



courant

WWW.VIEF.BE | DRIEMAANDELIJKS MAGAZINE VAN VIEF VZW | 46E JAARGANG | HERFSTEDITIE '26

**Samen maken we
van het najaar
iets moois**



3	Vief-nieuws
4-5	Opinie - Nooit te oud voor een flexi-job?
6	Digitale week 2026: ben jij erbij?
7	Geheugen trainen: werkt dat echt?
8-9	Vrijwilliger in de kijker: Kris Costenoble - Vief Bredene
10	Digitale zorg, een hulp of een hindernis? Dit vond ons panel ervan
11	Digitale rust voor senioren: helderheid in een wereld vol prikkels
12	Najaarsrust voor jouw portemonnee
13	Cultuurtips
14-15	Waarom GensConnect een goed praktijkvoorbeeld is in de strijd tegen ageïsme
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,
Florence Wijnen

Teksten:

A. Desloovere, K. D'Herde,
P. Lauwrijs, L. Meirlaen,
M. Van den Bossche,
I. Verstraete, F. Wijnen,
medewerkers Vief Oost-Vlaanderen

Hoofdredacteur:

Frederik Fluyt

Abonnementen:

Je kan een abonnement, digitaal
of op papier, aanvragen
via info@vief.be of
www.vief.be/courant

Verantwoordelijke uitgever

Frederik Fluyt
Livornostraat 25
1050 Brussel

Druk

Drukkerij Perka, Maldegem
Telefoon: 050 71 60 71



Vlaanderen
verbeelding werkt

1 Onze vernieuwde website is live!

Begin deze zomer werd onze vernieuwde website gelanceerd. Op www.vief.be vind je voortaan nog sneller alle informatie over onze werking.

Ben je op zoek naar activiteiten in jouw buurt? Wil je het laatste nieuws lezen of meer te weten komen over onze afdelingen? Je vindt het allemaal op onze nieuwe website. Dankzij het frisse ontwerp en de overzichtelijke structuur navigeer je bovendien vlot, ook op je smartphone of tablet.

Veel surfplezier!



3 Vief verwelkomt nieuwe stafmedewerker

Ilona Verstraete (29) groeide op in Heist-op-den-Berg, met West-Vlaamse roots. Eind vorig jaar verhuisde ze naar Lier, waar ze zich intussen helemaal thuis voelt. Ze studeerde sociologie aan de KU Leuven en verdiepte zich daarna verder in gender en diversiteit aan de UGent.

Ook naast het werk zit Ilona niet stil. Ze volgt met veel plezier lessen moderne dans en neemt samen met haar team deel aan danswedstrijden. Daarnaast geniet ze van een goed boek en speelt ze harp en piano! Welkom in ons team!



2

Studiedag: Regie over het levenseinde in eigen handen

Woensdag 28 oktober 2026

Tielt-Winge

Vief Brabant organiseert op woensdag 28 oktober 2026 om 14 uur een studiedag rond het thema 'Regie over het levenseinde, in eigen handen'.

Tijdens deze namiddag brengt Barbara Ceuleers het aangrijpende verhaal van haar vader Jan, die bewust koos om zelf te beslissen over zijn levenseinde. Aansluitend brengt professor Wim Distelmans een pleidooi voor een waardig levenseinde en licht hij de huidige euthanasiewet toe. De studiedag wordt afgesloten door Vief-voorzitter André Vanhex.

Tijdstip: 14.00 uur

Locatie: Zaal Berg en Dal –

Blerebergstraat 48, 3390 Tielt-Winge

Prijs: Gratis, maar inschrijven verplicht

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



Nooit te oud voor een flexi-job?

■ De voor- en nadelen van flexi-jobs voor pensioengerechtigden

In 2024 oefenden meer dan 34.000 mensen ouder dan 65 jaar een flexi-job uit. In 2025 steeg dit naar meer dan 42 000 (Rijksdienst voor Sociale Zekerheid, 2026). Dat zijn er 8 000 meer. Bijna 1 op 5 van de flexi-jobbers is ouder dan 65. Steeds meer gepensioneerden kiezen ervoor om na hun pensioen een flexi-job uit te oefenen. Daar kunnen verschillende motivaties voor zijn: ze willen graag actief blijven, nieuwe mensen ontmoeten of wat extra geld bijverdienen. Sinds 2026 kan dat bovendien in veel meer sectoren. Voorheen waren flexi-jobs slechts mogelijk in een beperkt aantal sectoren, maar vanaf 2026 geldt het “opt-out”-principe. Dat betekent dat flexi-jobs vanaf nu zijn toegestaan in alle sectoren, op enkele uitzonderingen na.

Dat ouderen flexi-jobs toont aan dat het beeld van de passieve oudere niet klopt. Heel wat gepensioneerden zijn wel actief. Flexi-jobs biedt de kans om de handen uit de mouwen te steken, voldoening te krijgen en wat extra geld bij te verdienen. Ook voor de werkgever kan het voordelen bieden om ouderen met heel wat levenservaring en kennis in hun bedrijf te betrekken.

■ Een meerwaarde voor zowel pensioengerechtigden als werkgevers?

Een terechte kanttekening bij flexi-jobs is dat er slechts beperkt sociale bijdragen worden betaald en dat er dus minder inkomsten zijn voor de sociale zekerheid. De andere werknemers zorgen bijgevolg mee voor de sociale zekerheid van flexi-jobbers. Dit kan druk uitoefenen op de welvaartsstaat. Daartegenover staat echter dat gepensioneerden doorgaans heel wat ervaring en waardevolle kennis bezitten die een meerwaarde kunnen vormen voor een organisatie. Deze kennis gaat vaak verloren wanneer mensen met pensioen gaan. Een goede mix van verschillende generaties zorgt voor innovaties binnen een organisatie.



OPI
NIE

Niet elke oudere kan of wil blijven werken. Daarom is het belangrijk dat flexi-jobs voor gepensioneerden geen financiële noodzaak wordt. Een flexi-job moet een vrije keuze blijven. Wie een heel leven heeft gewerkt, moet kunnen rekenen op een pensioen waarmee waardig geleefd kan worden. Veel gepensioneerden kiezen echter voor een flexi-job omdat ze dit zelf graag willen en niet omdat ze moeten. Ze halen hierbij voldoening uit zinvol werk en voelen zich gewaardeerd. Veel mensen koppelen namelijk een gevoel van eigenwaarde aan hun werk. Bij pensionering kan het gevoel van eigenwaarde een deuk krijgen. Door een flexi-job aan te nemen kan dit gedeeltelijk opgevangen worden.

Er zijn enkele nadelen verbonden aan flexi-jobs. Zo heb je bij een flexi-job geen recht op een eindejaarspremie of op dubbel vakantiegeld. Wie vervroegd met pensioen is gegaan, controleert daarnaast best eerst of een flexi-job gevolgen heeft voor het pensioen. Die persoon kan namelijk een deel van het pensioen verliezen. Er zijn echter ook heel wat voordelen die gepensioneerden hebben tegenover werkenden die er een flexi-job bij nemen. Zo staat er bij deze laatste groep een limiet op het bedrag dat er per jaar verdiend mag worden door flexi-jobs (18.880 euro voor inkomstenjaar 2026). Dat is niet het geval voor gepensioneerden. Zij hoeven geen rekening te houden met een maximumbedrag.

Een belangrijk kenmerk van flexi-jobs is dat de werkuren meer afhankelijk zijn van de situatie dan bij reguliere jobs. Je bent met andere woorden niet zeker van een minimumaantal uren waardoor je ook niet zeker bent

van vaste inkomsten. Aan de andere kant is flexibiliteit ook een voordeel. Ouderen kunnen vaak ingezet worden op uren die voor andere werknemers moeilijker zijn, zoals na de klassieke kantooruren. Flexi-jobs bieden een eenvoudige manier om een centje bij te verdienen. Een ander groot voordeel is de kans om sociale contacten te onderhouden en nieuwe mensen te ontmoeten. Gepensioneerden krijgen vaak te maken met eenzaamheid. Flexi-jobs kunnen dat gevoel van eenzaamheid verkleinen.

