



2019

Landelijk Programmaboekje

Jaarthema 2018-2019
'Creatief met Vief'

Beste bestuursvrijwilliger,

Graag stel ik je het landelijk programmaboekje 2019 voor. Zoals dat ook bij de vorige edities het geval was, willen wij met deze publicatie onze aangesloten verenigingen van dienst zijn met een aanbod van aantrekkelijke, vernieuwende, originele en financieel voordelige ledenactiviteiten. De werkwijze blijft dezelfde, je kiest één of meerdere activiteiten uit dit boekje die je interessant lijken voor het jaarprogramma 2019, je bezorgt ons één of meerdere data waarop de activiteit kan plaatsvinden en regelt een locatie. Wij plannen in samenspraak met de lesgever de activiteit in.

Daarnaast informeren wij jou uitgebreid over het jaarthema "Creatief met Vief", de activiteiten die in 2019 plaatsvinden en de verzekering lichamelijke ongevallen waarop je als vereniging kan intekenen.

Onze medewerkers staan alvast klaar om er een creatief, plezierig en leerrijk werkjaar 2019 van te maken. Samen met het engagement van jou en vele andere Vief-vrijwilligers ben ik er van overtuigd dat we daar gemakkelijk in zullen slagen.

Frederik Fluyt
Directeur
Vief vzw

Inhoudsopgave

Jaarthema 2019 'Creatief met Vief'	4
Het jaarthema in jouw vereniging	7
Landelijk vormingsaanbod	8
Praktische afspraken	8
Terminologie	8
Jaarthema "Creatief met Vief"	9
- Initiatie - Creatieve verzorgingsproducten maken	9
- Initiatie - Creatieve verzorgingsproducten maken (deel 2)	9
- Initiatie - Creatief denken	10
- Initiatie - Ontdek je eigen creativiteit	10
- Voordracht - Grootouders in de 21 ^{ste} eeuw	11
- Voordracht - Muziek van toen ('50-'60-'70)	11
- Initiatie - Ontspullen, opruimen en organiseren	12

Beweging	12
- Get fit - Actief met Vief	12
- Interactieve digitale wandeling	13
Mens en maatschappij	14
- Initiatie - Geheugentraining	14
- Initiatie - Al spelend in gesprek over vroeger	14
- Voordracht - Eindelijk oud	15
- Filmvoorstelling - Samen gelukkig	15
- Filmvoorstelling - The Bucket List	16
- Voordracht - Kennismaking met de Islam	16
- Voordracht - Van lust, spot en zinnelijk genot. Spotten en lachen over huwelijk, overspel en hoorndragers in de late middeleeuwen	17
- Voordracht - Meer discipline, hoe doe je dat?	17
De Digitale wereld	18
- Mediacafé	18
- Voordracht - Het digitale ABC	18
- Voordracht - Jouw digitale archief	19
- Voordracht - Waarom heb ik nieuwe media nodig?	19
- Voordracht - Gebruik je gezond verstand op internet	20
De computer	20
- Initiatie - Foto's van je smartphone/tablet overzetten op de computer	20
- Initiatie - Facebook	21
De tablet	22
- Cursus - Tablet (Android)	22
- Cursus - Tablet (Apple)	22
- Vervolgcurcus - Tablet (ontspanning)	23
- Vervolgcurcus - Tablet (sociale media en veiligheid)	23
- Vervolgcurcus - Tablet (naar een hoger niveau)	24
De smartphone	25
- Cursus - Smartphone (Android)	25
- Cursus - Smartphone (Apple)	25
- Vervolgcurcus - Smartphone (foto's)	26
- Vervolgcurcus - Smartphone (sociale media en veiligheid)	26
- Vervolgcurcus - Smartphone (Hoe gebruik ik deze op reis?)	27
- Vervolgcurcus - Smartphone en tablet (de Google-applicaties)	27
Activiteiten van de voorbije jaren die je nog kan aanvragen.	28
Landelijke activiteiten 2019	29
Verzekering LO	32
Volg Vief op de voet	34

Jaarthema 2019



Ook dit jaar zetten we creativiteit in de kijker onder het motto 'Creatief met Vief'. Aangezien creativiteit een zeer breed begrip is, kiezen we een focus. Vorig jaar stond vooral 'creatief handelen' in de kijker, dit door creaties van anderen te beleven, te ontdekken en zelf aan de slag te gaan. In 2019 gaan we ons richten op 'creatief denken'.

Veel mensen die het woord 'creatief' horen, denken in dat geval aan een persoon die goed is in bijvoorbeeld schilderen of beeldhouwen. Kunstenaars zijn inderdaad personen bij uitstek die creatief zijn. Zij hebben een vrije geest, denken niet 'binnen hokjes' en komen daardoor vaak tot hele vernieuwende uitingen. Voor het maken van kunst is een grote mate van creativiteit nodig, maar 'kunstzinnig' is geen synoniem voor 'creativiteit'. De definitie van creativiteit luidt "Creativiteit is het vermogen van de mens om tot nieuwe oplossingen te komen.". Dit geeft meteen weer dat het veel verder gaat dan enkel het kunstzinnig gegeven.

Verenigingen kunnen door creatieve activiteiten, die niet kunstzinnig zijn, te organiseren de taak op zich nemen om deze overtuiging te weerleggen. Deelnemers kunnen zo op een andere manier dan dat ze gewoon zijn creativiteit beleven. Je kan bijvoorbeeld met je deelnemers eens zelf verzorgingsproducten maken met huis-, tuin- en keukenmiddeltjes.

Vervolgens zijn er nog enkele andere misvattingen over creativiteit.

Vaak wordt gedacht dat je ofwel creatief bent ofwel niet. En dat je het dus niet kunt leren. Maar creatief zijn, kun je wel degelijk leren. Het is een vaardigheid net zoals de ene persoon van nature taalgevoel heeft, de andere over een wiskundeknobbel beschikt en nog iemand anders een groot geografisch inzicht heeft, ... enzovoort. Al deze vaardigheden ontwikkel je omdat je het een interessant terrein vindt, hierin bevestigd wordt door je omgeving en je daardoor hierin sneller zal verdiepen. Dit geldt ook voor creativiteit, door er actief mee bezig te zijn kan je jouw creatieve basisniveau verbeteren.

Verenigingen kunnen ruimte bieden om die creativiteit te laten groeien en kansen te creëren. Dit door activiteiten waar creativiteit in vervat zitten op het programma te zetten. Sessies geheugentraining of sessies waarbij je

jouw creativiteit kan ontdekken zijn zeer toepasbaar om dit te verwezenlijken.

Een andere misvatting is dat je tijd moet besteden aan creativiteit, tijd die je liever gebruikt om andere zaken te doen. Maar voor creativiteit heb je niet veel tijd nodig, wel aandacht. Wanneer je aandacht hebt voor hetgeen dat je creatief wil aanpakken, kom je op de beste ideeën op het moment wanneer je die het minst verwacht. Bovendien is het belangrijk dat je af en toe even afstand neemt, om het een tijdje later weer op te pikken. Als vereniging moet je dus niet heel het jaar door activiteiten organiseren rond het jaarthema 'Creatief met Vief'. Door af en toe creativiteit in de aandacht te brengen, kan dit effectiever zijn en zal het ook meer aanvaard en opgenomen worden door de deelnemers. Een laatste misvatting is dat de omgeving waarin men zich bevindt belet om creatief te zijn. Natuurlijk is de ene omgeving meer stimulerend dan de andere. Maar wanneer je dit standpunt op voorhand inneemt zal dit je niet vooruit helpen. Kijk eerst naar de omgeving die je hebt en gebruik de obstakels die je tegenkomt als uitdagingen. Het denken over creativiteit en die al dan niet kansen geven, zal zeker invloed hebben op de productie hiervan.

