

20  
25



vief<sup>LM</sup><sub>VZW</sub>

JAARTHEMA  
GEZONDHEID

gaat

vitaaal

ACTIVITEITENBOEKJE  
VOOR VIEF-AFDELINGEN  
& KNOOPPUNTEN



# Inhoudsopgave

<b>2025 – Jaarthema Gezondheid</b>	<b>4</b>
<b>Vief gaat Vitaal</b>	<b>4</b>
<b>Landelijk vormingsaanbod</b>	<b>5</b>
<b>Praktische afspraken</b>	<b>5</b>
<b>Terminologie</b>	<b>6</b>
<b>Mens en Maatschappij</b>	<b>7</b>
- Voordracht - Voor ik het vergeet: over wilsverklaringen en zorgvolmachten	7
- Voordracht - Hoe herken je dementie en ga je ermee om	7
- Voordracht - Raadplegen van je online medisch dossier	8
- Voordracht - Hoe vermijd je vallen op latere leeftijd	9
- Workshop - Gezelschapsspel Gezondheidsstraat 13	9
- Workshop - Omgaan met rouw en verdriet	10
- Voordracht - Slaapproblemen bij ouderen	10
- Workshop - Heropfrissing van het verkeersreglement	11
- Workshop - Geluk zit in een klein driehoekje	12
- Voordracht - Een hersengezonde levensstijl	12
- Voordracht - Relaties en intimiteit op latere leeftijd	13
- Voordracht - Communiceren kan je leren	14
- Voordracht - Mondgezondheid bij ouderen	15
- Workshop - AI spelend in gesprek over vroeger	16
- Beweessessie - Blijf in beweging	16
<b>De digitale wereld</b>	<b>17</b>
- Voordracht - Kritisch omgaan met het internet	17
- Mediacafé	17
- Workshop - Leren werken met WhatsApp	18
- Basis cursus - Leren werken met je smartphone	18
- Cursus - Handige applicaties op je smartphone	19
- Workshop - Aangenaam onderweg met je smartphone	19
- Digitale wandeling	20
- Workshop - Vief helpt je op weg met ltsme	21
- Workshop - Bankieren met je smartphone	22
- Voordracht - Een kennismaking met artificiële intelligentie	23
- Quiz - Een duik in de digitale wereld	23
<b>Aanvullende activiteiten</b>	<b>24</b>

<b>Landelijke activiteiten 2025</b>	<b>25</b>
- Gezondheidsweek	25
- Inspiratiemoment per provincie	25
- GensConnect	26
<b>Lidkaart 2025</b>	<b>27</b>
<b>Verzekering LO</b>	<b>28</b>
Een ongeluk...	28
Verzekerde activiteiten	28
Tarief	28
Te volgen procedure	29
<b>Volg Vief op de voet</b>	<b>30</b>
Nieuwsbrieven	30
Nationaal magazine	31
Nieuwsbrief voor afgevaardigden in adviesraden	31

# 2025 – Jaarthema Gezondheid

## Vief gaat Vitaal



“Vief wenst jullie in 2025 veel leerkansen, aangename ontmoetingen én een goede gezondheid!” We nemen het woord vaak in de mond, maar wat betekent ‘gezondheid’ nu eigenlijk? De meesten onder ons maken meteen de link met het lichamelijke functioneren, de fysieke gezondheid. Denk aan de aan- of afwezigheid van lichamelijke aandoeningen. Maar minstens even belangrijk is de mentale gezondheid én de sociale gezondheid. Respectievelijk je goed in je vel voelen en hechte sociale relaties ervaren en kunnen participeren aan de samenleving.

Maar naast “gezond zijn” is er ook nog “je gezond voelen”. Deze subjectieve beleving kan wisselen en veranderen tijdens het leven, mede door drastische veranderingen, die bij het ouder worden vaker voorkomen: een naaste verliezen, lichamelijke achteruitgang, de vertrouwde woning verlaten, ziekte van een partner, enz. We kunnen er niet omheen: ouder worden brengt lichamelijke, emotionele en sociale uitdagingen met zich mee. Máár als je je persoonlijke levensdoelen hierop afstemt, kan je je nog steeds gezond voelen.

Laat onze activiteiten jou inspireren voor een gezonde(re) levensstijl.