■ Conclusie

De invoering van flexi-jobs geeft gepensioneerden meer vrijheid tijdens hun pensioen. Zij die een centje willen bijverdienen, kunnen dat nu ook. De flexi-jobs bieden een mogelijkheid om in sociaal contact te blijven en zich nuttig te voelen en nuttig bezig te blijven. Gepensioneerden blijven op die manier actief deel uitmaken van de samenleving. Bovendien kan dit het tekort aan werknemers op de arbeidsmarkt opvangen. Daarnaast hebben gepensioneerden een rijke werkervaring. Dat maakt flexi-jobs een waardevolle aanvulling in het leven van gepensioneerden en ook voor organisaties. Toch moeten we er alert voor zijn dat er een gezonde balans blijft tussen reguliere jobs en flexi-jobs. Zo is het onder andere belangrijk dat er voldoende inkomsten blijven voor de sociale zekerheid.

Bron: Rijksdienst voor Sociale Zekerheid. (2026, juni 05). Jaarstatistieken over flexi-tewerkstelling. Geraadpleegd via de website van de RSZ: <https://www.rsz.be/stats/flexijobs-jaarstatistieken#data>

Door Ilona Verstraete, stafmedewerker verenigingsbeleid

Wat vindt flexi-jobber Alain?

Alain Carremans, bestuurslid bij Vief Sint-Pieters-Leeuw, is drie jaar met pensioen. Toch blijft hij na zijn loopbaan actief. Twee dagen per week werkt hij als barista in een koffiebar in Halle.

Waarom koos je voor een flexi-job na je pensioen?

Ik was altijd vrij actief aan het werk en was een beetje bang om van een volle agenda naar zeven lege dagen te gaan. Daarom ben ik vrijwel meteen na mijn pensioen op zoek gegaan. Ik had vroeger een baristaopleiding gevolgd en toen ik hoorde dat er in Halle een koffiebar zou openen, ben ik me spontaan gaan aanbieden.

Wat doe je er precies?

Ik help achter de bar, bedien klanten en spring bij waar nodig. Ik werk normaal op woensdag en donderdag, maar kan inspringen bij personeelstekort. Er zijn geen vaste uren: meestal begin ik rond 9 uur en stop ik wanneer het werk gedaan is. Die flexibiliteit vind ik een groot voordeel.

Is het extra inkomen de belangrijkste motivatie?

Nee. Ik wilde me vooral nuttig blijven voelen en het contact met mensen behouden. In mijn vorige job had ik veel contact met mensen en dat sociale aspect wilde ik niet verliezen. Het financiële voordeel is mooi meegenomen.

Hoe ervaar je het contact met jongere collega's?

Heel positief. Ik vind het leuk om jobstudenten op te leiden en kennis door te geven. Ondanks het leeftijdsverschil vormen we een tof team.

Zie je ook risico's aan flexi-jobs?

Zeker. Flexi-jobs mogen volgens mij geen vervanging worden voor vaste jobs. Ze kunnen helpen om tijdelijke tekorten op te vangen, maar een organisatie zou niet volledig op flexi-jobbers mogen draaien.

Welk advies heb je voor andere gepensioneerden?

Ik zou het niet doen voor het geld. Dan kan je evengoed blijven werken. Kies vooral iets wat je graag doet en waarmee je actief en onder de mensen blijft. Voor mij is een flexi-job de ideale brug tussen een actieve loopbaan en een pensioen waarin je op je eigen tempo bezig blijft.



Een flexi-job is de ideale brug tussen een actieve loopbaan en een pensioen

Alain Carremans

7-11 december Digitale Week 2026: Ben jij erbij?



Dit najaar organiseert Vief een Digitale Week. Tijdens deze Digitale Week geven onze leercoaches een toegankelijke voordracht over langer thuiswonen met technologische hulpmiddelen.

Je ontdekt welke digitale en slimme hulpmiddelen vandaag beschikbaar zijn om ouderen te ondersteunen in hun dagelijkse leven. Denk aan valdetectiesystemen, slimme bloeddrukmeters, spraakassistenten en andere toepassingen die veiligheid en comfort verhogen. Deze innovaties helpen om meer controle te houden over je gezondheid en je leefomgeving, zodat je zo lang mogelijk veilig en zelfstandig thuis kunt blijven wonen.

■ PROGRAMMA

MAANDAG 7 DECEMBER IN OPWIJK

Tijdstip: 14.00 uur
Locatie: De Kersenpit Mazenzele
Dorp 46
1745 Opwijk

DINSDAG 8 DECEMBER IN HASSELT

Tijdstip: 14.00 uur
Locatie: LM Plus
Geraetsstraat 20
3500 Hasselt

WOENSDAG 9 DECEMBER IN ANTWERPEN

Tijdstip: 14.00 uur
Locatie: LM Plus Antwerpen
Lange Nieuwstraat 109
2000 Antwerpen

DONDERDAG 10 DECEMBER IN BRUGGE

Tijdstip: 14.00 uur
Locatie: LM Plus Brugge
Revillpark 1
8000 Brugge

VRIJDAG 11 DECEMBER IN ZWALM

Tijdstip: 14.00 uur
Locatie: GC De Munk
Sportlaan 3
9630 Zwalm

■ INSCHRIJVEN



De deelname aan deze voordrachten is gratis, maar inschrijven is verplicht.

Dit doe je eenvoudig via <https://www.vief.be/digitale-week> of door de QR-code te scannen.

Geheugen trainen: Werkt dat **echt**?

De herfst nodigt uit om het wat rustiger aan te doen. De dagen worden korter, de bladeren kleuren prachtig en binnen maken we het graag weer gezellig. Een heerlijk moment om te ontspannen én om je brein op een leuke manier actief te houden.

Met een puzzel binnen handbereik, bij een kop koffie aan de keukentafel of lekker in je favoriete stoel, geef je je hersenen een mentale uitdaging. Puzzelen combineert ontspanning met concentratie en kan een leuke manier zijn om actief bezig te blijven.

■ De kracht van hersengymnastiek

Een groot onderzoek bij meer dan 19.000 volwassenen van 50 jaar en ouder onderzocht de relatie tussen het regelmatig maken van woord- of cijferpuzzels en cognitieve prestaties. De deelnemers die vaker puzzelden, presteerden gemiddeld beter op tests voor onder meer geheugen, aandacht en redeneren. [1]

Bij sommige tests waren de verschillen opvallend groot. Deelnemers die regelmatig woordpuzzels maakten, presteerden op bepaalde redeneertests alsof ze gemiddeld ongeveer tien jaar jonger waren. Bij tests voor kortetermijngeheugen was het verschil ongeveer acht jaar. Belangrijk is wel dat dit resultaten van cognitieve tests zijn. Het onderzoek bewijst niet dat puzzelen iemand daadwerkelijk tien jaar jonger maakt. [1]

Puzzelen kan verschillende cognitieve vaardigheden aanspreken, zoals

aandacht en concentratie, werkgeheugen, logisch redeneren, taalvaardigheid en patroonherkenning.

Onderzoek naar cognitieve betrokkenheid wijst er bovendien op dat het actief blijven gebruiken van je brein onderdeel kan zijn van een gezonde manier van ouder worden. Dit sluit aan bij het concept van cognitieve reserve: het vermogen van de hersenen om ondanks veroudering of veranderingen toch goed te blijven functioneren. [2]

Puzzelen is daarbij geen wondermiddel. Er is geen goed bewijs dat alleen puzzelen dementie voorkomt. Wel kan het een leuke vorm van mentale activiteit zijn die je regelmatig in je dagelijks leven kunt opnemen. [1][2]

■ Plezier als belangrijkste ingrediënt

Puzzelen is een laagdrempelige manier om je brein bezig te houden. Het kan ontspannend zijn, alleen of samen met anderen, en past perfect bij rustige herfstdagen. Denk aan puzzelen als een wandeling voor je hersenen: geen wondermiddel en geen garantie tegen geheugenproblemen, maar wel een eenvoudige manier om regelmatig actief bezig te zijn met aandacht, geheugen en denkvermogen. En misschien is dat wel het mooiste voordeel: je hoeft je hersenen niet altijd serieus te “trainen”. Soms mag het gewoon leuk zijn.



