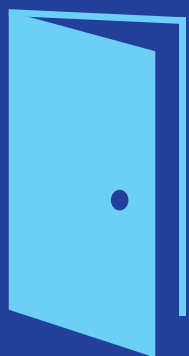


Vief vzw

**ACTIVITEITENBOEKJE
VOOR VIEF-AFDELINGEN
2021**



vief[®]
vzw

Opent deuren

Inhoudsopgave

2021 -Toegankelijkheid	4
Vief opent deuren	4
Anders dan anders!	5
Het jaarthema in jouw vereniging	5
Vief opent deuren	5
Landelijk vormingsaanbod	6
Praktische afspraken	6
Terminologie	7
Mens en maatschappij	8
- Voordracht – Draagkracht & draaglast	8
- Voordracht – Troost bij het ouder worden	9
- Voordracht – Loslaten, anders leren omgaan met piekeren	10
- Voordracht – Voor ik het vergeet: over wilsverklaringen en zorgvolmachten	10
- Voordracht – Omgaan met rouw en verdriet	11
- Voordracht – Kritisch omgaan met het internet	12
- Voordracht – Relaties en seksualiteitsbeleving bij ouderen	12
De digitale wereld	13
- Workshop – Digitaal communiceren	13
- Voordracht – Het digitale ABC	13
Smartphone & Tablet	14
- Basiscursus – Smartphone	14
- Basiscursus – Tablet	14
- Vervolgcurcus – Smartphone & Tablet – Ontspanning	15
- Workshop – Facebook	16
Niet begeleide activiteiten die verenigingen kunnen aanvragen	17
- Quiz – Muziek van toen ('50 – '60 – '75)	17
- Quiz – Muziek van toen ('75 – '80 – '90)	18
- Workshop – Geheugentraining	18
- Workshop – Al spelend in gesprek over vroeger	19
- Voordracht – Tijd van toen ('50 – '60 – '75)	20
- Voordracht – Tijd van toen ('75 – '80 – '90)	20
- Digitale wandeling	21

Landelijke activiteiten 2021	22
- Digitale week	22
- Inspiratiemoment per provincie	22
- Vormingsmidweek voor bestuursleden en vrijwilligers	23
Lidkaart 2021	23
Verzekering LO	24
Een ongeluk...	24
Verzekerde activiteiten	24
Tarief	24
Te volgen procedure	25
Meer informatie	25
Volg Vief op de voet	26
Provinciale nieuwsbrief	26
Nieuwsbrieven over adviesraden	27
Provinciale Secretariaten	28
Vief vzw - landelijk secretariaat	28

2021 - Toegankelijkheid

Vief opent deuren



Onze dagelijkse leefomgeving wordt door iedereen gebruikt. Toegankelijkheid van deze omgeving betekent dat iedere persoon zich op een vlotte, comfortabele en veilige manier in zijn of haar leefomgeving kan bewegen en kan participeren in alle aspecten van het dagelijkse leven,

ongeacht in welke situatie men zich bevindt. Toegankelijkheid is een sleutelbegrip in een maatschappij waar iedereen gelijke kansen krijgt en waar een bereikbare, betreedbare en bruikbare leefomgeving een basisrecht is.

Als we spreken over toegankelijkheid, doelen we echter niet enkel op **fysieke toegankelijkheid**, zoals gebouwen, openbare ruimten, vervoersmiddelen en gebruiksvoorwerpen. Het gaat evenzeer over minder tastbare dingen zoals goede **communicatie**, duidelijke **informatieverstrekking** en passende **dienstverlening**. De doelgroep is daarbij duidelijk iedereen: niet alleen personen met een handicap, maar ook oudere mensen, mensen met een tijdelijke beperking of ouders met een kindwagen.

