2027

Vief VZW

Verbindt

Activiteitenboekje voor externe partners

Inhoud

2027 - Jaarthema **04**
Vief verbindt 04

Landelijk vormingsaanbod **07**
Praktische afspraken 07
Terminologie 08
Mens & maatschappij 09
Voordrachten
- Diabetes herkennen en begrijpen 09
- Een hersengezonde levensstijl 09
- Het belang van voldoende water drinken 10
- Hoe vermijd je vallen op latere leeftijd? 11
- Langer gezond genieten: ouder worden en alcohol 11
- Langer thuiswonen met behulp van technologische hulpmiddelen 12
- Mondgezondheid bij ouderen 12
- Van onschuldige gewoonte naar onmisbare afhankelijkheid 13
- Wat als denken niet stopt: van piekeren naar veerkracht 14

Workshops
- Al spelend in gesprek over vroeger 15
- Heropfrissing van het verkeersreglement 16

= nieuwe voordracht/workshop

Digitale wereld 17

Voordrachten

- Bescherm jezelf tegen phishing 17
- Digitale nalatenschap: wat gebeurt er met jouw online leven? 18
- Een kennismaking met artificiële intelligentie 18
- Maak slimme en duurzame technologische keuzes 19
- Mythes over de digitale wereld ontkracht 19

Workshops

- Aan de slag met artificiële intelligentie 20
- Digitale wandeling 21
- Leer grafisch ontwerpen met Canva 22
- Leren bellen met je smartphone 22
- Leren werken met WhatsApp 23
- Mediacafé 24
- Samen aan de slag met alle basisfuncties van je smartphone 25
- Samen aan de slag met de camera en foto's op je smartphone 26
- Samen berichten sturen en chatten op je smartphone 26
- Vief helpt je op weg met itsme 27
- Wandel- en fietsapplicaties: jouw smartphone als de perfecte gids 28
- Wegwijs in jouw online gezondheids- en overheidsdiensten 29

= nieuwe voordracht/workshop

Volg Vief op de voet **30**

Nationaal magazine 30

Nieuwsbrieven 30

Handige links 31

JAARTHEMA 2027

Vief Verbindt

Verbinden zit in het hart van Vief. Met het focusthema '**Vief Verbindt**' kiezen we bewust voor een warme en positieve kijk op ouder worden, waarbij mensen, generaties en gemeenschappen dichter bij elkaar worden gebracht.

In een samenleving die steeds complexer en individueler wordt, geloven wij in de kracht van **ontmoeting, betrokkenheid en samenwerking**. Door mensen met elkaar te **verbinden**, gaan we eenzaamheid en sociaal isolement tegen en versterken we het gevoel van verbondenheid. Zo creëren we kansen voor iedereen om actief deel te nemen aan het maatschappelijke leven en zich gewaardeerd te voelen.

Vief verbindt niet alleen mensen met **elkaar**, maar ook met de **samenleving**. We stimuleren participatie, inspraak en inclusie. Zo krijgt iedereen de kans om mee te denken, mee te doen en mee vorm te geven aan de eigen omgeving. Op die manier dragen we bij aan een samenleving waarin niemand aan de zijlijn staat.

Daarnaast verbinden we mensen met **verandering**. In een wereld die voortdurend evolueert door digitalisering, maatschappelijke ontwikkelingen en nieuwe inzichten rond gezondheid en levenslang leren, ondersteunen we mensen om mee te blijven groeien. We helpen hen vaardigheden te ontwikkelen, kansen te grijpen en vol vertrouwen hun weg te vinden in een veranderende samenleving.

Tot slot bouwen we bruggen tussen **generaties** en **mensen met diverse achtergronden**. Door ontmoeting en dialoog te stimuleren, werken we aan wederzijds begrip, respect en waardering. Zo dragen we bij aan het tegengaan van **ageisme** en versterken we de kracht van diversiteit binnen onze gemeenschappen.

Met 'Vief Verbindt' maken we onze missie zichtbaar: samen bouwen we aan een **warme, inclusieve en leeftijds-vriendelijke samenleving** waarin mensen verbonden zijn met elkaar, met de samenleving, met verandering en met toekomstige generaties. Zo wordt verbinden niet zomaar een mooi woord, maar een strategisch antwoord op de maatschappelijke uitdagingen van vandaag en morgen.