Bronnen

[1] Brooker, H. et al. (2019). *An online investigation of the relationship between frequency of word puzzle use and cognitive function in a large sample of older adults*. International Journal of Geriatric Psychiatry. Onderzoek binnen het PROTECT-project naar woord- en cijferpuzzels en cognitieve prestaties bij meer dan 19.000 volwassenen van 50 jaar en ouder.

[2] Alzheimer's Association. *Challenge Your Mind*. Informatie over cognitieve betrokkenheid en cognitieve reserve.

Ik trok naar onze Belgische kust voor een boeiend gesprek met Kris Costenoble, voorzitter van Vief Bredene. Hoewel hij met zijn 55 jaar tot de jongste Vief-voorzitters behoort, combineert hij dat engagement met een voltijdse job én een mandaat als gemeenteraadslid. Voor Kris draait vrijwilligerswerk vooral om mensen samenbrengen en sociale verbondenheid.

Vrijwilliger in de kijker

■ Kan je jezelf even voorstellen?

“Ik ben geboren in Oostende, de Koningin der Badsteden, maar groeide op in de wijk Bredene Sas. Mijn ouders hadden in de Nukkerstraat een kledingwinkel, waar wij boven woonden. Mijn grootouders deden aan stoel- en cabineverhuur op het strand hier.

Kris Costenoble – Vief Bredene



Het ondernemende aspect heb ik dus met de paplepel meegekregen. Naast het voorzitterschap van Vief Bredene heb ik mijn gemeenteraadsfunctie die heel wat tijd in beslag neemt.”

■ Je hebt als één van de jongste Vief-voorzitters nog een hoofdberoep. Wat houdt dit in?

“Al 27 jaar ben ik technisch assistent-ploegchef in de Brugse gevangenis. Ik ben verantwoordelijk voor de technische afdeling: sanitair, schrijnwerk en schilderwerken. We werken dagelijks met gedetineerden.

Het is een speciale sector. Ik werk er met een zeer specifiek publiek. Het contrast kan haast niet groter zijn: in de gevangenis is geen dag dezelfde, terwijl ik bij Vief mee richting kan geven aan de werking. Dat vrijwilligerswerk is echt mijn uitlaatklep.”

■ Waarom ben je vrijwilligerswerk beginnen doen?

“In 2000 werd ik verkozen als voorzitter van de Bredense jeugdraad. Die functie heb ik zes jaar lang met hart en ziel uitgeoefend. Door de goede contacten met de verschillende jeugdverenigingen besepte ik hoe belangrijk vrijwilligerswerk is voor de samenleving.

Vrijwilligerswerk betekent voor mij een verrijking en biedt onmisbare sociale contacten met alle groepen van de bevolking. Het sociale aspect is zowel de rode draad bij mijn hoofdberoep als mijn voorzitterschap bij Vief.”

“

Ik werk dagelijks met gedetineerden, waar geen dag dezelfde is. Vief is dus mijn ideale uitlaatklep

■ Hoe ben je bij Vief Bredene terechtgekomen?

“Vijftien jaar geleden vroeg toenmalig voorzitter Paul Vanoverschelde me om penningmeester te worden. Tien jaar later, tijdens de coronaperiode, overleed voorzitter Norbert Bentein. Omdat de zoektocht naar een opvolger moeilijk verliep, besloot ik zelf het voorzitterschap op te nemen.

Dat was wel een pittige opdracht, want eigenlijk zag ik die rol liever opgenomen door iemand die al met pensioen was. Ik kon mijn toewijding moeilijk aan de kant schuiven, want de twee overleden voorzitters zouden gewild hebben dat Vief Bredene zou blijven bestaan. Het is als het ware een roeping.”



Mijn voorzitterschap is
als het ware een roeping.
Ik kon Vief Bredene
niet zomaar loslaten

■ Welke rol neem je op binnen Vief Bredene?

“Ik stuur de bestuursploeg aan en ondersteun hen bij hun werking. Daarbij horen ook het plannen van bestuursvergaderingen en het maken van afspraken. Ik ben eveneens de contactpersoon naar de leden toe, bezorg hen de uitnodigingen voor activiteiten en volg de inschrijvingen op.”

■ Je combineert een voltijdse job, een mandaat als gemeenteraadslid én het voorzitterschap van Vief. Hoe krijg je dat allemaal gecombineerd?

“Dat vraagt soms wel wat puzzelwerk. Door mijn hoofdberoep kan ik me af en toe niet vrijmaken en kan ik niet elke activiteit bijwonen. Toch vind ik het belangrijk dat onze leden daar zo weinig mogelijk van merken. Samen met een sterke bestuursploeg zorgen we ervoor dat alles goed voorbereid is en dat we onze activiteiten kunnen afstemmen op het ritme van de senioren.”

■ Wat staat er zoal op jullie activiteitenkalender?

“Een traditionele nieuwjaarslunch, maar ook voordrachten en daguitstappen passeren steevast de revue. De

voordrachten gaan onder meer over cybercriminaliteit en het herkennen van druggebruik. Zo blijven senioren op de hoogte van actuele maatschappelijke thema's. Vooral daguitstappen vallen in de smaak, het aantal plaatsen op de bus is vaak onvoldoende voor het aantal geïnteresseerden. We organiseren maandelijks een activiteit en lassen in de zomer een korte pauze in.

In maart van dit jaar bestonden we 20 jaar. Dat vierden we uitgebreid met een winterbarbecue. 210 deelnemers genoten van een heerlijke namiddag. Als afsluiter stond er een optreden van de travestiegroep Les Folles de Gand op het programma.”

■ Wat geeft je persoonlijk de meeste voldoening aan jouw engagement?

“De voornaamste drijfveer voor mijn vrijwilligerswerk bij Vief zijn de tevreden leden die dit met een schouderklopje laten weten.”

■ ‘Gezondheid’ is het jaarthema van Vief. Hoe kijk jij naar het belang van mentale gezondheid bij senioren?

“Eenzaamheid is zeker vandaag de dag een uitdaging voor veel senioren. Door de digitalisering kunnen er minder spontane sociale contacten ontstaan en daarom kunnen seniorenverenigingen een belangrijke rol spelen door net die sociale contacten mogelijk te maken.

Vaak verliezen senioren hun partner of vrienden. Vief Bredene biedt de mogelijkheid om nieuwe mensen te leren kennen. Soms is het een drempel om alleen een activiteit bij te wonen, wat ik volkomen begrijp. Toch willen we voor iedereen toegankelijk zijn. Er zijn zelfs partners die elkaar hebben leren kennen binnen onze vereniging.”

■ Wat hoop je nog te bereiken bij Vief Bredene?

“Vroeger deden we regelmatig een *kroefeltocht*. Dit is een tocht per treintje door Bredene, met onderweg hapjes en drankjes. Eventueel aangevuld met een museum- of boerderijbezoek. Dit zou ik graag in de toekomst weer willen organiseren, want destijds viel het enorm in de smaak.

Tijdens ons feest voor het 20-jarig bestaan mochten we een dertigtal nieuwe leden verwelkomen. Onze jongste deelnemer is 42, de oudste 85 jaar. Misschien speelt mijn eigen leeftijd daar wel een rol in.” *(lacht)*

Digitale zorg, een hulp of een hindernis? Dit vond ons panel ervan

Steeds meer zorgzaken verlopen vandaag digitaal. Denk bijvoorbeeld maar aan online afspraken maken, medische resultaten bekijken of communiceren met zorgverleners via apps en online platformen. Voor veel ouderen vormt dit een drempel en is het soms zoeken in het digitale zorglandschap. We legden dit voor aan ons panel.

Tijdens een boeiende sessie onder begeleiding van leercoach Linde werd stilgestaan bij de kansen, uitdagingen en vragen die digitale toepassingen in de zorg met zich meebrengen.



■ Wat betekent digitale zorg?

Na een korte kennismaking vertelden deelnemers wat “digitale zorg” voor hen betekent. Al snel ontstond een open gesprek waarin ervaringen, bezorgdheden en ideeën werden gedeeld. Eén ding werd meteen duidelijk: digitale zorg betekent voor iedereen iets anders.

