

20
24



vief[®]
M
VZA



**OPENT
OGEN**

**ACTIVITEITENBOEKJE
VOOR VIEF-AFDELINGEN
& KNOOPPUNTEN**



Inhoudsopgave

2024 – Jaarthema Beeldvorming	4
Vief opent ogen	4
Landelijk vormingsaanbod	7
Praktische afspraken	7
Terminologie	8
Mens en Maatschappij	9
- Voordracht – Voor ik het vergeet: over wilsverklaringen	9
- en zorgvolmachten	9
- Voordracht – De rol van ouderen in onze samenleving	9
- Voordracht – Aan de slag met je levensdoelen	10
- Voordracht – Slaapproblemen bij ouderen	10
- Voordracht – Relaties en intimiteit op latere leeftijd	11
- Workshop – Omgaan met rouw en verdriet	12
- Workshop – Gezond ouder worden en alcohol	12
- Workshop – Heropfrissing van het verkeersreglement	13
- Workshop – Geluk zit in een klein driehoekje	14
- Voordracht – Hoe vermijd je vallen op latere leeftijd	14
De digitale wereld	15
- Voordracht – Kritisch omgaan met het internet	15
- Mediacafé	15
- Basiscursus – Leren werken met je smartphone	16
- Workshop – Leren werken met WhatsApp en Messenger	17
- Cursus – Handige applicaties op je smartphone	18
- Workshop – Aan de slag met Facebook	19
- Workshop – Veilig online winkelen	20
- Workshop – Aangenaam onderweg met je smartphone	20
- Digitale wandeling	21
- Workshop – Vief helpt je op weg met Itsme	22
- Workshop – Bankieren met je smartphone	23
Cultuur	24
- Workshop – Al spelend in gesprek over vroeger	24
- Luistersessie – Podcast Levenswijs	24
- Voordracht – De tijd van toen '50-'60-'75	25
- Voordracht – De tijd van toen '75-'80-'90	25

- Voordracht – De tijd van toen '00-'10-'20	26
- Quiz – Muziek van toen '50-'60-'75	26
- Quiz – Muziek van toen '70-'80-'90	27
Landelijke activiteiten 2024	28
- Digitale week	28
- Inspiratiemoment per provincie	28
- Culturele ontmoetingsweek	29
- Stem Ervaren 2024	29
- Vormingsmidweek voor bestuursleden en vrijwilligers	30
- GensConnect	30
Lidkaart 2024	31
Verzekering LO	32
Een ongeluk...	32
Verzekerde activiteiten	32
Tarief	32
Te volgen procedure	33
Meer informatie	33
Volg Vief op de voet	34
Nieuwsbrieven	34
Nieuwsbrief voor afgevaardigden in adviesraden	35

2024 – Jaarthema Beeldvorming

Vief opent ogen



Onze samenleving kijkt vaak op een stereotiepe en negatieve manier naar ouderen. In de media komen veelal negatieve beelden en opvattingen over ouderen naar voren. Dit geeft een vertekend beeld van de realiteit. Een dergelijke weergave is schadelijk omdat het kan leiden tot leeftijdsdiscriminatie, angst voor het ouder worden en een verminderde maatschappelijke

appreciatie van ouderen. Het heeft bovendien een negatieve invloed op het zelfbeeld en de algemene gezondheid van ouderen zelf. Het belang van een correcte beeldvorming kan dus zeker niet worden onderschat.

In 2023 verzette we als ouderenvereniging sterk werk door verschillende acties te ondernemen. Het bewerkstelligen van een genuanceerde en positieve beeldvorming over ouderen vormde het uitgangspunt. In 2024 blijven we dit doel verder uitdragen.

De **beeldvormingscampagne denkFOUD** blijft levendig doordat de blog regelmatig wordt geüpdatet met interessante artikels. Op de hoogte blijven van de laatste nieuwtjes kan door te surfen naar www.denkfoud.be, de Facebookpagina te *liken* of de Instagrampagina te volgen. Als je zelf een beeld over ouderen tegenkomt in de media of ergens anders en daarop een reactie wil geven, dan kan je gebruikmaken van ons **meldpunt beeldvorming over ouderen***.

* Dit kan digitaal via www.vief.be/meldpunt of door te mailen naar info@vief.be. Heb je geen computer? Ook per brief kan je een melding indienen (Livornostraat 25, 1050 Brussel).

Vief reageert op deze meldingen in de vorm van artikels waarin duiding wordt gegeven bij de weergave over ouderen.

Daarnaast is er de **podcast Levenswijs**. Ouderen zijn meer dan een grijze massa, ze hebben elk hun eigen unieke levensverhaal. De podcast zet de diversiteit en rijkdom aan ervaringen in de kijker. Op auditieve wijze krijg je het verhaal van negen bijzondere en zeer verschillende ouderen te horen. Aarzel niet om deze te beluisteren door te surfen naar www.levenswijs.be. Wens je rond de podcast een groepsactiviteit te organiseren? Dat kan. Het landelijk secretariaat stelt enkele luistersessies met bijhorende reflectievragen ter beschikking. Meer informatie hierover is te vinden bij het onderdeel 'landelijk vormingsaanbod'.

Uit de podcast en de beeldcampagne blijkt dat dé oudere niet bestaat, maar dat geldt ook voor dé jongere. Dit bevestigt ook het **project GensConnect** waar een dialoog verwezenlijkt wordt tussen beide generaties. In 2022-2023 vonden er reeds 5 ontmoetingsmomenten plaats in Vlaamse middelbare scholen. Tijdens deze ontmoetingen werd door middel van interactie en zelfreflectie ingegaan op heersende vooroordelen over beide leeftijdsgroepen. Stereotiepe denkbeelden zoals "Ouderen zijn passief, ze drinken hele dagen koffie en kijken tv" en "jongeren hebben een heel hoog gsm-gebruik en zijn daardoor niet nuttig bezig" kwamen aan het licht. Door middel van ervaringsuitwisseling kwamen jong en oud tot een beeld dat overeenstemt met de kleurrijke en diverse realiteit.