# Landelijk vormingsaanbod

## Praktische afspraken

1. De activiteiten voorgesteld in dit activiteitenboekje vinden plaats van januari 2025 t.e.m. december 2025.
2. De activiteiten kunnen door elke bij Vief aangesloten vereniging worden aangevraagd vanaf **1 oktober 2024**. Een vereniging kan één of meerdere activiteiten naar keuze aanvragen. Omwille van de beperkte agenda kunnen de leercoaches echter niet garanderen dat ze op alle aanvragen kunnen ingaan. Bij aanvang krijgt het landelijk secretariaat veel aanvragen te verwerken, het kan daarom tot 14 dagen duren voor de aanvrager een reactie ontvangt.
3. De aanvraag dient **ten laatste een maand voor de geplande datum** te gebeuren via het landelijke secretariaat of via de website ([www.vief.be/activiteitenboekje2025](http://www.vief.be/activiteitenboekje2025)). De contactgegevens van het secretariaat zijn te vinden op de achterkant van dit activiteitenboekje.
4. Indien de gewenste datum niet past voor de lesgever, neemt Vief contact op met de aanvrager om eventueel een alternatieve datum vast te leggen waarop de activiteit wel kan plaatsvinden voor beide partijen.
5. Als er een geschikte datum gevonden is, wordt een **bevestigingsbrief** opgemaakt. De bevestigingsbrief wordt per mail of per post verzonden, naargelang wat de aanvrager verkiest.
6. Indien er **annuleringsvoorwaarden** verbonden zijn aan de activiteit, dan worden deze vermeld in de bevestigingsbrief. Lees dit goed na. Gelieve minstens 2 weken op voorhand te annuleren via het landelijk secretariaat als aan de voorwaarden niet kan worden voldaan. Indien er zelf niet tijdig contact werd opgenomen met het landelijk secretariaat, zal het verschuldigd bedrag toch aangerekend worden.
7. Op de bevestigingsbrief wordt steeds het rekeningnummer en het verschuldigd bedrag vermeld. Dit bedrag dient de aanvrager na afloop van de activiteit te betalen via overschrijving. De aanvrager ontvangt geen extra factuur tenzij anders overeengekomen wordt.

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

## Terminologie

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

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

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

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

## Mens en Maatschappij

### Voordracht – Voor ik het vergeet: over wilsverklaringen en zorgvolmachten (nieuwe inhoud)

In 2002 en 2014 heeft de wetgever in ons land 4 belangrijke wetten uitgevaardigd. Deze wetten hebben een belangrijke wijziging gebracht in de relatie patiënt-zorgverlener in het algemeen en tussen patiënten en artsen in het bijzonder. Het zelfbeschikkingsrecht van de patiënt speelt hierin een cruciale rol. Het gebruik van wilsverklaringen en zorgvolmachten steunt ook op deze wetten. Maar hoe doe je dat nu, zelf je levenseinde bepalen? En wat als je dementie ontwikkelt of levensmoe bent? Wat kan/mag en wat niet, en kan je dan 100% zeker zijn dat jouw wens gerespecteerd wordt? Deze vragen en vele anderen worden door een LEIF-arts beantwoord tijdens deze voordracht.

#### Praktische informatie

**Begeleider:** LEIF-arts

**Duur:** +/- 1,5 uur

**Kostprijs:** € 50

**Minimumaantal deelnemers:** 10

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

### Voordracht – Hoe herken je dementie en ga je ermee om

Tijdens deze vorming wordt eerst een beeld gegeven van wat dementie precies is: kenmerken, oorzaken en fasen van het dementieproces. Vervolgens wordt stilgestaan bij hoe je als omgeving het best omgaat met deze ziekte. Enerzijds met de kenmerken van de aandoening en anderzijds met het ongewone gedrag dat de persoon met dementie stelt.

#### Praktische informatie

**Begeleider:** Vormingsmedewerker  
Liever Thuis LM

**Duur:** +/- 2 uur

**Kostprijs:** € 25

**Minimumaantal deelnemers:** 10

**Ter plaatse voorzien:** locatie

met een witte muur of scherm, beamer met HDMI-aansluiting en microfoon (bij grote zalen)

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

## Voordracht – Raadplegen van je online medisch dossier

De laatste jaren zijn er heel wat digitale projecten uitgerold rond de medische informatie van burgers. Denken we maar aan de informatie over vaccinaties, het globaal medisch dossier bij de huisarts, het medicatieschema, ... Sinds kort kan iedereen die beschikt over internettoegang zijn eigen medische gegevens zelf raadplegen via een beveiligde website.