Voor velen is digitale zorg vooral een praktisch hulpmiddel. Online afspraken maken, voorschriften raadplegen, bloedresultaten bekijken of sneller terugbetalingen ontvangen via digitale systemen worden als handige toepassingen ervaren. Ook het feit dat zorgverleners informatie beter kunnen delen, kan bijdragen aan een vlottere opvolging en meer overzicht.

■ Bezorgdheden en drempels

Tegelijk kwamen ook bezorgdheden naar boven. Verschillende deelnemers gaven aan dat zorg soms afstandelijker aanvoelt wanneer contact digitaal verloopt. Het persoonlijke gesprek met een arts of zorgverlener blijft belangrijk. Sommigen vrezen dat technologie de menselijke nabijheid zou verminderen.

Daarnaast werden ook praktische drempels besproken. Inloggen via verschillende apps, codes onthouden en werken met uiteenlopende platformen zorgen soms voor verwarring. Veel deelnemers ervaren digitale zorg als versnipperd: verschillende systemen sluiten niet altijd goed op elkaar aan en zijn niet steeds afgestemd op oudere gebruikers.

■ Veiligheid en artificiële intelligentie

Veiligheid bleek eveneens een belangrijk thema. De angst voor phishing, fraude of misbruik van medische gegevens leeft sterk. Daardoor blijven sommige mensen voorzichtig in het gebruik van digitale toepassingen.

Ook de rol van artificiële intelligentie (AI) kwam aan bod. De deelnemers zien kansen, bijvoorbeeld voor snellere analyses of ondersteuning van artsen, maar benadrukken tegelijk dat menselijke controle essentieel blijft. Kritisch omgaan met gezondheidsinformatie online blijft belangrijk, zeker in tijden van “Dokter Google”.

■ De rol van mantelzorgers

Tot slot werd ook stilgestaan bij mantelzorgers. Zij spelen vaak een centrale rol in de dagelijkse ondersteuning van een naaste, maar botsen soms op praktische of wettelijke beperkingen wanneer zij digitale medische informatie willen raadplegen of mee kunnen opvolgen.

■ Samen blijven nadenken

Ons panel maakte duidelijk dat digitale zorg tegelijk kansen én uitdagingen biedt. Digitale zorg kan meer gemak, inzicht en autonomie brengen, maar roept ook vragen op over toegankelijkheid, veiligheid en menselijk contact.

Het gesprek toonde vooral hoe belangrijk het is om hierover samen te blijven nadenken en ervaringen te blijven delen.



Digitale rust voor senioren: helderheid in een wereld vol prikkels

Digitale media brengen gemak en verbondenheid, maar soms ook drukte. Berichten, meldingen, nieuws en foto's komen de hele dag binnen. Voor veel senioren voelt dat overweldigend. Digitale rust betekent dat je zelf bepaalt wat je binnenlaat, wanneer je online bent en hoe je met informatie omgaat. Het is geen technische vaardigheid, maar een manier om rust en overzicht te bewaren.

■ Wat is digitale rust?

Digitale rust betekent dat je controle hebt over je digitale omgeving. Je kiest bewust welke apps je gebruikt, welke meldingen je ontvangt en wanneer je tijd maakt voor nieuws of sociale media. Het gaat om helderheid, niet om minder technologie. Een rustige digitale omgeving geeft een rustig hoofd.

■ Waarom is digitale rust belangrijk?

Senioren gebruiken digitale media vooral voor contact, informatie en praktische zaken. Maar de digitale wereld kan al snel te veel prikkels bevatten. Denk bijvoorbeeld aan te veel meldingen, tegenstrijdig nieuws, sociale druk om te reageren en onzekerheid of je iets "juist" doet.

■ Hoe bereik je digitale rust?

1. **Vaste digitale momenten:** Probeer berichten bijvoorbeeld één of twee keer per dag te bekijken. Dat geeft structuur en voorkomt dat je voortdurend "aan" staat.
2. **Meldingen beperken:** Schakel meldingen uit die niet belangrijk zijn. Zo krijg je alleen de meldingen die echt belangrijk zijn.
3. **Digitale opruimactie:** Verwijder apps die je niet gebruikt en orden je startscherm. Een overzichtelijke telefoon geeft rust.
4. **Nieuws met mate:** Kies één of twee betrouwbare nieuwsbronnen. Zo voorkom je verwarring en onrust.
5. **Pauzeren mag:** Een digitale pauze van een paar uur of een dag helpt om helder te blijven.

■ Sociale rust hoort erbij

Op sociale media lijkt het soms alsof je altijd moet reageren. Maar digitale rust betekent dat **jij bepaalt** hoe je contact onderhoudt. Een korte reactie volstaat. Je mag gerust zeggen dat je berichten maar één keer per dag bekijkt. Het gaat om verbonden blijven zonder druk.

Najaarsrust voor jouw portemonnee

Wanneer de herfst in het land is en de dagen korter worden, stijgen vaak ook de kosten. Toch hoeft besparen niet te betekenen dat je comfort moet opgeven. Met enkele eenvoudige gewoontes kun je het najaar betaalbaar én aangenaam houden.

■ Warmte vasthouden in huis

Een kleine herfstcheck van je woning uitvoeren kan al veel opleveren. Door kieren te dichten, radiatorfolie te plaatsen en radiatoren te ontluchten, voorkom je dat warmte verloren gaat. Ook je thermostaat één graad lager zetten, maakt een merkbaar verschil: je bespaart tot zeven procent op je verbruik zonder dat het comfort sterk vermindert. Overdag laat je best zoveel mogelijk daglicht binnen, terwijl je 's avonds de gordijnen sluit om de warmte vast te houden. Warm water is een stille kost, dus korter douchen en toestellen in de eco-stand gebruiken blijven slimme keuzes.

■ Bewust boodschappen doen

In het najaar zijn seizoensproducten zoals pompoen, koolsoorten en wortelgroenten niet alleen goedkoper, maar ook langer houdbaar. Wie grotere porties kookt en een deel invriest, bespaart tijd én geld. Prijzen vergelijken blijft zinvol, of je dat nu doet via folders of eenvoudige apps. Huismerken zijn vaak even goed als merkproducten, maar kosten een stuk minder.



■ Vaste kosten herbekijken

September is een ideaal moment om abonnementen en vaste kosten opnieuw te bekijken. Veel senioren betalen voor telecomformules die niet aansluiten bij hun

werkelijke gebruik. Een eenvoudiger pakket kan soms tientallen euro's per maand schelen. Ook bankdiensten en streamingabonnementen zijn het bekijken waard: misschien gebruik je bepaalde diensten minder dan je denkt en kun je ze tijdelijk pauzeren.

■ Slimme mobiliteit

Mobiliteit hoeft niet duur te zijn. Openbaar vervoer biedt voordelige tarieven voor senioren, en wie in de stad woont, kan voor korte ritten gebruikmaken van deelauto's of -fietsen. Een goed onderhouden fiets, met correct opgepompte banden, maakt elke rit lichter en energiezuiniger.

■ Digitale hulpmiddelen

Deze kunnen helpen om overzicht te bewaren. Een eenvoudige budgetplanner toont duidelijk waar je geld naartoe gaat. Energieverbruiksmeters maken zichtbaar welke toestellen veel verbruiken. En de bibliotheek blijft een onderschatte bron van gratis e-boeken, cursussen en kranten.

■ Kleine gewoontes, groot effect

Besparen zit vaak in kleine dagelijkse handelingen. Met een deksel op de pan verbruik je tot dertig procent minder energie. Wassen op 30 graden volstaat voor veel wasgoed en verbruikt minder energie. Toestellen volledig uitschakelen voorkomt sluimerverbruik dat ongemerkt oploopt. En wie graag op uitstap gaat, vindt in een herfstwandeling een gratis én gezonde activiteit.

■ Sociale voordelen benutten

Tot slot is het belangrijk om na te gaan of je recht hebt op sociale voordelen. Het sociaal tarief voor energie kan een groot verschil maken. Daarnaast bestaan er tussenkomsten voor brillen, hoorapparaten en mobiliteit, en heel wat gemeenten bieden premies voor isolatie, renovatie of digitale ondersteuning.