Meestal denken we in patronen waardoor we niet tot nieuwe inzichten kunnen komen. Daarom is het net zo mooi dat je door binnen (en buiten) je vereniging in gesprek te treden met anderen de kans krijgt tot nieuwe inzichten te komen. Iedereen heeft immers een verschillend referentiekader met andere verhalen en ervaringen waardoor men (on)bewust kennis kan opnemen van elkaar. Dit kan helpen om meer patroon-doorbrekend en creatief te denken en dit toe te passen op het eigen leven. Dit is alvast een belangrijke pijler waar het verenigingsleven op steunt en waar zeker gebruik van gemaakt kan worden.

Nu we deze misvattingen weerlegt hebben en jullie tips hebben gegeven hoe je dit kan aanpakken, kunnen we overgaan tot de essentie 'Creatief Denken'. Wanneer we over creatief denken spreken, is het belangrijk stil te staan bij wat dit nu precies is. Eerst en vooral moeten we het begrip 'denken' verkennen. We zijn voortdurend omringd door allerlei informatieprikkelers en via de zintuigen kunnen we deze prikkels ontvangen. Deze worden naar de hersenen gestuurd en verwerkt. Deze verwerking gebeurt door verbindingen in de hersenen. Deze verbindingen komen tot stand door signalen tussen verschillende hersencellen en hersendelen. Doorheen ons leven maken we vaak gebruik van dezelfde verbindingen waardoor denkpatronen tot stand komen. Maar creatief denken gaat net over het doorbreken van die denkpatronen door nieuwe verbindingen in onze hersenen te maken.



Creatief denken is een geheel van denkattitudes, denkvaardigheden, denktechnieken en denkprocessen die de kans op patroon-doorbreking en het leggen van nieuwe verbindingen in onze hersenen vergroten.

Om creativiteit en creatief denken binnen je vereniging toe te laten, kan je vijf creatieve basisvaardigheden aanscherpen. Ten eerste kan je meer 'creatief waarnemen'. Hierbij stel je vooral de vraag: "Hoe kan ik dit anders zien?" waardoor er open gestaan kan worden voor een nieuwe manier van kijken. Dit kan helpen bij het vernieuwen van je vereniging. Je kan je bijvoorbeeld de vraag stellen of een activiteit altijd op dezelfde manier moet verlopen.

Daarnaast is het uitstellen van een oordeel ook een belangrijke vaardigheid binnen een vereniging. Wanneer iemand een vernieuwend voorstel heeft voor een activiteit kan het bijvoorbeeld goed zijn dit idee te laten bezinken in plaats van direct af te schrijven.

Vervolgens kan je ook leren om flexibele verbindingen te maken. Zo worden de minder sterke verbindingen gebruikt en bestaat de kans om meer buiten de lijntjes te denken in plaats van telkens dezelfde zaken te doen. Je kan bijvoorbeeld tijdens een vergadering woorden met elkaar verbinden wanneer je geen inspiratie hebt om een volgende activiteit te organiseren. Door verschillende woorden met elkaar in verband brengen kan je op heel nieuwe ideeën komen.

Als laatste is het belangrijk verbeeldingskracht te ontwikkelen. Tijdens dit proces laat je toe iets te creëren dat op dat moment niet waar te nemen is met je zintuigen maar eventueel wel in de toekomst mogelijk kan zijn. Met verbeeldingskracht kan je ervoor zorgen dat je vereniging durft denken! Je kan hier een sessie toekomstdenken aan koppelen 'Waar denk je dat de maatschappij zal staan binnen 10 jaar?' Of bekijk de film "Back to the future" en ga aan de hand hiervan verder met de verbeelding van de deelnemers.



Je ziet een hele boterham waar je creatief mee om kan gaan en de aandacht kan verplaatsen van handelen naar denken. Met deze tips proberen we jullie alvast op gang te trekken.

Veel plezier dit werkjaar!

Het Vief Team

*Bij deze een terugblik op
Creatief met Vief in 2018.*

Het jaarthema in jouw vereniging

Creatief met Vief

Maak bekend wat jouw vereniging doet met creativiteit en zet zo andere verenigingen aan om ook creatief aan de slag te gaan. Breng het lokaal en provinciaal secretariaat op de hoogte van jullie zang-, dans-, knutsel-, toneel-, moppen-, teken-, handwerk- of ander talent. Stuur een kort verslag van jouw creatieve actie (enkele regels volstaan) en eventueel een foto op (dat mag ook per post). Zodra wij dit ontvangen zorgen we voor publicatie op onze website www.vief.be/creatief, facebookpagina [facebook.com/ViefSeniorenknooppunt](https://www.facebook.com/ViefSeniorenknooppunt) en in Courant.

Meer informatie

Lotte Dierkens

Tel.: 02/538.59.05

E-mail: lotte.dierkens@vief.be

Bezorgadres: Livornostraat 25, 1050 Brussel

Meer informatie over het jaarthema

Voor meer informatie surf naar www.vief.be/creatief. Hier vind je materiaal terug om het jaarthema in je vereniging op te nemen. Geen internet bel dan even naar 02/538.59.05 en de informatie wordt opgestuurd.

Landelijk vormingsaanbod

Praktische afspraken

- De activiteiten vinden plaats in 2019. Elke bij Vief aangesloten vereniging kan één of meerdere activiteiten uit deze brochure aanvragen.
- De organiserende vereniging zorgt voor de accommodatie, de promotie en de inschrijvingen. Alsook voor het materiaal beschreven bij de activiteit.
- De aanvragen gebeuren ten laatste een maand voor de geplande datum via de website van Vief: www.vief.be/programmaboekje2019 of via e-mail naar christine.moreau@vief.be (of voor wie niet over internet beschikt kan het telefonisch via 02/538.59.05).
- Indien de datum niet past voor de voordrachtgever, neemt Vief contact op met de aanvrager om eventueel een alternatieve datum vast te leggen waarop de activiteit kan plaatsvinden.
- Zodra de datum past voor beide partijen wordt er een bevestigingsbrief opgemaakt en overgemaakt aan de aanvrager.
- Indien er annulatievoorwaarden verbonden zijn aan de activiteit worden deze vermeld in de bevestigingsbrief, gelieve hiermee rekening te houden.
- Op de bevestigingsbrief wordt eveneens het rekeningnummer en het verschuldigd bedrag vermeld. We vragen dit na afloop van de activiteit te betalen via een overschrijving. (De aanvrager ontvangt geen extra factuur meer.)

Terminologie

Voordracht: Wanneer je een voordracht boekt, gaat het om een lezing waarbij de lesgever vooraan aan de hand van een PowerPointpresentatie of andere attributen uitleg geeft over een bepaald onderwerp. Indien mogelijk maakt de voordrachtgever de voordracht interactief. Er is steeds de mogelijkheid om bijkomende vragen te stellen.