In het eerste deel van deze sessie bekijken we welke gegevens er allemaal digitaal beschikbaar zijn en wat de meerwaarde hiervan is voor zorgverleners, patiënten en mantelzorgers. Na de pauze bekijken we welke informatie er beschikbaar is op de beveiligde website 'Mijn gezondheid' en hoe deze gegevens kunnen geraadpleegd worden. Ter afronding bekijken we nog enkele andere nuttige websites over zorg en gezondheid.

### Praktische informatie

**Begeleider:** Vormingsmedewerker  
Liever Thuis LM

**Duur:** +/- 1,5 uur

**Kostprijs:** € 25

**Minimumaantal deelnemers:** 10

**Ter plaatse voorzien:** locatie met

een witte muur of scherm, beamer met HDMI-aansluiting, microfoon (bij grote zalen) en WiFi

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





## Voordracht – Hoe vermijd je vallen op latere leeftijd

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

### Praktische informatie

**Begeleider:** leercoach Vief

**Duur:** +/- 1,5 uur

**Kostprijs:** € 30

**Minimaantal deelnemers:** 10

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

## Workshop – Gezelschapspel Gezondheidsstraat 13

Het spel maakt mensen op een interactieve manier bewust van mogelijke  
gezondheidsrisico's die huishoudproducten, bouw- en inrichtingsmateri-  
alen en toestellen (bijvoorbeeld verwarmingstoestellen) met zich meebrengen.  
Vraag- en kanskaarten doen spelers actief nadenken over de thema's.  
(Bron: Vlaamse Logo's)

### Praktische informatie

**Begeleider:** leercoach Vief

**Duur:** 1 à 2 uur (afhankelijk van  
het aantal spelers)

**Kostprijs:** € 30

**Minimaantal deelnemers:** 5

**Maximaantal deelnemers:** 10

**Ter plaatse voorzien:** tafelopstel-  
ling naargelang aantal deelnemers

**Aangeleverd door landelijk  
secretariaat:** spelbord met de  
nodige uitleg

## 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 meebrengen. Maar omgaan met rouw en verlies, hoe doe je dat? Tijdens de workshop krijg je meer inzicht op het rouwproces. Je krijgt enkele handvaten aangereikt om met rouw en verdriet om te gaan. Er is ruimte voor de eventuele inbreng van eigen verhalen.

### Praktische informatie

**Begeleider:** leercoach Vief

**Duur:** +/- 2 uur

**Kostprijs:** € 30

**Minimumaantal deelnemers:** 10

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

## Voordracht – Slaapproblemen bij ouderen

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

### Praktische informatie

**Begeleider:** leercoach Vief

**Duur:** +/- 2 uur

**Kostprijs:** € 30

**Minimumaantal deelnemers:** 10

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

## Workshop - Heropfrissing van het verkeersreglement

De wegcode staat niet stil. Elk jaar komen er nieuwe geboden en verboden bij. Wat mag en wat mag niet op de openbare weg? In deze interactieve workshop wordt niet alleen een update gegeven van de laatste wijzigingen in de wegcode, ook jouw kennis wordt grondig opgefrist. Zeer nuttig om je kennis van de wegcode up-to-date te houden als weggebruiker.

### Praktische informatie

**Begeleider:** leercoach Vief

**Duur:** +/- 3 uur

**Kostprijs:** € 30

**Minimumaantal deelnemers:** 10

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



## Workshop – Geluk zit in een klein driehoekje

Een gelukkig leven... Dat wensen we elkaar allemaal toe. Maar je 'gelukkig voelen' of 'gelukkig zijn': wat is dat precies? Om op die vraag te kunnen antwoorden, verzamelde Gezond Leven alle belangrijke wetenschappelijke kennis over geluk in de geluksdriehoek.

In de workshop 'Geluk zit in een klein driehoekje' leer je de geluksdriehoek beter kennen: van de bouwblokken van geluk tot de oranje bol die ons soms uit balans brengt. We toveren de informatie uit de driehoek tot leven zodat je daarna zelf aan de slag kunt met je geluksgevoel.



### Praktische informatie

**Begeleider:** leercoach Vief

**Duur:** +/- 2 uur

**Kostprijs:** € 30

**Minimaantal deelnemers:** 10

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

## Voordracht – Een hersengezonde levensstijl

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 leefstijl op middelbare leeftijd (40 tot 75 jaar). Een belangrijk element daarin is een gezond hart. Zo krijg je dus meteen een gezond hart en gezonde hersenen. Of 2 voor de prijs van 1.

