

20
23



vief^{LM}
vzw



OPENT OGEN

**ACTIVITEITENBOEKJE
VOOR VIEF-AFDELINGEN
& KNOOPPUNTEN**



Inhoudsopgave

2023 – Jaartheme Beeldvorming	4
Vief opent ogen	4
Verspreid mee de campagne #denkFOUD	6
Landelijk vormingsaanbod	7
Praktische afspraken	7
Terminologie	8
Mens en Maatschappij	9
- Voordracht – Omgaan met draagkracht & draaglast	9
- Voordracht – Troost bij het ouder worden	9
- Voordracht – Voor ik het vergeet: over wilsverklaringen en zorgvolmachten	10
- Voordracht – (G)ouder worden – een positieve kijk op ouder worden is geen overbodige luxe	10
- Voordracht – Aanraking in tijden van huidhonger	11
- Voordracht – Relaties en intimiteit op latere leeftijd	11
- Workshop – Omgaan met rouw en verdriet	12
- Voordracht – Slaapproblemen bij ouderen	12
- Workshop – Heropfrissing van het verkeersreglement	12
- Workshop – Grootouders in de 21ste eeuw	13
- Workshop – Gezond ouder worden en alcohol	14
- Workshop – Belang van beeldvorming over ouderen	14
De digitale wereld	15
- Voordracht – Kritisch omgaan met het internet	15
- Mediacafé	15
- Workshop – Digitaal communiceren met je smartphone	16
- Basis cursus – Leren werken met je smartphone	17
- Basis cursus – Leren werken met je tablet	17
- Cursus – Handige applicaties op je smartphone	18
- Cursus – Handige applicaties op je tablet	18
- Workshop – Aan de slag met Facebook	19
- Workshop – Veilig online winkelen	20
- Workshop – Aangenaam onderweg met je smartphone	20
- Digitale wandeling	21

Beweging	22
- Beweegles – Fitbal	22
Cultuur	22
- Workshop – Al spelend in gesprek over vroeger	22
- Filmvoorstelling – Achter de wolken	23
- Quiz - Muziek van toen '50-'60-'75	24
- Quiz - Muziek van toen '70-'80-'90	24
Landelijke activiteiten 2023	25
- Digitale week	25
- Inspiratiemoment per provincie	25
- Regenboogweek	26
- Vormingsmidweek voor bestuursleden en vrijwilligers	26
- Nationale verwendag voor bestuursleden en vrijwilligers	26
- GensConnect	27
Verzekering LO	28
Volg Vief op de voet	30

2023 – 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.

Als ouderenvereniging wil Vief een genuanceerde en positieve beeldvorming over ouderen bewerkstelligen door verschillende acties te ondernemen. Zo worden er **workshops** georganiseerd over het **belang van correcte beeldvorming**. Deze worden geprogrammeerd in elke provincie en kunnen aangevraagd worden door lokale afdelingen en knooppunten. In de workshop krijg je informatie over wat beeldvorming precies is, wat de effecten hiervan zijn en hoe je beeldvorming kan herkennen in krantenartikelen, televisieprogramma's, reclamespots, beleidsadviezen... Als je zelf een beeld over ouderen tegenkomt in de media of ergens anders en een reactie wil geven daarop, kan je gebruikmaken van ons **meldpunt beeldvorming over ouderen**.* Op basis van deze meldingen wordt er door Vief gereageerd in de vorm van **artikels** waarin duiding wordt gegeven bij de weergave over ouderen. Op het einde van het jaar wordt een **jaarrapport** gepubliceerd waarin

de meldingen gebundeld staan en adviezen worden geformuleerd om te komen tot een waarheidsgetrouw beeld van ouderen en ouder worden.