Initiatie: Een initiatie is een workshop van één dagdeel (voor- of namiddag) waarbij er praktisch aan de slag gegaan wordt. Je krijgt effectief praktische oefeningen die je dient uit te voeren, dit kan op papier zijn maar ook op een digitaal apparaat.

Cursus: Hier gaat het ook over een workshop waarbij er praktisch aan de slag gegaan wordt met oefeningen. De oefeningen worden afgewisseld met theorie. Deze oefeningen zijn meestal op een digitaal apparaat uit te voeren. Het grote verschil met een initiatie is dat een cursus meerdere dagdelen in beslag neemt.

Jaartheme “Creatief met Vief”

Initiatie – Creatieve verzorgingsproducten maken

In elke levensfase is het belangrijk jezelf goed te verzorgen. Tegenwoordig is er een overvloed aan verzorgingsproducten, waar vaak ook een kostenplaatje aan verbonden is. Wist je dat je deze zelf kan maken, met eenvoudige huis-, tuin- en keukenproducten? Ontdek tijdens deze initiatie hoe je met dagdagelijkse producten zoals honing, melk, haver-mout, zout... je eigen verzorgingsproducten kan maken.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimum aantal deelnemers: 5

Maximum aantal deelnemers: 15

Ter plaatse te voorzien: Witte muur of scherm. Tafels waaraan de deelnemers kunnen plaats nemen.

Initiatie – Creatieve verzorgingsproducten maken (deel 2)

In elke levensfase is het belangrijk jezelf goed te verzorgen. Tegenwoordig is er een overvloed aan verzorgingsproducten, waar vaak ook een kostenplaatje aan verbonden is. Toch is er hiervoor een leuke en creatieve oplossing. Je kan namelijk zelf verzorgingsproducten maken. In het eerste deel leerde je reeds basisverzorgingsproducten maken met keukenproducten. In dit tweede deel bouwen we verder en maken we iets uitdagendere verzorgingsproducten.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 2uur

Kostprijs: € 25

Minimum aantal deelnemers: 5

Maximum aantal deelnemers: 15

Ter plaatse te voorzien: Witte muur of scherm. Tafels waaraan de deelnemers kunnen plaats nemen.

Initiatie – Creatief denken

Zin om je eigen brein creatief te laten denken? Kom dan zeker mee ontdekken met welke hersenhelft jij denkt, hoe je breder kan leren denken, hoe je anders kan leren denken. Stel je geest weer open zodat ook je fantasie (Fantasie is heus niet enkel voor kinderen!) weer tot leven komt. We doen verschillende testjes en ludieke oefeningen om te ontdekken hoe het bij jou zit. We bieden manieren aan om alle luiken van je brein weer open te trekken. Vind rust in je hoofd om helderder te denken en niet meer aan 'hokjes-denken' te doen.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 2uur

Kostprijs: € 25

Minimum aantal deelnemers: 5

Ter plaatse te voorzien: een elektriciteitsaansluiting, witte muur of scherm voor beamer en voldoende tafelruimte + stoelen voor de deelnemers.

Initiatie – Ontdek je eigen creativiteit



Test jouw creativiteit tijdens deze initiatie! Aan de hand van allerhande opdrachten wordt je creativiteit op de proef gesteld: quizvragen oplossen, opdrachten uitvoeren, je muzikale talenten aanspreken, ... Kortom voor elk wat wils om er een aangename, creatieve en vindingrijke namiddag van te maken.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimum aantal deelnemers: 10

Ter plaatse te voorzien: een witte muur of scherm, een tafelopstelling waaraan de deelnemers kunnen plaats nemen

Voordracht – Grootouders in de 21^{ste} eeuw

Naarmate we ouder worden, nemen we verschillende rollen op in de maatschappij. We zijn ouder van... , grootouder van... , sommige zelf overgrootouder van...

Wanneer we de rol van grootouders tegenwoordig vergelijken met die van enkele decennia geleden is die op verschillende vlakken veranderd. Daarnaast zijn er ook meer soorten gezinsvormen waarmee grootouders geconfronteerd worden.

Tijdens deze voordracht bespreken we die evolutie alsook de rol als grootouder bij die nieuwe gezinsvormen.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimum aantal deelnemers: 10

Ter plaatse te voorzien: een witte muur of scherm

Voordracht – Muziek van toen ('50-'60-'70)

"If I could turn back time,..." Ja, dat gaat! Aan de hand van muziekfragmenten die snel herkend zullen worden keren we terug in de tijd om gezellig herinneringen op te rakelen. Jullie zorgen voor de koffie en koekjes? Wij voor de muziek.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimum aantal deelnemers: 5

Ter plaatse te voorzien: een witte muur of scherm



Initiatie – Ontspullen, opruimen en organiseren

De meesten onder ons, om niet te zeggen iedereen, bezitten vaak meer spullen dan we ooit nodig hebben. Spullen die op zolder of in de kelder al jaren aan het verstoffen zijn, aandenkens aan je kinderen hun kindertijd, speelgoed van vroeger dat volgens ons misschien ooit nog eens van pas komt,... Echter niet enkel spullen van vroeger stapelen zich op. In de meeste kasten steekt een ongelooflijke hoeveelheid aan spullen dat we eigenlijk zelden of nooit gebruiken. Een opgeruimd huis, is een opgeruimde geest. Zo denkt ook Marie Kondo erover. Zegt deze naam je nog niets? Na de sessie wel! Onder andere haar visie nemen we onder de loep, we bekijken enkele praktische tips en projecteren dit meteen op onszelf. Je moet je er even aan zetten, maar hebt er zo veel deugd van achteraf.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimum aantal deelnemers: 5

Ter plaatse te voorzien: een witte muur of scherm

Beweging

Mocht je voor jouw leden geen verzekering Lichamelijke Ongevallen hebben afgesloten, dan kan je desgewenst voor onderstaande bewegingsactiviteiten een dagverzekering nemen. Neem hiervoor contact op met Hilde of Sofie van Sportievak. Dit kan via e-mail clubs@sportievak.be of telefonisch 056/26 44 20. Zij zullen je verder helpen.

Het basistarief komt neer op € 15 administratieve kosten + € 0,75 per persoon per dag.

Get fit – Actief met Vief

Zin om de beentjes eens los te schudden en wat te rekken en strekken? Dat kan! Hoe minder we bewegen, hoe stijver we worden. Dat is absoluut niet wat we willen, toch? Misschien zijn we geen twintig meer, maar we zijn nooit te oud om te bewegen. Gedurende deze sessie gaan we starten met wat ambiance, simpele pasjes die makkelijk te volgen zijn. Na een korte pauze gaan we de spieren versterken en soepel maken. Zo heb je de ideale combinatie van wat cardio en spiergerichte oefeningen waar je gewrichten baat bij zullen hebben. Trek die indoor schoenen en sportieve kledij al maar aan.

**Praktische informatie:****Lesgever:** medewerker Vief**Duur:** +- 80 minuten**Kostprijs:** € 25**Minimum aantal deelnemers:** 5**Maximum aantal deelnemers:** afhankelijk van wat de ruimte toelaat. Hou rekening met het gebruik van matjes voor de grond-oefeningen.**Ter plaatse voorzien:** een elektrischeaansluiting + voldoende bewegingsruimte + yogamatje per deelnemer.**Extra:** De deelnemers worden gevraagd een yogamatje mee te brengen. Wij voorzien zelf een aantal exemplaren voor mensen die dit niet hebben.