Een thema als toegankelijkheid zet onze leden en vrijwilligers aan tot kritische reflectie. Is onze dagelijkse leefomgeving in realiteit wel zo toegankelijk voor 65-plussers? Zijn er vanzelfsprekendheden die voor anderen misschien een drempel zijn met betrekking tot toegankelijkheid? Met dit nieuwe jaarthema neemt Vief de proef op de som. Aan de hand van concrete acties doorheen het jaar willen we onze doelgroep bewustmaken over wat toegankelijkheid nu precies is. We willen (nieuwe) deuren openen voor ons publiek en hen kennis laten maken met de brede definitie van het begrip. We willen een kritische houding bij de burgers creëren: hoe toegankelijk is onze leefomgeving nu eigenlijk echt?

Van begin 2021 tot het einde van 2022 zal Vief allerhande acties en activiteiten organiseren rond het jaarthema toegankelijkheid. We houden jullie echter nog even in spanning: wat we concreet op poten gaan zetten, blijft voorlopig een verrassing. Houd zeker onze verschillende informatiekanalen in de gaten en ontdek in 2021 wat we voor jullie in petto hebben!

Anders dan anders!

Bij het doorbladeren van dit activiteitenboekje zal je merken dat ons vormingsaanbod er wat anders en beknopter uitziet. In 2021 start de nieuwe subsidieperiode voor Vief en dat brengt een verschuiving van de inzet van middelen en personeel met zich mee. Vief zet meer dan ooit in op kwaliteit en minder op kwantiteit. Wij hopen je daarmee te overtuigen om een of meerdere activiteiten uit deze brochure in te plannen in het programma van je Vief-vereniging en we wensen je alvast een sprankelende werking in 2021 toe.

Het jaarthema in jouw vereniging

Vief opent deuren

Maak bekend wat jouw vereniging doet met (publieke) toegankelijkheid en zet zo andere verenigingen aan om ook met het jaarthema aan de slag te gaan. Breng het landelijk secretariaat op de hoogte hoe jullie omgaan met het jaarthema. Stuur een kort verslag van jouw toegankelijke actie (enkele regels volstaan) met eventueel een foto bijgevoegd per mail (info@vief.be) of per post (Livornostraat 25, 1050 Brussel).

Voor meer informatie over het jaarthema, surf naar [www.vief.be/jaarthe-
ma2021](http://www.vief.be/jaarthe-
ma2021). 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 naar jou opgestuurd.

Landelijk vormingsaanbod

Praktische afspraken

1. De activiteiten gepresenteerd in dit activiteitenboekje vinden plaats vanaf februari 2021 t.e.m. december 2021. Elke bij Vief aangesloten vereniging kan één of meerdere activiteiten naar keuze uit deze brochure aanvragen.
2. De voordrachten 'Kritisch omgaan met het internet' en 'Relaties en seksualiteitsbeleving bij ouderen', gegeven door de stafmedewerkers van Vief, kunnen **slechts 3 keer** per provincie worden aangevraagd. Hierbij wordt de regel toegepast dat wie eerst een aanvraag doet, ook als eerste de kans krijgt de voordracht in te plannen.
3. De organiserende vereniging (a) zorgt voor een gepaste zaalaccommodatie; (b) voorziet het materiaal beschreven bij de activiteit; (c) verzorgt de promotie en (d) handhaaft de inschrijvingen.
4. De aanvragen gebeuren ten laatste een maand voor de geplande datum via de website van Vief (www.vief.be/activiteitenboekje2021) of via het landelijke of provinciale secretariaat. Deze contactgegevens zijn te vinden op de achterkant van dit activiteitenboekje.
5. Indien de gewenste datum niet past voor de voordrachtgever, neemt Vief contact op met de aanvrager om eventueel een alternatieve datum vast te leggen waarop de activiteit wel kan plaatsvinden voor beide partijen.
6. Van zodra een geschikte datum voor beide partijen is gevonden, wordt er een bevestigingsbrief opgemaakt en overgemaakt aan de aanvrager.
7. Indien er annuleringsvoorwaarden verbonden zijn aan de activiteit, dan worden deze vermeld in de bevestigingsbrief. Gelieve hiermee rekening te houden.
8. Op de bevestigingsbrief wordt steeds 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 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 – Draagkracht & draaglast

Je draagkracht en draaglast dienen in evenwicht te zijn voor een goed functioneel welbevinden. Er ontstaan problemen als de belasting groter wordt dan de draagkracht. De balans is dan weg, er ontstaat negatieve stress en er treedt energielekage op.