Laat je dus inspireren door het thema 'Vief Verbindt'.



Landelijk vormingsaanbod

Praktische afspraken

1. De activiteiten in dit boekje vinden plaats van januari t.e.m. december 2027.

2. Externe partners kunnen vanaf **1 oktober 2026** één of meerdere activiteiten aanvragen. Door de beperkte beschikbaarheid van de leercoaches kunnen niet alle aanvragen worden gegarandeerd. Bij de start van de aanvraagperiode kan het tot 14 dagen duren voor je een reactie ontvangt.

3. Dien je aanvraag **uiterlijk één maand vóór de gewenste datum** in via het landelijk secretariaat of www.vief.be/vorming-aanvragen. De contactgegevens vind je op de achterkant van dit activiteitenboekje.

4. Als de gewenste datum niet past voor de lesgever, dan neemt Vief contact op om samen een alternatief vast te leggen.

5. Na bevestiging ontvang je een **bevestigingsbrief** per mail of per post, afhankelijk van je voorkeur.

6. Eventuele **annuleringsvoorwaarden** staan vermeld in de bevestigingsbrief. Lees deze aandachtig. Annuleer minstens twee weken vooraf via het landelijk secretariaat. Bij laattijdige annulering kan het verschuldigde bedrag worden aangerekend.

7 Na afloop van de activiteit wordt er een factuur opgemaakt om zo de betaling te kunnen voltooien.

8 De organiserende organisatie zorgt voor een geschikte locatie, het vermelde materiaal, de promotie en de opvolging van de inschrijvingen.

Terminologie

Voordracht

Een voordracht is een lezing waarbij de lesgever aan de hand van een presentatie of ander ondersteunend materiaal uitleg geeft over een bepaald onderwerp. Afhankelijk van het onderwerp en de lesgever is er meer of minder interactie. Er is steeds ruimte voor vragen.

Workshop

Een workshop is een praktijkgerichte leeractiviteit waarin theorie en oefening worden gecombineerd. De lesgever geeft uitleg, demonstreert de toepassing en begeleidt de deelnemers bij het actief inoefenen van de leerstof via praktische oefeningen, op papier of digitaal.

Mens & maatschappij

Voordracht | Diabetes herkennen en begrijpen

Eén op de tien Vlamingen leeft met diabetes. Van deze mensen weet één op drie niet eens dat hij of zij het heeft. Dat is opvallend, want diabetes kan ernstige complicaties veroorzaken. Het goede nieuws? Diabetes type 2 valt grotendeels te voorkomen. Maar wat is diabetes type 2 en hoe herken je het? Wat zijn de symptomen en oorzaken? We bekijken de behandeling en het verschil tussen type 1 en 2.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur**: ± 1,5u • **Prijs**: € 60 • **Min. aantal deelnemers**: 10 • **Ter plaatse voorzien**: locatie met witte muur of scherm en wifi

Voordracht | Een hersengezonde levensstijl

Wat we niet kunnen genezen, moeten we zien te voorkomen. Tegen dementie bestaat helaas nog geen medicijn. Maar het wordt steeds duidelijker dat het risico op dementie op hoge leeftijd stevig verlaagd kan worden door een hersengezonde levensstijl op middelbare leeftijd (40 tot 75 jaar) toe te passen. Een belangrijk element daarin is een gezond hart. Zo krijg je dus meteen een gezond hart én gezonde hersenen. Of twee voor de prijs van één. Meer info: www.2voordeprijsvan1.be.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur**: ± 1,5u • **Prijs**: € 60 • **Min. aantal deelnemers**: 10 • **Ter plaatse voorzien**: locatie met witte muur of scherm en wifi

Voordracht | Het belang van voldoende water drinken

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.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur**: ± 1,5u • **Prijs**: € 60 • **Min. aantal deelnemers**: 10 • **Ter plaatse voorzien**: locatie met witte muur of scherm en wifi • **Extra**: mogelijkheid tot het bekomen van drinkbaar water en een leeg waterglas voor elke deelnemer