Het project werd warm onthaald. Dit blijkt uit reacties zoals “De eerlijke babbel met de jeugd vond ik het allerleukst” en “we moeten meer samen komen met jong en oud, zo leren we elkaar beter kennen en ook onszelf”. Wegens groot succes zetten we dit project dan ook verder in 2024. Wens je graag deel te nemen aan een ontmoetingsmoment? Bekijk dan zeker de uitgebreidere praktische informatie bij het onderdeel ‘landelijke activiteiten 2024’.

De groep ouderen is net zo divers als de rest van de samenleving. Tijdens de **culturele ontmoetingsweek** schenken we extra aandacht aan etnisch-culturele diversiteit. We brengen ouderen met verschillende culturele achtergronden samen door elke dag in een andere provincie een interessante activiteit in te richten. De data zijn terug te vinden bij het onderdeel ‘landelijke activiteiten 2024’.



**“OUDEREN ZIJN ÉÉN
GRIJZE
MASSA”**

Ouderen zijn een diverse groep. Denk maar aan verschillen in cultuur, opleiding, afkomst en genderidentiteit.

www.denkfoud.be

#denkFOUD

Vlaanderen
vanderprovincie.be

vief
vanderprovincie.be

Tot slot is er het initiatief **Stem Ervaren**. Het jaar 2024 wordt gekenmerkt door verschillende politieke verkiezingen. De stemmen van ouderen zijn erg belangrijk om tot een leeftijdsvriendelijk beleid te komen. Vief verzet zich tegen het beeld dat ouderen zich best afzijdig houden van het politieke spel en dat hun stem niet meer telt. Met dit initiatief benadrukken we de meerwaarde van de stemmen van ouderen, zo vindt er onder andere een landelijk studiemoment plaats en kan je deelnemen aan een regionale vorming tot stemambassadeur. Meer informatie over deze initiatieven is terug te vinden bij het onderdeel ‘landelijke activiteiten 2024’.

Landelijk vormingsaanbod

Praktische afspraken

1. De activiteiten gepresenteerd in dit activiteitenboekje vinden plaats vanaf januari 2024 t.e.m. december 2024.
2. De activiteiten kunnen door elke bij Vief aangesloten vereniging worden aangevraagd vanaf **2 oktober 2023**. Een vereniging kan één of meerdere activiteiten naar keuze aanvragen. Omwille van de beperkte agenda kunnen de leercoaches echter niet garanderen dat ze op alle aanvragen kunnen ingaan. Bij aanvang krijgt het landelijk secretariaat veel aanvragen te verwerken, het kan daarom tot 14 dagen duren voor de aanvrager een reactie ontvangt.
3. De aanvraag dient **ten laatste een maand voor de geplande datum** te gebeuren via het landelijke secretariaat of via de website (www.vief.be/activiteitenboekje2024). De contactgegevens van het secretariaat zijn te vinden op de achterkant van dit activiteitenboekje.
4. Indien de gewenste datum niet past voor de lesgever, neemt Vief contact op met de aanvrager om eventueel een alternatieve datum vast te leggen waarop de activiteit wel kan plaatsvinden voor beide partijen.
5. Als er een geschikte datum gevonden is, wordt een **bevestigingsbrief** opgemaakt. De bevestigingsbrief wordt per mail of per post verzonden, naargelang wat de aanvrager verkiest.
6. Indien er **annuleringsvoorwaarden** verbonden zijn aan de activiteit, dan worden deze vermeld in de bevestigingsbrief. Lees dit goed na. Gelieve minstens 2 weken op voorhand te annuleren via het landelijk secretariaat als aan de voorwaarden niet kan worden voldaan. Indien er zelf niet tijdig contact werd opgenomen met het landelijk secretariaat, zal het verschuldigd bedrag toch aangerekend worden.
7. Op de bevestigingsbrief wordt steeds het rekeningnummer en het verschuldigd bedrag vermeld. Dit bedrag dient de aanvrager na afloop van de activiteit te betalen via overschrijving. De aanvrager ontvangt geen extra factuur tenzij anders overeengekomen wordt.

- De organiserende vereniging (a) zorgt voor een gepaste zaalaccommodatie; (b) voorziet het materiaal beschreven bij de activiteit; (c) verzorgt de promotie en (d) volgt de inschrijvingen op.

Terminologie

Voordracht: Wanneer je een voordracht boekt, gaat het om een lezing waarbij de lesgever vooraan aan de hand van een presentatie of geleid door andere attributen uitleg geeft over een bepaald onderwerp. Afhankelijk van de lesgever en het onderwerp, kan de voordracht in meer of mindere mate interactief zijn. Er is steeds de mogelijkheid om bijkomende vragen te stellen.

Workshop: Een workshop is een leeractiviteit waarbij er praktisch aan de slag gegaan wordt gedurende één dagdeel. De lesgever geeft tijdens een workshop theoretische uitleg, maar laat tegelijk ook zien hoe dit in praktijk uitgevoerd moet worden. Actieve deelname speelt hierbij een belangrijke rol. Van deelnemers aan een workshop wordt verwacht dat zij de gegeven theoretische en praktische informatie actief toepassen aan de hand van oefeningen. Dit kan op papier dan wel op een digitaal apparaat. De lesgever is steeds aanwezig om bij te sturen of aanvullende informatie te geven.