Voor meer informatie kun je alvast terecht op <https://2voordeprijsvan1.be/>



### Praktische informatie

**Begeleider:** leercoach Vief

**Duur:** +/- 1,5 uur

**Kostprijs:** € 30

**Minimaantal deelnemers:** 10

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

## Voordracht – Relaties en intimiteit op latere leeftijd

In onze huidige samenleving heerst nog steeds het idee dat intimiteit en seksualiteit een exclusief recht is voor jonge en actieve mensen. De gedachte dat ouderen wel degelijk verlangen naar verschillende vormen van affectie, leidt nog te vaak tot gegniffel en onwennigheid. Tijd dus om het taboe voor eens en altijd te verbreken. Tijdens de voordracht gaan we dieper in op enkele begrippen zoals seksualiteit, gender- en seksuele identiteit, ... We staan ook stil bij enkele (lichamelijke) veranderingen die horen bij het ouder worden en we zien hoe het verlangen naar intimiteit niet 'vergrijs't'.

### **Praktische informatie**

**Begeleider:** leercoach Vief

**Duur:** +/- 2 uur

**Kostprijs:** € 30

**Minimumaantal deelnemers:** 10

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



## Voordracht – Communiceren kan je leren

Communiceren: het is een heel breed begrip maar het is zeker iets wat we dagelijks doen. We staan er vaak niet bij stil en doen het automatisch. Hoe we communiceren heeft invloed op de persoon met wie we in communicatie treden en omgekeerd. In deze voordracht willen we inzicht geven in wat communicatie allemaal inhoudt, hoe deze kan verlopen (verbaal, non-verbaal, digitaal...) en welke vaardigheden belangrijk zijn om mee te nemen in je communicatie. Kortom: deze voordracht zal je inzicht geven in communiceren.

### **Praktische informatie**

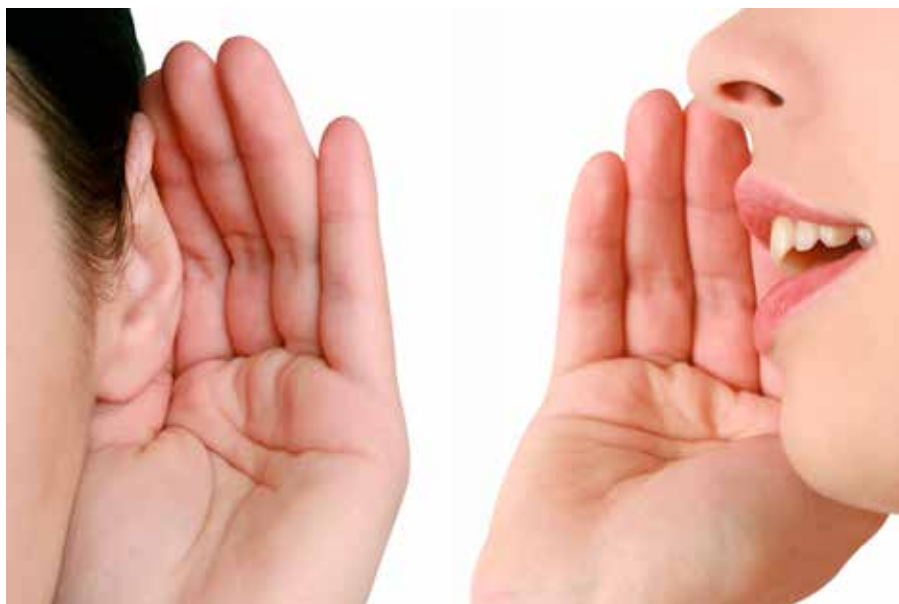
**Begeleider:** leercoach Vief

**Duur:** +/- 2 uur

**Kostprijs:** € 30

**Minimumaantal deelnemers:** 10

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



## Voordracht – Mondgezondheid bij ouderen

De mond is de toegangspoort naar de rest van het lichaam. Een goede mondgezondheid is dan ook essentieel. Tijdens de voordracht gaan we hier uitgebreid op in. We zullen ook stilstaan bij enkele vaak voorkomende mondaandoeningen bij ouderen zoals een droge mond, tandbederf en een slecht ruikende adem.