Voordracht | Hoe vermijd je vallen op latere leeftijd

Een losse tv-kabel, een losliggende tegel, een natte vloer, slecht schoeisel: dit zijn slechts enkele zaken die de kans op een valpartij verhogen. Wist je dat er op wereldniveau elke seconde een 65-plusser valt? Dit kan ernstige gevolgen hebben zoals bloeduitstortingen, verstuikingen en zelfs breuken. Tijdens deze voordracht worden de voornaamste oorzaken en enkele gevolgen besproken. We eindigen met het aanreiken van concrete tips om vallen in de toekomst te voorkomen.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur:** ± 1,5u • **Prijs:** € 60 • **Min. aantal deelnemers:** 10 • **Ter plaatse voorzien:** locatie met witte muur of scherm en wifi

Voordracht | Langer en gezond genieten: ouder worden en alcohol NIEUW

Steeds meer mensen streven naar een lang, actief en gezond leven. Veel mensen zijn zich er niet van bewust dat overmatig alcoholgebruik hier een stokje voor kan steken. Bovendien neemt de negatieve impact toe naarmate we ouder worden. Tijdens deze voordracht staan we op een laagdrempelige manier stil bij alcoholgebruik op latere leeftijd en kijken we samen naar de voordelen van een gematigd alcoholgebruik.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur:** ± 1,5u • **Prijs:** € 60 • **Min. aantal deelnemers:** 10 • **Ter plaatse voorzien:** locatie met witte muur of scherm en wifi

Voordracht | Langer thuiswonen met behulp van technologische hulpmiddelen NIEUW

Laten we samen ontdekken welke technologische hulpmiddelen er beschikbaar zijn om ouderen te helpen om zo lang mogelijk in hun vertrouwde thuisomgeving te blijven wonen. Denk aan valdetectiesystemen, slimme bloeddrukmeters, spraakassistenten,... Deze innovaties kunnen ons meer controle geven zodat we veilig en gezond thuis kunnen blijven wonen op latere leeftijd.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur**: ± 1,5u • **Prijs**: € 60 • **Min. aantal deelnemers**: 10 • **Ter plaatse voorzien**: locatie met witte muur of scherm en wifi

Voordracht | Mondgezondheid bij ouderen

De mond is de toegangspoort tot de rest van het lichaam. Een goede mondgezondheid is dan ook essentieel. Tijdens de voordracht gaan we hier uitgebreid op in. We staan ook stil bij enkele vaak voorkomende mondaandoeningen bij ouderen zoals een droge mond, tandbederf en een slecht ruikende adem.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur**: ± 1u • **Prijs**: € 60 • **Min. aantal deelnemers**: 10 • **Ter plaatse voorzien**: locatie met witte muur of scherm en wifi

Voordracht | Van onschuldige gewoonte naar onmisbare afhankelijkheid NIEUW

In deze voordracht duiken we dieper in de wereld van verslavingen die vaak onopgemerkt blijven. We bespreken niet alleen de bekende schermverslaving bij jongeren, maar ook hoe ouderen en volwassenen afhankelijk kunnen worden van diezelfde schermen. Daarnaast kunnen medicatie, voeding, kijkgedrag en zelfs sociale media een rol spelen bij verslavingen. Wat zijn de signalen bij jezelf of anderen? En hoe bewaar je een gezonde balans? We geven je een verrassende blik op verslavingen.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur**: ± 1,5u • **Prijs**: € 60 • **Min. aantal deelnemers**: 10 • **Ter plaatse voorzien**: locatie met witte muur of scherm en wifi



Voordracht | Wat als denken niet stopt: van piekeren naar veerkracht NIEUW

Ouder worden is een fase vol nieuwe mogelijkheden, maar het kan ook onverwachte uitdagingen met zich meebrengen. Of het nu gaat om het aanpassen aan een nieuw ritme na je pensioen, het omgaan met verlies, of het ervaren van lichamelijke of geestelijke veranderingen: het is normaal om af en toe zorgen te hebben. Tijdens deze voordracht staan we stil bij de kopzorgen die kunnen voorvallen op latere leeftijd, met extra aandacht voor angst en hoe je hiermee kunt omgaan. We bieden een duidelijke uitleg en praktische tips, zodat je met meer rust en zelfvertrouwen kunt genieten van deze levensfase.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur**: ± 1,5u • **Prijs**: € 60 • **Min. aantal deelnemers**: 10 • **Ter plaatse voorzien**: locatie met witte muur of scherm en wifi