Cursus: Onder een cursus wordt een theoretische en praktische lesperiode verstaan, bestaande uit 3 dagdelen van telkens 3 uur. In een cursus wordt een (digitaal) leeronderwerp theoretisch en praktisch behandeld, waarbij de lesgever uitleg geeft en de deelnemers aan de hand van enkele oefeningen zelf aan de slag kunnen.

Quiz: Een quiz is een op kennis gebaseerd interactief spel bestaande uit één dagdeel van 2 uur. De deelnemers aan de quiz dienen alleen of in groepsverband vragen te beantwoorden en/of opdrachten te vervullen binnen een bepaalde tijdspanne. De quiz is hoofdzakelijk gericht op amusement, maar kan ook informatieve of educatieve doeleinden hebben.

Mens en Maatschappij

Voordracht – Voor ik het vergeet: over wilsverklaringen en zorgvolmachten

Wat als je wilsonbekwaam wordt? 80-jarigen hebben 25% kans om wilsonbekwaam te worden, 90-jarigen zelfs 33% kans. Dat wil zeggen dat heel wat zaken door anderen wordt beslist, ook welke zorg je nodig hebt en krijgt. Als persoon en ook als patiënt kun je vooraf veel zaken regelen voor het geval je om de één of andere reden wilsonbekwaam wordt. Er bestaan heel wat mogelijkheden, maar ook heel wat misverstanden. Het doel is om de toehoorders de omvang van wilsverklaringen te laten begrijpen en ze te wapenen voor het geval andere van deze wilsverklaringen of zorgvolmachten willen afwijken of er misbruik van maken.

Praktische informatie

Begeleider: LEIF-arts

Duur: +/- 1,5 uur

Kostprijs: € 50

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm en beamer met HDMI-aansluiting

Voordracht – De rol van ouderen in onze samenleving

De laatste jaren wordt er in de samenleving en in de media vaak negatief gecommuniceerd over ouderen. Toch nemen heel wat ouderen erg waardevolle engagementen op in onze samenleving: als vrijwilliger, als mantelzorg, als zelfstandige, in de culturele sector, in de onderwijssector,... Tijdens deze voordracht staan we stil bij de verschillende rollen die ouderen vandaag (kunnen) opnemen en hoe dit ervoor zorgt dat zij 'goesting' blijven hebben in het leven, hoe dit hun draagkracht en veerkracht verhoogt en zij een steun of voorbeeld kunnen zijn voor anderen.

Praktische informatie

Begeleider: Vormingsmedewerker
Liever Thuis LM

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met

een witte muur of scherm, beamer met HDMI-aansluiting en microfoon (vanaf 20 deelnemers)

Bijkomende voorwaarde: deze activiteit moet openstaan voor niet-leden aan dezelfde prijs

Voordracht – Aan de slag met je levensdoelen

‘Goesting’ werd enkele jaren geleden uitgeroepen tot het mooiste Vlaamse woord. Geen toeval. We hebben allemaal een doel in het leven nodig en dat geeft ons de goesting om er (ten volle) voor te gaan. In deze interactieve infosessie gaan we, aan de hand van enkele tools/hulpmiddelen, aan de slag met je levensdoelen. Wie of wat is voor jou belangrijk? Waar krijg je energie van of besteed je graag (een deel van) jouw tijd aan? Wat wil je nog bereiken of doen in je leven? Maar ook: wie of wat heb je daarvoor nodig? Wie kan je hierbij helpen? Wat zijn mogelijke obstakels en hoe ga je hiermee om? Samen brengen we dit in kaart.

Praktische informatie

Begeleider: Vormingsmedewerker
Liever Thuis LM

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimaal aantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met

een witte muur of scherm,
beamer met HDMI-aansluiting en
microfoon (vanaf 20 deelnemers)

Bijkomende voorwaarde: deze
activiteit moet openstaan voor
niet-leden aan dezelfde prijs

Voordracht – Slaapproblemen bij ouderen

Veel ouderen ervaren slaapgerelateerde problemen zoals 's nachts rond-dwalen of overdag meermaals in een korte slaap belanden. Maar wanneer spreken we eigenlijk van slaapproblemen? Hiervoor staan we eerst stil bij wat normaal slapen is en wat er verandert in de slaap wanneer men ouder wordt. Daarna kijken we naar wanneer slaap een probleem wordt en misschien nog wel het belangrijkste: wat je kan doen om je slaap te verbeteren.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimaal aantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met
een witte muur of scherm

Voordracht – Relaties en intimiteit op latere leeftijd

In onze huidige samenleving heerst nog steeds het idee dat intimiteit en seksualiteit een exclusief recht is voor jonge en actieve mensen. De gedachte dat ouderen wel degelijk verlangen naar verschillende vormen van affectie, leidt nog te vaak tot geyniffel en onwennigheid. Tijd dus om het taboe voor eens en altijd te verbreken. Tijdens de voordracht gaan we dieper in op enkele begrippen zoals seksualiteit en seksuele identiteit. We staan ook stil bij enkele (lichamelijke) veranderingen die horen bij het ouder worden en we zien hoe het verlangen naar intimiteit niet 'vergriest'.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm



Workshop – Omgaan met rouw en verdriet

Iedereen maakt het op een zeker moment mee in zijn leven: de trieste dag wanneer iemand die je heel nauw aan het hart ligt, komt te overlijden. De dood van een dierbare kan hartverscheurende pijn en intens verdriet met zich mee brengen. Maar omgaan met rouw en verlies, hoe doe je dat? Tijdens de workshop krijg je meer inzicht op het rouwproces. Je krijgt enkele handvaten aangereikt om met rouw en verdriet om te gaan. Er is ruimte voor de eventuele inbreng van eigen verhalen.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm

Workshop – Gezond ouder worden en alcohol

Alcohol is onherroepelijk verbonden met ons (sociaal) leven. Het wordt gebruikt op vele momenten: om te klinken op het nieuwe jaar, om de zelf-gemaakte stoverij nog beter te laten smaken, om jezelf even in de watten te leggen na een namiddag tuinieren, of... om gewoon gezellig samen te kunnen zijn met vrienden.