Besparen in het najaar hoeft niet ingewikkeld te zijn. Met enkele bewuste keuzes en kleine aanpassingen kun je comfortabel leven én je budget onder controle houden.



Expo LOOKS, LOOKS, LOOKS

Antwerpse Modeafdeling

Met LOOKS, LOOKS, LOOKS zet het ModeMuseum Antwerpen de schijnwerpers op de creativiteit van de Antwerpse Modeafdeling. De expo biedt een unieke inkijk in het maakproces van jonge ontwerpers: van eerste schetsen en experimenten tot afgewerkte silhouetten die klaar zijn voor de catwalk.

Je ontdekt hoe studenten hun ideeën vormgeven, welke materialen ze kiezen en hoe ze zoeken naar nieuwe vormen, technieken en stijlen. De tentoonstelling toont niet alleen de eindresultaten, maar ook de weg ernaartoe: probeersels, mislukkingen, herwerkingen en onverwachte vondsten. Daardoor krijg je een eerlijk en inspirerend beeld van mode als vak én als kunstvorm.

LOOKS, LOOKS, LOOKS is tegelijk een ode aan jong talent en een herinnering aan de rijke modegeschiedenis van Antwerpen. De expo is helder opgebouwd, visueel sterk en bijzonder toegankelijk — ideaal voor bezoekers die houden van creativiteit, ambacht en vernieuwing.

Praktische info

Periode: Tot 8 november 2026

Locatie: ModeMuseum –

Nationalestraat 28, 2000 Antwerpen

Prijs: Gratis met de museumpas;
standaardprijs € 13

Info: www.momu.be

MoMu
Antwerpen

Expo - Computer Says Hello

**Industrie-
museum
Gent**



Het Industriemuseum opent de deuren naar de fascinerende geschiedenis van onze digitale wereld met *Computer Says Hello*, een tentoonstelling die toont hoe computers ons leven stap voor stap hebben veranderd. Van de eerste rekenmachines en logge thuiscomputers tot de smartphones en slimme toestellen van vandaag: je wandelt door meer dan zeventig jaar digitale evolutie.

De expo brengt een mix van herkenbare toestellen, verrassende verhalen en interactieve opstellingen. Je ontdekt hoe technologie onze manier van werken, communiceren en ontspannen heeft beïnvloed. Voor velen wordt het een nostalgische reis langs toestellen die ooit revolutionair waren — en nu bijna museumstukken lijken. Tegelijk nodigt *Computer Says Hello* uit om na te

denken over de toekomst: wat betekent digitale technologie voor de volgende generaties?

Het Industriemuseum maakt de tentoonstelling extra toegankelijk met duidelijke uitleg, demonstraties en een warme, laagdrempelige aanpak. Ideaal voor wie graag bijleert, herinneringen ophaalt of gewoon nieuwsgierig is naar de digitale wereld achter de schermen.

Praktische info

Periode: 14 november 2026 –
26 september 2027

Locatie: Industriemuseum –
Minnemeers 10, 9000 Gent

Prijs: Gratis met de museumpas;
standaardprijs € 13

Info: www.industriemuseum.be

Waarom GensConnect een goed praktijkvoorbeeld is in de strijd tegen ageïsme



Ageïsme, of leeftijdsdiscriminatie, verwijst naar stereotypering, vooroordelen en discriminatie op basis van leeftijd. Deze vorm van discriminatie kan zowel jongeren als ouderen treffen en heeft een impact op maatschappelijke participatie, welzijn en sociale inclusie. Onderzoek toont aan dat intergenerationeel contact een van de meest effectieve manieren is om negatieve beeldvorming te doorbreken, wederzijds begrip te versterken en sociale cohesie te bevorderen.

© stock.adobe.com - www.ljsphotographyonline.com

■ Wat is GensConnect?

GensConnect is een initiatief van Vief vzw dat jongeren en ouderen samenbrengt rond ontmoeting, dialoog en uitwisseling. Vanuit de jarenlange expertise van Vief rond actief ouder worden, maatschappelijke participatie en intergenerationele solidariteit ontwikkelde Vief deze methodiek om generaties met elkaar te verbinden. Tijdens interactieve sessies gaan jongeren en ouderen met elkaar in gesprek over hun leefwereld, ervaringen, waarden en vooroordelen. Door elkaar écht te ontmoeten, leren ze voorbij stereotiepe beelden kijken, groeit het wederzijds begrip en wordt ageïsme actief tegengegaan.

■ GensConnect: generaties met elkaar verbinden

Tegen deze achtergrond vormt GensConnect een sterk praktijkvoorbeeld. Het initiatief brengt mensen van verschillende generaties sa-

men en creëert ruimte voor ontmoeting, dialoog en samenwerking. Door ervaringen, kennis en talenten uit te wisselen, leren jongeren en ouderen elkaar kennen voorbij de vaak hardnekkige stereotypen die met leeftijd gepaard gaan. Deze betekenisvolle interacties dragen bij aan meer wederzijds respect, begrip en waardering tussen generaties.

■ Vooroordelen doorbreken via ontmoeting

De ervaringen uit de verschillende projectdagen tonen duidelijk aan hoe dergelijke ontmoetingen bijdragen aan het doorbreken van vooroordelen. In de projectdagen gaven jongeren aan ouderen soms te associëren met kenmerken zoals religiositeit, beperkte mobiliteit, klassieke muziek of een beperkte digitale vaardigheid. Ouderen hebben op hun beurt soms het beeld dat jongeren vooral bezig zijn met sociale media, weinig

verantwoordelijkheid opnemen of minder betrokken zijn bij de samenleving.

Tijdens de gesprekken worden deze aannames echter voortdurend uitgedaagd. Zo ontdekten jongeren dat veel ouderen nog actief autorijden, vrijwilligerswerk doen, maatschappelijk geëngageerd zijn en uiteenlopende interesses hebben. Ouderen leerden dan weer dat veel jongeren ambitieus zijn, naast hun studie werken, bewust omgaan met geld en niet beantwoorden aan het stereotype van de zorgeloze of ongemotiveerde jongere.

■ Inzicht in elkaars leefwereld

Daarnaast bieden de ontmoetingen ruimte om maatschappelijke veranderingen bespreekbaar te maken. Thema's zoals technologiegebruik, communicatie, opvoeding, vrijheid en maatschappelijke verwachtingen

worden vanuit verschillende generaties belicht. Hierdoor ontstaat niet alleen meer begrip voor elkaars leefwereld, maar ook waardering voor de ervaringen en inzichten die elke generatie met zich meebrengt. Opvallend is dat deelnemers vaak aangeven verrast te zijn door de overeenkomsten die ze ontdekken, ondanks de verschillen in leeftijd.

■ Bijdragen aan inclusieve en leeftijdsvriendelijke gemeenschappen

Ook vanuit beleidsmatig perspectief sluit GensConnect aan bij de groeiende aandacht voor leeftijdsvriendelijke en inclusieve gemeenschappen. Het project stimuleert actieve participatie, versterkt sociale verbondenheid en draagt bij aan het verminderen van sociale uitslui-

ting. Door generaties met elkaar in contact te brengen, ondersteunt het initiatief de ontwikkeling van een samenleving waarin iedereen, ongeacht leeftijd, een volwaardige plaats kan innemen.

■ De kracht van menselijke verbinding

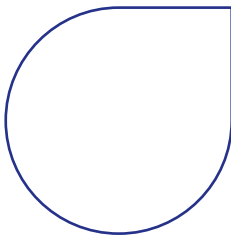
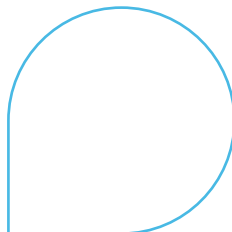
Tegelijkertijd toont GensConnect de kracht van menselijke verbinding. Leeftijdsv verschillen worden niet gezien als een barrière, maar als een bron van verrijking. Wanneer jongeren en ouderen elkaar ontmoeten vanuit openheid en nieuwsgierigheid, ontstaan nieuwe inzichten, wederzijds leren en duurzame relaties. Verschillende deelnemers gaven na afloop aan dat zij graag nog langer hadden willen doorpraten, wat de waarde en

betekenis van deze ontmoetingen benadrukt.