Workshop | Al spelend in gesprek over vroeger

Via een leuk en eenvoudig spel gaan we in gesprek over vroeger. Zo leer je de andere deelnemers op een andere manier kennen. De categorieën die aan bod komen zijn: mijn kindertijd, geloof en feesten, liefde, familie, in en rond het huis, beroep, vrije tijd en mijn dorp of stad.

Enkele voorbeelden van vragen die kunnen opduiken zijn "Wat is het mooiste cadeau dat je als kind van Sinterklaas kreeg?", "Herinner je je nog je eerste kus?" en "Kan je enkele zinnen in jouw dialect zeggen?". (Bron: Erfgoedcel Pajottenland Zennevallei i.s.m. WZC De Zwaluw).

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur**: ± 2u • **Prijs**: € 60 • **Min. aantal deelnemers**: 5 • **Max. aantal deelnemers**: 25 • **Ter plaatse voorzien**: locatie met een witte muur of scherm en wifi



Workshop | Heropfrissing van het verkeersreglement

De wegcode staat niet stil. Elk jaar komen er nieuwe geboden en verboden bij. Wat mag en wat mag niet op de openbare weg? In deze interactieve workshop geven we een update over de laatste wijzigingen van de wegcode, met verwijzing naar het nieuwe verkeersreglement. We frissen samen onze kennis op zodat we up-to-date blijven als weggebruiker.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur**: ± 2,5u • **Prijs**: € 60 • **Min. aantal deelnemers**: 10 • **Ter plaatse voorzien**: locatie met een witte muur of scherm en wifi



De digitale wereld

Voordracht | Bescherm jezelf tegen phishing NIEUW

In deze voordracht leggen we uit wat phishing is en hoe oplichters mensen proberen te misleiden via e-mails, sms'en, QR-codes, valse websites… Je leert verdachte berichten herkennen en krijgt praktische tips om veilig online te blijven.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur**: ± 1,5u • **Prijs**: € 60 • **Min. aantal deelnemers**: 10 • **Ter plaatse voorzien**: locatie met witte muur of scherm en wifi



Voordracht | Digitale nalatenschap: wat gebeurt er met je online leven? NIEUW

Ons leven speelt zich steeds vaker online af. Maar wat gebeurt er met jouw e-mails, foto's, sociale media en online accounts wanneer je er niet meer bent? Tijdens deze voordracht krijg je inzicht in digitale nalatenschap en leer je hoe je jouw digitale gegevens veilig en overzichtelijk kunt beheren. Praktisch, helder en relevant voor iedereen die bewust wil omgaan met de eigen digitale toekomst.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur:** ± 1,5u • **Prijs:** € 60 • **Min. aantal deelnemers:** 10 • **Ter plaatse voorzien:** locatie met witte muur of scherm en wifi

Voordracht | Een kennismaking met artificiële intelligentie

Artificiële intelligentie (AI) is vandaag 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? We nemen je mee op een toegankelijke manier in de wereld van AI. Geen droge theorie, wel herkenbare voorbeelden en praktische inzichten.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur:** ± 1,5u • **Prijs:** € 60 • **Min. aantal deelnemers:** 10 • **Ter plaatse voorzien:** locatie met witte muur of scherm en wifi

Voordracht | Maak slimme en duurzame technologische keuzes NIEUW

Hoe kunnen we bewuster omgaan met smartphones, tablets en computers? Tijdens deze toegankelijke sessie ontdek je hoe kleine digitale keuzes een verschil maken voor het milieu én jouw budget. Kom te weten hoe technologie en duurzaamheid met elkaar verbonden zijn en krijg praktische tips om toestellen langer te gebruiken, digitale verspilling te verminderen en slimmer om te gaan met technologie in het dagelijks leven.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur**: ± 1,5u • **Prijs**: € 60 • **Min. aantal deelnemers**: 10 • **Ter plaatse voorzien**: locatie met witte muur of scherm en wifi