Maar welk effect heeft alcohol op je (veranderend) lichaam? Je hoorde misschien al eens binnen je vriendenkring dat een glas wijn per dag goed is voor de gezondheid, maar klopt dit wel? En wat met een kater? Wordt die meer of minder pijnlijk als je ouder wordt? En... hoeveel alcohol mag je per week eigenlijk drinken? Je zal tijdens deze workshop op een interactieve manier een antwoord krijgen op deze vragen. Deze workshop is gebaseerd op een handleiding van het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 1,5 uur

Kostprijs: € 25

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm

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 wordt niet alleen een update gegeven van de laatste wijzigingen in de wegcode, ook jouw kennis wordt grondig opgefrist. Zeer nuttig om je kennis van de wegcode up-to-date te houden als weggebruiker.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 3 uur

Kostprijs: € 25

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm



Workshop – Geluk zit in een klein driehoekje

Een gelukkig leven ... Dat wensen we elkaar allemaal toe. Maar je 'gelukkig voelen' of 'gelukkig zijn': wat is dat precies? Om op die vraag te kunnen antwoorden, verzamelde Gezond Leven alle belangrijke wetenschappelijke kennis over geluk in de geluksdriehoek. In de workshop 'Geluk zit in een klein driehoekje' leer je de geluksdriehoek beter kennen: van de bouwblokken van geluk tot de oranje bol die ons soms uit balans brengt. We toveren de informatie uit de driehoek tot leven zodat je daarna zelf aan de slag kunt met je geluksgevoel.



Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 3 uur

Kostprijs: € 25

Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: 25

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm

Voordracht – Hoe vermijd je vallen op latere leeftijd

Een losse tv-kabel, een losliggende tegel, een natte vloer, slecht schoei-sel,... Ze verhogen de kans op een valpartij. Wist je dat er op wereldniveau elke seconde een 65-plusser valt? Dit kan ernstige gevolgen hebben zoals blauwe plekken, verstuingingen en zelfs breuken. Tijdens deze voordracht zullen de voornaamste oorzaken en enkele gevolgen worden besproken. We eindigen met het aanreiken van concrete tips om vallen in de toekomst te voorkomen.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimaal aantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm

De digitale wereld

Voordracht – Kritisch omgaan met het internet

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

Het is belangrijk om na te denken over wat we online zetten en welke gegevens we waar achterlaten. In de voordracht worden de gevaren van het wereldwijde web aangekaart en worden praktische handvaten aangereikt die het kritische vermogen op het internet stimuleren. Er wordt duiding gegeven bij verschillende termen zoals phishing, clickbait, fàke news, hoax en filterbubbel.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm

Mediacafé

Heb je heel wat leden die met vragen of problemen zitten omtrent het gebruik van de smartphone, tablet of computer en hebben ze geen zin in een driedaagse cursus? Dan is dit mediacafé de ideale manier om tussen een babbel en een tas koffie een antwoord te krijgen op de multimedia-vragen. **Laat je leden hun eigen tablet of smartphone meebrengen** en laat hen naar hartenlust vragen stellen aan de andere 'cafégangers'. Samen worden er oplossingen gezocht voor de weergegeven problemen en in geval van nood staat de leercoach hen met raad en daad bij.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimumaantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm, een

tafelopstelling voor max. 10 personen, mogelijkheid tot serveren van koffie en/of andere dranken en bij voorkeur aanwezigheid van WiFi

Voorzien door deelnemers: eigen tablet of smartphone

Basicursus – Leren werken met je smartphone

Heb je een smartphone en wil je hier beter mee leren werken? Dan is deze cursus iets voor jou! Tijdens deze driedelige cursus komen de basisprincipes rond het werken met de smartphone aan bod. Zo leer je de belangrijkste instellingen van je toestel, hoe je kan bellen of sms'en, hoe je op het internet kan surfen en wat je moet doen als je zelf een applicatie wil installeren. Kortom, via deze cursus krijg je de basiskennis die je nodig hebt om meer uit je smartphone te halen. **Breng je eigen smartphone (Android of Apple) mee** zodat je zelf alles ter plekke kan uitproberen en de nodige vragen kan stellen.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: 3 sessies van +/- 3 uur

Kostprijs: € 50

Minimumaantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met

een witte muur of scherm, een tafelopstelling voor max. 10 personen en bij voorkeur aanwezigheid van WiFi

Voorzien door deelnemers: eigen smartphone

Workshop – Leren werken met WhatsApp en Messenger

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. Maar welke digitale tools heb je hiervoor nodig en hoe ga je hier het best mee aan de slag?

