laat je door de straatjes van Namen bekoren door een uitzonderlijk bouwkundig erfgoed dat vooral dateert uit de achttiende eeuw. Adem de sfeer van deze wijken op die deze stad aan de Maas zo bijzonder maakt.

Vertreklocatie 30/07: in Herent om 7.30 uur
en Tienen om 8.00 uur

Vertreklocatie 04/08: in Meise om 8.00 uur
en Vlezenbeek om 8.30 uur

Prijs: €80 (incl. autocarreis, ontbijt, bezoek van stad Namen met gids, het driegangennmiddagmaal en bezoek aan parfumerie Delfoge)

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

Art nouveau in de Louizawijk

Brussel
Donderdag 3 september 2026

Wist je dat de Louizawijk wordt beschouwd als de wieg van de art nouveau? Tijdens een wandeling langs de Louizalaan en de omliggende straten ontdek je de belangrijkste vertegenwoordigers van de stijl, waaronder Paul Hankar, Octave van Rysselberghe en Thomas Roosenboom en uiteraard Victor Horta. De Belgische architect ontwierp in 1893 het pand dat de geschiedenis in ging als eerste art-nouveauegebouw: Hôtel Tassel. Dit herenhuis behoort samen met Hôtel Solvay, dat ook op de route ligt, tot UNESCO werelderfgoed. Het zijn beide baanbrekende ontwerpen die de architectuur voorgoed veranderden.

Tijdstip: 13.30 uur

Locatie: Paul Emile Jansonstraat 6, 1000 Brussel

Prijs: €13

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

Voordracht - Het belang van voldoende water drinken

Hasselt
Donderdag 3 september 2026

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

Tijdstip: 14.00 – 16.00 uur

Locatie: LM Hasselt – Geraetsstraat 20, 3500 Hasselt

Prijs: €3 (leden LM & Vief) - €5 (niet-leden)

Inschrijven: info.limburg@vief.be of 011 70 53 37

Muziekhappening Vief Limburg

Lummen
Dinsdag 6 oktober 2026

Welkom op de gezellige muziekhappening van Vief Limburg! Geniet van een namiddag vol ambiance, lachende gezichten, muziek en plezier. De Evergreens en De Jongens zorgen voor een sfeervol programma met bekende liedjes en meezingers die iedereen in feeststemming brengen. Kom samen genieten, zingen, lachen en misschien zelfs een dansje wagen. Schrijf je snel in, want er zit muziek in! Ambiance en plezier verzekerd!

Tijdstip: 13.00 – 18.00 uur

Locatie: CC Oosterhof – Dr. Vanderhoevedonckstraat 56, 3560 Lummen

Prijs: €7 (leden LM & Vief) - €10 (niet-leden) – incl. taart en koffie

Inschrijven: info.limburg@vief.be of 011 70 53 37

Zomeruitstap naar brouwerij De Halve Maan

Brugge
Donderdag 13 augustus 2026

In het hartje van het pittoreske Brugge werd bij De Halve Maan voor het eerst gebrouwen in 1856. Onder begeleiding van een ervaren gids maak je kennis met de rijke geschiedenis van zes generaties brouweesters. Na de rondleiding proef je een van hun wereldberoemde bieren: de Brugse Zot Blond, Dubbel, Straffe Hendrik Tripel of de non-alcoholische Sportzot. Na de lunch in het restaurant van de brouwerij heb je de keuze tussen een gratis stadswandeling o.b.v. een Vief-leercoach of een vrije namiddag in het prachtige Brugge.

Tijdstip: 10.00 uur

Vertrekpunt: Station Brugge – Stationsplein, 8000 Brugge

Prijs: €50 (incl. brouwerijbezoek met gids, lunch met voorgerecht en excl. treinticket)

Inschrijven: vief.ov@lm.be of 09 235 72 90

Festivaria: Jekyll and Hyde

Berlare
Maandag 24 augustus 2026

Houden jullie een beetje van suspense en griezen? En muziek? Ja? Dan moeten jullie mee naar de musical Jekyll & Hyde van Festivaria op het Donkmeer. In het mistige Londen zaait de gewelddadige Edward Hyde angst en verwarring. Tot ieders verbijstering blijkt hij verbonden met de gerespecteerde dr. Henry Jekyll. Terwijl de spanning stijgt, ontvouwt zich een duister geheim over de strijd tussen goed en kwaad in de mens.

Tijdstip: 21.00 – 22.45 uur

Locatie: Parking Donkmeer – Donklaan 150 of Parking Klappel – Donklaan 170, 9220 Berlare

Prijs: €50

Inschrijven: viefregiagent@gmail.com of 0469 16 33 53

Voordracht – Angst herkennen, begrijpen en ermee omgaan

Verschillende data

Ook de mentale gezondheid is belangrijk. Daarom leert leercoach Linde Meirlaen u tijdens deze voordracht hoe u angst kan herkennen en hoe u ermee kan omgaan. Wat zijn angststoornissen en wat kan u eraan doen?