Tijdens de vorming wordt stilgestaan bij wat de mogelijke krachtbronnen zijn, maar ook bij de stoorzenders die zorgen voor draaglast. We bekijken de verschillende 'copingstijlen' die mensen hanteren om met stress en problemen om te gaan. Er worden tips gegeven rond het stellen van grenzen en het beter omgaan met de energiebalans.

Praktische informatie:

Begeleider: Liever Thuis – Mario Schelfhout

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimumaantal deelnemers:
10 deelnemers

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

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



Voordracht – Troost bij het ouder worden

Over senioren horen we gelukkig tal van optimistische, zelfs vrolijke berichten. Inderdaad, vandaag genieten veel ouderen van een gelukkige en wijze 'tweede jeugd'. Helaas is dit niet voor iedereen weggelegd. De ouderdom heeft ook zijn onmiskenbaar minder fraaie kanten. Dan heb je troost nodig. Vanuit de naaste omgeving, van de professionele hulp- en zorgverleners...

Tijdens deze vorming wordt stilgestaan bij de voornaamste psychische problemen die kunnen opduiken bij het ouder worden en de manier om hiermee om te gaan.

Praktische informatie:

Begeleider: Dr. Luc Van de Ven
(klinisch ouderpsycholoog)

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 50

Minimaal aantal deelnemers:
15 deelnemers

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

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



Voordracht – Loslaten, anders leren omgaan met piekeren

Als je ergens mee zit, blijft dit wel eens nazinderen in je gedachten. Iedereen piekert wel eens en heeft wel eens gedachten als 'Stel dat...', 'Wat als...' of 'Had ik maar...'. Soms blijven er negatieve gedachten en allerlei doemscenario's in je hoofd rondspoken. Het gaat vaak over problemen uit het verleden of mogelijke problemen in de toekomst. Op de lange duur kan piekeren je leven gaan beheersen. Je wil leren loslaten, maar merkt dat dit niet zo evident is.

Tijdens de voordracht wordt uitleg gegeven over wat piekeren onderscheidt van het 'gewone nadenken', hoe het ontstaat, wat het doet verergeren en waarom 'loslaten' zo moeilijk wordt. Op basis van de kennis over de werking van ons piekerende brein, worden tips en technieken aangereikt om anders te leren omgaan met piekeren.

Praktische informatie:

Begeleider: Dr. Erna Claes
(psycholoog)

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 50

Minimaal aantal deelnemers: 15

Ter plaatse voorzien: een witte

muur of scherm, beamer en laptop

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

Voordracht – Voor ik het vergeet: over wilsverklaringen en zorgvolmachten

Voor 25% van de 80-jarigen en 33% van de 90-jarigen is de kans reëel om wilsonbekwaam te worden. Dit houdt in dat anderen over heel wat zaken voor jou dienen te beslissen, ook over de zorg die je nodig hebt. Als persoon en ook als patiënt kun je vooraf veel zaken regelen voor het geval je om de één of andere reden wilsonbekwaam wordt. Hieromtrent bestaan heel wat mogelijkheden maar ook heel wat misverstanden. Uit patiënten- en artsencontacten stelt men vast dat over wilsverklaringen en zorgvolmachten heel wat terughoudendheid bestaat en dat het belang ervan wordt onderschat. Aan de hand van praktijkvoorbeelden wordt duiding gegeven zodat de toehoorders de omvang van hun wilsverklaringen begrijpen en ze gewapend zijn als andere van deze wilsverklaringen of zorgvolmachten willen afwijken of zelfs misbruik maken.