Tijdens deze workshop krijgen deelnemers informatie en tips over eenvoudige digitale communicatiemogelijkheden. Specifiek worden de applicaties 'WhatsApp' en 'Messenger' onder de loep genomen en worden de mogelijkheden van deze tools praktisch uitgelegd. Deelnemers brengen **hun eigen smartphone (Android of Apple) mee** waar ze zelf mee aan de slag kunnen.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 3 uur

Kostprijs: € 25

Minimumaantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm, een

tafelopstelling voor max. 10 personen en bij voorkeur aanwezigheid van WiFi

Voorzien door deelnemers: eigen smartphone met de geïnstalleerde en geactiveerde apps 'WhatsApp' en/of 'Messenger'



Cursus – Handige applicaties op je smartphone



De basisfuncties en -handelingen heb je reeds onder de knie. Maar wat kan je smartphone nog meer? Tijdens deze cursus wordt duidelijk dat er nog meer te beleven valt met je digitaal toestel: muziek beluisteren, tv-kijken, boeken lezen, woorden vertalen... en zo veel meer. **Breng je eigen smartphone (Android of Apple) mee** zodat je zelf alles ter plekke kan uitproberen en je de nodige vragen kan stellen.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: 3 sessies van +/- 3 uur

Kostprijs: € 50

Minimumaantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met

een witte muur of scherm, een tafelopstelling voor max. 10 personen en bij voorkeur aanwezigheid van WiFi

Voorzien door deelnemers: eigen smartphone

Workshop – Aan de slag met Facebook

Facebook is het grootste sociale netwerk ter wereld en heeft meer dan 1,79 miljard actieve gebruikers wereldwijd, waarvan 8 miljoen in België. Dat het een belangrijk medium is, staat hiermee buiten kijf. Maar eens je een Facebook-account hebt aangemaakt, wat kan je er dan allemaal mee doen? Hoe maak je vrienden? Wat kan je allemaal online zetten van tekst, foto's en video's? En hoe zorg je ervoor dat niet heel de wereld jouw persoonlijke informatie te zien krijgt?

Deze workshop biedt je een kennismaking met Facebook zodat je er zelf verder mee aan de slag kunt. Het is namelijk belangrijk dat je met een veilig gevoel kan beginnen 'Facebooken'. **Deelnemers aan deze workshop hebben reeds een eigen Facebook-account en hebben een eigen smartphone of tablet (Android of Apple) mee** om de workshop goed te kunnen volgen.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 3 uur

Kostprijs: € 25

Minimaal aantal deelnemers: 5

Maximaal aantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm, een

tafelopstelling voor max. 10 personen en bij voorkeur aanwezigheid van WiFi

Voorzien door deelnemers: eigen smartphone of tablet met eigen Facebookprofiel



Workshop – Veilig online winkelen

Een nieuwe rugzak of jas bestellen vanuit je zetel? Het kan vandaag de dag dankzij het grote aanbod aan online winkels. Tijdens de verschillende lockdowns van het alombekende virus maakte je hier misschien zelf al eens gebruik van. Echter schuilen er hierin ook een aantal gevaren. Tijdens deze workshop zullen we stilstaan bij concrete punten rond veiligheid waar je best rekening mee houdt tijdens online winkelen. **Neem je smartphone of tablet (Android of Apple) mee** zodat je na het theoretische deel ook zelf aan de slag kan met enkele oefeningen. Heb je geen smartphone of tablet? Vief heeft enkele tablets die tijdens de les gebruikt kunnen worden indien nodig!

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 1,5 uur

Kostprijs: € 25

Minimaal aantal deelnemers: 5

Maximaal aantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met

een witte muur of scherm, een tafelopstelling voor max. 10 personen en bij voorkeur aanwezigheid van WiFi

Voorzien door deelnemers: eigen smartphone of tablet

Workshop – Aangenaam onderweg met je smartphone

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

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 3 uur

Kostprijs: € 25

Minimaal aantal deelnemers: 5

Maximaal aantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met

een witte muur of scherm, een tafelopstelling voor max. 10 personen en bij voorkeur aanwezigheid van WiFi

Voorzien door deelnemers: eigen smartphone

Digitale wandeling

Via een digitale wandeling in Antwerpen, Blankenberg, Brugge, Brussel, Gent of Hasselt 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 eigen smartphone (Android of Apple) mee zodat je er meteen mee** aan de slag kan.

We loodsen je door de stad, waar plezier en beweging gecombineerd wordt met digitale kennis. Vermeld bij 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.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: 2 à 3 uur

Kostprijs: € 25

Minimumaantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 10

Voorzien door deelnemers: eigen smartphone

Aangeleverd door landelijk secretariaat: Uitgestippelde route met bijhorende beschrijving en uitleg



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 websites van jouw bank of van de mutualiteit. Met Itsme heb je geen verschillende wachtwoorden meer nodig of een identiteitskaartlezer en e-id. Tijdens deze workshop leer je op welke manier je de app kan gebruiken en waarvoor. **Deelnemers dienen zeker alle hieronder beschreven materiaal mee te brengen.**

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 3 uur bestaande uit

- Deel 1 (+/- 1,5 uur): de leercoach probeert je individueel te helpen met de installatie en activatie van de app. → deelnemers die de installatie én activatie van de app reeds voltooid hebben dienen hierop niet aanwezig te zijn
- Deel 2 (+/- 1,5 uur): concrete werking/gebruik + enkele toepassingen

Kostprijs: € 25

Minimumaantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm, een tafelopstelling voor max. 10 personen en bij voorkeur aanwezigheid van WiFi

Voorzien door deelnemers:

- Voor deel 1: eigen smartphone (Android of Apple) met gsmnummer, 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: eigen smartphone (Android of Apple) met Itsme

Workshop – Bankieren met je smartphone

Banken sluiten helaas hun kantoren, digitaal (en mobiel) bankieren wordt de norm. De bankapp op jouw smartphone hanteren om rekeningen te bekijken of overschrijvingen te doen? Je leert het tijdens de workshop. **Deelnemers dienen zeker alle hieronder beschreven materiaal mee te brengen.**

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 3 uur bestaande uit

- Deel 1 (+/- 1,5 uur): de leercoach probeert je individueel te helpen met de installatie en activatie van de gewenste bankapp

