

PROGRAMMA : SEPTEMBER - NOVEMBER 2020

In het voorjaar toen Covid-19 het land voor een groot deel stil legde, keken we reikhalzend uit naar het najaar want dan zou alles terug zijn normale gangetje wel gaan. De zomervakantie zit er nu op. Inderdaad, onze maatschappij heeft de draad terug opgepakt maar helemaal 'gewoon' zoals vroeger is het niet. Alhoewel op het moment dat deze kalender wordt opgemaakt,

de curve zich nog steeds in de dalende lijn verderzet, is het samenbrengen van onze leden en het inrichten van nieuwe activiteiten (coronaproof) toch niet zo evident.

Vele van onze geplande activiteiten in het voorjaar moesten geannuleerd worden en al dan niet verschoven naar het najaar. Ondertussen hebben we gemerkt dat, met de veiligheidsmaatregelen die zijn opgelegd, ook sommige activiteiten in het najaar niet kunnen doorgaan.

In deze kalender zetten we alles nog eens op een rijtje welke activiteiten wel veilig kunnen doorgaan en hebben we getracht om enkele nieuwe activiteiten op het programma te zetten!



27/07/20: Bezoek tentoonstelling 'Monet' in de Hortagalerij te Brussel - Coronaproof

Bewegingslessen

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: **Maandag** 14 september

Maandag 28 september

Maandag 12 oktober

Dinsdag 27 oktober

Dinsdag 10 november

Dinsdag 24 november

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)



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



Donderdag 1 – 15 – 22 – 29 oktober & 5 – 12 – 19 – 26 november 2020



LM Plus richt in samenwerking met Sportievak, de beweegcursus 'Op stap naar meer beweging' in. Want na maanden van quarantaine en opsluiting is het hoog tijd om de beentjes weer een beetje te strekken, nietwaar?

Wij willen u daarbij helpen, door 8 keer samen te komen in zaal De Meirminne. Dit volledig coronaproof uiteraard, en op veilige afstand van elkaar!

Praktisch: 8 lessen onder begeleiding van een getrainde beweegcoach via Sportievak.

De lessenreeks zou starten op 1/10, en gaat verder op 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11, 19/11, en we sluiten de laatste les af met een aperitief samenkomst op 26/11.

Inhoud van de lessen: de bewegingsdriehoek - hoe je zittijd te beperken - stabiliteit en evenwichtsoefeningen - rugschool (rugvriendelijk bewegen) - uitleg over gezonde voeding – wandeling - alarmsignalen en slaap met relaxatieoefeningen

Een les zal een half uurtje theorie zijn, een half uurtje oefeningen en soms een klein wandelingetje als afsluiter.

Dit is de ideale combinatie om op afstand van elkaar toch even uit uw kot te komen, en elkaar opnieuw op een andere manier te ontmoeten. Maar op een gezonde manier! Want het is de bedoeling dat we er beter van worden!

Na afloop van de lessen ontvangt u van LM Plus een leuk bedankje.
Hopelijk tot dan?

Aanvang: 14u (einde 16u 30)

Prijs: € 10 voor de 8 lessen

Inschrijven verplicht!

Digitaal

Donderdag 24 september 2020: Digitale wandeling in Antwerpen (=VOLZET)

Deze activiteit was eerder gepland op 26 augustus maar geannuleerd wegens de strengere maatregelen in augustus voor de provincie Antwerpen.

Tijdens deze digitale wandeling leer je jouw tablet of smartphone te gebruiken als wegwijzer, informatiekanaal en foto toestel. Je maakt kennis met de verschillende elementen van de digitale apparaten en we maken ook tijd om van het moois rondom ons te genieten.



Opgelet: Hou tijdens deze activiteit te allen tijde 1,5m afstand van de andere deelnemers en begeleiders. Mondmasker verplicht!



Aanvang: 10u (einde 12u)

Bijeenkomst: Grote inkomhal van het Centraal Station Antwerpen

Prijs: € 10

Opgelet: deze wandeling is reeds VOLZET. Toch interesse? Laat u dan zeker op onze reservelijst zetten.

Woensdag 2 – 9 & 16 september 2020: Begincursus Tablet Android / Apple (geannuleerd wegens Covid -19)

Tijdens de eerste twee lessen bekijken we de tablet en gaan na waarvoor de knopjes dienen en op welke manier je gebruik moet maken van het touchscreen of aanraakscherm. Daarna gaan we al enkele basisapplicaties van dichterbij bekijken. In de derde les wordt er dieper ingegaan op het aankopen van nieuwe applicaties alsook het gebruik van de camerafunctie van de tablet.