Ouderen zijn meer dan een grijze massa, ze hebben elk hun eigen unieke levensverhaal. Om deze diversiteit en rijkdom aan ervaringen in de schijnwerper te zetten, werken we een podcastproject uit. In onze **podcast Levenswijs** krijg je op auditieve wijze het verhaal van tien bijzondere en zeer verschillende ouderen te horen. Lees je graag, dan kan je ook kennismaken met deze levensverhalen in onze **bijhorende verhalenbundel**. Daarnaast zetten we een vaak vergeten groep ouderen in de kijker tijdens onze eigen **regenboogweek**. Ouderen uit de LGBTQI+ gemeenschap zijn vaak onzichtbaar in onze maatschappij, wat er voor zorgt dat sommige ouderen terug in de kast kruipen. Door een hele week aandacht te besteden aan genderidentiteit en seksuele diversiteit hopen we enkele taboes te doorbreken. Uitgebreidere informatie is te vinden bij het onderdeel 'landelijke activiteiten 2023'.

Vervolgens dragen we onze **beeldvormingscampagne denkFOUD** verder uit. Door in de publieke sfeer te treden willen we mensen bewustmaken van problematische denkbeelden. Vanaf maart 2022 tot maart 2023 lanceren we maandelijks een foutieve gedachte die de samenleving heeft over ouderen, ook wel een denkfout genoemd. Aan de hand van objectieve feiten en levensverhalen van ouderen worden deze stellingen weerlegd en genuanceerd. We beogen hiermee de algemene negatieve, stereotiepe houding die de samenleving heeft ten opzichte van de oudere generatie te veranderen. Om dichter bij de leefwereld van jongeren te komen werd de campagne ook op sociale media gelanceerd. Je kan ons steunen door de campagne mee te volgen op www.denkfoud.be, onze campagne te liken op Facebook of door gewoon mond aan mond reclame te maken

Tot slot zetten we in op intergenerationeel contact als belangrijk middel om denkfouten over jong en oud uit de wereld te helpen. Met het **project GensConnect** trekken we naar Vlaamse middelbare scholen. In het klaslokaal treden de ouderen en jongeren in dialoog over de stereotiepe ideeën die heersen over beide generaties. Zo komen jong en oud samen tot een beeld dat in lijn ligt met de kleurrijke realiteit. Uitgebreidere informatie hierover is te vinden bij het onderdeel 'landelijke activiteiten 2023'.

* Dit kan digitaal via www.denkfoud.be of www.vief.be/meldpunt. Heb je geen computer? Ook per brief kan je een melding indienen (Livornostraat 25, 1050 Brussel t.a.v. Sara Motoi)

Verspreid mee de campagne #denkFOUD

De campagne “denkFOUD” heeft als doel negatieve denkbeelden in de samenleving over ouderen en ouder worden te weerleggen en te vervangen door een genuanceerd en realistisch beeld. Dit effect kan enkel bereikt worden als de campagne aan zichtbaarheid wint. Daarom willen we graag een beroep op u doen.

Om onze campagne de wind in de zeilen te geven kan je onze affiches op een zichtbare plaats opgehangen. Dit kan achter een raam aan de straatkant of op een openbare plaats. Geschikte plaatsen voor het ophangen van posters zijn bijvoorbeeld lokalen van verenigingen, bibliotheken, cultuurcentra, scholen, lokalen van seniorenraden...

Ontvang je graag posters om te verspreiden?

Stuur dan een mailtje naar info@vief.be.



Landelijk vormingsaanbod

Praktische afspraken

1. De activiteiten gepresenteerd in dit activiteitenboekje vinden plaats vanaf januari 2023 t.e.m. december 2023.
2. De activiteiten kunnen door elke bij Vief aangesloten vereniging worden aangevraagd van zodra het activiteitenboekje is uitgebracht in **oktober 2022**. Een vereniging kan één of meerdere activiteiten naar keuze aanvragen.
3. De aanvragen dienen **ten laatste een maand voor de geplande datum** te gebeuren via het landelijke secretariaat of via de website (www.vief.be/activiteitenboekje2023). De contactgegevens van het secretariaat zijn te vinden op de achterkant van dit activiteitenboekje.
4. Indien de gewenste datum niet past voor de begeleider, 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. Indien de aanvraag online gebeurd is, wordt de bevestiging per mail verstuurd. Indien het e-mailadres niet gekend is, per post.
6. Indien er **annuleringsvoorwaarden** verbonden zijn aan de activiteit, dan worden deze vermeld in de bevestigingsbrief. Gelieve hier rekening mee te houden en minstens 2 weken op voorhand te annuleren. Anders 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.
8. 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.