→ deelnemers die de installatie én activatie van de bankapp reeds voltooid hebben dienen hierop niet aanwezig te zijn

- Deel 2 (+/- 1,5 uur): concrete werking/ gebruik van een bankapp

Kostprijs: € 25

Minimaal aantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm, een tafelopstelling voor max. 10 personen en bij voorkeur aanwezigheid van WiFi

Voorzien door deelnemers:

- Voor deel 1: eigen smartphone (Android of Apple), Belgische debetkaart (met code) en **kaartlezer van dezelfde desbetreffende bank.**

- Voor deel 2: eigen smartphone (Android of Apple) en code van je bankapp



Cultuur

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)

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimaal aantal deelnemers: 5

Maximaal aantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: tafelopstelling naargelang aantal deelnemers

Aangeleverd door landelijk secretariaat: spelbord met de nodige uitleg

Luistersessie – Podcast Levenswijs

Onder de vorm van een podcast (een digitaal geluidsbestand) biedt Levenswijs kleurrijke verhalen van Vlaamse ouderen aan. Tijdens een luistersessie zal een verhaal met de aanwezigen in groep beluisterd worden waarbij momenten van reflectie voorzien worden. Er is keuze uit drie mogelijke verhalen: Wilfried (hoofdthema: onderwijs), Annemieke (hoofdthema: ziekte) of Tadek (hoofdthema: arbeidsmigratie, armoede).

Praktische informatie

Begeleider: zelf te begeleiden of door de regiomedewerker

Duur: +/- 1,5 uur

Kostprijs: gratis

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm, luidsprekers, beamer en laptop

Aangeleverd door landelijk secretariaat: 3 handleidingen (één per verhaal) met reflectievragen voor de begeleider

Specificatie: indien de afdeling de begeleiding wenst over te laten aan de regiomedewerker neemt men zelf contact met deze op om een geschikte datum te zoeken.

Voordracht – De tijd van toen '50-'60-'75

Herinner jij je nog Expo 58? Of wanneer Eddy Merckx voor de eerste keer wereldkampioen wielrennen op de weg werd? Of wanneer Abba het Eurovisiesongfestival won? En met welk liedje? Dit en zoveel meer grote gebeurtenissen uit de jaren '50, '60 en '70 komen aan bod tijdens deze interactieve voordracht.

Praktische informatie

Begeleider: zelf te begeleiden of door de regiomedewerker

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: gratis

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm, luidsprekers, beamer, laptop en bij voorkeur aanwezigheid van WiFi

Aangeleverd door landelijk secretariaat: PowerPointpresentatie met bijhorende uitgeschreven tekst

Specificatie: indien de afdeling de begeleiding wenst over te laten aan de regiomedewerker neemt men zelf contact met deze op om een geschikte datum te zoeken.

Voordracht – De tijd van toen '75-'80-'90

Weet je nog wanneer we in de finale stonden van het Europees kampioenschap voetbal? En gaat er bij het horen van de naam 'Nelson Mandela' een lichtje branden? Deze grote gebeurtenissen passeren onder andere de revue tijdens deze interactieve voordracht.

Praktische informatie

Begeleider: zelf te begeleiden of door de regiomedewerker

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: gratis

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm, luidsprekers, beamer, laptop en bij voorkeur aanwezigheid van WiFi

Aangeleverd door landelijk secretariaat: PowerPointpresentatie met bijhorende uitgeschreven tekst

Specificatie: indien de afdeling de begeleiding wenst over te laten aan de regiomedewerker neemt men zelf contact met deze op om een geschikte datum te zoeken.

Voordracht – De tijd van toen '00-'10-'20

Ook in de 21e eeuw heeft de wereld niet stilgestaan en hebben er zich tal van gebeurtenissen voorgedaan. Denk maar aan de aanslagen op 11 september 2001 of het Britse prinselijk huwelijk van prins William en Kate Middleton in 2011. Haal tijdens deze interactieve voordracht herinneringen over het recente verleden op.

Praktische informatie

Begeleider: zelf te begeleiden of door de regiomedewerker

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: gratis

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm, luidsprekers, beamer, laptop en bij voorkeur aanwezigheid van WiFi

Aangeleverd door landelijk secretariaat: PowerPointpresentatie met bijhorende uitgeschreven tekst

Specificatie: indien de afdeling de begeleiding wenst over te laten aan de regiomedewerker neemt men zelf contact met deze op om een geschikte datum te zoeken.

Quiz – Muziek van toen '50-'60-'75

"If I could turn back time, ..." Ja, dat gaat! A.d.h.v. muziekfragmenten die snel herkend zullen worden, keren we terug in de tijd om gezellig herinneringen op te rakelen. Gegarandeerd een aangename namiddag in het verschieft!

Praktische informatie

Begeleider: zelf te begeleiden of door de regiomedewerker

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: gratis

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm, tafelopstelling naargelang aantal deelnemers, luidsprekers, beamer en laptop

Aangeleverd door landelijk secretariaat: PowerPointpresentatie met bijhorende muziek en antwoordformulieren voor deelnemers

Specificatie: indien de afdeling de begeleiding wenst over te laten aan de regiomedewerker neemt men zelf contact met deze op om een geschikte datum te zoeken.

Quiz – Muziek van toen '70-'80-'90

Mijmeren over vroeger op een muzikale en interactieve manier! Laat je terug onderdompelen in de swingende jaren '70, kleurrijke jaren '80 en roerige jaren '90. Zingen en dansen tijdens deze quiz is toegestaan!