■ Een veelbelovende aanpak

In 2026 vond GensConnect al plaats op vier Vlaamse locaties en bracht het tientallen jongeren en ouderen samen in Antwerpen, Lommel, Roeselare en Diest. De terugkerende positieve ervaringen tonen aan dat intergenerationele dialoog een krachtig instrument is om ageïsme tegen te gaan. Op die manier draagt GensConnect niet alleen bij aan het bestrijden van leeftijdsgebonden vooroordelen, maar ook aan de opbouw van een samenleving waarin solidariteit, respect en verbondenheid tussen generaties centraal staan.

Door Linde Meirlaen,
Vief-leercoach



Nieuws

uit de

knoop- punten

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

■ Vief Ronse speelt citygolf



Met golfclubs in de hand trokken de Vief'ers uit Ronse door hun stad. Stad? Jawel hoor, met citygolf speel je niet op een groen uitgestrekt golfterrein maar stuiten de golfballetjes lustig over de kasseien. De namiddag werd afgesloten met een lekker etentje. Want na de sportieve inspanning verdienen ze zeker een gezellige maaltijd.

■ Vief Brabant ontdekt het Brusselse Warandepark



Fantastische ontdekking dankzij onze gids Jan: we leerden het ontstaan van de koninklijke wijk en de geschiedenis van het Warandepark in Brussel kennen. Je vindt er meer dan 60 beeldhouwwerken, maar ook de mooie kiosk waar vroeger het muziekfestival 'Boterhammen in het park' plaatsvond en nog veel meer. Prachtige ontdekking in hartje Brussel.

■ Vief Kapellen bezoekt Radio Minerva



Vief Kapellen bracht een bezoek aan Radio Minerva. DJ D. Van Tichelen gaf hun een rondleiding bij deze Antwerpse radiozender. Na afloop werd er nog gezellig nagepraat onder het genot van lekkere mosselen op de plage van 't Sint-Anneke!

■ **Vief Tongeren verkent de mooie Abdijsite van Maredsous**



Vief Tongeren genoot van een gezellige daguitstap naar de Abdij van Maredsous, met een bezoek aan de abdijkerk en prachtige tuinen. Daarna trokken ze naar Dinant voor een gezamenlijk middagmaal en een ontspannen boottocht op de Maas.

■ **Vief Travel geniet op Rhodos**



In mei trokken 40 Vief-leden naar het zonnige Rhodos! Een onvergetelijke vakantie met zon, zee en strand, maar ook cultuur, uitstappen en ontdekkingen. Bedankt aan reisbegeleider Francis Peeters.

■ **Vief Regio Gent gaat op cultuurtocht door Mechelen**



Vief Regio Gent bracht een bezoekje aan Kunstuur Mechelen. Ze genoten volop van de prachtige tentoonstelling en de bijzondere verhalen achter de kunstwerken. Een geslaagde en inspirerende dag!

■ **Vief Brabant bezoekt Al Ansar-moskee**

We werden hartelijk ontvangen door de moslimgemeenschap Al Ansar in Sint-Pieters-Leeuw. We kregen inzicht in hun gebedsruimte, gebruiken en activiteiten. In een open gesprek werden vragen beantwoord en vooroordelen weggenomen. Met een heerlijke maaltijd en Marokkaanse specialiteiten sloten we deze boeiende namiddag af. Een mooie ervaring waarin ontmoeting, dialoog en wederzijds respect centraal stonden.

Vief Brabant bezoekt Al Ansar-moskee



■ Vief Antwerpen organiseert kaderdag in samenwerking met Inspiration vzw



Wat een mooie samenwerking! Vief Antwerpen organiseerde een workshop 'Leer grafisch ontwerpen met Canva' voor enkele vrijwilligers van Inspiration vzw en enkele bestuursvrijwilligers van Vief Kapellen en Vief Brasschaat. Inspiration vzw zet zich in voor de persoonlijke en sociale ontwikkeling van vrouwen en organiseert interculturele evenementen die mensen samenbrengen. De deelnemers gingen aan de slag met Canva voor het ontwerpen van flyers.

■ Vief Bilzen-Hoeselt koelt af met ijsjes



De leden van Vief Bilzen-Hoeselt trotseerden het warme weer met een verfrissend ijsje.

■ Vief Wervik-Geluwe-Kruiseke maakt kennis met AI



Leercoach Linde gaf een leerrijke workshop artificiële intelligentie bij Vief Wervik-Geluwe-Kruiseke.

■ Vief Wetteren maakt lokale wandeling



De oevers van de Schelde zorgen voor een prachtig stukje natuur vlak bij het centrum van Wetteren. De Wetterse Vief'ers konden deze ideale plek voor een rustige wandeling uiteraard niet links laten liggen. Met de keuze tussen een rolstoeltoegankelijke wandeling van 3 km of een iets langere tocht was er voor ieders mogelijkheden, voorkeuren en zin voor avontuur wat wils!

■ Vief Brabant verkent de wijk Zurenborg in Antwerpen



Dankzij de deskundige uitleg van onze gids Micheline ontdekten we de mooie straten van de wijk Zurenborg in Antwerpen. Indrukwekkende architectuur uit de belle époque, een prachtige mix van neogotiek, neoclassicisme en art nouveau.

■ Antwerpse Vief-afdelingen maken kennis met Historische Hubs



De wandeling Historische Hubs is een geleide wandeling door Antwerpen langs oude gebouwen die een nieuwe functie hebben gekregen. De wandeling viel in de smaak, want zo'n 70 leden uit zes Vief-verenigingen hadden de wandeling aangevraagd.

■ Vief Limburg bezoekt Fort van Breendonk en Waasland Shopping



Vief Limburg combineerde een gezellige voormiddag shoppen in Waasland Shopping met een vrije lunch en een indrukwekkend bezoek aan Fort Breendonk. Het werd een veelzijdige dag vol ontspanning, geschiedenis en waardevolle indrukken.

■ Vief Nieuwpoort trekt erop uit in onze hoofdstad



Met een volle bus trok Vief Nieuwpoort naar Brussel. Op het programma: een ontbijt in het Beursgebouw, een bezoek aan het Koninklijk Paleis en de Nationale Bank, een lunch bij Le Bouillon en een wandeling langs het Martelarenplein.

■ Vief Oost-Vlaanderen bezoekt kasteel van Loppem en Blankenberge

Het neogotische Kasteel van Loppem ontving op vijf dagen maar liefst 355 Vief'ers uit Oost-Vlaanderen. Niet alleen het prachtige gebouw met zijn rijke geschiedenis, maar ook het originele interieur en de grote kunstcollectie deden velen versteld staan. Na de culturele voormiddag werd 's middags genoten van een heerlijke lunch bij Liberty gevolgd door strandwandelingen en terrasjes naar believen in Blankenberge. Vooral wanneer de zon scheen, verschenen brede glimlachen op de gezichten.



■ Vief Tienen ontdekt het belang van voldoende water drinken



Vief-leercoach Bo gaf bij Vief Tienen de vorming 'Het belang van voldoende water drinken'. En of er interesse was! De zaal was goed gevuld. De leerrijke namiddag werd beëindigd met een verfrissende proeverij van fruitwater.

■ Vief Lier neemt deel aan fotozoektocht in Mechelen

Vief Lier trok eropuit voor de jaarlijkse fotozoektocht in Mechelen, georganiseerd door Vief Antwerpen. Ze gingen op zoek naar 50 verborgen plekje's in de stad.



■ Vief Limburg geniet bij zomerbars tijdens Viva-zomertour



Tijdens de zomermaanden trok Vief Limburg eropuit voor de Viva-zomertour langs verschillende sfeervolle zomerbars. Met een verfrissend drankje, gezellige babbels en mooie locaties genoten de deelnemers volop van het zomerse samenzijn.