### Praktische informatie

**Begeleider:** leercoach Vief

**Duur:** +/- 2 uur

**Kostprijs:** € 30

**Minimumaantal deelnemers:** 10

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



## Workshop – Al spelend in gesprek over vroeger

Via een leuk en eenvoudig spel gaan we in gesprek over vroeger. Zo leer je elkaar 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:** € 30

**Minimumaantal deelnemers:** 5

**Maximumaantal deelnemers:** 20  
(10 per spelbord)

**Ter plaatse voorzien:** tafelopstelling naargelang aantal deelnemers

**Aangeleverd door landelijk secretariaat:** spelbord met de nodige uitleg

## Bewegsessie - Blijf in beweging

Doe mee met deze sessie en ontdek het “Blijf in Beweging-platform”. Dit gratis platform biedt meer dan 100 filmpjes met oefeningen die je dagelijks kan uitvoeren. Tijdens de sessie:

- Doe je onder begeleiding een aantal oefeningen vanop het platform.
- Leer je hoe je snel en eenvoudig de perfecte oefeningen vindt op basis van categorie, type oefening en benodigd materiaal.
- Kan je jouw eigen favorietenlijst samenstellen met oefeningen die je het leukst vindt.

We gaan samen aan de slag en je krijgt praktische tips zodat je vol vertrouwen thuis, alleen of in groep, verder kunt oefenen.

### Praktische informatie

**Begeleider:** Sportievak vzw

**Duur:** 1,5 uur

**Kostprijs:** € 50

**Minimumaantal deelnemers:** 5

**Maximumaantal deelnemers:** 20

**Ter plaatse voorzien:** locatie met

een witte muur of scherm en aanwezigheid van WiFi

**Voorzien door deelnemers:** eigen tablet of laptop, dan kun je zelf meevolgen en kan je achteraf ineens van start gaan



## 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 waar we welke gegevens achterlaten. In de voordracht worden de gevaren van het wereldwijde web aangekaart en worden praktische handvaten aangereikt die het kritisch denken op het internet stimuleren. Er wordt duiding gegeven bij verschillende termen zoals phishing, clickbait, fake news, hoax en filterbubbel.

#### Praktische informatie

**Begeleider:** leercoach Vief

**Duur:** +/- 2 uur

**Kostprijs:** € 30

**Minimaantal deelnemers:** 10

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

### Mediacafé

Heb je vragen of problemen omtrent het gebruik van de smartphone, tablet of computer en heb je 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 jouw multimediavragen. **Neem je eigen tablet of smartphone mee** en stel naar hartenlust vragen aan de andere 'cafégangers'. Samen worden er oplossingen gezocht voor de weergegeven problemen en in geval van nood staat de leercoach je met raad en daad bij.

#### Praktische informatie

**Begeleider:** leercoach Vief

**Duur:** +/- 2 uur

**Kostprijs:** € 30

**Minimaantal deelnemers:** 5

**Maximaantal 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 – Leren werken met WhatsApp

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. De applicatie die je hiervoor kan gebruiken is WhatsApp. Tijdens deze workshop worden de mogelijkheden van deze tool praktisch uitgelegd. **Neem je eigen smartphone (Android of Apple) mee**, zodat je zelf direct aan de slag kunt.

### Praktische informatie

**Begeleider:** leercoach Vief

**Duur:** +/- 2 uur

**Kostprijs:** € 30

**Minimumaantal deelnemers:** 5

**Maximumaantal deelnemers:** 10

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

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

**Voorzien door deelnemers:** eigen smartphone met de geïnstalleerde en geactiveerde app 'WhatsApp'

## Basiscursus – 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. **Neem je eigen smartphone (Android of Apple) mee**, zodat je zelf direct alles kunt uitproberen en vragen kunt stellen.

### Praktische informatie

**Begeleider:** leercoach Vief

**Duur:** 3 sessies van +/- 3 uur

**Kostprijs:** € 60

**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 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, woorden vertalen, een QR-code scannen van een flyer, ... en zo veel meer. **Neem je eigen smartphone (Android of Apple) mee**, zodat je zelf direct alles kunt uitproberen en vragen kunt stellen.

### Praktische informatie

**Begeleider:** leercoach Vief

**Duur:** 3 sessies van +/- 3 uur

**Kostprijs:** € 60

**Minimumaantal deelnemers:** 5

**Maximumaantal deelnemers:** 10

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

**Voorzien door deelnemers:** eigen smartphone



## Workshop – Aangenaam onderweg met je smartphone

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

### Praktische informatie

**Begeleider:** leercoach Vief

**Duur:** +/- 3 uur

**Kostprijs:** € 30

**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

## Digitale wandeling

Via een digitale wandeling in Antwerpen, Blankenberge, Brugge, Brussel, Gent, Hasselt of Leuven leer je omgaan met een smartphone. Je ervaart tijdens de wandeling dat deze apparaten best wel aangenaam, handig en speels kunnen zijn. Je maakt kennis met de verschillende elementen van dergelijk digitaal toestel en je krijgt daarbij ook de tijd om van de mooie omgeving te genieten. Tijdens de digitale wandeling is er ruimte om een drankje te nuttigen. **Neem zeker je eigen smartphone (Android of Apple) mee** zodat je er meteen mee aan de slag kan.