Interactieve digitale wandeling

Via een digitale wandeling in Antwerpen, Brugge, Brussel of Hasselt leer je omgaan met een tablet of smartphone. Je ervaart dat deze apparaten best wel aangenaam, handig en speels kunnen zijn. Tijdens de wandeling maak je kennis met de verschillende elementen van de digitale apparaten en maken we ook tijd om van het moois rondom ons te genieten. Tijdens deze wandeling zal er ook tijd gemaakt worden om een drankje te nuttigen, dit is echter niet in de prijs inbegrepen.

We loodsen je door de stad, plezier en beweging zijn dus verzekerd. Vermeld bij je aanvraag zeker de stad die je wenst te ontdekken.

Praktische informatie:**Lesgever:** medewerker Vief**Duur:** 2 uur**Kostprijs:** € 25**Minimum aantal deelnemers:** 5**Maximum aantal deelnemers:** 10

Verdere praktische afspraken en afspraakplaatsen worden je meegedeeld wanneer je deze wandeling aanvraagt.

Mens en maatschappij

Initiatie – Geheugentraining

Vergeet je regelmatig waar je je sleutels of bril gelegd hebt, of waarom je nu weer naar de winkel moest? Dan is deze initiatie zeker interessant voor jou. Aan de hand van een aantal technieken en tips die je tijdens het dagelijkse leven kan gebruiken wordt deze initiatie opgebouwd.

Heb je deze initiatie reeds georganiseerd het afgelopen jaar, weet dan dat het belangrijk blijft om je geheugen te trainen. Daarom kan je steeds een tweede, aangepaste, initiatie geheugentraining aanvragen. Kom nog meer te weten over de werking van de hersenen en verwacht je daarnaast ook aan nieuwe tips en oefeningen. De focus ligt op aandacht, concentratie, logisch denken en praktische geheugentips. Uiteraard blijven dialoog en het delen van ervaringen centraal staan tijdens deze initiatie.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimum aantal deelnemers: 5

Maximum aantal deelnemers: 20

Ter plaatse te voorzien: een witte muur of scherm

Initiatie – 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 6 categorieën die aan bod komen zijn: mijn kindertijd, geloof en feesten, verliefd, getrouwd, kinderen, in en rond het huis, beroep en 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)

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimum aantal deelnemers: 10

Maximum aantal deelnemers: 20

Voordracht – Eindelijk oud

Marc Nelissen, bioloog en schrijver, schreef het boek 'eindelijk oud'. Hij doet zijn visie over oud worden uit de doeken en zet in de verf dat ouderdom iets moois is dat we moeten koesteren. Wanneer we terug gaan in de tijd zien we dat mensen vroeger niet oud werden. Ook bij dieren is dit vaak het geval. Toch is bij de mens ouderdom ontstaan en gebleven dankzij natuurlijke selectie tijdens de evolutie.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 1u30

Kostprijs: € 25

Minimum aantal deelnemers: 10

Ter plaatse te voorzien: een witte muur of scherm

Filmvoorstelling – Samen gelukkig



Een kortfilm en dialoog over de verrassende vriendschap tussen drie senioren en een jonge Irakese vluchteling.

De kortfilm 'Samen Gelukkig' vertelt het verhaal van Chris, Gusta en Maurits, bejaarde broer en zussen die samenwonen en vastgeroest zitten in hun eigen gewoonten en dagdagelijkse sleur. Wanneer ze tijdens hun wekelijkse uitstap naar de supermarkt per ongeluk de jonge vluchteling, Mohanad, overrijden, wordt hun veilige wereldje overhoop gegooid. In paniek besluiten ze om de gewonde Mohanad in huis te verstoppen en te verzorgen. Wat volgt is een bijzondere vriendschap die langzaam ontstaat.

Na het bekijken van de film is er een dialoog met Mohanad Mukthar, scenarist – acteur en vluchteling, over de boodschap van de film en hoe de aanwezigen dat ervaren.

Praktische informatie:

Begeleiding: Mohanad Muktar, Scenarist – acteur en vluchteling.

Duur: 1 uur

Kostprijs: € 25

Minimum aantal deelnemers: 10

Ter plaatse te voorzien: witte muur of scherm, beamer, Laptop en geluidsinstallatie.

Filmvoorstelling – The Bucket List

'The Bucket List' vertelt het verhaal van Edward Cole en Carter Chambers. Bedrijfsleider en miljardair Edward Cole (Jack Nicholson) en automonteur Carter Chambers (Morgan Freeman) lijken uit twee totaal verschillende werelden te komen. Op een keerpunt in hun leven delen de twee een ziekenhuiskamer en ontdekken dat zij twee zaken gemeenschappelijk hebben: de wens om de tijd die hen rest in te vullen met alles wat zij ooit willen doen voor zij sterven en een onvervuld verlangen om met zichzelf in het reine te komen. Samen beginnen zij aan de reis van hun leven. Een onvergetelijk avontuur waarin zij gaandeweg vrienden worden en met het nodige inzicht en humor maximaal van het leven leren genieten. Elk avontuur is een item minder op hun lijstje.

Vergeet ook niet dat er na de film een nabespreking volgt waar het thema en de meningen van de deelnemers aan bod komen.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 2uur

Kostprijs: € 25

Minimum aantal deelnemers: 10

Ter plaatse te voorzien: een witte muur of scherm

Voordracht – Kennismaking met de Islam

Mohamed vertelt aan de hand van zijn eigen levensverhaal over de Islam. Hij wil de kloof tussen moslims en anders gelovigen verkleinen door een open gesprek te voeren. Hij wil laten zien dat we ondanks verschillende geloofsovertuigingen, toch vredevol kunnen samen leven. Daarbij toont hij aan dat we soms (ongewild) onszelf verliezen in bepaalde veronderstellingen zonder echt kritisch te zijn.

Praktische informatie:

Begeleiding: Mohamed Aoragh

Duur: 2 uur

Kostprijs: € 50

Minimum aantal deelnemers: 25

Ter plaatse te voorzien: een bord waarop geschreven kan worden

Voordracht – Van lust, spot en zinnelijk genot. Spotten en lachen over huwelijk, overspel en hoorndragers in de late middeleeuwen

De voordracht geeft een bloemlezing van de verschillende literaire genres uit de vroege en vooral late middeleeuwen. Er wordt een vergelijking gemaakt tussen de literatuur uit het feodale tijdperk met de Maria-mirakelen, de hagiografieën, de lof- en klaagzangen en de literaire stromingen uit de late middeleeuwen met de boerden en sproken. De nadruk van de voordracht ligt op de late middeleeuwen, de tijd tussen 1100 en 1500. De tijd van de opkomst van de burgerij en de steden. In die tijd ontstaan onder invloed van het felle, bontgekleurde leven, zeker in de Zuidelijke Nederlanden, Brabant, Vlaanderen etc., de boerden en de sproken, kortom de schelmenverhalen. In de lezing wordt een keur aan gedichten met soms vrome, maar ook met minder kuise inhoud, voorgedragen. Deze gedichten geven het denken van de middeleeuwse mens weer. Denken dat gaat over zachte bedden, gemengde badhuizen, over het erotisch samenzijn en meer.. Ze vertellen over het minnespel, dat ook toen een maar al te graag tijdverdrijf was.