■ Vief Roeselare wint Gouden Bal



Tijdens het petanquetornooi van Stad Roeselare behaalde Vief Roeselare na een spannende finale de overwinning tegen de Wallehuispetanquers met 13-8. Geert Messiaen, ereschepen en voorzitter van Vief Roeselare, reikte de Gouden Bal uit aan de trotse winnaars.

■ Vief West geniet van verwendag



De 140 aanwezige bestuursleden en partners van de West-Vlaamse Vief Plus-verenigingen genoten van een verwendag in De Oude Melkerij in Gits. Er werd gesmuld van een lekkere lunch en gedanst op toptertainment van Angelo.

■ Vief Brabant bezoekt Koninklijk Paleis



Met 54 enthousiaste Vief'ers gingen we op verkenning in het Koninklijk Paleis te Brussel. We ontdekten de administratieve residentie en belangrijkste werkplaats van de koning en de koningin, die na een grondige renovatie opnieuw te bewonderen waren.

■ Antwerpse Vief'ers maken daguitstap naar 's-Hertogenbosch

Enkele Antwerpse Vief-afdelingen (Vief Brasschaat, Vief Antwerpen in Beweging, Vief Kapellen, Vief Wommelgem Centrum & Kandonklaar) genoten van een dagje in het pittoreske 's-Hertogenbosch bij onze Noorderburen.

■ Vief Diest viert lente met feestje



Het lentefeest van Vief Diest had plaats in een prachtige, rustige en bosrijke omgeving, een verborgen parel in het Hageland. Vanaf het aperitief tot de koffie was er een gemoedelijke sfeer en werden de leden letterlijk en figuurlijk in de watten gelegd door het bestuur. Na afloop kreeg elk lid nog een leuke verrassing mee naar huis. Een prachtige organisatie van een fantastisch team!



Antwerpse Vief'ers maken daguitstap naar 's-Hertogenbosch

■ Vief Oost-Vlaanderen bezoekt brouwerij in Brugge



Dat Brugge een hotspot is van culturele en historische trekpleisters, is algemeen bekend. En wie Belgische cultuur zegt, zegt natuurlijk bier. Een groep Vief'ers uit verschillende Oost-Vlaamse afdelingen trok met de trein naar West-Vlaanderen om daar brouwerij De Halve Maan te bezoeken. Na een rondleiding langs de brouwketels vol Brugse Zot kon een proefmoment uiteraard niet ontbreken. Er werd ook van heerlijk stoofvlees, bereid met bruin bier, gesmuld. In de namiddag gidsten de Vief-leercoaches de dagjesmensen langs de reien, over charmante brugjes en doorheen gezellige steegjes.

■ Vief Vilvoorde verkende Hamont-Achel



Vief Vilvoorde ging op excursie naar Hamont-Achel. Ze maakten een toeristische rondrit met gids door de prachtige historische Teutendorpen Hamont en Achel en het Nederlandse Kempenland. Na de lunch brachten ze een bezoek aan de 'Doodendraad', een reconstructie van de elektrische draadversperring aan de Belgisch-Nederlandse grens tijdens WOI. De dag werd afgesloten met een Achelse trappist in de abdij.

■ Vief Sint-Pieters-Leeuw smult van jaarlijkse BBQ



Tijdens de jaarlijkse BBQ van Vief Sint-Pieters-Leeuw genoten de aanwezigen van een heerlijk assortiment vlees en groenten. De zon was rijkelijk van de partij, maar gelukkig was er ook voldoende drank voorzien om voor afkoeling te zorgen.

■ Vief Regio Gent maakt wandeling in het teken van de empirestijl



Tijdens deze boeiende rondleiding ontdekte Vief Regio Gent de invloed van de Empirestijl op de Gentse architectuur. Met bijzondere aandacht voor Jean-Baptiste Pisson bewonderden ze statige gevels en verfijnde details. Afsluiten deden ze in een echt pareltje: de maatschappelijke zetel van Vief Regio Gent in de Hoogpoort, een prachtig Pisson-pand in pure empirestijl.

■ Vief Steenokkerzeel geniet van het samenzijn



Chris Smolders, voorzitter van Vief Brabant, ging langs bij Vief 'De Eekhoorn' in Steenokkerzeel, tijdens hun maandelijkse bijeenkomst. De leden werden er verwelkomd met een lekker etentje. Ook voormalig burgemeester Karel Servranckx was aanwezig. Hij gaf vorig jaar de fakkel als Vief-voorzitter door aan Johnny. Er werd gelachen, gekeurd, rummikub gespeeld en vooral gezellig gekeuveld. Kortom: het was een leuke en gezellige bijeenkomst.



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

MoMu Expo 'De zes van Antwerpen' Antwerpen

Donderdag 12 november 2026
Dinsdag 17 november 2026

MoMu viert de 40ste verjaardag van de internationale doorbraak van de Zes van Antwerpen met een unieke tentoonstelling. Voor het eerst wordt een officiële tentoonstelling gewijd aan deze zes iconische ontwerpers. De rondleiding met gids belicht het unieke parcours dat de zes ontwerpers verbindt.

Tijdstip: 14.00 – 15.30 uur

Locatie: Modemuseum Antwerpen –
Nationalestraat 28, 2000 Antwerpen

Prijs: € 9 (met museumpas)
€ 18 (zonder museumpas)

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

Muziekgala 'From Vienna to Broadway'

Heist-op-den-Berg
Zaterdag 5 december 2026

Laat je meevoeren van de elegante walsen van Wenen naar de bruisende theaters van Broadway. In dit sprankelende concert hoor je de tijdloze schoonheid van componisten als Johann Strauss en Franz Lehár, tot aan de onvergetelijke melodieën van Bernstein en Sondheim. 'From Vienna to Broadway' is een concert vol romantiek, flair en showbizz. Een feest voor liefhebbers van klassieke operette én meeslepende musicals. Er wordt busvervoer vanuit Antwerpen voorzien.

Tijdstip: 15.00 – 17.30 uur

Locatie: CC Zwanenberg
Cultuurplein 1, 2220 Heist-op-den-Berg

Prijs: € 31 | € 51 (met busvervoer)

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

Vorming 'Een kennismaking met artificiële intelligentie'

Huldenberg
8 oktober 2026

Artificiële intelligentie (AI) is vandaag al volop aanwezig in ons leven, vaak zelfs zonder dat we het doorhebben. Denk aan het genereren van foto's, automatische vertalingen, gepersonaliseerde Netflix-aanbevelingen, of zelfs AI die mee diagnoses stelt in de medische wereld. Maar wat is AI nu precies? Welke (slimme) toepassingen bestaan er nog meer? Wat betekent dit voor ons dagelijks leven en onze toekomst? Tijdens deze voordracht neemt onze leercoach Linde je op een toegankelijke manier mee in de wereld van AI. Verwacht geen droge theorie, maar herkenbare voorbeelden, nuttige inzichten én een blik op wat er nog komen kan.

Tijdstip: 14.00 - 16.00 uur

Locatie: LDC 't Pijliser - R.Borremansstraat 2, 3040 Huldenberg

Prijs: Gratis, maar inschrijven verplicht

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

Voordracht - 'Een kennismaking met artificiële intelligentie'

Pajottegem
Donderdag 15 oktober 2026

Artificiële intelligentie (AI) is vandaag al volop aanwezig in ons leven, vaak zelfs zonder dat we het doorhebben. Denk aan het genereren van foto's, automatische vertalingen, gepersonaliseerde Netflix-aanbevelingen of zelfs AI die meehelpt bij diagnoses in de medische wereld. Maar wat is AI nu precies? Welke (slimme) toepassingen bestaan er nog meer? Wat betekent dit voor ons dagelijks leven en onze toekomst? Tijdens deze voordracht neemt onze leercoach Linde je op een toegankelijke manier mee in de wereld van AI. Verwacht geen droge theorie, maar herkenbare voorbeelden, nuttige inzichten én een blik op wat er nog komen kan.

