

Nieuwsbrief 2



“Lente in zicht”

Onze activiteiten gaan door in het lokaal boven de Liberale Mutualiteit,
Lange Molensstraat 54 , te Vilvoorde
indien niet anders vermeld.

Om praktische redenen ontvangen we steeds graag vooraf een seintje van je komst:
wij voorzien koffie (thee) en cake of taart tijdens de pauze.

ACTIVITEITEN maart - april – mei

Donderdag 27 februari 14 u.: lezing “Een hersengezonde levensstijl”

Begeleider: leercoach Vief.

Wat we niet kunnen genezen, moeten we zien te voorkomen. Tegen dementie bestaat helaas nog geen medicijn. Maar het wordt steeds duidelijker dat het risico op dementie op hoge leeftijd stevig verlaagd kan worden door een hersengezonde levensstijl op middelbare leeftijd (40 tot 75 jaar). Een belangrijk element daarin is een gezond hart. Zo krijg je dus 2 voor de prijs van 1.

**Zondag 9 maart in het Sport- en cultuurcentrum K.- Streekbaan 189 - Koningslo:
Ons jaarlijks leden- lentefeest met muzikale omlijsting**

aperitief en hapjes

Le capuccino aux cèpes (soepje van bospaddestoelen)

Les ravioles de st jacques aux pointes vertes (St. Jacobsnoten)

Le suprême de pintadeau (parelhoen) à la kriek et cerises du Nord

Pommes Anna et frivolité de légumes

La Cascadine “de bavarois aux framboises”

Koffie en thee

Aanvang 12 u.

Prijs: (alle dranken inbegrepen) € 50 voor onze leden € 60 voor de niet-leden)

Er is ondergrondse parking in het Cultuurcentrum (feestzaal echter niet bereikbaar vanuit de parking). Aan de deelnemers die vervoer wensen vanuit Vilvoorde wordt gevraagd dit te melden aan Juliette of Liliane.

Reservering en betaling: uiterlijk vrijdag 28 februari.

Donderdag 20 maart (niet 27 maart): 14u: infonamiddag “Huis- en reisapotheek”

Els, apotheker bij Multipharma, vertelt ons wat er thuis hoort in een huisapotheek en welke geneesmiddelen we best meenemen op reis. Tijd om onze huisapotheek eens na te kijken!

**Zaterdag 22 maart: 14u30: gegidste rondleiding
“Achter de schermen van de Munt schouwburg Brussel I”**

We bezoeken de Ateliers van de Munt .Aan de hand van de decors, kostuums, accessoires vertelt de gids ons hoe vakmensen technologie met het eeuwenoude Theater Metier combineren. (vele trappen in de rondleiding van +/- 1,5 uur).

Waar: Leopoldstraat 23, 1000 Brussel (achterkant Munt schouwburg)

Afspraak station Vilvoorde , 13u43 spoor 2 (trein richting Brussel Zuid)

Aankomst Brussel Centraal 13u59. Een kwartier wandelen tot het theater.

Prijs: € 8 – niet-leden € 10

Maximum 25 inschrijvingen: reservatie en betaling **uiterlijk vrijdag 7 maart**

Dinsdag 8 april: bezoek wijk Matonge + lunch

12u.: Afrikaans gerecht in “Horloge du Sud”, Troonstraat 141 Elsene, Brussel

14u: gegidste rondleiding door de Matonge-wijk (Congo in Brussel)

Afspraak station Vilvoorde , 11u23 spoor 6

Aankomst Brussel Luxemburg : 11u44. Korte wandeling tot het restaurant..

Prijs: € 32 – niet-leden € 37

Donderdag 10 april: 14u.: lezing “ Mondgezondheid bij ouderen”

Begeleider: leercoach Vief

De mond is de toegangspoort naar de rest van het lichaam. Een goede mondgezondheid is dan ook essentieel. Tijdens de voordracht staan we stil bij enkele vaak voorkomende mondaandoeningen bij ouderen, zoals droge mond, tandbederf en slecht ruikende adem.

Noteer reeds in jullie agenda: excursie op dinsdag 20 mei:

Van Breda tot Kinderdijk

MATINEES in het CC BOLWERK

Voor de volgende dinsdagnamiddag-voorstellingen, waarbij koffie en taart geserveerd wordt gedurende de pauze (plaatsen voor Vief voorzien), kunnen we voor jullie tickets reserveren aan abonnementsprijs (= € 1 minder dan officiële prijs), dit zolang de voorraad strekt

Di 18/03/25 ZSA ZSA ZSU “Beste Belgen” € 11 i.p.v. € 12

De band brengt avontuurlijke, lieflijke muziek vol zwoele stemmen en dansbare retro pop Hits van eigen bodem en unieke interpretaties van klassiekers in een Engelstalig jasje

Zo 04/05/25 BRUSSELS VOLKSTEJOETER “Kip Kap Maison”. Er resten ons nog 6 kaarten, wel op verschillende rijen, waarvan 2 aan abonnementsprijs € 15,20 en 4 aan groepsPrijs € 18.