Voordracht | Mythes over de digitale wereld ontkracht NIEUW

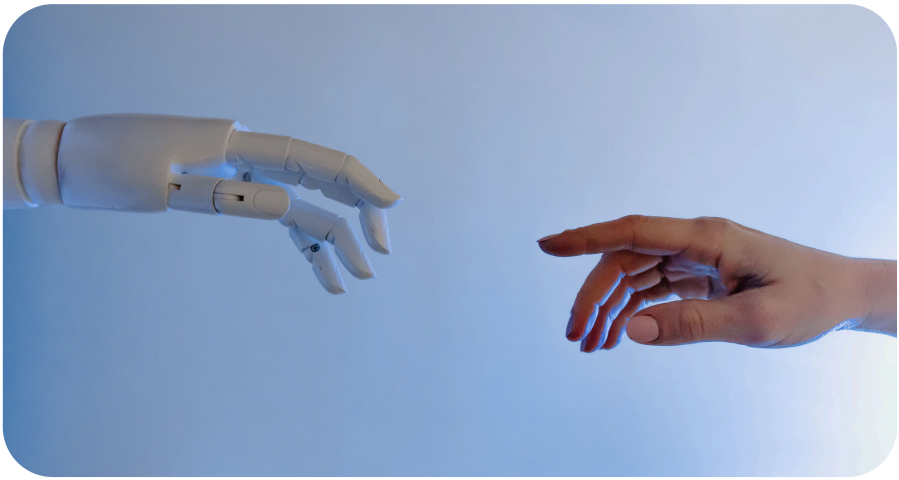
In een tijdperk waarin digitale ontwikkelingen elkaar in razend tempo opvolgen, is het niet altijd eenvoudig om feiten van fictie te scheiden. Luistert je smartphone écht mee? Is online bankieren onveilig? In deze voordracht gaan we dieper in op een paar veelgehoorde mythes over de digitale wereld en onderzoeken we wat waar is – en wat niet. Een verhelderende sessie voor iedereen die het bos door de bomen wil zien in de digitale jungle.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur**: ± 1,5u • **Prijs**: € 60 • **Min. aantal deelnemers**: 10 • **Ter plaatse voorzien**: locatie met witte muur of scherm en wifi

Workshop | Aan de slag met artificiële intelligentie

Tijdens deze workshop ontdek je op een praktische manier hoe artificiële intelligentie (AI) in alledaagse applicaties verwerkt zit. Daarnaast maak je ook kennis met enkele nieuwe applicaties. Je leert op die manier niet alleen wat AI precies inhoudt, maar ook hoe je het zelf kunt gebruiken voor verschillende doeleinden. We verkennen onder meer ChatGPT en Google Lens van dichtbij en bekijken hoe we zelf een liedje kunnen maken. **Neem zeker je smartphone mee**, zodat je direct aan de slag kan.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur**: ± 2u • **Prijs**: € 60 • **Min. aantal deelnemers**: 5 • **Max. aantal deelnemers**: 10 • **Ter plaatse voorzien**: locatie met een witte muur of scherm en wifi



Digitale wandeling

Via een digitale wandeling in Antwerpen, Blankenberge, Brugge, Brussel, Gent, Hasselt of Leuven leer je omgaan met een smartphone. Je ervaart tijdens de wandeling dat deze apparaten best wel aangenaam, handig en speels kunnen zijn. Je maakt kennis met de verschillende elementen van dergelijk digitaal toestel en je krijgt daarbij ook de tijd om van de mooie omgeving te genieten. Tijdens de digitale wandeling is er ruimte om een drankje te nuttigen. Neem zeker je smartphone mee, zodat je direct aan de slag kan.

We loodsen je door de stad, waar plezier, beweging en digitale kennis hand in hand gaan. Vermeld bij de aanvraag steeds welke van bovengenoemde steden je wenst te ontdekken.

