

Beste,

Het zonnetje heeft de donkere wolken overwonnen en samen met de deugddoende zonnestrallen brengt Vief Antwerpen in beweging u enkele online en fysieke activiteiten.

De zomer komt eraan, versoepelingen van de coronamaatregelen zijn in zicht, het begint te kriebelen om al het moois rondom u buiten te ontdekken.

Waarom eens niet op fotozoektocht gaan in hartje Antwerpen? Lees in deze kalender alle info aangaande onze eerste Vief-zoektocht. Ontdek hieronder het aanbod van mei tot en met oktober 2021. We wensen je alvast veel plezier!



Nog t.e.m. 30 september 2021

Ga jij graag wandelen en heb je ook oog voor details? Dan is deze gratis fotozoektocht zeker iets voor jou! Tijdens een parcours van zo'n 5 kilometer ga je op zoek naar 50 foto's in het centrum van Antwerpen. Jong en oud kan deelnemen. Trek dus je wandelschoenen aan en ontdek enkele mooie plekjes van Antwerpen.

Je doet de zoektocht op het moment dat het voor jou het beste past. Je hebt enkel het wandelboekje nodig.

Het wandelboekje is te bekomen bij Vief Antwerpen, Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen of te downloaden op www.vief.be/fotozoektocht_antwerpen of te verkrijgen op een plaatselijk LM Plus kantoor in de provincie Antwerpen, maar kan op vraag ook worden opgestuurd.

Meer info?

Vief Antwerpen vzw via 03/206 36 54 - info.antwerpen@vief.be
of www.vief.be/fotozoektocht_antwerpen

Dinsdag 6 juli 2021: Wandeling langs verwonderende voetschrapers

In Antwerpen maakt kunstenaar Elke Lemmens kijkdozen van vergeten voetschrapers. Voetschrapers zijn nissen naast de voordeur waar mensen vroeger hun schoenen in schoon schraapten voor ze het huis in gingen. Omdat onze straten nu heel wat properder zijn dan ze vroeger waren, werden de voetschrapers overbodig.

Elke Lemmens knapt ze op en plaatst kleine taferelen in de holte. Een tafereel dat bestaat uit kleine figuren, huizen, voorwerpen en soms zelfs lichtjes. Het geheel lijkt op een piepkleine wereld weggestopt in de gevel van een huis. Een kijkdoos op een plaats waar je het echt niet verwacht.

Regiomedewerker Petra Lauwrijs neemt je mee op pad langs een heleboel voetschrapers die een nieuw leven hebben gekregen.



Bijeenkomst: Ingang Voetgangerstunnel, St.Jansvliet te Antwerpen om **10 uur**

Prijs: Gratis (inschrijven wel verplicht wegens beperkt aantal deelnemers)

Donderdag 8 juli & vrijdag 16 juli 2021: Expo The World of Steve McCurry

De expo *The World of Steve McCurry* toont meer dan 200 foto's op groot formaat. Het is de uitgebreidste en volledigste retrospectieve die aan deze wereldbekende Amerikaanse fotograaf gewijd is.

In de unieke setting van de Waagnatie kunt u de bekendste foto's bewonderen uit zijn lange carrière, maar ook zijn meest recente werk en heel wat foto's die niet eerder te zien waren.

Tickets zijn beperkt dus snel inschrijven is de boodschap!

Waar: Waagnatie, Rijnkaai 150, 2000 Antwerpen
(te bereiken met tram 7)



Aanvang: Donderdag 8 juli om 14 uur / Vrijdag 16 juli om 11 uur

Prijs: € 14 (+65 plussers) / € 16 (volwassenen)
Audiogids inbegrepen

Uw inschrijving is pas geldig na betaling op rekeningnummer BE02 3200 9178 8140 met vermelding 'Expo – datum – aantal personen'.