Praktische informatie

Begeleider: Dr. Luc Proot (LEIF-arts)

Duur: +/- 1,5 uur

Kostprijs: € 50

Minimumaantal deelnemers: 15 deelnemers

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

Voordracht – 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 voordracht krijg je meer inzicht over het rouwproces, op de impact dat het verlies op je dagelijkse leven (lichaam, emoties, sociaal leven...) heeft, hoe je in tijden van verlies zorg kunt dragen voor jezelf en anderen en krijg je enkele handvaten aangereikt om op een integratieve manier met rouw en verlies te kunnen omgaan. Er is ruimte voor de eventuele inbreng van eigen verhalen.

Praktische informatie:

Begeleider: provinciale medewerker Vief

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: een witte muur of scherm



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 over verschillende termen zoals phishing, clickbait, fake news, hoax of filterbubbel.

Praktische informatie:

Begeleider: stafmedewerker Vief

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: een witte muur of scherm

Voordracht – Relaties en seksualiteitsbeleving bij ouderen

In onze huidige samenleving waar seks niet langer taboe lijkt te zijn, heerst nog steeds impliciet de hypothese 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 gegniffel en onwennigheid. Tijd dus om het taboe eens en voorgoed te verbreken.

Tijdens de voordracht gaan we dieper in op wat seksualiteit inhoudt, welke vormen er zijn en zien we hoe het verlangen naar intimiteit niet 'vergrijs't'.

Praktische informatie:

Begeleider: stafmedewerker Vief

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: een witte muur of scherm

De digitale wereld

Workshop – Digitaal communiceren

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 'digitaal communiceren' 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 aan deze workshop worden aangeraden een eigen smartphone mee te nemen waarmee ze zelf aan de slag kunnen.

Praktische informatie:

Begeleider: provinciale medewerker Vief

Duur: +/- 3 uur

Kostprijs: € 25

Minimaal aantal deelnemers: 5

Maximaal aantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: een witte muur of scherm

Voordracht – Het digitale ABC

In onze gedigitaliseerde maatschappij duiken steeds meer en steeds sneller nieuwe termen op. Zo hoor je wel eens spreken over 'streamen', 'hashtag', 'swipen' en 'update'. Doen deze termen je ook spontaan de wenkbrauwen 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 amusante manier is de kern van deze voordracht.

Praktische informatie:

Begeleider: provinciale medewerker Vief

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimaal aantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: een witte muur of scherm

Smartphone & Tablet

Basiscursus – 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 je de nodige vragen kan stellen.

Praktische informatie:

Begeleider: provinciale medewerker Vief

Duur: 3 sessies van 3 uur

Kostprijs: € 50

Minimumaantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 10

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

Voorzien door deelnemers: eigen smartphone

Basiscursus – Tablet

Heb je thuis een tablet liggen of wens je eentje in de nabije toekomst aan te schaffen, maar weet je niet echt hoe je ermee moet beginnen werken? Deze cursus kan je opweg helpen. Je leert tijdens de cursus onder andere hoe je je tablet kan personaliseren en instellen op jouw maat, hoe je kan surfen op het internet en wat je moet doen als je e-mails wenst te verzenden. Heb je een eigen tablet? Neem deze dus zeker mee! Geen tablet? Vief heeft er enkele die tijdens de les kunnen worden gebruikt indien nodig!

Praktische informatie:

Begeleider: provinciale medewerker Vief

Duur: 3 sessies van 3 uur

Kostprijs: € 50

Minimumaantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 10

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

Voorzien door deelnemers: eigen tablet

Vervolgcurcus – Smartphone & Tablet – Ontspanning

De basisfuncties en -handelingen heb je reeds onder de knie. Maar wat kunnen je smartphone en/of tablet nog meer? Tijdens deze cursus wordt duidelijk dat er nog meer te beleven valt met je digitaal toestel: muziek beluisteren, tv-kijken, boeken lezen, routes uitstippelen... en zo veel meer! De deelnemer kan kiezen of hij voor deze cursus gebruik maakt van zijn/haar smartphone of tablet.

