

**Info / inschrijvingen bij:**

Penningmeester : Cyriel Jacobs ☎ 03/480 43 38 - ✉ cyriel.jacobs@skynet.be  
Secretaris : Hantson Martine ☎ 03/480 93 82 - ✉ andre.coemelck1@telenet.be  
Voorzitter : Leo Hasenbroekx ☎ 0496/60 51 62 - ✉ leo.hasenbroekx@telenet.be  
Bestuurslid : Van Hove Marc ☎ 03/321 85 41 - ✉ vanhove.croekaert@skynet.be  
LM Plus-kantoor Lier : ☎ 03/480 05 36  
**IBAN BE90 7310 3677 8432 van Vief Lier**  
🌐 [www.vief.be/vief-lier](http://www.vief.be/vief-lier)

**Beste leden,**

## **WE BEGINNEN TERUG!**



Het was 'even' wachten op een kalender, maar we weten hoe dat komt...

Eindelijk is het zover, het is weer mogelijk om samen iets te beleven. Het spreekt voor zich dat de veiligheidsmaatregelen nog steeds in acht moeten worden genomen.

Ontdek hier wat we voorstellen:

## **ACTIVITEITEN**

**September – oktober – november – december 2021**

### **Donderdag 9 september 2021: Fotozoektocht te Antwerpen**



Tijdens deze wandeling van 5 km ga je op zoek naar 50 foto's in het centrum van Antwerpen en misschien ontdek je hierbij nog ongekende plekje's. Aangevuld met interessante weetjes, is deze zoektocht de moeite waard om te doen.

Het startpunt is in de grote vertrekhal van het Centraal Station Antwerpen, het eindpunt is de Groenplaats.

Alle wegen zijn te voet, met buggy of rolstoel toegankelijk.

Deze wandeling is individueel of gezamenlijk mogelijk.

Wie met de groep wil deelnemen krijgt het wandelboekje bij de start aangeboden, wie liever individueel op zoektocht gaat, kan het boekje downloaden op [www.vief.be/fotozoektocht\\_antwerpen](http://www.vief.be/fotozoektocht_antwerpen)

of aanvragen op het tel.nr. 03/206 36 54 of via mail [info.antwerpen@vief.be](mailto:info.antwerpen@vief.be).

**Samenkomst: 11u** in de vertrekhal Centraal Station Antwerpen

**Prijs: gratis**

➔ **Inschrijven tel./mail verplicht vóór 1 september bij C. Jacobs !**

## Donderdag 23 september 2021: BBQ

Omdat het al zo lang geleden is dat we elkaar met zijn allen in persoon konden ontmoeten, is er een BBQ om zo met hapjes en drankjes gezellig bij te praten.



**Afspraak:** Statie, Stationssteenweg 235, 2560 Kessel

**Aanvang:** 16u30

**Prijs:** € 10 (Alles inbegrepen)

→ Inschrijven tel./mail en betalen verplicht vóór 9 september bij C. Jacobs !

## Donderdag 30 september 2021: Voordracht 'Draagkracht en draaglast'



Onze draagkracht en draaglast dienen in evenwicht te zijn voor een goed functioneel welbevinden.

Er ontstaan problemen als de belasting groter wordt dan de draagkracht, met als gevolg negatieve stress en energielekkage.

We vernemen welke de mogelijke krachtbronnen en stoorzenders zijn en we krijgen tips om de balans in evenwicht te houden.

**Afspraak:** Lokaal LM Plus, Kruisbogenhofstraat 17, Lier

**Aanvang:** 14u

**Prijs:** € 3 (leden)  
€ 4 (niet-leden)

→ Inschrijven tel./mail en betalen verplicht vóór 15 september bij C. Jacobs !

## Donderdag 14 oktober 2021: Bezoek Station Luik + Tentoonstelling Napoleon

“*Napoleon – de mythe voorbij*” is de grootste Belgische tentoonstelling over deze belangrijke historische figuur, die 200 jaar na zijn dood, nog steeds ons dagelijks leven beïnvloedt.

Meer dan 300 uitzonderlijke en belangrijke stukken, 3 originele decors maken het bezoek boeiend en leerzaam.

De tentoonstelling wil de figuur van Napoleon niet verheerlijken, maar deze man met een unieke persoonlijkheid, zijn leven en werk beter doen begrijpen.



De geadiste rondleiding vangt aan om 14u30 en duurt ongeveer 2 uur. We maken natuurlijk ook tijd om het station zelf te bewonderen. Lunchen doen we in een restaurant aan de Place Guillemins.