Praktische informatie:

Lesgever: Piet van Hees

Duur: 2 uur

Kostprijs: € 75

Minimum aantal deelnemers: 20

Voordracht – Meer discipline, hoe doe je dat?

Doe de juiste dingen en vind hierin een evenwicht. Op die manier heb je maximaal de kans om gelukkig en gezond te blijven. Daarvoor is er discipline nodig. De eerste wijsheid is te weten wat ons gelukkig en gezond maakt en houdt, daarna de kracht om het uit te voeren. Dit gaat niet vanzelf zeker als je een aantal minder goede gewoonten hebt (wat iedereen heeft).

Praktische informatie:

Lesgever: Marc Van den Herrewegen (Psycholoog - Psychotherapeut)

Duur: 2 uur

Kostprijs: € 120

Minimum aantal deelnemers: 10

De Digitale wereld

Mediacafé



Heb je in het verleden reeds deelgenomen aan een cursus of zit je met vragen of problemen omtrent het gebruik van je smartphone, tablet of computer en heb je geen zin in een meerdaagse cursus? Dan is dit mediacafé de ideale manier om tussen een babbel en een tas koffie een antwoord te krijgen op jouw multimediavragen.

Breng je eigen computer, tablet of smartphone mee en stel je vragen naar hartenlust aan de andere 'cafégangers'. Probeer samen oplossingen te vinden voor problemen en in geval van nood staat de medewerker van Vief je met raad en daad bij.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimum aantal deelnemers: 5

Ter plaatse te voorzien: een locatie met voldoende zitplaatsen en mogelijkheid tot serveren van koffie en/of andere dranken.

Voordracht – Het digitale ABC

In onze digitale maatschappij duiken steeds meer en steeds sneller nieuwe termen op. Zo hoor je wel eens spreken over 'streamen', 'hashtag', 'swipen' en 'ransomware'. Doen deze termen je ook spontaan fronsen? Dan biedt deze interactieve voordracht een antwoord. Draai aan het rad en ontdek wat al deze digitale termen betekenen. Samen kennis opdoen op een plezierige manier is de kern van deze voordracht.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 2 uur

Kostprijs: €25

Minimum aantal deelnemers: 10

Ter plaatse te voorzien: een witte muur of scherm

Voordracht – Jouw digitale archief



In onze digitale maatschappij worden documenten zelden nog enkel op papier afgedrukt. Rekeningafschriften, facturen, contracten, je belastingaangifte... Je kan ze allemaal digitaal raadplegen of invullen.

Tijdens deze voordracht maak je kennis met applicaties zoals Itsme, Doccle en de e-ID. Je ontdekt de doeleinden en hoe je er zelf gebruik van kunt maken.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimum aantal deelnemers: 10

Ter plaatse te voorzien: witte muur of scherm

Voordracht – Waarom heb ik nieuwe media nodig?

Sociale media, digitale toestellen, ... het is nogal wat. Moet ik me nu echt laten overhalen om telkens de nieuwste smartphone aan te kopen en mee doen met de jeugd op Twitter of Facebook? Of kan ik op eigen tempo mijn weg zoeken op het net en uitzoeken wat al dan niet bij mij past?

We zetten samen alles op een rij. Wat zijn de voor- of nadelen voor ons? Wat vindt de jeugd ervan? Wat stelt de wetenschap vast? Zo kan je een duidelijk beeld ontwikkelen over welke voordelen de media voor jou kan bieden en hoe je zo min mogelijk last hebt van eventuele nadelige gevolgen.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimum aantal deelnemers: 10

Ter plaatse te voorzien: een witte muur of scherm

Voordracht – Gebruik je gezond verstand op internet

Het internet is een ideale omgeving om nieuwe dingen te ontdekken, dingen te creëren en samen te werken met anderen. Maar om het internet optimaal te benutten, is het wel belangrijk dat je aan je veiligheid denkt.

Waar zitten de valkuilen van het internet en vooral wat kan je doen om hier niet in te trappen. Dit en nog veel meer rond het gebruiken van je gezond verstand op internet komt tijdens deze voordracht aan bod.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimum aantal deelnemers: 10

Ter plaatse te voorzien: een witte muur of scherm

De computer

Initiatie – Foto's van je smartphone/tablet overzetten op de computer

Tijdens deze initiatie leer je welke manieren er bestaan om foto's van je smartphone/tablet naar je computer over te zetten en vice versa. Op die manier kan je al jouw foto's verzamelen op één plek, ongeacht met welk apparaat je de foto's hebt gemaakt.

Om de initiatie vlot te laten verlopen, krijg je een computer ter beschikking. Je brengt zelf een smartphone of tablet mee, met de bijhorende kabels, waarvan foto's kunnen overgezet worden naar de computer.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimum aantal deelnemers: 5

Maximum aantal deelnemers: 10

Ter plaatse te voorzien: een witte muur of scherm en een tafel-

opstelling voor maximum 10 personen.

Voorzien door de lesgever: De lesgever zorgt ervoor dat elke deelnemer een computer ter beschikking heeft.

Initiatie – Facebook

Facebook en Messenger zijn twee handige tools om contact te houden met vrienden en familie. Je kan zien wat zij doen, kan kijken naar de foto's die gepost worden door je kleinkinderen enzovoort. Messenger is de chatdienst van Facebook, wat willen zeggen dat iedereen die een account op Facebook aanmaakt, automatisch ook een Messenger-account heeft. Tijdens deze initiatie overlopen we beide applicaties en hun verschillende mogelijkheden. We starten met hoe je een profiel moet aanmaken. Je leert wat en waar je dingen kan posten die al je Facebookvrienden kunnen/mogen zien.

Bij Messenger wordt uitgelegd hoe je berichten kan uitwisselen met één contactpersoon of met een hele groep en wat je precies allemaal kan doorsturen.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 3 uur

Kostprijs: € 25

Minimum aantal deelnemers: 5

Maximum aantal deelnemers: 10

Ter plaatse te voorzien: een witte muur of scherm en een tafelopstelling voor maximum 10 personen.

Voorzien door de lesgever: De lesgever zorgt ervoor dat elke deelnemer een computer ter beschikking heeft.



De tablet

Cursus – Tablet (Android)

Tijdens de eerste twee lessen bekijken we de tablet en gaan na waarvoor de knopjes dienen en op welke manier je gebruik moet maken van het touchscreen of aanraakscherm. Daarna gaan we al enkele basis-applicaties van dichterbij bekijken. In de derde les wordt er dieper ingegaan op het aankopen van nieuwe applicaties alsook het gebruik van de camerafunctie van de tablet.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 3 sessies van 3 uur

Kostprijs: € 50

Minimum aantal deelnemers: 5

Maximum aantal deelnemers: 10

Ter plaatse te voorzien: een ruimte met elektriciteitsaansluiting, een witte muur of scherm en

een tafelopstelling voor maximum 10 personen.

Voorzien door de lesgever: Elke deelnemer ontvangt een cursus. De lesgever zorgt ervoor dat elke deelnemer een tablet ter beschikking heeft.

Cursus – Tablet (Apple)

Tijdens de eerste twee lessen bekijken we de tablet en gaan na waarvoor de knopjes dienen en op welke manier je gebruik moet maken van het touchscreen of aanraakscherm. Daarna gaan we al enkele basis-applicaties van dichterbij bekijken. In de derde les wordt er dieper ingegaan op het aankopen van nieuwe applicaties alsook het gebruik van de camerafunctie van de tablet.