Deze cursus wordt ingericht i.s.m.



Cursus tablet (Android): Aanvang: 9u30 (einde 12u30)

Cursus tablet (Apple): Aanvang: 12u30 (einde 16u30)

Prijs: € 10

Waar: WZC-Moretus, Grote Steenweg 185, 2600 Berchem

Vrijdag 2 – maandag 5 & dinsdag 6 september 2020: Cursus 'Google applicaties' voor smartphone en tablet (=VOLZET)



U heeft een smartphone? U kent Google? Kent u alle andere handige tools van Google al? Nee? Kom dan zeker naar deze cursus. Het is handig als u al wat met uw smartphone kan werken of de basiscursus hebt gevolgd. Apps als Google Maps, Google Foto's, Google Drive, Google Keep, Google Mail, Hangouts, Google Chrome, gesproken opdrachten en Google Play Music worden volledig uit de doeken gedaan.

Dit zijn handige applicaties die bij Android toestellen automatisch geïnstalleerd staan en waarvan je je gaat afvragen waarom je ze nog niet eerder hebt gebruikt!

Heb je een toestel van Apple, geen probleem. Hier werken deze applicaties ook op, het enige verschil is dat je deze nog dient te installeren.

Aanvang: 8u30 (einde 11u30)

Prijs: € 10

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

Opgelet: deze cursus is reeds VOLZET. Toch interesse? Laat u dan zeker op onze reservelijst zetten.

Maandag 5 oktober 2020: Initiatie Facebook

Facebook en Messenger zijn twee handige tools om contact te houden met vrienden en familie. Je kan zien wat zij doen, de foto's die gepost worden door je kleinkinderen, enz. Messenger is de chatdienst van Facebook, wat wil zeggen dat iedereen die een account op Facebook aanmaakt, automatisch ook een Messenger-account heeft. Tijdens deze initiatie overlopen we beide applicaties en hun verschillende mogelijkheden.



We starten met hoe je een profiel moet aanmaken. Je leert wat en waar je dingen kan posten die al je Facebookvrienden kunnen/mogen zien.

Bij Messenger wordt uitgelegd hoe je berichten kan uitwisselen met één contactpersoon of met een hele groep en wat je precies allemaal kunt doorsturen.

Aanvang: 13u30 (einde 16u30)

Prijs: € 5

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

Vrijdag 16 – 23 oktober & 6 november 2020: Begincursus smartphone Android



Heb je een smartphone en wil je hier beter mee leren werken? Dan is deze cursus iets voor jou. Tijdens deze cursus komen de basisprincipes rond het werken met de smartphone aan bod. Daarnaast leer je bijvoorbeeld een leuke foto op de achtergrond te plaatsen of de wifi van een bepaalde plaats in te stellen. Maar ook enkele handige applicaties zoals WhatsApp, e-mail en agenda worden uitgelegd. Kortom via deze cursus haal je meer uit je smartphone!

Breng je eigen smartphone (Android) mee zodat je alles ter plekke kan uitproberen en de nodige vragen kan stellen.

Aanvang: 9u00 (einde 12u00)

Prijs: € 10

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

Donderdag 5 – 19 & 26 november 2020: Vervolgcurcus Smartphone 'Hoe gebruik ik deze op reis?'

De smartphone is een apparaat dat overal makkelijk meegenomen kan worden, dus ook op reis. Tijdens deze vervolgcurcus leer je hoe de smartphone een handig apparaat kan zijn tijdens een reis.

Zo kan je de smartphone gebruiken om nooit meer te verdwalen, je auto terug te vinden, om goede restaurants te vinden en om de goedkoopste en beste attracties te vergelijken zodat je genoeg vakantiecentjes overhoudt. Breng je eigen smartphone (Android of Apple) mee zodat je alles ter plekke kan uitproberen en de nodige vragen kan stellen.



Aanvang: 9u30 (einde 12u30)

Prijs: € 10

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

Cultureel

Vrijdag 9 – woensdag 21 of donderdag 29 oktober 2020: Bezoek tentoonstelling Van Gogh ‘The Immersive Experience!’



In juli zijn we met enkele leden de prachtige digitale kunsttentoonstelling over de schilder Claude Monet te Brussel gaan bezoeken. Diezelfde organisators komen nu voor de eerste keer naar Antwerpen maar ditmaal is het de schilder Van Gogh die in de spotlight staat.