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

Ter info: deze wandeling is bedoeld voor deelnemers die reeds enige ervaring hebben met het gebruik van een smartphone.



### Praktische informatie

**Begeleider:** leercoach Vief

**Duur:** 2 à 3 uur

**Kostprijs:** € 30

**Minimaantal deelnemers:** 5

**Maximaantal deelnemers:** 10

**Voorzien door deelnemers:** eigen smartphone

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

## Workshop – Vief helpt je op weg met Itsme

Itsme is een app op je smartphone waarmee je gemakkelijk kan aanmelden op allerlei beveiligde platformen, zoals de website van jouw bank of van de mutualiteit. Met Itsme heb je geen verschillende wachtwoorden meer nodig of een identiteitskaartlezer en e-id. Tijdens deze workshop leer je op welke manier je de app kan gebruiken en waarvoor. **Deelnemers dienen zeker alle hieronder beschreven materiaal mee te brengen.**

### Praktische informatie

**Begeleider:** leercoach Vief

**Duur:** +/- 3 uur bestaande uit

- Deel 1: de leercoach probeert je individueel te helpen met de installatie en activatie van de app
- Deel 2: concrete werking/gebruik + enkele toepassingen

**Kostprijs:** € 30

**Minimumaantal deelnemers:** 5

**Maximumaantal deelnemers:** 10

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

### Voorzien door deelnemers:

- Voor deel 1: eigen smartphone (Android of Apple) met gsmnummer, Belgische identiteitskaart en **pincode van jouw identiteitskaart**. Pincodes vergeten? Vraag dan tijdig (zeker 4 weken vóór aanvang van deze workshop) een nieuwe aan bij je gemeente.
- Voor deel 2: eigen smartphone (Android of Apple) met Itsme en indien mogelijk een tweede digitaal toestel (laptop of tablet) → Een maand voordien wordt aan de organiserende vereniging per mail een uitgebreid document bezorgd met het mee te nemen materiaal door de deelnemers.

## Workshop – Bankieren met je smartphone

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

### Praktische informatie

**Begeleider:** leercoach Vief

**Duur:** +/- 3 uur bestaande uit

- Deel 1: de leercoach probeert je individueel te helpen met de installatie en activatie van de gewenste bankapp
- Deel 2: concrete werking/gebruik van een bankapp

**Kostprijs:** € 30

**Minimumaantal deelnemers:** 5

**Maximumaantal deelnemers:** 10

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

### Voorzien door deelnemers:

- Voor deel 1: eigen smartphone (Android of Apple), Belgische debetkaart (met code) en **kaartlezer van dezelfde desbetreffende bank.**
- Voor deel 2: eigen smartphone (Android of Apple), je bankapp en code van je bankapp  
→ Een maand voordien wordt aan de organiserende vereniging per mail een uitgebreider document bezorgd met het mee te nemen materiaal door de deelnemers.



## Voordracht - Een kennismaking met artificiële intelligentie

Volgende tekst is niet door ChatGPT geschreven, al had het wel gekund. Het is één van de vele toepassingen van artificiële intelligentie (AI). Maar wat is AI nu eigenlijk? Welke toepassingen zijn er nog meer? Waar zijn er nog verbeteringen mogelijk? En bovenal, welke toekomst is ervoor weggelegd? We staan er uitgebreid bij stil tijdens deze voordracht.

### Praktische informatie

**Begeleider:** leercoach Vief

**Duur:** +/- 2 uur

**Kostprijs:** € 30

**Minimumaantal deelnemers:** 10

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

## Quiz - Een duik in de digitale wereld

Tijdens deze quiz leer je op een spannende manier bij over de digitale wereld. Net zoals bij een echte quiz, stellen wij de vragen en zorgen de deelnemers voor de (juiste?) antwoorden. De quiz is verdeeld in verschillende rondes die telkens over een digitaal thema gaan. Bij het overlopen van de antwoorden, wordt per antwoord uiteraard ook de nodige uitleg gegeven. Zo kan je je kennis testen én bijleren.

Ter info: de quiz heeft een gemiddeld niveau. Het zal gemakkelijke, maar ook moeilijkere vragen bevatten.