De deelnemers dienen zelf hun iPad mee te brengen.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 3 sessies van 3 uur

Kostprijs: € 50

Minimum aantal deelnemers: 5

Maximum aantal deelnemers: 10

Ter plaatse te voorzien: een

ruimte met elektriciteitsaansluiting, een witte muur of scherm en een tafelopstelling voor maximum 10 personen.

Voorzien door de lesgever: Elke deelnemer ontvangt een cursus.

Vervolgcurcus – Tablet (ontspanning)

De basisbeginselen van een tablet heb je reeds onder de knie. Maar wat kan jouw tablet nog meer? Tijdens deze cursus krijg je een antwoord op volgende vragen: Kan ik muziek beluisteren met mijn tablet en hoe zet ik die muziek op mijn apparaat? Kan ik boeken lezen? De krant lezen, hoe doe ik dat? Is het mogelijk om televisie te kijken op de tablet? Is er een GPS-functie aanwezig? Kan ik via mijn tablet een reis uitstippelen en boeken?

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 3 sessies van 3 uur

Kostprijs: € 50

Minimum aantal deelnemers: 5

Maximum aantal deelnemers: 10

Ter plaatse te voorzien: een ruimte met elektriciteitsaansluiting, een witte muur of scherm en

een tafelopstelling voor maximum 10 personen.

Voorzien door de lesgever: Elke deelnemer ontvangt een cursus. De lesgever zorgt ervoor dat elke deelnemer een tablet ter beschikking heeft.

Vervolgcurcus – Tablet (sociale media en veiligheid)

De basisbeginselen van een tablet heb je reeds onder de knie. Maar wat kan jouw tablet nog meer? Tijdens deze cursus krijg je een antwoord op volgende vragen. Hoe kan ik werken met Skype, Facebook en andere sociale media? En is dit veilig? Gebruik ik best een antivirus? Kan ik mijn tablet blokkeren zodat anderen er niet mee kunnen werken? En hoe zit het met die accounts en wachtwoorden die ik overal moet aanmaken?

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 3 sessies van 3 uur

Kostprijs: € 50

Minimum aantal deelnemers: 5

Maximum aantal deelnemers: 10

Ter plaatse te voorzien: een ruimte met elektriciteitsaansluiting, een witte muur of scherm

en een tafelopstelling voor maximum 10 personen.

Voorzien door de lesgever: Elke deelnemer ontvangt een cursus. De lesgever zorgt ervoor dat elke deelnemer een tablet ter beschikking heeft.

Vervolgcurcus – Tablet (naar een hoger niveau)

De basisbeginselen van de tablet heb je ondertussen al lang onder de knie. Het installeren van nieuwe applicaties en het gebruik ervan is voor jou kinderspel. Maar weet je wat de tablet nog meer kan?

Via deze cursus word je ingewijd in de diepere geheimen van de tablet. Je leert hoe je je tablet sneller kan maken, welke sneltoetsen en widgets er zijn verbonden aan je tablet en ook het onderdeel instellingen wordt dieper uitgespit zodat je je tablet nog meer op jouw behoeften kan afstemmen. Deze cursus zal jouw kennis van de tablet naar een hoger niveau tillen.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 3 sessies van 3 uur

Kostprijs: € 50

Minimum aantal deelnemers: 5

Maximum aantal deelnemers: 10

Ter plaatse te voorzien: een ruimte met elektriciteitsaansluiting, een witte muur of scherm en

een tafelopstelling voor maximum 10 personen.

Voorzien door de lesgever: Elke deelnemer ontvangt een cursus. De lesgever zorgt ervoor dat elke deelnemer een tablet ter beschikking heeft.



De smartphone

Cursus – Smartphone (Android)

Heb je een smartphone en wil je hier beter mee leren werken? Dan is deze cursus iets voor jou. Tijdens deze cursus komen de basisprincipes rond het werken met de smartphone aan bod. Daarnaast leer je bijvoorbeeld een leuke foto op de achtergrond te plaatsen of de wifi van een bepaalde plaats in te stellen. Maar ook enkele handige applicaties zoals WhatsApp, e-mail en agenda worden uitgelegd. Kortom via deze cursus haal je meer uit je smartphone!

Breng je eigen smartphone (Android) mee zodat je alles ter plekke kan uitproberen en de nodige vragen kan stellen.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 3 sessies van 3 uur

Kostprijs: € 50

Minimum aantal deelnemers: 5

Maximum aantal deelnemers: 10

Ter plaatse te voorzien: ledere

deelnemer neemt zijn/haar eigen smartphone mee! Een witte muur of scherm en een tafelopstelling voor maximum 10 personen.

Voorzien door de lesgever: elke deelnemer ontvangt een cursus.

Cursus – Smartphone (Apple)

Heb je een smartphone en wil je hier beter mee leren werken? Dan is deze cursus iets voor jou. Tijdens deze cursus komen de basisprincipes rond het werken met de smartphone aan bod. Daarnaast leer je bijvoorbeeld een leuke foto op de achtergrond te plaatsen of de wifi van een bepaalde plaats in te stellen. Maar ook enkele handige applicaties zoals WhatsApp, e-mail en agenda worden uitgelegd. Kortom via deze cursus haal je meer uit je smartphone!

Breng je eigen iPhone mee zodat je alles ter plekke kan uitproberen en de nodige vragen kan stellen.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 3 sessies van 3 uur

Kostprijs: € 50

Minimum aantal deelnemers: 5

Maximum aantal deelnemers: 10

Ter plaatse te voorzien: ledere

deelnemer neemt zijn/haar eigen smartphone mee! Een witte muur of scherm en een tafelopstelling voor maximum 10 personen.

Voorzien door de lesgever: elke deelnemer ontvangt een cursus.

Vervolgcurcus – Smartphone (foto's)

Foto's nemen met een smartphone zit duidelijk in de lift. Ook filmpjes maken met een telefoon lijkt tegenwoordig kinderspel. Maar vind jij dat ook? Samen dokteren we uit hoe je goede foto's kan maken en hoe je met video's aan de slag kan. Daarnaast wordt er ook ingegaan op verschillende applicaties waarmee je jouw foto's kan bewerken alsook kan delen met anderen. Als laatste leer je hoe je foto's kan overdragen op een ander apparaat, bijvoorbeeld je computer of tablet.

Breng je eigen smartphone (Android of Apple) mee zodat je alles ter plekke kan uitproberen en de nodige vragen kan stellen.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 3 sessies van 3 uur

Kostprijs: € 50

Minimum aantal deelnemers: 5

Maximum aantal deelnemers: 10

Ter plaatse te voorzien: een witte muur of scherm en een tafelopstelling voor maximum 10 personen.

Voorzien door de lesgever: Elke deelnemer ontvangt een cursus.

Vervolgcurcus – Smartphone (sociale media en veiligheid)

De basisbeginselen van een smartphone heb je reeds onder de knie. Maar wat kan jouw smartphone nog meer? Tijdens deze cursus krijg je een antwoord op volgende vragen: Hoe kan ik werken met Skype, Facebook en andere sociale media? En is dit veilig? Gebruik ik best een antivirus? Kan ik mijn smartphone blokkeren zodat anderen er niet mee kunnen werken? En hoe zit het met die accounts en wachtwoorden die ik overal moet aanmaken?