Praktische informatie

Begeleider: zelf te begeleiden of door de regiomedewerker

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: gratis

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm, tafelopstelling naargelang aantal deelnemers, luidsprekers, beamer en laptop

Aangeleverd door landelijk secretariaat: PowerPointpresentatie met bijhorende muziek en antwoordformulieren voor deelnemers

Specificatie: indien de afdeling de begeleiding wenst over te laten aan de regiomedewerker neemt men zelf contact met deze op om een geschikte datum te zoeken.



Landelijke activiteiten 2024

Zoals elk jaar worden er enkele landelijke activiteiten georganiseerd door Vief. Hieronder vind je het overzicht.

Digitale week

Naar jaarlijkse gewoonte is er een digitale week waar we met Vief inzetten op een digitaal thema. Die week wordt in iedere provincie 1 activiteit gewijd aan het doorgeven van belangrijke informatie rond een actueel digitaal thema. Onder voorbehoud van wijzigingen gaat dit door op volgende momenten (telkens vanaf 14 uur):

Oost-Vlaanderen: maandag 18 november 2024

Brabant: dinsdag 19 november 2024

Antwerpen: woensdag 20 november 2024

Limburg: donderdag 21 november 2024

West-Vlaanderen: vrijdag 22 november 2024

Inspiratiemoment per provincie

Onder de noemer "inspiratiemoment" zal Vief je per provincie kennis laten maken met het jaarthema 2025 en het activiteitenboekje 2025 voorstellen. De voorlopige data zijn:

Limburg: maandag 16 september 2024

Brabant: dinsdag 17 september 2024

West-Vlaanderen: donderdag 19 september 2024

Oost-Vlaanderen: dinsdag 24 september 2024

Antwerpen: donderdag 26 september 2024

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

Culturele ontmoetingsweek

Tijdens de culturele ontmoetingsweek staat contact tussen ouderen met verschillende etnisch-culturele achtergronden centraal. Er wordt in elke provincie een activiteit rond het thema culturele diversiteit georganiseerd. Deze activiteiten staan open voor iedereen. Schrijf alvast volgende data in je agenda:

Antwerpen: maandag 25 maart 2024

Limburg: dinsdag 26 maart 2024

Brabant: woensdag 27 maart 2024

Oost-Vlaanderen: donderdag 28 maart 2024

West-Vlaanderen: vrijdag 29 maart 2024

Meer informatie volgt via het provinciaal secretariaat.

Stem Ervaren 2024

In 2023-2024 zet Vief zich in om de stem van de ouderen te laten weerklinken tijdens de gemeenteraadsverkiezingen met het initiatief "Stem Ervaren 2024 - Samen naar een leeftijdsvriendelijk beleid". We ontwikkelde hiervoor twee acties.

Studiemoment

Op 20 oktober 2023 geven we het startschot van dit project aan de hand van een studiemoment over de politieke bijdrage van ouderen in lokaal beleid. Loont het nog om je stem uit te brengen? Hoe kan je als oudere actief bijdragen in de lokale politiek? Wat verandert er deze lokale verkiezingen? Dit zijn slechts enkele vragen waarop een antwoord zal geboden worden. Dit leerrijk moment wordt georganiseerd in samenwerking met Open Vld, ACLVB E-team en Liever Thuis LM. Voor de locatie trekken we naar de Belgische hoofdstad, meer bepaald naar de Melsensstraat 34 te Brussel.

Raadpleeg het provinciaal secretariaat voor meer informatie over het studiemoment.

Regionale vormingen tot stemambassadeur

Vief is er van overtuigd dat de stem van ouderen erg belangrijk is om tot een lokaal leeftijdsvriendelijk beleid te komen. Ouderen kunnen een actieve rol spelen door zich verkiesbaar op een kandidatenlijst te zetten.

Daarnaast kan het uitbrengen van je stem wel degelijk invloed hebben op de verkiezingsuitslagen en het daaruit vloeiende beleid. Vief wil deze boodschap breed verspreiden en heeft daarom jouw hulp nodig. Door middel van een regionale vorming kan je opgeleid worden tot een stemambassadeur. Tijdens deze vorming wordt het historisch en hedendaags belang van stemmen aangekaart. Verder wordt er ingegaan op enkele praktische kwesties zoals de regelgeving rond volmachten, mogelijkheden tot vervoersregeling, wettelijke veranderingen bij de lokale verkiezingen,... Na deze vorming heb je alle middelen in handen om in je omgeving, lokale dienstencentra, woonzorgcentra,... de boodschap verder uit te dragen.

Meer concrete informatie volgt via het provinciaal secretariaat.

Vormingsmidweek voor bestuursleden en vrijwilligers

Traditioneel organiseert Vief voor haar bestuursleden en vrijwilligers vormingsweken (met mogelijkheid tot verblijf in volpension) in het vakantiet centrum 'Liberty' te Blankenberge.

De midweken zullen (onder voorbehoud van wijzigingen) plaatsvinden van: **maandag 21 tot woensdag 23 oktober 2024** en van **woensdag 23 oktober tot vrijdag 25 oktober 2024**.

Inschrijven is pas mogelijk van zodra je een uitnodiging hebt ontvangen. Alle nodige informatie wat betreft de deelnameprijs en wijze van inschrijving, vind je terug in die uitnodiging.

GensConnect

Met het project GensConnect willen we door middel van een (ongeveer twee uur durend) dialoogmoment tussen ouderen en jongeren denkfouten over beide leeftijdsgroepen nuanceren. In 2024 zal dit project één keer per provincie plaatsvinden in een middelbare school.

Ben je enthousiast om als vrijwilliger deel te nemen aan dit unieke ontmoetingsmoment? Breng ons dan zeker op de hoogte door te mailen naar info@vief.be. Ook voor meer informatie kan je steeds bij ons terecht.

We beloven er samen een boeiende en leerrijke activiteit van te maken!