Beweegles: Tijdens de beweegles ligt de nadruk op bewegen. Vief biedt deze lessen aan in samenwerking met Sportievak vzw. Deze worden begeleid door een medewerker van Sportievak. De begeleider heeft de juiste professionele ervaring zodat elke deelnemer op een goede manier begeleid wordt. De beweegles duurt ongeveer 1 uur en gebeurt in groepsverband. De beweegles is er vooral op gericht om op een rustige maar correcte manier te bewegen.

Mens en Maatschappij

Voordracht – Omgaan met 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

Minimaal aantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met

een witte muur of scherm, beamer met HDMI-aansluiting 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 ouderenpsycholoog)

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 50

Minimaal aantal deelnemers: 15

Ter plaatse voorzien: locatie met

een witte muur of scherm, beamer met HDMI-aansluiting en laptop

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

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. In deze voordracht wordt aan de hand van voorbeelden duiding gegeven bij de verschillende documenten. 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: Dr. Luc Proot (LEIF-arts)

Duur: +/- 1,5 uur

Kostprijs: € 50

Minimaantal deelnemers: 15

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

Voordracht – (G)ouder worden – een positieve kijk op ouder worden is geen overbodige luxe

Ouder worden staat al lang niet meer synoniem voor afhankelijkheid, onproductiviteit en gehele aftakeling. Integendeel! Dé oudere bestaat niet. Daarnaast wordt in onze snel evoluerende maatschappij meer en meer ingezet op gezond en actief ouder worden. Belangrijk is dan ook dat de beeldvorming rond verouderen minstens even snel mee evolueert. Dit komt zowel de persoon als de samenleving ten goede. Binnen deze voordracht wordt hier met jullie graag bij stilgestaan.

Praktische informatie

Begeleider: Charlotte Brys

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 50

Minimaantal deelnemers: 15

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

beamer met HDMI-aansluiting, luidsprekers en internet.

Bijkomende voorwaarden: aanvraag minstens 2 maanden op voorhand.

Voordracht – Aanraking in tijden van huidhonger

Van de eerste zucht tot de laatste adem, iedereen heeft nood aan affectieve aanrakingen met respect voor eenieders grenzen. Daar is veel wetenschappelijk bewijs voor. In deze lezing vertelt Els Messelis, gerontoloog, over de intense interviews die ze – voor en tijdens de COVID-19-crisis – had met een 10-tal individuen over de huidhonger die ze in hun leven ervaren. Daarnaast staat ze stil bij de beklijvende gesprekken die ze had met een 10-tal professionals over hoe zij proberen om te gaan met de huidhonger van hun patiënten/cliënten/bewoners. Het wordt een lezing die op verschillende fronten zal verwonderen, raken, beklijven en beroeren omdat er geput wordt uit diepmenselijke levensverhalen met diep respect voor de mens als sociaal wezen.

Praktische informatie

Begeleider: Els Messelis

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 50

Minimaal aantal deelnemers: 15

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

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 geginniffel en onwennigheid. Tijd dus om het taboe voor eens en altijd 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 'vergiest'.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimaal aantal 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 verlies 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

Voordracht – Slaapproblemen bij ouderen

Veel ouderen ervaren slaapgerelateerde problemen zoals overdag meermaals in een korte slaap belanden. Vooraleer we kijken naar wanneer slaap een probleem wordt, staan we stil bij wat normaal is en hoe slapen verandert naarmate men ouder wordt. We eindigen met het belangrijkste: wat je kan doen om je slaap te verbeteren.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 2 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 de jouw kennis wordt grondig opgefrist.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 3 uur

Kostprijs: € 25

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm

Workshop - Grootouders in de 21ste eeuw

Op een zeker moment is het zover: je wordt (plus)grootouder. Bij sommige misschien nog wel vers in het geheugen gegrift. Het is dan ook een belangrijk moment dat bovendien verbonden is aan het ouder worden. Vaak staan vele mooie gebeurtenissen in het verschiep, al brengt het (plus)grootouderschap ook soms moeilijkere ontwikkelingen met zich mee.