- **Dinsdag 13/10 om 14.00 uur in Kortemark**
(LDC De Wimperlinde – Hospitaalstraat 31)
- **Vrijdag 30/10 om 14.00 uur in Brugge**
(Vief Brugge Onbegrensd – Revillpark 1)
- **Dinsdag 10/11 om 14.00 uur in Avelgem**
(OC Outrijve – Outrijveplein)
- **Dinsdag 24/11 om 14.00 uur in Wervik**
(De Klaproos – Wervikstraat 41)
- **Maandag 30/11 om 14.30 uur in Oostende**
(Vief Kwiek in Ten Stuyver – Stuiverstraat 357)

Inschrijven: 056 25 72 61 of info.west@vief.be –
via jouw lokale Vief-vereniging in West-Vlaanderen

Ontdek Zierikzee: mosselen en meer

Verschillende data

Zin in een dagje uit met zeezicht, smaak en sfeer? Mis deze unieke kans niet om in september volop te genieten van de heerlijke Zeeuwse mosselen, de prachtige stad Zierikzee en een dag boordevol ontspanning en ontdekking.

We trekken het water op voor een boottocht langs de mosselbanken. Onderweg bewonderen we indrukwekkende bouwwerken zoals de Zeelandbrug en de Oosterscheldekering. Met een beetje geluk spot u zelfs bruinvissen in het wild! Eenmaal terug aan wal verkennen we Zierikzee te voet. Onze gids neemt u mee op een boeiende stadswandeling vol leuke weetjes en verborgen pareltjes. We ronden de dag af met wat vrije tijd om zelf te genieten van de charme van dit historisch stadje.

U geniet van een smakvolle lunch: een royale portie mosselen van 1,25 kg, geserveerd met groentegarnituur, twee sausjes, verse frietjes en brood. Een waar feest voor de liefhebbers!

Als u lid bent van een deelnemende Vief-vereniging, schrijft u in via deze Vief-vereniging. Indien niet, dan betaalt u uiterlijk vijf weken vóór de datum bij inschrijving met mededeling datum – aantal personen – opstapplaats – uw telefoonnummer.

Vertrekdata:

- **Woensdag 02/09** in Bredene en Oostende
- **Zaterdag 05/09** in Ieper
- **Woensdag 09/09** in Kortemark, Kuurne, Langemark-Poelkapelle en Houthulst
- **Zaterdag 12/09** in Oostende
- **Woensdag 16/09** in Brugge en Menen
- **Zaterdag 19/09** in Koekelare of Maldegem

Prijs: €75 (incl. luxe autocar, lunch van 1,250 kg mosselen p.p. met groentegarnituur, twee sausjes en frietjes/brood, rondvaart langs de mosselbanken in Zierikzee en stadswandeling met gids)

Inschrijven: info.west@vief.be of 056 25 72 61

Vief Happening – De Bonanzas – 'Vintage Vinyl Classics'

Donderdag 15 oktober 2026

De Bonanzas brengen met hun 'Vintage Vinyl Classics' de magie van de meest iconische vinylplaten tot leven op het podium. Via pareltjes op de legendarische albums Abbey Road en Exile on Main Street naar de grootste hits van Fleetwood Mac, Neil Young en David Bowie. Met deze fantastische bloemlezing uit de grootste sixties- en seventieshits trekken De Bonanzas een blik vol herinneringen open waar u bij kan wegmijmeren of beter nog eens uit de bol kan gaan. 'Vintage Vinyl Classics' is niet zomaar een show, het is een viering van de tijdloze muziek die generaties heeft geïnspireerd en gevormd. Met hun aanstekelijke energie en passie bouwen de vijf bandleden een stevig feestje op de Vief Happening!
In samenwerking met Vief Bredene.

Tijdstip: Aanvang om 14.00 uur

Locatie: Staf Versluys Centrum – Kapelstraat 76,
8540 Bredene

Prijs: €26

Optioneel autocarvervoer: voor groepen vanaf 12 personen, €30 retour per persoon, met opstapplaats naar keuze

Inschrijven: info.west@vief.be of 056 25 72 61



Meer weten over Vief?

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

Meer info: www.vief.be

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
02 538 59 05 – info@vief.be

Vief Antwerpen vzw

Lange Nieuwstraat 109 - 2000 Antwerpen
03 206 36 54 - info@viefantwerpen.be
www.vief.be/vief-antwerpen

Vief Brabant vzw

Livornostraat 25 - 1050 Brussel
0493 37 80 12 - info.brabant@vief.be
www.vief.be/vief-brabant

Vief Limburg vzw

Geraetsstraat 20 - 3500 Hasselt
011 70 53 37 - info.limburg@vief.be
www.vief.be/vief-limburg

Vief Oost-Vlaanderen vzw

Brabantdam 109 - 9000 Gent
09 235 72 90 - vief.ov@lm.be
www.vief.be/vief-oost-vlaanderen

Vief West-Vlaanderen vzw

Groeningelaan 40 - 8500 Kortrijk
056 25 72 61 - info.west@vief.be
www.vief.be/vief-west-vlaanderen