Lidkaart 2024

Lidkaart 2024 **vief**TM
seniorenpunt

Naam _____

Adres _____

Vereniging _____

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

Om een actueel ledenbestand binnen een Vief vereniging te bewaren, worden onze lidkaarten elk jaar geüpdatet. Met een lidkaart krijgen Vief-leden voordelen bij het participeren aan allerhande Vief-activiteiten.

Extra leuk is dat je met deze kaart kan genieten van 10% ledenkorting bij Lunch Garden door de barcode te laten scannen aan de kassa. Daarbovenop krijg je het komende jaar mooie kortingen op abonnementen van volgende magazines: Knack (36% korting), Libelle (20% korting) en Plus Magazine (20% korting). Daarnaast kan je ook aan voordeeltarief puzzelboekjes van Denksport aankopen. Als Vief-lid ontvang je 25% korting op een kortlopend abonnement van 3 nummers.

Leden van Vief kunnen via hun afdeling goedkoop een LO-verzekering afsluiten bij Sportievak (zie p.32). Nieuw is dat we vanaf 2024 ook een fietsverzekering aanbieden via Sportievak. Vief-leden krijgen een fikse korting op de fietspechbijstandsverzekering van VAB. Voor slechts 28 euro i.p.v. 54 euro geniet je van het full-option pakket BeNeLux zonder beperking in het aantal tussenkomsten. Met de fietspechbijstand heb je 24/24 dekking en hoef je je nooit zorgen te maken dat je met je fiets in panne staat en nergens heen kunt. Je vindt alle praktische informatie over deze voordelen op www.vief.be/ledenvoordeel.

Lidkaarten nodig voor (nieuwe) Vief-leden? Vraag ernaar bij het provinciaal secretariaat.

Verzekering LO

Een ongeluk...

...zit vaak in een klein hoekje, maar kan grote gevolgen hebben. Iedereen heeft het al eens meegemaakt: iemand verzwikt 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 Sportievæk 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 georganiseerd. 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 het ook voor een hele resem van sportactiviteiten.

Tarief

De individuele bijdrage per lid voor het kalenderjaar 2024 bedraagt € 5. De verzekering heeft betrekking op het kalenderjaar 2024 en dit vanaf de indiening van de ledenlijst tot 31/12/2024. 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 2024 (een Excelandocument) op via het provinciaal secretariaat of je kan het downloaden via www.vief.be/vrijwilligers.
2. De aansluitingsformulieren worden digitaal aangeleverd, handgeschreven lijsten worden niet aanvaard.
3. De contactpersoon van de Vief-vereniging stuurt het aansluitingsformulier vanaf december 2023 naar Sportievak vzw via het e-mailadres: clubs@sportievak.be.
4. De leden zijn verzekerd vanaf indiening van het aansluitingsformulier bij Sportievak vzw.
5. Kort na het insturen van het formulier ontvangt de contactpersoon van de Vief-vereniging een afrekening van Sportievak vzw.
6. Ieder jaar dient men opnieuw een aansluitingsformulier in te vullen en over te maken aan Sportievak vzw.

Je kan voortaan ook de verzekeringen en leden beheren via het platform "Mijn Sportievak" op de website www.sportievak.be. Daar kan je eenvoudig leden toevoegen of een verlenging van de verzekering van bestaande leden aanvragen. Je kan er ook de facturen raadplegen.

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/vrijwilligers) vind je ook heel wat informatie terug.

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

Instagram: www.instagram.com/vief_vzw/

YouTube: www.vief.be/youtube

DenkFOUD: www.denkfoud.be

Levenswijs: www.levenswijs.be

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



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 nieuwsbrief. Het landelijk secretariaat en de provincies hebben een eigen nieuwsbrief.

Inschrijven doe je via de link op de volgende pagina en daar te klikken op "blijf op de hoogte via onze nieuwsbrief". Geef je e-mailadres op in het daarvoor voorziene kadertje en je ontvangt de digitale nieuwsbrief.

Nationaal: www.vief.be/nieuwsbrief
Antwerpen: www.viefantwerpen.be
Brabant: www.viefbrabant.be
Limburg: www.vieflimburg.be
Oost-Vlaanderen: www.viefoost.be
West-Vlaanderen: www.viefwest.be

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

Het landelijk secretariaat heeft geen papieren nieuwsbrief.

Nieuwsbrief voor afgevaardigden in 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 digitale nieuwsbrief worden berichten aangereikt die handelen over thema's die op de agenda kunnen staan van een lokale adviesraad. De nieuwsbrief verschijnt zo'n viermaal per jaar.

Inschrijven doe je via www.vief.be/beleidsparticipatie. Tik onderaan op "deze link" en geef je e-mailadres op in het daarvoor voorziene kadertje. Je ontvangt vervolgens onze digitale nieuwsbrief over adviesraden.

Provinciale Secretariaten

Vief Provincie Antwerpen vzw

Lange Nieuwstraat 109
2000 Antwerpen
Tel.: 03/206.36.54
E-mail: info@viefantwerpen.be
Website: www.viefantwerpen.be

Vief Brabant vzw

Livornostraat 25
1050 Brussel
Tel.: 0493/37.80.12
E-mail: info.brabant@vief.be
Website: www.viefbrabant.be

Vief Limburg vzw

Geraetsstraat 20
3500 Hasselt
Tel.: 011/70.53.37
E-mail: info.limburg@vief.be
Website: www.vieflimburg.be

Vief Oost-Vlaanderen vzw

Brabantdam 109
9000 Gent
Tel.: 09/235.72.90
E-mail: vief.ov@lm.be
Website: www.viefoost.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 vzw - landelijk secretariaat

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