Tijdstip: 14.00 - 16.00 uur

Locatie: Plattelandscentrum Paddenbroek – Paddenbroekstraat 12, 1755 Pajottegem

Prijs: Gratis, maar inschrijven is verplicht

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

Tentoonstelling Belgische Art Nouveau en Art Deco

Brussel
10 november 2026

Sinds 13 juni 2025 staat het Museum Kunst & Geschiedenis in het teken van Het Jaar van Art Deco. De tentoonstelling toont een rijke collectie meubels en gebruiksvoorwerpen uit de 19de eeuw, de art-nouveau- en art-decoperiode, jarenlang verborgen voor het publiek. Blikvanger is de volledig gerestaureerde wintertuin die Victor Horta ontwierp voor de Brusselse ingenieur Jean Cousin.

Tijdstip: 13.00 uur

Locatie: Museum Kunst en Geschiedenis – Jubelpark 10, 1000 Brussel

Prijs: € 15

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

Sinterklaasfeest

Dilbeek
1 december 2026

Een hartverwarmende namiddag vol muziek en gezelligheid met Celien Hermans, Lissa Lewis, Hannelore Neefs en Hans Peter Janssens. Ensemble Zakdoek zorgt voor een vrolijke sfeer en nodigt uit om mee te zingen. Connie Neefs, de pianisten Eric De Vos en Dirk Peeters en Sinterklaas verwelkomen je voor een feestelijke muzikale namiddag.

Tijdstip: 14.00 uur

Locatie: CC Westrand – Kamerijklaan 46, 1700 Dilbeek

Prijs: € 23

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

**Voordracht – Aandacht voor
vitaal ouder worden, verbondenheid,
liefde en levenskwaliteit**

Tongeren
Dinsdag 3 november 2026

Een boeiende lezing over hoe we met aandacht, verbondenheid en liefde onze levenskwaliteit kunnen versterken en vitaal ouder worden. De lezing wordt gegeven door dokter De Bruyne.

Tijdstip: 14.00 – 16.00 uur

Locatie: De Meir – Kerkhenis 10, 3700 Tongeren

Prijs: Gratis

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

**Voordracht
Doolhof van voorzieningen
en tegemoetkomingen**

Hasselt
Donderdag 19 november 2026

In de thuiszorg bestaan er heel wat verschillende hulpverleners en zorgverleners, voorzieningen, premies en tegemoetkomingen, die jou kunnen helpen om de zorg beter te organiseren en betaalbaarder te houden. Als persoon met een zorgnood of als mantelzorger zie je echter soms door de bomen het bos niet (meer). Tijdens deze infosessie geven we een duidelijk overzicht van het aanbod van hulp aan huis en de (mantel)zorgondersteunende en -vervangende voorzieningen. Uiteraard staan we ook stil bij de premies en tegemoetkomingen voor zorgbehoevenden en mantelzorgers.

Tijdstip: 13.30 – 16.00 uur

Locatie: LM Hasselt –
Geraetsstraat 20, 3500 Hasselt

Prijs: Gratis

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

Actiemaand tegen borstkanker

Deinze
Dinsdag 13 oktober

Oktober is steevast de actiemaand tegen borstkanker, een van de meest voorkomende vormen van kanker bij vrouwen. Dankzij betere kennis over de eigen borsten en regelmatig zelfonderzoek en het tijdig herkennen van veranderingen stijgen de kansen op succesvolle behandeling aanzienlijk.

Tijdens deze voordracht krijg je meer inzicht in de anatomie van de borst, hoe de borst is opgebouwd en welke veranderingen belangrijk kunnen zijn. Daarnaast gaan we dieper in op de symptomen van borstkanker, met aandacht voor zowel zichtbare als minder opvallende signalen die je niet mag negeren. Hoewel het bevolkingsonderzoek borstkanker zich richt op vrouwen tussen 50 en 69 jaar zijn ook andere geïnteresseerden van harte welkom. Deelnemers worden onthaald met een kop koffie en een heerlijk gebakje. Deze voordracht wordt gegeven door een opgeleide lesgever in samenwerking met Gezondheidsmakers.

Tijdstip: 14.30 uur

Locatie: LDC De Bosrank –
Ten Bosse 150, 9800 Deinze

Prijs: € 5

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

Bezoek aan het vernieuwde Design Museum

Gent
Donderdag 22 oktober 2026

Het Design Museum Gent is helemaal vernieuwd en wij gaan het ontdekken. Tijdens de boeiende rondleiding neemt een gids ons mee door alle vleugels van het museum. We bewonderen de vaste collectie, tijdelijke expo's en bijzondere designprojecten en ontdekken tegelijk meer over de geschiedenis en architectuur van het museum. Een inspirerende uitstap voor iedereen die nieuwsgierig is naar design!

Tijdstip: 13.40 uur

Verzamelpaats: Op de hoek aan de Grasbrug,
de Korenlei en de Drabstraat

Prijs: Varieert voor Gentenaars, niet-Gentenaars
of leden met een museumpas.

Inschrijven: viefregiogent@gmail.com

Webinar Over piekeren

Online
Woensdag 18 november 2026

We piekeren allemaal weleens. Maar sommigen doen het vaker en meer dan goed voor hen is. Piekeren kan leiden tot allerlei klachten, zoals depressie, angst en burn-out. Filip Raes komt vertellen wat piekeren eigenlijk is, waarom we het doen, waarom het ons soms ziek maakt, en – vooral – wat we eraan kunnen doen. Al kun je piekeren nooit helemaal uit je leven bannen, je kunt er wel anders mee omgaan. Door het piekeren sneller op te merken en op die momenten sneller over te gaan tot actie, leg je het piekeren lam. Er komt meer ruimte in het leven voor dingen die er echt toe doen, en het risico op depressieve en angstklachten neemt af.

Filip Raes (1977) is klinisch psycholoog, gedragstherapeut en hoogleraar psychologie aan de KU Leuven. Hij doet wetenschappelijk onderzoek naar wat mensen kwetsbaar maakt voor emotionele problemen zoals depressie en angst. Hij onderzoekt daarbij vooral de rol van piekeren. Raes is auteur van de boeken “Weg van het piekeren” en “Morgen stop ik met piekeren”. Hij is een gewaardeerd opiniemaker en veelgevraagd spreker in Nederland en Vlaanderen over thema's als piekeren, mindfulness, mentaal welbevinden en depressie.

Tijdstip: 19.00 uur

Locatie: Online

Prijs: Gratis

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

Vief Happening De Bonanzas – 'Vintage Vinyl Classics'

Bredene
Donderdag 15 oktober 2026

De Bonanzas brengen met hun 'Vintage Vinyl Classics' de magie van de meest iconische vinylplaten tot leven op het podium: van pareltjes op de legendarische albums Abbey Road en Exile on Main Street tot de grootste hits van Fleetwood Mac, Neil Young en David Bowie. Met deze fantastische bloemlezing uit de grootste hits uit de jaren zestig en zeventig trekken De Bonanzas een blik vol herinneringen open waar u bij kunt wegmijmeren of, beter nog, uit de bol kunt 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.

Parking is mogelijk bij het Staf Versluys Centrum zelf of in de omliggende straten. U kunt ook gratis parkeren aan de rand van de Koninklijke Baan die zich aan de achterkant van het Staf Versluys Centrum bevindt.

In samenwerking met Vief Bredene.

Inschrijven kan door het verschuldigde bedrag te betalen op het rekeningnummer van Vief West-Vlaanderen vzw BE25 3800 8087 9782 met mededeling 151026 – aantal personen – uw telefoonnummer – met of zonder lunch. Voor Vief-verenigingen bij voorkeur vóór vrijdag 18 september 2026 en de tickets worden vooraf opgestuurd. Individuele tickets liggen klaar vanaf 13 uur aan de Vief-balie op de dag zelf.

Tijdstip: 11.30 uur

Locatie: Staf Versluys Centrum –
Kapelstraat 76, 8540 Bredene

Prijs: € 26

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



Landelijk secretariaat Vief vzw

Livornostraat 25 - 1050 Brussel
02 538 59 05 - info@vief.be
www.vief.be

Vief Plus - regio Antwerpen

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

Vief Brabant vzw

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

Vief Plus - regio Limburg

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

Vief Oost-Vlaanderen vzw

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

Vief Plus - regio West-Vlaanderen

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