Wil je ervaren hoe anderen de rol van (plus)grootouder beleven en opnemen? Welke struikelblokken en/of mooie momenten andere reeds meemaakte? Hoe anderen zich voorbereid hebben op deze nieuwe rol? Of hoe je het best omgaat met onenigheid? Met een kop koffie bij de hand zullen we ervaringen omtrent het (plus)grootouderschap met elkaar uitwisselen.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 1,5 uur

Kostprijs: € 25

Minimumaantal deelnemers: 10

Maximumaantal deelnemers: 15

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm en mogelijkheid tot het serveren van koffie en/of andere dranken



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: +/- 2 uur

Kostprijs: € 25

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm

Workshop - Belang van beeldvorming over ouderen

Om negatieve denkbeelden over ouderen en ouder worden uit de wereld te helpen is bewustwording een belangrijk middel.

Tijdens de workshop worden stereotiepe beelden benoemd en weerlegd vanuit de persoonlijke ervaring van de participanten. Welke stereotypes zijn het meest hardnekkig? En welke nuancerings kunnen hierin gebracht worden? De bedoeling van de workshop is om inzicht te verschaffen in beeldvorming als concept, de stereotypes openhartig te benoemen en vanuit je eigen belevenis en die van de andere participanten belangrijke positieve kanttekeningen te maken die deze beelden kunnen weerleggen.

Praktische informatie

Begeleider: stafmedewerker beeldvorming en participatie Vief

Duur: +/- 1 uur

Kostprijs: € 25

Minimumaantal deelnemers: 10

Maximumaantal deelnemers: 15

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm

Bijkomende voorwaarde: de begeleider dient te worden opgehaald en nadien te worden afgezet aan een nabijgelegen treinstation

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 aan verschillende termen zoals phishing, clickbait, fake 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 multimediavragen.

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 medewerker van Vief 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

Workshop – Digitaal communiceren met je smartphone

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 met je smartphone' 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 **hun eigen smartphone (Android of Apple) mee te nemen** waarmee ze zelf aan de slag kunnen.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 3 uur

Kostprijs: € 25

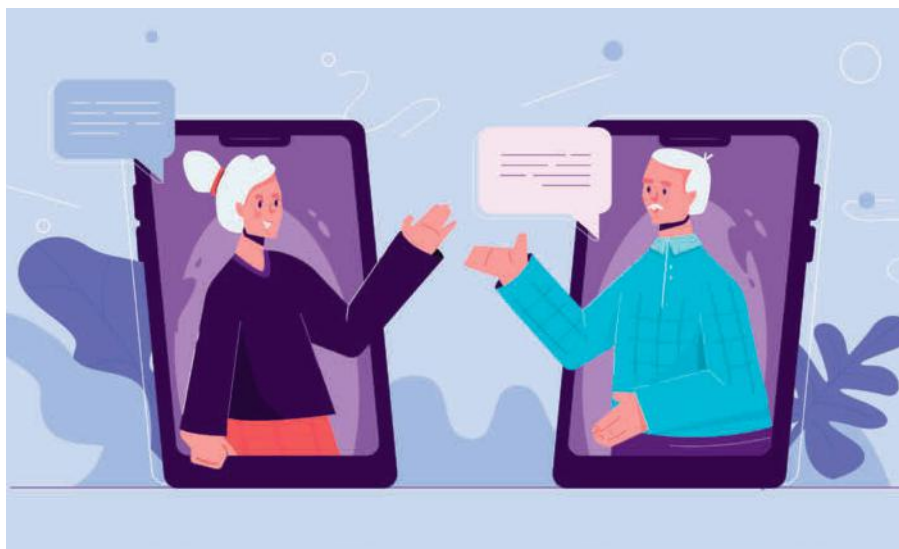
Minimaal aantal deelnemers: 5

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



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 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

Basicursus – Leren werken met je 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 (Android of Apple)? Neem deze dan zeker mee!** Geen tablet? Vief heeft er enkele die tijdens de les kunnen worden gebruikt indien nodig!