Woensdag 28 juli 2021: OMG! Seven Senses Tour te Gent

Met de Seven Senses Tour leer je Gent ontdekken door de ogen van Jan Van Eyck.

Laat je meevoeren langs historische pareltjes en bevaar vervolgens de Gentse binnenwateren. We aanschouwen een spektakel van digitale projecties en wisselen zintuiglijke ervaringen en monumentale Gentse gebouwen af met verbluffende streetartkunstwerken.

We werpen een blik achter de schermen bij één van de vele vakmensen die de stad rijk is en tenslotte

proeven we op één van de stopplaatsen van een ambachtelijk en lokaal geproduceerde lekkernij. Wie Gent eens op een totaal andere manier wil ontdekken, mag deze tour dus absoluut niet missen!



Start rondleiding: om 14 uur aan de Lakenhalle, Sint-Baafsplein 2 te Gent

Prijs: € 16 (inschrijven wel verplicht wegens beperkt aantal deelnemers)

Inbegrepen in de prijs: Gids van cultuur Gent en Vief-begeleiding

Uw inschrijving is pas geldig na betaling op rekeningnummer BE02 3200 9178 8140 met vermelding 'Tour Gent – 28/07/21 – aantal personen'.

➡ **Wenst u samen met de Vief-begeleidster de trein te nemen naar Gent?
Laat dit dan zeker weten!**

Bijeenkomst: Grote inkomhal van het Centraal Station Antwerpen om 10u50
(Treinticket heen/terug dient u zelf nog wel aan te kopen)

Vertrek trein: 11u06 - aankomst Gent Dampoort om 11u57. Vandaar is het ± 20 min. te voet naar het Sint-Baafsplein.

U heeft dan nog voldoende tijd voor een lunch (eigen rekening).

Donderdag 26 augustus 2021: Minigolf



Volgens hun website is minigolfen bij Beatrijs, naast golfen bij een vriendin ook golfen in een artistieke speeltuin. Alle banen worden onder handen genomen door beeldende kunstenaars.

Waarom gaan we dit minigolfterrein dan eens niet uitproberen? Doe je mee?

Waar: Minigolf Beatrijs, Beatrijslaan 19, Linkeroever Antwerpen

Aanvang: 14 uur

Prijs: € 8 (leden Vief Antwerpen in Beweging) } Minigolf &
€ 10 (niet leden) } 1 drankje inbegrepen

Komt u met het openbaar vervoer? Van het Frederik van Eedenplein is het 5min. te voet.

Inschrijven: Uw inschrijving is pas geldig na betaling op rekeningnummer BE64 3200 0502 2852 met vermelding 'Minigolf – 26/08/21 – aantal personen'.

Van donderdag 2 september t.e.m. 21 oktober 2021: Bewegcursus 'Op stap naar meer beweging'

Deze beweegcursus werd vorig najaar gestart. Maar wegens Corona waren we verplicht deze cursus te stoppen. Een jaar later zetten we het terug op de planning.

De deelnemers die vorig jaar gestart waren, worden nog persoonlijk gecontacteerd voor eventuele herinschrijving.

De beweegcursus 'Op stap naar meer beweging!' omvat 8 lessen onder begeleiding van een beweegcoach via Sportievak.



Inhoud van de lessen:

Waarom moeten we (meer) bewegen? - Hoe starten we met (meer) bewegen? - Hoe beperken we onze zittijd? - Hoe kunnen we veilig bewegen (valpreventie)? - Hoe kunnen we rugvriendelijker bewegen om rugklachten te vermijden? - Wat is gezonde voeding?

Ieder lesmoment bestaat uit een informatief gedeelte en een luik waarin je effectief oefeningen aanleert uit onze oefenbundel (stabiliteit, lenigheid, kracht, evenwicht). Er staat ook een wandeling met de coach op het programma. We gaan eveneens aan de slag met een beweegkalender en een voedingsdagboek.