Ter info: deze wandeling is bedoeld voor deelnemers die reeds enige ervaring hebben met het gebruik van een smartphone.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur**: ± 2 à 3u • **Prijs**: € 60 • **Min. aantal deelnemers**: 10 • **Max. aantal deelnemers**: 15 • **Aangeleverd door landelijk secretariaat**: uitgestippelde route met bijhorende beschrijving en uitleg

Workshop | Leer grafisch ontwerpen met Canva

Een uitnodiging ontwerpen voor je 75e verjaardag? Een unieke kerst- of verjaardagskaart maken? Een flyer opstellen om je volgende Vief-activiteit te promoten? Dit en veel meer kan met het grafisch programma Canva. Tijdens deze workshop maak je kennis met de gratis versie en leer je op welke manier je Canva kan gebruiken. **Neem zeker je laptop mee, zodat je direct aan de slag kan.**

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur**: ± 2u • **Prijs**: € 60 • **Min. aantal deelnemers**: 5 • **Max. aantal deelnemers**: 10 • **Ter plaatse voorzien**: locatie met witte muur of scherm, tafelopstelling voor max. 10 personen en wifi

Workshop | Leren bellen met je smartphone NIEUW

Bellen met familie, vrienden of kennissen hoort bij het dagelijks leven. Maar hoe werkt dat precies op je smartphone? Tijdens deze workshop leren we je stap voor stap hoe je kunt bellen via de telefoonfunctie en via de applicatie WhatsApp. Daarnaast tonen we je hoe je contacten opslaat, beheert en snel terugvindt. **Neem zeker je smartphone mee met de geïnstalleerde en geactiveerde app WhatsApp**, zodat je direct aan de slag kan.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur**: ± 2,5u • **Prijs**: € 60 • **Min. aantal deelnemers**: 5 • **Max. aantal deelnemers**: 10 • **Ter plaatse voorzien**: locatie met witte muur of scherm, tafelopstelling voor max. 10 personen en wifi

Workshop | Leer werken met WhatsApp

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

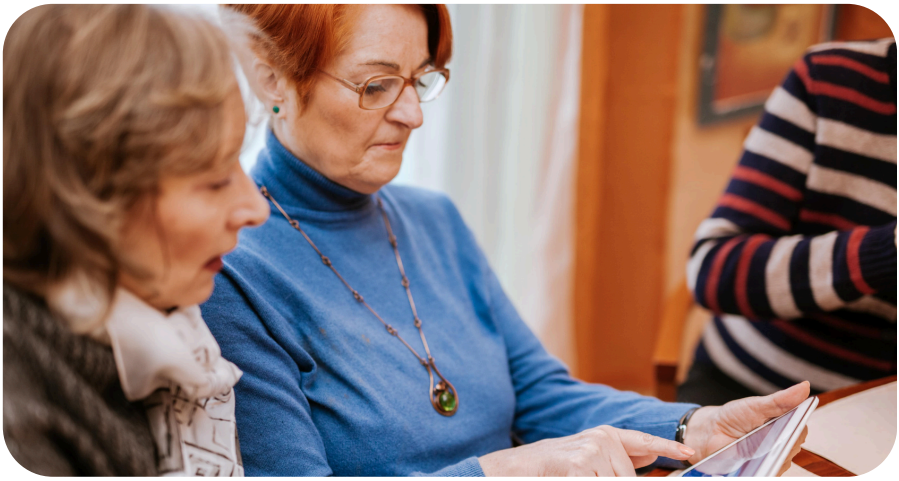
Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur**: ± 2u • **Prijs**: € 60 • **Min. aantal deelnemers**: 5 • **Max. aantal deelnemers**: 10 • **Ter plaatse voorzien**: locatie met witte muur of scherm, tafelopstelling voor max. 10 personen en wifi



Mediacafé

Heb je vragen of problemen over het gebruik van je smartphone, tablet of computer en heb je geen zin in een driedaagse cursus? Dan is dit mediacafé de ideale manier om tussen een babbel en een kop koffie een antwoord te krijgen op al jouw multimediavragen. **Neem je apparaat mee** en stel naar hartenlust vragen aan de andere 'cafégangers'. Samen worden er oplossingen gezocht voor de weergegeven problemen en in geval van nood staat de leercoach je met raad en daad bij.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur**: ± 2u • **Prijs**: € 60 • **Min. aantal deelnemers**: 5 • **Max. aantal deelnemers**: 10 • **Ter plaatse voorzien**: locatie met witte muur of scherm, tafelopstelling voor max. 10 personen, mogelijkheid tot serveren van koffie en/of andere dranken en wifi