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 tablet

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

Cursus – Handige applicaties op je tablet

Je weet al hoe de basis van je tablet werkt. Maar wat kan je tablet nog meer? Tijdens deze cursus wordt duidelijk dat er nog veel meer te beleven valt met je digitaal toestel: muziek beluisteren, tv-kijken, boeken lezen, woorden vertalen... en zo veel meer! **Heb je een eigen tablet (Android of Apple)? Neem deze dan zeker mee!** Geen tablet? Vief heeft er enkele die tijdens de les kunnen worden gebruikt indien nodig!

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 tablet

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 meevolgen.

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 3 uur

Kostprijs: € 25

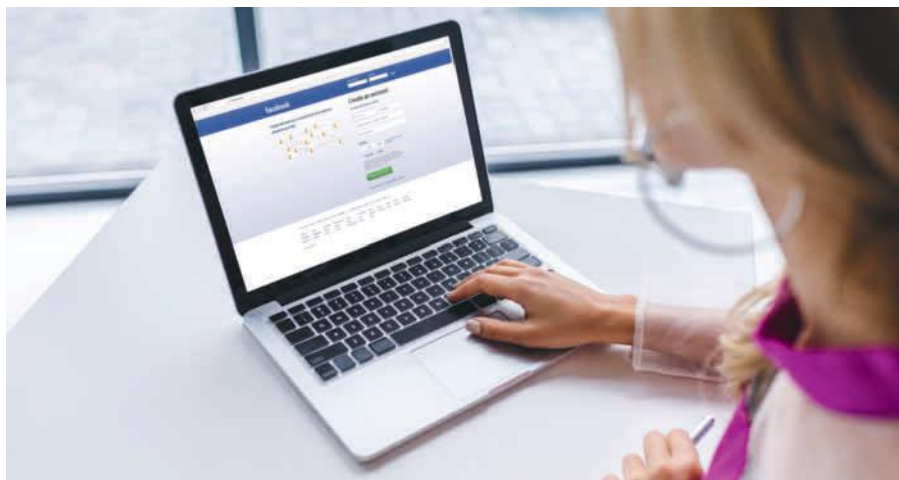
Minimumaantal deelnemers: 5

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 of tablet met eigen Facebookprofiel



Workshop – Veilig online winkelen

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

Kostprijs: € 25

Minimaal aantal deelnemers: 5

Maximaal aantal deelnemers: 10

Voorzien door deelnemers: eigen smartphone

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



Beweging

Beweegles – Fitbal

Oefeningen doen op en met een fitbal zorgt naast de spiertraining ook voor wat extra training van stabiliteit en evenwicht. We komen met 20 fitballen naar jullie toe en zorgen dat je van de ene oefening in de andere rolt.

Praktische informatie

Begeleider: begeleider Sportievak

vzw

Duur: +/- 1 uur

Kostprijs: € 50

Minimumaantal deelnemers: 10

Maximumaantal deelnemers: 20

Ter plaatse voorzien: voldoende ruime zaal (min 2,5 m² per deelnemer), stopcontact voor het oppompen van de fitballen

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

Minimumaantal deelnemers: 5

Maximumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: tafelopstelling naargelang aantal deelnemers
Aangeleverd door landelijk secretariaat: spelbord met de nodige uitleg

Filmvoorstelling – Achter de wolken



Achter de wolken, met in de hoofdrol Chris Lomme en Jo De Meyere, is een Vlaamse film uit 2016.

“Emma en Gerard komen elkaar na meer dan 50 jaar weer tegen. Ooit waren ze geliefden, maar het leven liep anders. Zij trouwde met zijn beste vriend. Vijftig jaar later vinden ze elkaar terug en worden opnieuw verliefd. Kan je aanknopen met wat je vijftig jaar eerder achterliet? Het verhaal van een overweldigende laatste liefde, beleeft met de intensiteit van de eerste”.

Deze filmvoorstelling is een ideale manier om even te ontspannen. Daarnaast biedt het ook de gelegenheid om enkele vooroordelen ten opzichte van ouderen onder de loep te nemen. We zullen na afloop van de film dan ook een korte nabespreking houden: weerleggen Emma en Gerard de heersende vooroordelen over ouderen? En over welke vooroordelen gaat het dan precies?

Praktische informatie

Begeleider: leercoach Vief

Duur: +/- 3 uur

Kostprijs: € 25

Minimumaantal deelnemers: 10

Ter plaatse voorzien: locatie met een witte muur of scherm en mogelijkheid tot verduistering

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 verschiet!