### Praktische informatie

**Begeleider:** leercoach Vief

**Duur:** +/- 2 uur

**Kostprijs:** € 30

**Minimumaantal deelnemers:** 10

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

## Aanvullende activiteiten

Volgende activiteiten vinden plaats zonder begeleiding van de leercoach:

- Voordracht – De tijd van toen '50-'60-'75
- Voordracht – De tijd van toen '75-'80-'90
- Voordracht – De tijd van toen '00-'10-'20
- Quiz – Muziek van toen '50-'60-'75
- Quiz – Muziek van toen '70-'80-'90
- Quiz – Vlaamse liedjes

Vief-afdelingen kunnen deze bovenstaande activiteiten zelfstandig inrichten of de begeleiding overlaten aan een regiomedewerker. Men neemt in dit laatste geval zelf contact op met de regiomedewerker om een geschikte datum te zoeken.

Stuur een mailtje naar [info@vief.be](mailto:info@vief.be) voor meer informatie over de inhoud en praktische informatie van de activiteiten.





# Landelijke activiteiten 2025

Hier vind je het overzicht van de landelijke activiteiten die door Vief georganiseerd worden.

## Gezondheidsweek

Tijdens de gezondheidsweek wordt in iedere provincie een activiteit ingericht rond het jaarthema 'gezondheid'. Deze activiteiten staan open voor iedereen. De voorlopige data zijn:

**Brabant:** maandag 6 oktober 2025

**Limburg:** dinsdag 7 oktober 2025

**Oost-Vlaanderen:** woensdag 8 oktober 2025

**Antwerpen:** donderdag 9 oktober 2025

**West-Vlaanderen:** vrijdag 10 oktober 2025

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

## Inspiratiemoment per provincie

Tijdens het inspiratiemoment ontdek je het jaarthema 2026 en wordt het activiteitenboekje 2026 voorgesteld. De voorlopige data zijn:

**Limburg:** dinsdag 2 september 2025

**Antwerpen:** maandag 8 september 2025

**West-Vlaanderen:** donderdag 18 september 2025

**Oost-Vlaanderen:** maandag 22 september 2025

**Brabant:** maandag 29 september 2025

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

## GensConnect

Met het project GensConnect willen we door middel van een (ongeveer twee uur durend) dialoogmoment tussen ouderen en jongeren denkfouten over beide leeftijdsgroepen nuanceren. In 2025 zal dit project één keer per provincie plaatsvinden in een middelbare school.

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

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



# Lidkaart 2025

**Lidkaart 2025** 

Naam \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_

Vereniging \_\_\_\_\_

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

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

Daarnaast kan je met deze kaart ook genieten van 10% ledenkorting bij Lunch Garden door de barcode te laten scannen aan de kassa. Als Vief-lid krijg je ook in 2025 weer een mooie korting van minstens 20% op een abonnement op Knack, Libelle of Plus Magazine.

Ook de voordelige fietspechbijstandsverzekering via Sportievak blijft behouden. Vief-leden krijgen een fikse korting op de fietspechbijstandsverzekering van VAB. Voor slechts 30 euro i.p.v. 56 euro geniet je van het full-option pakket BeNeLux zonder beperking in het aantal tussenkomsten. Met de fietspechbijstand heb je 24/24 dekking en hoef je je nooit zorgen te maken dat je met je fiets in panne staat en nergens heen kunt.

Daarnaast zijn we nog volop aan het werken aan extra voordelen voor onze leden. Hou daarvoor onze andere kanalen zeker nog in de gaten. Je vindt alle praktische informatie over deze voordelen op [www.vief.be/ledenvoordeel](http://www.vief.be/ledenvoordeel).

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

# Verzekering LO

## Een ongeluk...

...zit vaak in een klein hoekje, maar kan grote gevolgen hebben. Iedereen heeft het al eens meegemaakt: iemand verzwikt een enkel bij een uitstap, een kookdemonstratie eindigt met een lelijke brandwonde,... In dat geval is het belangrijk dat je als lid van een Vief-vereniging goed verzekerd bent. In samenwerking met de erkende sportfederatie Sportievæk biedt Vief de mogelijkheid om in te tekenen op een degelijke verzekering lichamelijke ongevallen.

## Verzekerde activiteiten

De jaarverzekering biedt een dekking voor burgerlijke aansprakelijkheid en lichamelijke ongevallen van de verzekerde leden tijdens de activiteiten die door een Vief-vereniging worden georganiseerd. Ook de verplaatsingen van en naar de activiteiten zijn verzekerd. De dekking geldt tevens voor uitstappen in binnen- en buitenland. Let wel: dit is géén reisverzekering. Repatriëring, bagageverlies, diefstal enz. zijn niet verzekerd. Daarnaast geldt het ook voor een hele resem van sportactiviteiten.