Workshop | Aan de slag met alle basisfuncties van de smartphone NIEUW

Wat zijn de eerste stappen om vertrouwd te raken met je smartphone? Tijdens deze interactieve workshop verkennen we samen de essentiële functies: van het startscherm en het ontgrendelen van je toestel tot de belangrijkste instellingen die je nodig hebt om vlot aan de slag te gaan. Zo leer je op een eenvoudige manier hoe je je smartphone optimaal kunt gebruiken. **Neem zeker je smartphone mee**, zodat je direct aan de slag kan.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur:** ± 2,5u • **Prijs:** € 60 • **Min. aantal deelnemers:** 5 • **Max. aantal deelnemers:** 10 • **Ter plaatse voorzien:** locatie met witte muur of scherm, tafelopstelling voor max. 10 personen en wifi



Workshop | Samen aan de slag met de camera en foto's op je smartphone NIEUW

Hoe maak je de mooiste foto's en hoe bewaar je ze overzichtelijk? Tijdens deze workshop leren we je hoe je de camera van je smartphone gebruikt, foto's maakt en ze achteraf ordent in albums. Zo kan je je herinneringen mooi vastleggen en makkelijk terugvinden. **Neem zeker je smartphone mee**, zodat je direct aan de slag kan.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur**: ± 2,5u • **Prijs**: € 60 • **Min. aantal deelnemers**: 5 • **Max. aantal deelnemers**: 10 • **Ter plaatse voorzien**: locatie met witte muur of scherm, tafelopstelling voor max. 10 personen en wifi

Workshop | Samen berichten sturen en chatten op je smartphone NIEUW

Hoe stuur je berichtjes of start je een chat met je vrienden en familie via je smartphone? We ontdekken samen hoe we op een eenvoudige manier berichten kunnen schrijven, ontvangen en versturen via verschillende applicaties. Zo kan jij moeiteloos chatten met iedereen die je dierbaar is. **Neem je smartphone mee**, zodat je meteen aan de slag kan!

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur**: ± 2u • **Prijs**: € 60 • **Min. aantal deelnemers**: 5 • **Max. aantal deelnemers**: 10 • **Ter plaatse voorzien**: locatie met witte muur of scherm, tafelopstelling voor max. 10 personen en wifi

Workshop | Vief helpt je op weg met itsme

itsme is een app op je smartphone waarmee je gemakkelijk kan aanmelden op allerlei beveiligde platformen, zoals de website van jouw bank of van de mutualiteit. Met itsme heb je geen verschillende wachtwoorden meer nodig of een identiteits-kaartlezer en e-id. Tijdens deze workshop leer je op welke manier je de app kan gebruiken en waarvoor. **Neem als deelnemer zeker al het hieronder beschreven materiaal mee.**

Praktisch

Begeleider: leercoach Vief
Duur: ± 2u bestaande uit:

- Deel 1: de leercoach helpt je individueel bij de installatie en activatie van de app
- Deel 2: concrete werking/gebruik + enkele toepassingen

Prijs: € 60
Min. aantal deelnemers: 5
Max. aantal deelnemers: 10
Ter plaatse voorzien: locatie met witte muur/scherm, tafelopstelling voor max. 10 personen en wifi
Voorzien door deelnemers:

- Voor deel 1: smartphone met gsm-nummer, Belgische identiteitskaart en **pincode van jouw identiteitskaart**. Pincode vergeten? Vraag dan tijdig (zeker 4 weken vóór aanvang van deze workshop) een nieuwe aan bij je gemeente
- Voor deel 2: smartphone met itsme en indien mogelijk een tweede digitaal toestel (laptop of tablet)

Een maand voor aanvang van de activiteit ontvangt de organiserende vereniging per mail een document met richt-lijnen en nodige materiaal voor de deelnemers.