Praktische informatie

Begeleider: zelf te begeleiden

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: gratis

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

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

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

Duur: +/- 2 uur

Kostprijs: gratis

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

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



Landelijke activiteiten 2023

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):

Brabant: maandag 20 november 2023

Oost-Vlaanderen: dinsdag 21 november 2023

Antwerpen: woensdag 22 november 2023

Limburg: donderdag 23 november 2023

West-Vlaanderen: vrijdag 24 november 2023

Inspiratiemoment per provincie

Onder de noemer "inspiratiemoment" zal Vief je per provincie kennis laten maken met het jaarthema 2024. Ook wordt het activiteitenboekje 2024 voorgesteld. De voorlopige data zijn:

Brabant: donderdag 21 september 2023

West-Vlaanderen: donderdag 21 september 2023

Oost-Vlaanderen: vrijdag 22 september 2023

Limburg: nmaandag 18 september 2023

Antwerpen: dinsdag 26 september 2023

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

Regenboogweek

LGBTQI+, holebi, queer, transgender,... je hoort deze termen misschien wel eens voorbijkomen, maar wat houdt het net allemaal in? Vief organiseert van 20 tot 24 maart 2023 een eigen regenboogweek waarbij aandacht gaat naar seksuele diversiteit en genderidentiteit. We werken hiervoor samen met de regenboogambassadeurs die door eigen ervaring expert zijn in deze thematiek. Hiermee proberen we taboes te doorbreken zodat ouderen die behoren tot de LGBTQI+gemeenschap kunnen zijn wie ze zijn en respectvol worden behandeld. In elke provincie vindt er een activiteit plaats, deze staan open voor iedereen.

Oost-Vlaanderen: maandag 20 maart 2023

Brabant: dinsdag 21 maart 2023

Limburg: woensdag 22 maart 2023

Antwerpen: donderdag 23 maart 2023

West-Vlaanderen: vrijdag 24 maart 2023

De data kunnen nog onderhevig zijn aan wijzigingen. Elke activiteit start normaal gezien om 14 uur. Informatie over de activiteit, de locatie en de inschrijvingsmethode volgt later via het provinciaal en landelijk secretariaat.

Vormingsmidweek voor bestuursleden en vrijwilligers

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

De midweken zullen plaatsvinden van: **maandag 23 tot woensdag 25 oktober 2023** en van **woensdag 25 oktober tot vrijdag 27 oktober 2023**.

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.

Nationale verwendag voor bestuursleden en vrijwilligers

Met de jaarlijkse verwendag wil Vief haar bestuursleden en vrijwilligers bedanken voor hun fantastische inzet en engagement. Deze zal plaatsvinden op **donderdag 11 mei 2023** bij Salons Van Dijck te Mechelen. Meer informatie betreffende het concrete tijdsverloop en inschrijvingen volgt later.

Met het project GensConnect willen we door middel van een (ongeveer twee uur durend) dialoogmoment tussen ouderen en jongeren denkfouten over beide leeftijdsgroepen nuanceren. Nadat dit project in 2022 in enkele scholen is getest zal het in 2023 verder uitgerold worden naar andere Vlaamse middelbare scholen.

Ken je een Vlaamse middelbare school (tweede en/of derde graad) die graag zou willen deelnemen? Of ben je zelf enthousiast om als vrijwilliger eens deel te nemen aan dit leerrijke dialoogmoment? 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 activiteit van te maken!

Lidkaart 2023



Lidkaart 2023 **vief**^{nv}
senioreknoppunt

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 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 ook € 8 introductiekorting op een nieuwe museumpas, deze kost dan € 51 i.p.v. € 59. Met de pas heb je een jaar lang toegang tot 222 musea en tentoonstellingen in België.

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 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 uitstapen 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 2023 bedraagt € 5.

De verzekering heeft betrekking op het kalenderjaar 2023 en dit vanaf de indiening van de ledenlijst tot 31/12/2023. 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 2023 (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 2022 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

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 senioren 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 onderstaande link 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 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 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: vief.ov@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.viefwest.be

Vief vzw - landelijk secretariaat

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