Breng je eigen smartphone (Android of Apple) mee zodat je alles ter plekke kan uitproberen en de nodige vragen kan stellen.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 3 sessies van 3 uur

Kostprijs: € 50

Minimum aantal deelnemers: 5

Maximum aantal deelnemers: 10

Ter plaatse te voorzien: een witte muur of scherm en een tafelopstelling voor maximum 10 personen.

Voorzien door de lesgever: Elke deelnemer ontvangt een cursus.

Vervolgcurcus – Smartphone (Hoe gebruik ik deze op reis?)

De smartphone is een apparaat dat overal makkelijk meegenomen kan worden, dus ook op reis. Tijdens deze vervolgcurcus leer je hoe de smartphone een handig apparaat kan zijn tijdens een reis.

Zo kan je de smartphone gebruiken om nooit meer te verdwalen, je auto terug te vinden, om goede restaurants te vinden en om de goedkoopste en beste attracties te vergelijken zodat je genoeg vakantiecentjes overhoudt.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 3 sessies van 3 uur

Kostprijs: € 50

Minimum aantal deelnemers: 5

Maximum aantal deelnemers: 10

Ter plaatse te voorzien: een

ruimte met elektriciteitsaansluiting, een witte muur of scherm en een tafelopstelling voor maximum 10 personen.

Voorzien door de lesgever: Elke deelnemer ontvangt een cursus.

Vervolgcurcus – Smartphone en tablet (de Google-applicaties)

U heeft een smartphone? U kent google? Kent u alle andere handige tools van Google al? Nee? Kom dan zeker naar deze cursus. Het is handig als u al wat met uw smartphone kan werken of de basiscurcus hebt gevolgd. Apps als Google Maps, Google Foto's, Google Drive, Google Keep, Google Mail, Hangouts, Google Chrome, gesproken opdrachten en Google Play Music worden volledig uit de doeken gedaan. Dit zijn handige applicaties die bij Android toestellen automatisch geïnstalleerd staan en waarvan je je gaat afvragen waarom je ze nog niet eerder hebt gebruikt! Heb je een toestel van Apple, geen probleem. Hier werken deze applicaties ook op, het enige verschil is dat je deze nog dient te installeren.

Praktische informatie:

Lesgever: medewerker Vief

Duur: 3 sessies van 3 uur

Kostprijs: € 50

Minimum aantal deelnemers: 5

Maximum aantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: een witte muur of scherm voor beamer, tafelopstelling voor 10 personen en elektriciteitsaansluiting.

Activiteiten van de voorbije jaren die je nog kan aanvragen.

In dit onderdeel vind je een opsomming van activiteiten die de afgelopen jaren via het programmaboekje konden aangevraagd worden en die reeds verschillende keren plaatsvonden met groot succes.

Deze activiteiten liggen kant en klaar in de kast en zijn dus ook dit jaar nog te boeken.

We houden deze opsomming beknopt en verwijzen je voor meer informatie door naar de programmaboekjes van de afgelopen jaren of de website (www.vief.be/programmaboekje2019). Je kan ook steeds terecht bij Lotte Dierkens (lotte.dierkens@vief.be of 02/538.59.05) voor extra informatie.

Activiteiten:

- **Gespreksnamiddag over later**
- **Gespreksnamiddag – Goede raad ontdek je met een kameraad** (informatienamiddag over rechten, diensten en tegemoetkomingen voor ouderen)
- **Voordracht – De tijd van toen '50-'60-'75**
- **Voordracht – Creativiteit van toen '50-'60-'70**
- **Voordracht – De tijd van toen '75-'80-'90**
- **Filmvoorstelling – Au bon dieu**
- **Filmvoorstelling – Achter de wolken**
- **Filmvoorstelling – Trouw met mij**
- **Initiatie – Kubb**
- **Voordracht – Nieuwe media**
- **Voordracht – Van oerknal tot digitaal**
- **Voordracht – De cloud**
- **Initiatie – Kopen en verkopen op internet**
- **Initiatie – Foto's op de computer**
- **Initiatie – Foto-album op de computer**
- **Cursus – Kennismaking met de computer**
- **Vervolgcurcus – Kennismaking met de computer**

Landelijke activiteiten 2019

Zoals ieder jaar worden er enkele landelijke activiteiten georganiseerd door Vief. Onder voorbehoud van mogelijke wijzigingen vind je hier het overzicht terug.

Verwendag



Ook in 2019 bedanken we graag alle bestuursleden voor het opnemen van vrijwilligerstaken en voor hun enthousiaste inzet voor de vereniging.

De verwendag vindt plaats op **dinsdag 7 mei 2019**, in feestzaal 't Rietlaer in Rillaar.

Inspiratiemoment per provincie

Onder de noemer Inspiratiemoment zal Vief je provinciaal kennis laten maken met het jaarthema 2020. Ook wordt het Programmaboekje 2020 voorgesteld.

Antwerpen: donderdag 3 oktober 2019

Brabant: vrijdag 27 september 2019

Limburg: dinsdag 24 september 2019

Oost-Vlaanderen: donderdag 26 september 2019

West-Vlaanderen: donderdag 26 september 2019

Meer informatie over deze inspiratiemomenten zal je tijdig bezorgd worden door het provinciale secretariaat.

Vief ledenwervingsweken

Het hernieuwen van het lidmaatschap en het werven van nieuwe leden is een jaarlijkse opdracht van elke Vief-vereniging. Leden werven is echter makkelijker gezegd dan gedaan. Omdat Vief jullie zoveel mogelijk wil ondersteunen bij deze opdracht bundelen we, net zoals in 2018, de krachten tijdens de Vief ledenwervingsweken. Deze vinden plaats **van 11 november tot 6 december 2019**.

Waarom ledenwervingsweken?

Ledenwerving is uiteraard op elk moment belangrijk en er kan doorheen heel het jaar aan gewerkt worden. Maar door de aandacht voor ledenwerving te concentreren tijdens deze welbepaalde periode, willen we er extra de aandacht op vestigen.

Door samen te werken met alle Vief-verenigingen in Vlaanderen in dezelfde periode, doen we aan schaalvergroting. De inspanningen die elke vereniging levert, blijven gelijk, maar het effect is groter.

We sluiten met de ledenwervingsweken ook aan bij de seniorenweek die in veel gemeenten wordt georganiseerd. Het idee daarachter is dat veel 60-plussers tijdens deze seniorenweek samenkomen en daarmee een potentiële doelgroep vormen voor de uitbreiding van je vereniging. Tijdens deze periode willen we het seniorenpubliek tonen dat we een netwerk zijn van gastvrije en open verenigingen.

Ledenwervingsweken in jouw vereniging

We vragen aan jou, als bestuur, om tijdens deze ledenwervingsweken een activiteit te organiseren die speciaal gericht is op het aantrekken van nieuwe leden. Dit kan gaan van een voordracht, tot een quiz, tot een heuse bingonamiddag, dit beslis je volkomen zelf.

Om deze activiteit behoorlijk te kunnen promoten kunnen jullie bij ons **een affiche en sjabloon voor een begeleidende brief** verkrijgen. Daarnaast kan je ook **beschikken over inschrijvingskaartjes voor de activiteit** die je overal kan verspreiden. Al deze items kan je verkrijgen via het provinciale of landelijk secretariaat van Vief (info@vief.be of 02/538.59.05). Ook kan je



deze items downloaden via de website, surf hiervoor naar www.vief.be/ledenwervingsweken.