Wanneer: Donderdagen 2 – 9 – 16 – 23 – 30 september en 7 – 14 – 21 oktober 2021
Telkens om 14 uur (einde 16.30 uur)

Waar: LM Plus Antwerpen, zaal De Meirminne (gelijkvloers), Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen

Prijs: € 10 voor 8 lessen

Uw inschrijving is pas geldig na betaling op rekeningnummer BE66 3631 0193 7643 met vermelding 'Beweegcursus + Naam deelnemer'.

Zaterdag 11 september 2021: Toneel 'De dame in het busje'

De dame in het busje is een zeldzaam, ontroerend en hilarisch portret, gebaseerd op een waargebeurd verhaal!

Miss Shepherd, gespeeld door Leah Thys, een vrouw waarvan niemand weet waar ze vandaan komt, parkeert "tijdelijk" haar busje op de oprit van de bekende schrijver Alan Bennett en blijft daar vervolgens de volgende 15 jaar wonen. Wat begint als een tegen wil en dank toegestane gunst, wordt een relatie die hun beider levens zal veranderen.

Deze voorstelling was reeds eerder gepland maar wegens corona verzet. Indien u hiervoor reeds kaarten had besteld, wordt u nog door het provinciaal secretariaat gecontacteerd voor verdere afspraken.



Waar: Fakkeltheater – Rode Zaal, Hoogstraat 12 te Antwerpen

Aanvang: 15 uur

Prijs: € 22

Uw inschrijving is pas geldig na betaling op rekeningnummer BE02 3200 9178 8140 met vermelding 'Busje – datum – aantal personen'.

Bewegingslessen

We starten terug met onze 2-wekelijkse lessen vanaf september.

De bewegingslessen leggen het accent op het beweeglijk maken en soepel houden van spieren en gewrichten. De conditie wordt op peil gehouden door aangepaste oefeningen. Tijdens de pauze krijgt u een drankje aangeboden.

Wanneer:

Dinsdag 7 september '21	Dinsdag 28 september '21
Dinsdag 5 oktober '21	Dinsdag 19 oktober '21

Bijeenkomst: 10u **Einde :** 12u

Waar: LM Plus Antwerpen, zaal "De Meirminne",
Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen

Prijs: € 1,50 pp (leden Vief Antwerpen in beweging)
€ 2,50 pp (niet leden)



Inschrijven: Gelieve uw deelname op voorhand te bevestigen via 03/206 36 54 of info.antwerpen@vief.be of schrijf in via www.vief.be/vief-antwerpen-in-beweging.



De snack na de maaltijd, die voorheen werd gegeven na de bewegingsles, wordt tijdelijk niet voorzien.

Cursussen Smartphone en Tablet

BASISCURSUS SMARTPHONE: VRIJDAGEN 3 – 10 & 17 SEPTEMBER 2021

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.

Duur: 3 lessen van 3 uur

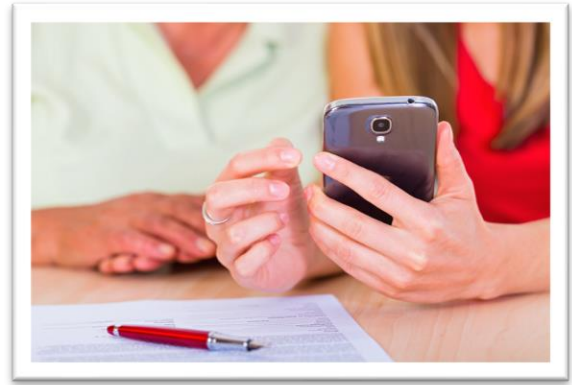
Aanvang: 9u (einde 12u)

Prijs: € 10 (syllabus inbegrepen)

Waar: LM-Plus Antwerpen, zaal "De Meirminne"
Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen

Max. aantal deelnemers: 10 personen

Inschrijven: tot volzet



Uw inschrijving is pas geldig na betaling op rekeningnummer BE02 3200 9178 8140 met vermelding 'Basiscursus Smartphone – datum – aantal personen'.