Praktische informatie:

Begeleider: provinciale medewerker Vief

Duur: 3 sessies van 3 uur

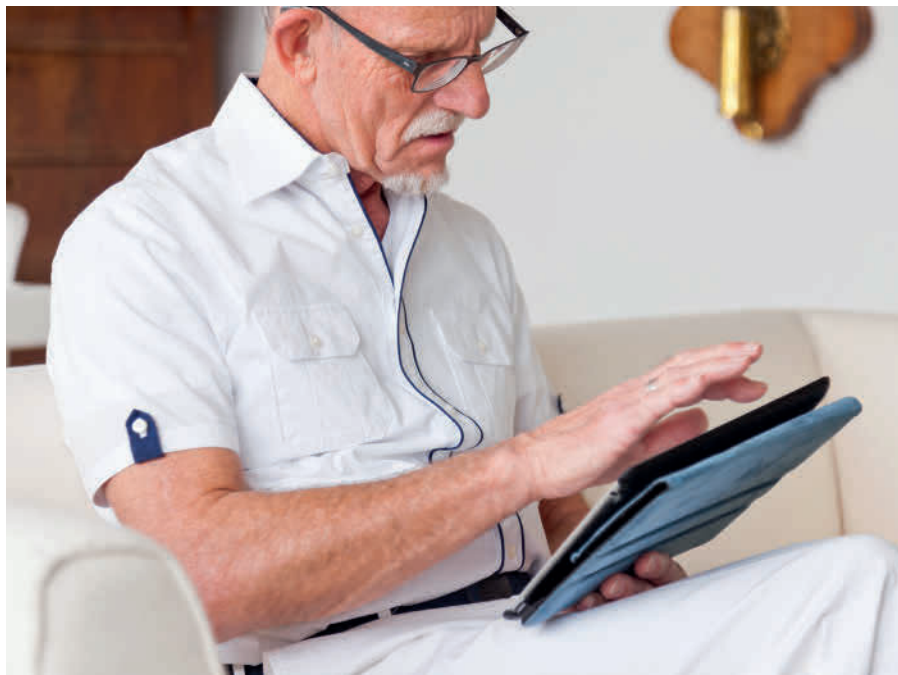
Kostprijs: € 50

Minimumaantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 10

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

Voorzien door de lesgever: eigen tablet of smartphone



Workshop – Facebook

Facebook is het grootste sociale netwerk ter wereld en heeft meer dan 1,79 miljard actieve gebruikers wereldwijd, waarvan 7,1 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 digitaal apparaat (smartphone of tablet) mee om de workshop goed te kunnen meevolgen.

Praktische informatie:

Begeleider: provinciale medewerker Vief

Duur: +/- 3 uur

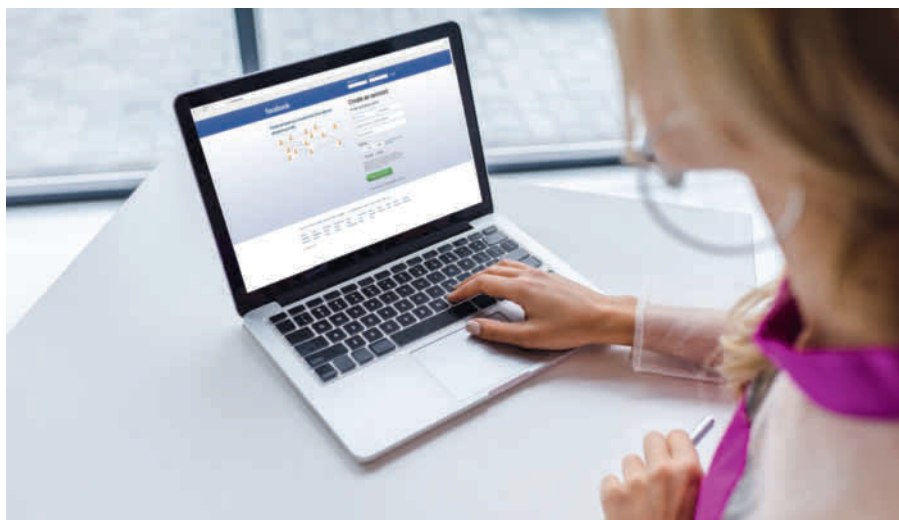
Kostprijs: € 25

Minimumaantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 10

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

Voorzien door deelnemers: smartphone of tablet met eigen Facebookprofiel



Niet begeleide activiteiten die verenigingen kunnen aanvragen

In dit onderdeel vind je een opsomming van activiteiten die de afgelopen jaren via het activiteitenboekje konden aangevraagd worden en reeds verschillende keren plaatsvonden met groot succes. Deze reeds volledig uitgewerkte activiteiten kunnen na aanvraag digitaal geleverd worden door het landelijk secretariaat. Let wel, Vief voorziet hiervoor geen begeleiding. Het is aan de vereniging zelf, om na het ontvangen van het nodige materiaal, de activiteit te begeleiden.

Wens je meer duiding over onderstaande activiteiten, neem dan contact op met het landelijke secretariaat via mail (info@vief.be) of langs de telefoon (02/538 59 05).

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. Jullie zorgen voor de koffie en koekjes? Wij voor de muziek.

Praktische informatie:

Begeleider: de vereniging voorziet zelf begeleiding

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: gratis

Ter plaatse voorzien: een witte muur of scherm, geluidsboxen,

beamer en laptop

Aangeleverd door Landelijk secretariaat: PowerPoint met bijhorende muziek en antwoordformulieren voor deelnemers



Quiz – Muziek van toen ('75 – '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: de vereniging voorziet zelf begeleiding

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: gratis

Ter plaatse voorzien: een witte muur of scherm, geluidsboxen,

beamer en laptop

Aangeleverd door Landelijk secretariaat: PowerPoint met bijhorende muziek en antwoordformulieren voor deelnemers



Workshop – Geheugentraining

Vergeet je regelmatig iemand zijn of haar naam, 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 workshop opgebouwd.

Kom nog meer te weten over de werking van de hersenen en verwacht je daarnaast ook aan nieuwe tips en leuke, interactieve oefeningen. De focus ligt op aandacht, concentratie, logisch denken en praktische geheugentips.

Praktische informatie:

Begeleider: de vereniging voorziet zelf begeleiding

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: gratis

Ter plaatse voorzien: een witte

muur of scherm, geluidsboxen, beamer en laptop

Aangeleverd door Landelijk secretariaat: PowerPoint met bijhorende oefeningen

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: de vereniging voorziet zelf begeleiding

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: gratis

Ter plaatse voorzien: tafelopstel-

ling naargelang aantal deelnemers

Aangeleverd door Landelijk secretariaat: digitaal spelbord met nodige uitleg



Voordracht – Tijd van toen ('50 – '60 – '75)

Herinner jij je nog wanneer het Ensorhuis een museum werd? Of wanneer Jommeke het allereerst verscheen? Uit welke tijd de film 'White Christmas' met Bing Crosby stamt? Of wanneer Abba het eurovisiesongfestival won? En met welk liedje? Dit en zoveel meer grote gebeurtenissen rond muziek, film, tv, musea, ... van de jaren '50, '60 en '70 komen aanbod.

Praktische informatie:

Begeleider: de vereniging voorziet zelf begeleiding

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: gratis

Ter plaatse voorzien: een witte

muur of scherm, geluidsboxen, beamer en laptop

Aangeleverd door Landelijk secretariaat: PowerPoint met bijhorende uitleg

Voordracht – Tijd van toen ('75 – '80 – '90)

Weet je nog wanneer we in de finale stonden van het Europees kampioenschap voetbal? En gaat er bij horen vallen van de naam 'Nelson Mandela' een lichtje branden? Dit en zoveel meer grote gebeurtenissen komen aanbod tijdens een interactieve voordracht.