Workshop | Wandel- en fietsapplicaties: jouw smartphone als de perfecte gids NIEUW

Ga slimmer op pad met je smartphone als persoonlijke reisgids! In deze workshop ontdek je gebruiksvriendelijke wandel- en fietsapps waarmee je eenvoudig routes vindt, uitstappen plant en nooit meer de weg kwijtraakt. Ideaal voor iedereen die graag actief geniet van natuur, stad of avontuur. **Neem zeker je smartphone mee**, zodat je direct aan de slag kan.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur**: ± 2u • **Prijs**: € 60 • **Min. aantal deelnemers**: 5 • **Max. aantal deelnemers**: 10 • **Ter plaatse voorzien**: locatie met witte muur of scherm, tafelopstelling voor max. 10 personen en wifi



Workshop | Wegwijs in jouw online gezondheids- en overheidsdiensten NIEUW

Steeds meer overheids- en gezondheidsdiensten vereisen digitale kennis. In deze workshop leer je hoe je veilig en eenvoudig gebruikmaakt van platformen zoals MyGov.be, MijnGezondheid.be en Mijn Burgerprofiel. Je ontdekt hoe je documenten raadpleegt, meldingen ontvangt, medische gegevens bekijkt en online administratieve zaken regelt. Praktisch, helder en stap voor stap uitgelegd. **Neem zeker je laptop mee en ook je smartphone met itsme reeds geïnstalleerd**, zodat je direct aan de slag kan.

Praktisch
Begeleider: leercoach Vief • **Duur**: ± 1,5u • **Prijs**: € 60 • **Min. aantal deelnemers**: 10 • **Ter plaatse voorzien**: locatie met witte muur of scherm en wifi



Volg Vief op de voet

Nationaal magazine

Vier keer per jaar verschijnt ons gratis magazine Courant. Het bevat interessante artikels, een activiteiten-kalender en nieuws over onze vereniging. Wil je het magazine digitaal ontvangen? Dat kan via de onderstaande link of QR-code.

www.vief.be/magazine

Nieuwsbrieven

Ben je lid, bestuurslid of vrijwilliger bij Vief vzw? Of ben je geïnteresseerd in nieuws over onze vereniging en ouderen in het algemeen? Schrijf je dan in voor onze digitale **landelijke en/of provinciale nieuwsbrief**.

Daarnaast is er ook een **nieuwsbrief voor vertegenwoordigers in adviesraden** (zoals een lokale seniorenraad, cultuurraad of andere gemeentelijke adviesraad). In deze digitale nieuwsbrief worden berichten aangereikt die handelen over thema's die op de agenda kunnen staan van een lokale adviesraad.

Inschrijven doe je door te surfen naar onderstaande pagina of de QR-code.

www.vief.be/nieuwsbrief

Website
www.vief.be

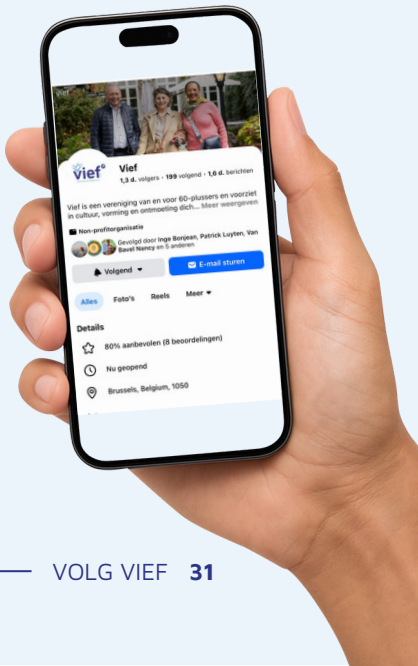
Facebook
www.facebook.com/ViefSeniorenknooppunt

Instagram
www.instagram.com/vief_vzw

YouTube
www.youtube.com/@ViefSeniorenknooppunt

Denkfoud
www.denkfoud.be

Levenswijs
www.levenswijs.be



Scan deze QR-codes met je smartphone of tablet en kom terecht op onze pagina's. Vergeet niet om te liken en te volgen!

Contact

Provinciale secretariaten

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

Landelijk secretariaat

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

Vlaanderen
verbeelding werkt

V.U.: F. Fluyt, Livornostraat 25, 1050 Brussel