Hebt u er ooit al van gedroomd binnen te stappen in een schilderij? Om compleet op te gaan in het werk, zodat de realiteit van de wereld om je heen vervaagt in de nieuwe wereld die de artiest creëerde? Dat is mogelijk, dank zij de meest recente virtuele projectietechnologie, die u zal onderdompelen in het spectaculaire universum van Vincent Van Gogh.

De werken van Van Gogh komen onder je voeten en in 360° om je heen tot leven. Meer dan 300 schilderijen van deze schilder worden op een geanimeerde, creatieve en verrassende manier om je heen geprojecteerd dmv een adembenemende geluids- en lichtshow. Als afsluiter is er nog een VR-ervaring (Virtual Reality): met een speciale bril krijg je de mogelijkheid om als het ware in de huid van Van Gogh te kruipen.



Wanneer: Vrijdag 9 oktober 2020 – **11 uur**
Woensdag 21 oktober 2020 – **11 uur**
Donderdag 29 oktober 2020 – **14 uur**

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

Prijs: € 13,50 pp (inkom en VR-ervaring inbegrepen)

**Opgelet:
mondmasker
verplicht!**



Zondag 22 november 2020: Musical Daens



Deze prachtmusical stond in het voorjaar geprogrammeerd maar wegens Covid-19 uitgesteld. Op zondag 22 november wordt de voorstelling terug opgevoerd.

Studio100 neemt heel wat Corona-maatregelen zodat we een fijne maar vooral veilige theaterbeleving kunnen genieten!

Leden die reeds waren ingeschreven worden gecontacteerd voor verdere afspraken.

Aanvang: 14u

Waar: Studio 100 Pop-Up Theater, Schoonmansveld 18 te Puurs

Tickets (cat.1): € 60

Busvervoer heen/terug: + € 15 pp

Vetrekplaats bus: Antwerpen, Astridplein (aan het station - ingang zoo) om 12 uur
Edegem, Basiliek (kerk), Hovestraat om 12.30 uur

Infosessie

Dinsdag 10 november 2020: Infosessie 'Word mentor bij Duo for a job'

Vief & Duo for a Job slaan de handen in elkaar. Tijdens deze infosessie kom je meer te weten over de mentorwerking. Neem het engagement op in een sociaal en betekenisvol project.

Help een jongere met het zoeken naar vacatures, het voorbereiden op sollicitaties, het wijzen op het belang van gedragscodes,...

Deel je expertise en kennis met de jongere en geef hen op die manier de kans om zijn/haar toekomst uit te bouwen.



In samenwerking met



Aanvang: 14u30

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

Prijs: Gratis (inschrijven wel verplicht)

Deze infosessie staat open voor IEDEREEN!

Volgende activiteiten zijn wegens Covid-19 verschoven naar 2021:



Toneel 'De dame in het busje'
Waar: Fakkeltheater Antwerpen
Aanvang: 15 uur

→ Zondag 21 maart 2021



Uitstap naar Mechelen:
Bezoek Brouwerij Het Anker & Plezante wandeling

→ Dinsdag 27 april 2021



Komedie Kierewiet
Waar: Theater Elckerlyc, Antwerpen
Aanvang: 14 uur

→ Donderdag 13 mei 2021

Bezoek onze nieuwe website www.vief.be !



activiteiten



afdeling in de buurt



actuele informatie

Ben je benieuwd naar onze gloednieuwe website? Neem eens en kijkje en ga op zoek naar onze activiteiten, of de nieuwste publicaties over diverse thema's.

De activiteiten van Vief Antwerpen in Beweging vind je terug op:

www.vief.be/vief-antwerpen-in-beweging

Volg Vief Antwerpen op Facebook



Blijf op de hoogte van de laatste nieuwtjes van onze Vief-verenigingen en de boeiende activiteiten die in onze provincie worden ingericht.

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

Vief-activiteiten in Coronatijden

Alles verloopt momenteel anders ingevolge COVID-19.
Hieronder kan u de richtlijnen terugvinden die u dient te volgen bij een Vief-activiteit.

Afspraken

- Indien u symptomen vertoont van COVID-19, vragen we u thuis te blijven.
- Indien u tot een risicogroep behoort, dient u uw deelname vooraf te bespreken met uw behandelende arts.
- We respecteren de hygiënemaatregelen.
- We blijven op een veilige afstand (1m50) en dragen steeds een mondmasker.
- We volgen de aanduidingen tijdens de activiteit.
- Elke deelnemer dient vooraf zich in te schrijven en te betalen.



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.