**Afspraak: 9u20** station Lier, trein vertrekt om 9u48 spoor 4

**Prijs:** € 18 (leden)

€ 20 (niet-leden)

**Niet inbegrepen:** vervoer + lunch

→ **Inschrijven tel./mail en betalen verplicht vóór 1 september bij C. Jacobs !**

## Donderdag 21 oktober 2021: Voordracht “ Kritisch omgaan met het internet”

Het internet is een zeer handig medium en maakt een groot deel uit van ons dagelijks leven. Maar gevaren als phishing, clickait, fake news, hoax, filterbubbel, factuurfraude, whaling...loeren steeds om de hoek.

In deze les leren we waar we op moeten letten en hoe we er ons tegen kunnen wapenen.



**Afspraak:** Lokaal LM Plus, Kruisbogenhofstraat 17, Lier

**Aanvang:** 14u

**Prijs:** € 3 (leden)

€ 4 (niet-leden)

→ **Inschrijven tel./mail en betalen verplicht vóór 7 oktober bij C. Jacobs !**

## Donderdag 25 november 2021: Gezelligheidsnamiddag + quiz

We nodigen jullie graag uit voor een babbel bij taart en koffie om samen de activiteiten van 2021 te evalueren en jullie voorstellen voor 2022 te noteren.

Daarna is het tijd voor een quiz. We hopen dat jullie er bij kunnen zijn!

**Afspraak:** Lokaal LM Plus, Kruisbogenhofstraat 17, Lier

**Aanvang:** 14u

**Prijs:** gratis (leden)

€ 3 (niet-leden)

→ **Inschrijven verplicht vóór 1 november bij C. Jacobs !**



## Tip !

Noteer alvast in jullie agenda:  
**20 januari 2022: Nieuwjaarsreceptie + lunch**

### Magazine Courant

Het 3-maandelijks magazine van Vief, dat onze leden op de hoogte houdt van de meest recente sociale, economische, culturele, educatieve en wetenschappelijke ontwikkelingen, besteedt aandacht aan onderwerpen van algemeen nut op vlak van gezondheid, milieu en vrije tijd; het belicht eveneens de werking van de provincies en de aangesloten Vief-seniorenknooppunten.



Abonneren kan door storting van € 7 op rekeningnummer BE39 3100 0051 7119 van Vief vzw met vermelding van 'Courant, naam en adres. Een gratis proefnummer kan aangevraagd worden op het Vief-secretariaat : ☎ 02/538 59 05 of via ✉ info@vief.be

---

### Wenst u deel te nemen aan één van onze activiteiten ?

- ✚ Schrijf in bij :  
➔ Jacobs Cyriel : 03/480 43 38 - ✉ cyriel.jacobs@skynet.be
- ✚ én stort het totale bedrag op rekeningnummer **IBAN BE90 7310 3677 8432** van Vief Lier met vermelding van de activiteit(en) en het aantal personen.
- ✚ Gelieve voor elke activiteit op voorhand in te schrijven én te betalen!  
Tijdens elke activiteit kan aanbetaald worden voor een volgende activiteit.



---

### Bezoek de website [www.vief.be](http://www.vief.be) !



Ben je benieuwd naar de regionale Vief-activiteiten? Klik op bovenstaande website op 'Antwerpen' of bezoek de pagina rechtsstreeks via [www.viefantwerpen.be](http://www.viefantwerpen.be)

De activiteiten van Vief Lier vind je terug op: [www.vief.be/vief-lier](http://www.vief.be/vief-lier)

---

### Privacyverklaring

*Uw persoonsgegevens worden verwerkt door Vief Lier, 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-lier](http://www.vief.be/vief-lier) of bij het provinciaal Vief-secretariaat.*

*De Privacyverklaring van Vief Lier ligt eveneens ter inzage bij elke activiteit die doorgaat in het LM-Plus lokaal.*



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

Deze bewegcursus 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.***

Deze bewegcursus omvat 8 lessen onder begeleiding van een bewegcoach 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 bewegkalender 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, 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 'Bewegcursus + Naam deelnemer'.

## ❖ Zaterdag 11 september 2021: Toneel 'De Dame in het busje'



Miss Shepherd (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.

Een zeldzaam, ontroerend en hilarisch portret, gebaseerd op een waargebeurd verhaal!

*Cast : Leah Thys, Maxime De Winne, Guillaume Devos, Ann Pira, Nathalie Wijnants, Erik Goris, Ann De Winne en Wouter Vermeiren.*

**Aanvang:** 15u

**Waar:** Fakkeltheater, Rode Zaal, Hoogstraat 12 te Antwerpen

**Prijs:** € 22

**→ Inschrijven tel./mail en betalen verplicht vóór 25 augustus bij C. Jacobs !**