Verspreid de affiches en brieven zo veel mogelijk. Leg er wat bij de bakker, bij de slager, in de bibliotheek, ... overal waar senioren komen. Moedig daarnaast je eigen leden aan om vrienden, burens, broers en zussen mee te brengen naar deze activiteit.

Vormingsmidweek voor bestuursleden en vrijwilligers

Naar jaarlijkse gewoonte organiseert Vief voor haar bestuursleden en vrijwilligers een vormingsmidweek (met mogelijkheid tot verblijf, vol pension) in het vakantiecentrum Liberty te Blankenberge.

De midweken zullen plaatsvinden van: **maandag 14 tot woensdag 16 oktober 2019** en van **woensdag 16 oktober tot vrijdag 18 oktober 2019**.

Inschrijven is pas mogelijk van zodra je een uitnodiging ontvangt. Deelnameprijs en wijze van inschrijving vind je terug in de uitnodiging.



Verzekering LO

Een ongeluk

zit vaak in een klein hoekje, maar kan grote gevolgen hebben. Iedereen heeft het al eens meegemaakt: iemand verzinkt een enkel bij een uitstap, een kookdemonstratie eindigt met een lelijke brandwonde... In dat geval is het belangrijk dat je als lid van een Vief-vereniging goed verzekerd bent. In samenwerking met de erkende sportfederatie Sportievak biedt Vief de mogelijkheid om in te tekenen op een degelijke verzekering lichamelijke ongevallen.

Verzekerde activiteiten

De jaarverzekering biedt een dekking voor burgerlijke aansprakelijkheid en lichamelijke ongevallen van de verzekerde leden tijdens de activiteiten die door een Vief-vereniging worden ingericht. Ook de verplaatsingen van en naar de activiteiten zijn verzekerd. De dekking geldt tevens voor uitstappen in binnen- en buitenland. Let wel: dit is géén reisverzekering. Repatriëring, bagageverlies, diefstal enz. zijn niet verzekerd. Daarnaast geldt de verzekering ook voor een hele resem van sportactiviteiten.

Tarief

De individuele bijdrage per lid voor het kalenderjaar **2019** bedraagt **€ 5**.

De verzekering heeft betrekking op het kalenderjaar 2019 en dit vanaf de indiening van de ledenlijst tot 31/12/2019. De aansluiting gebeurt het best in het begin van het jaar, maar men kan op elk moment in het jaar aansluiten. Het premiebedrag blijft ongewijzigd.

Te volgen procedure

1. Vraag het aansluitingsformulier (een Word- of Exceldocument) op via het provinciaal secretariaat of je kan het downloaden via www.vief.be/verzekeringLO.
2. De aansluitingsformulieren moeten steeds getypt zijn, handgeschreven lijsten worden niet aanvaard.
3. De contactpersoon van de Vief-vereniging stuurt het aansluitingsformulier vanaf december 2018 naar Sportievak vzw: clubs@sportievak.be of Sportievak vzw, Groeningelaan 40, 8500 Kortrijk.
4. De leden zijn verzekerd vanaf indiening van het aansluitingsformulier bij Sportievak vzw.
5. In de loop van het voorjaar 2019 ontvangt de contactpersoon van de Vief-vereniging een afrekening van het Vief-secretariaat.
6. Ieder jaar dient men opnieuw een aansluitingsformulier in te vullen en over te maken aan Sportievak vzw.

Meer informatie

Heb je vragen of wil je meer informatie, neem dan contact op met het Vief-secretariaat. Dit kan via e-mail: info@vief.be of telefonisch 02/538.59.05. Op onze website, www.vief.be/verzekeringLO vind je ook heel wat informatie.

De folder met informatie over deze verzekering is beschikbaar op het provinciaal secretariaat.

Volg Vief op de voet

Website: www.vief.be

Facebook: www.facebook.com/ViefSeniorenknooppunt

Twitter: www.twitter.com/Vief_vzw

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



Provinciale nieuwsbrief

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

Inschrijven doe je via onderstaande link. Geef je e-mailadres op in het daarvoor voorziene kadertje en je ontvangt de digitale nieuwsbrief.

Antwerpen: www.viefantwerpen.be/nieuwsbrief

Brabant: www.viefbrabant.be

Limburg: www.vief limburg.be

Oost-Vlaanderen: www.viefoost.be

West-Vlaanderen: www.viefwest.be/e-zine

Indien je (nog) niet beschikt over een e-mailadres, bezorg je adres dan aan het provinciaal secretariaat van jouw provincie, zo ontvang je de nieuwsbrief op papier.

Nieuwsbrief over adviesraden

Deze nieuwsbrief richt zich specifiek naar bestuursleden en vrijwilligers die de vereniging vertegenwoordigen in een lokale seniorenraad, cultuurraad of andere gemeentelijke adviesraad. In deze nieuwsbrief worden berichten aangereikt die handelen over thema's die op de agenda kunnen staan van een lokale adviesraad. Deze digitale nieuwsbrief verschijnt zo'n viermaal per jaar.

Inschrijven doe je via www.vief.be/belangenbehartiging. Geef je e-mail-adres op in het daarvoor voorziene kadertje en je ontvangt onze digitale nieuwsbrief over adviesraden.

Magazine Courant



Courant is het driemaandelijks magazine van Vief. Courant houdt onze leden op de hoogte van de meest recente sociale, economische, culturele, educatieve en wetenschappelijke ontwikkelingen. Het besteedt aandacht aan onderwerpen van algemeen nut op het vlak van gezondheid, milieu en vrije tijd en het belicht de werking van de provincies en de aangesloten verenigingen.

Abonnement

Abonneren kan door storting van € 7 op het rekeningnummer BE39 3100 0051 7119 van Vief vzw. Vermeld Courant + naam, familienaam en volledig adres van de bestemming.

Proefnummer aanvragen

Een gratis proefnummer kan aangevraagd worden op het Vief-secretariaat.
Tel.: 02/538.59.05
info@vief.be

Vief vzw - landelijk secretariaat

Livornostraat 25 - 1050 Brussel
Tel.: 02/538.59.05
E-mail: info@vief.be
Website: www.vief.be

Provinciale Secretariaten

Vief Provincie Antwerpen vzw
Lange Nieuwstraat 109
2000 Antwerpen
Tel.: 03/203.76.91
E-mail: info.antwerpen@vief.be
Website: www.viefantwerpen.be

Vief Oost-Vlaanderen vzw
Brabantdam 101
9000 Gent
Tel.: 09/269.70.37
E-mail: aimee.devos@lm.be
Website: www.viefwest.be

Vief Brabant vzw
Koninginneplein 51/52
1030 Brussel
Tel.: 02/209.49.30
E-mail: info.brabant@vief.be
Website: www.viefbrabant.be

Vief West-Vlaanderen vzw
Groeningelaan 40
8500 Kortrijk
Tel.: 056/25.72.61
E-mail: info.west@vief.be
Website: www.viefwest.be

Vief Limburg vzw
Geraetstraat 20
3500 Hasselt
Tel.: 011/29.10.24
E-mail: info.limburg@vief.be
Website: www.vief limburg.be



Vlaanderen
verbeelding werkt