VERVOLGCURSUS SMARTPHONE/TABLET - ONTSPANNING: VRIJDAGEN 8 – 15 & 22 OKTOBER 2021

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.

Duur: 3 lessen van 3 uur

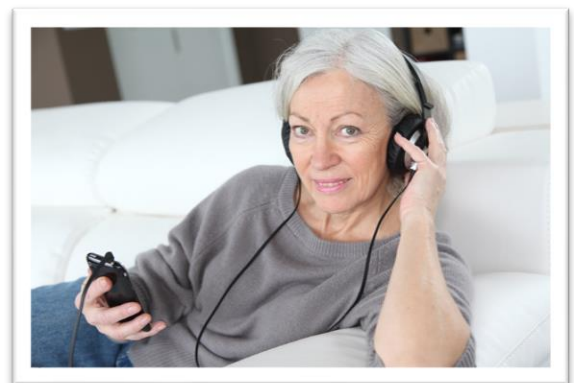
Aanvang: 9u (einde 12u)

Prijs: € 10 (syllabus inbegrepen)

Waar: LM-Plus Antwerpen, zaal "De Meirminne"
Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen

Max. aantal deelnemers: 10 personen

Inschrijven: tot volzet



Uw inschrijving is pas geldig na betaling op rekeningnummer BE02 3200 9178 8140 met vermelding 'Vervolg cursus – datum – aantal personen'.



Ook in COVID-tijden blijft Vief actief.

Zo bieden we online sessies aan, webinars (voordrachten)...

Hoe werkt het?

U schrijft in via de link vermeld bij de sessie. U krijgt een bevestiging en een dag voor het doorgaan van de sessie ontvangt u een deelnamelink. Op het uur dat de sessie start, klikt u de link aan. Voor sommige activiteiten is het aantal deelnemers beperkt en dus volzet = volzet.

Donderdag 17 juni 2021: Webinar 'Financiële en sociale tegemoetkomingen voor 65-plussers'



Welke financiële en sociale tegemoetkomingen bestaan er voor een persoon met een zorg- en ondersteuningsnood en zijn/haar mantelzorg(er)s?

Wat is het statuut mantelzorg? Wat is de Vlaamse Sociale Bescherming? Hoe vraag je het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden aan?

Op deze en andere vragen krijg je een antwoord tijdens een online sessie over financiële en sociale tegemoetkomingen.

Inschrijving: gratis

Via: <https://www.vief.be/activiteiten/webinar-financiële-en-sociale-tegemoetkomingen>

Aanvang: 13u30 tot 15u30

Locatie: Zoom - de link wordt later via mail meegedeeld



Kent u ons magazine Courant al?

Courant staat vol boeiende artikels over onze Vief-werking maar vooral blijf je op de hoogte van de actualiteit, lees je meer over de digitale wereld, krijg je cultuurtips mee, en zo veel meer.

Neem nu een jaarabonnement op Courant. Dat doe je door slechts € 7 te storten op het rekeningnummer van Vief vzw: BE39 3100 0051 7119 met mededeling 'Courant' en je ontvangt 4 tijdschriften per jaar.

Volg Vief Antwerpen op Facebook



Vind ons leuk en volg ons op www.facebook.com/viefantwerpen

PRIVACYVERKLARING

Uw persoonsgegevens worden verwerkt door Vief Antwerpen in beweging, voor ledenbeheer en organisatie van activiteiten op basis van de contractuele relatie als gevolg van uw inschrijving en om u op de hoogte te houden van onze activiteiten. Een uitgebreid overzicht van ons beleid op het vlak van verwerking van persoonsgegevens vindt u op de website: www.vief.be/vief-antwerpen-in-beweging of bij het provinciaal Vief-secretariaat.