## Tarief

De individuele bijdrage per lid voor het kalenderjaar 2025 bedraagt € 5. De verzekering heeft betrekking op het kalenderjaar 2025 en dit vanaf de indiening van de ledenlijst tot 31/12/2025. 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 2025 (een Exceldocument) op via het provinciaal secretariaat of je kan het downloaden via [www.vief.be/vrijwilligers](http://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 2024 naar Sportievak vzw via het e-mailadres: [clubs@sportievak.be](mailto: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](http://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](mailto:info@vief.be) of telefonisch 02/538 59 05. Op onze website ([www.vief.be/vrijwilligers](http://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](http://www.vief.be)

**Facebook:** [www.facebook.com/ViefSeniorenknooppunt](http://www.facebook.com/ViefSeniorenknooppunt)

**Instagram:** [www.instagram.com/vief\\_vzw/](http://www.instagram.com/vief_vzw/)

**YouTube:** [www.vief.be/youtube](http://www.vief.be/youtube)

**DenkFOUD:** [www.denkfoud.be](http://www.denkfoud.be)

**Levenswijs:** [www.levenswijs.be](http://www.levenswijs.be)

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



#denkFOUD



LEVENSwijs



## Nieuwsbrieven

Ben je lid, bestuurslid of vrijwilliger bij Vief vzw? Of ben je geïnteresseerd in nieuws over onze vereniging en ouderen in het algemeen? Schrijf je dan in voor onze digitale nieuwsbrief. Het landelijk secretariaat en de provincies hebben een eigen nieuwsbrief.

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

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

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

Het landelijk secretariaat heeft geen papieren nieuwsbrief.

## **Nationaal magazine**

Vier keer per jaar verschijnt ons gratis nationale magazine Courant. Het bevat interessante artikels, een activiteitenkalender en nieuws over onze vereniging.

Wil je het magazine digitaal ontvangen? Surf naar volgende link om je in te schrijven: [www.vief.be/courant-digitaal](http://www.vief.be/courant-digitaal)

## **Nieuwsbrief voor afgevaardigden in adviesraden**

Deze nieuwsbrief richt zich specifiek naar bestuursleden en vrijwilligers die de vereniging vertegenwoordigen in een lokale seniorenraad, cultuurraad of andere gemeentelijke adviesraad. In deze digitale nieuwsbrief worden berichten aangereikt die handelen over thema's die op de agenda kunnen staan van een lokale adviesraad. De nieuwsbrief verschijnt zo'n viermaal per jaar.

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

## Provinciale Secretariaten

### Vief Provincie Antwerpen vzw

Lange Nieuwstraat 109  
2000 Antwerpen  
Tel.: 03/206.36.54  
E-mail: [info@viefantwerpen.be](mailto:info@viefantwerpen.be)  
Website: [www.viefantwerpen.be](http://www.viefantwerpen.be)

### Vief Brabant vzw

Livornostraat 25  
1050 Brussel  
Tel.: 0493/37.80.12  
E-mail: [info.brabant@vief.be](mailto:info.brabant@vief.be)  
Website: [www.viefbrabant.be](http://www.viefbrabant.be)

### Vief Limburg vzw

Geraetsstraat 20  
3500 Hasselt  
Tel.: 011/70.53.37  
E-mail: [info.limburg@vief.be](mailto:info.limburg@vief.be)  
Website: [www.vieflimburg.be](http://www.vieflimburg.be)

### Vief Oost-Vlaanderen vzw

Brabantdam 109  
9000 Gent  
Tel.: 09/235.72.90  
E-mail: [vief.ov@lm.be](mailto:vief.ov@lm.be)  
Website: [www.viefvoost.be](http://www.viefvoost.be)

### Vief West-Vlaanderen vzw

Groeningelaan 40  
8500 Kortrijk  
Tel.: 056/25.72.61  
E-mail: [info.west@vief.be](mailto:info.west@vief.be)  
Website: [www.viefwest.be](http://www.viefwest.be)

## Vief vzw - landelijk secretariaat

Livornostraat 25 - 1050 Brussel  
Tel.: 02/538.59.05  
E-mail: [info@vief.be](mailto:info@vief.be)  
Website: [www.vief.be](http://www.vief.be)