Praktische informatie:

Begeleider: de vereniging voorziet zelf begeleiding

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: gratis

Ter plaatse voorzien: een witte

muur of scherm, geluidsboxen, beamer en laptop

Aangeleverd door Landelijk secretariaat: PowerPoint met bijhorende uitleg

Digitale wandeling

Via een digitale wandeling in Antwerpen, Brugge, Brussel of Hasselt leer je omgaan met een tablet of 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 de digitale toestellen en je krijgt daarbij ook de tijd om van de mooie omgeving te genieten. Tijdens een digitale wandeling is er ruimte om een drankje te nuttigen.

We loodsen je dus door de stad, waar plezier en beweging gecombineerd wordt met digitale kennis. Vermeld bij aanvraag steeds welke van bovengenoemde steden je wenst te ontdekken.

Praktische informatie

Begeleider: de vereniging voorziet zelf begeleiding

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: gratis

Voorzien door deelnemers: eigen

smartphone of tablet

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



Landelijke activiteiten 2021

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

Digitale week

Zoals ieder jaar is er een digitale week waar we met Vief inzetten op een digitaal thema. Gedurende deze week wordt in iedere provincie 1 dag gewijd aan het doorgeven van belangrijke informatie rond een actueel digitaal thema.

Wanneer de digitale week zal doorgaan in 2021, zal verder dit jaar tijdig worden aangekondigd. Houd onze informatiekanalen dus goed in de gaten, zodat je er zeker bij bent!

Inspiratiemoment per provincie

Onder de noemer inspiratiemoment zal Vief je provinciaal kennis laten maken met het jaarthema 2022. Ook wordt het activiteitenboekje 2022 voorgesteld. Opgelet, onderstaande data zijn onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

Antwerpen: dinsdag 21 september 2021

Brabant: maandag 20 september 2021

Limburg: maandag 4 oktober 2021

Oost-Vlaanderen: dinsdag 14 september 2021

West-Vlaanderen: donderdag 16 september 2021

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

Vormingsmidweek voor bestuursleden en vrijwilligers



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

De midweken zullen plaatsvinden van: **maandag 25 tot woensdag 27 oktober 2021** en

van **woensdag 27 oktober tot vrijdag 29 oktober 2021**. Let wel, deze datum is onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

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

Lidkaart 2021

Lidkaart 2021 
seniorenknooppunt

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 tal van voordelen bij het participeren aan allerhande activiteiten. Extra leuk is dat je bij vertoon van deze kaart 10% korting krijgt op je bestelling bij Lunch Garden!

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 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 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 de verzekering ook voor een hele resem van sportactiviteiten.

Tarief

De individuele bijdrage per lid voor het kalenderjaar 2021 bedraagt € 5. De verzekering heeft betrekking op het kalenderjaar 2021 en dit vanaf de indiening van de ledenlijst tot 31/12/2021. 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 Excelandocument) op via het provinciaal secretariaat of je downloadt het 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 2020 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 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/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

Twitter: www.twitter.com/Vief_vzw

YouTube: www.youtube.com/channel/UCN9GgZCvxcmScgpEPIh7YIQ

Scan deze QR-codes met je smartphone/tablet en kom terecht om 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 en daar te klikken op "blijf of de hoogte via onze nieuwsbrief". Geef je e-mailadres op in het daarvoor voorziene kadertje en je ontvangt de digitale 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 provinciaal secretariaat van jouw provincie, zo ontvang je de nieuwsbrief op papier.

Nieuwsbrieven 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/beleidsparticipatie. Geef je e-mailadres op in het daarvoor voorziene kadertje en je ontvangt onze digitale nieuwsbrief over adviesraden.

Provinciale Secretariaten

Vief Provincie Antwerpen vzw

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

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

Vief Oost-Vlaanderen vzw

Brabantdam 101
9000 Gent
Tel.: 09/269.70.37
E-mail: linde.meirlaen@lm.be
Website: www.vief oost.be

Vief West-Vlaanderen vzw

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

Vief vzw - landelijk secretariaat

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