Twee koppels, allebei ouders van een elfjarig jongetje, komen samen “om op een beschaafde manier” de gevolgen te regelen van een incident tussen beide jongetjes...

Een verbrusseling van “Le dieu du carnage”

ONZE NATUURWANDELINGEN

Bewegen draagt bij tot onze gezondheid. Daarom starten we vanaf april met onze natuurwandelingen , ongeacht het aantal deelnemers.

We begeven ons naar de startplaats met persoonlijk vervoer of nemen contact op met Liliane om eventueel de auto te delen (**vrijwilligers hiervoor gevraagd**).

Gelieve **Liliane** (0475 24 18 42) steeds te verwittigen van je deelname. Bij aankondiging regen zal de wandeling indien mogelijk uitgesteld worden naar latere datum.

Donderdag 3 april: wandeling Brabantse Kouters, Brussegem : 6,2 km.

Afspraak 14u30: Dorpstraat (Steenweg op Asse, net voor de verkeerslichten met Brusselsesteenweg, rechts)

Donderdag 17 april: Nieuwenrode Kapelse Kouterwandeling ; 6,3 km.

Mooie voorjaarsbloeiërs, o.a. daslook, in het Velaertbos.

Start om 14u30: Pastorie, Kerkstraat 24

Reserveringen kunnen per e-mail of telefonisch bij

Liliane: 0475/24 18 42 – liliane.vannieuwenborgh@telenet.be

Juliette : 0479/29 32 67 – eysscher.j@skynet.be

Elise: 0479/ 93 98 41 – elise.walravens@skynet.be

Privacyverklaring: *Uw persoonsgegevens worden verwerkt door VIEF Vilvoorde 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 bij het provinciaal Vief-secretariaat.*

ACTIVITEITEN VIEF BRABANT

Inschrijvingen, info en reservaties voor deze activiteiten bij Kathleen D'Herde

0493/37 80 12 of kathleen.dherde@vief.be

Donderdag 13/3: om 14 u.: Bezoek Afrikamuseum

Leuvensesteenweg 13 - 3080 Tervuren

Een ervaren gids laat ons kennismaken met diverse Centraal-Afrikaanse samenlevingen, en illustreert hun enorme erfenis met (kunst)historische objecten zoals maskers, beelden en gebruiksvoorwerpen.

Prijs: € 15. Inclusief gids

Zondag 30 maart om 11 u.: voorstelling “Allemaal Brel”

GC 't Kwadrant, Kosterstraat 2, 1831 Diegem

Brel zoals je hem niet gehoord hebt.. Jan Straus (piano) en Kristiaan Steenackers (zang) brengen op hun manier de bekendste liedjes van Jacques Brel en brengen Le Grand Jacques daarmee opnieuw een beetje tot leven.

Prijs: € 15

Dinsdag 27 mei om 13u30: Museum van de Nationale Bank van België

Warmoesberg 57, 1000 Brussel

We bezoeken het museum onder leiding van een gids

In het museum, dat is ondergebracht in het prachtige gerestaureerde gebouw van een commerciële bank uit de 19de eeuw, worden de meest representatieve voorwerpen van zijn collecties permanent tentoongesteld.

Kostprijs: gratis, maar inschrijven verplicht!

Plaatsen zijn beperkt!

Ontspannen genieten aan zee: midweek van maandag 23 juni tot vrijdag 27 juni

Waar: Hotel Liberty, Langestraat 55, 8370 Blankenberge

Kostprijs op basis van volpension: € 415 voor leden LM

€ 455 voor niet-leden LM

€ 68 singletoeslag

Gratis abonnement op ons magazine Courant

De Courant is een magazine dat 4 keer per jaar verschijnt, in maart, juni, september, december, met verschillende interessante onderwerpen.

Je kan kiezen voor een digitaal abonnement waarbij je het magazine per mail ontvangt of een papieren abonnement waarbij het magazine per post wordt opgestuurd.

Aanvraagformulier: zie website van Vief of mail naar info@vief.be

INFO STAD VILVOORDE – OUDERENRAAD

Homevil organiseert een quiz ten voordele van hun werking : vrijdag 14 maart 2025 vanaf 18u tot 21u30 ploeg van max 5 deelnemers, 25euro, in te schrijven ten laatste 3 maart op hun site [Homevil VZW | Quiz](#)

Carnaval in de stad van 1 tot 9 maart met kermis op Rooseveltlaan en carnavalstoet op di 4 maart om 19u30.

We hebben een schepen die zich bezig houdt met ouderenbeleid: Christel Herbosch

