

Vl@s

Vlaamse actieve senioren vzw



PB-PP IB-35
BELGIE(N)-BELGIQUE

Afgiftekantoor:
Ieper
Masspost Erkenningsnummer:
P 508862

Verantwoordelijke uitgever:
Eddy Van Steelant
Lange Winkelhaakstraat 26
2060 Antwerpen



Vlaanderen
verbeelding werkt



Slotmoment wandelmarathons

(zie pag. 4)

Vl@s, jeugdbeweging voor 55+

Eindelijk leef-tijd

Terugbetalingen:

Brillen en lenzen tot 100 euro

Lidgeld sportclub tot 40 euro

Oordoppen op maat tot 50 euro

Tandimplantaten tot 1.400 euro

Voetverzorging tot 30 euro

Vaccinaties tot 50 euro



Ontdek meer voordelen op
vnz.be of bel 015 28 90 90

VNZ zorgt voor het verschil

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds

Beste VI@ssers,

Aan ieder van jullie een hartelijk 'gezond en gelukkig 2025'. De mooiste periode van het jaar is aangebroken. Kerstmis en Nieuwjaar brengen ons bij elkaar in familiekring. Ook aan wie kerst en oudejaar alleen viert, wenst het bestuur een heel dikke knuffel en omhelzing. Wij hopen dat het goed gaat met jou en wensen je alle goeds en vreugde, het genieten van mooie herinneringen. Wij wensen iedereen veel aangename activiteiten bij VI@s. Wij wensen jullie veel nieuwe vrienden om van 2025 een nog beter jaar te maken dan 2024.

2025 is voor VI@s een jaar met veel 'vernieuwing'. Onze coördinator, Danny, vertrekt met pensioen. Wij wensen haar een mooie nieuwe levensfase toe, hoewel wij haar ook zullen missen. Dat betekent dat wij het jaar inzetten met de komst van een nieuwe directeur, Geert Van Acker. Hij neemt vanaf 1 mei het directeursstokje in handen. In West-Vlaanderen start Emmelly Goderis als nieuwe educatief medewerker. Zij zal vanaf 2025 de afdelingen in West-Vlaanderen bijstaan en begeleiden.

In 2025 beginnen we te werken met ons nieuwe beleidsplan. Het beleidsplan werd op een algemeen congres op 13 december voorgesteld. In de loop van het voorjaar 2025 weten wij of het goed bevonden werd door 'Vlaanderen' en kunnen we volop gaan voor de uitwerking ervan. Dank aan de vele mensen die zich ingezet hebben om dit beleidsplan vorm te geven. Iedereen op zijn plaats heeft zijn steentje bijgedragen. Maar een speciaal woord van dank wil het bestuur toch richten aan Danny Simons, die haar meer dan 40-jarige carrière afsluit met het vormgeven van dit beleidsplan. Het geeft ons veel goede interessante gegevens om met goede moed aan de volgende 5 jaar te beginnen.

In 2025 werken we ook met een nieuw jaarthema 'Onze taal bouwt bruggen.' Het Nederlands is immers de verbindende factor tussen al wie hier in Vlaanderen leeft. Onze taal zorgt op die manier voor een warm welkom en een warme gemeenschap. De volgende maanden zullen jullie via nieuwsbrieven en het ledenblad horen welke initiatieven het bestuur voor jullie in petto heeft. Je leest verder in het blad een warme oproep aan onze VI@s-leraars om te zorgen voor artikels voor het ledenblad. We blijven echter ook aandacht schenken aan onze fysieke en psychische gezondheid. Want gezond zijn, dat heeft iedereen nodig.

Beste Vlassers, 2024 werd niet het jaar van de vrede. De oorlog in Oekraïne duurt voort. Het uitzicht op een snelle vrede is er helemaal niet. Het doet ons denken aan WO I, waar onze Vlaamse soldaten 4 volle jaren in loopgraven doorbrachten. De oorlog in het Midden-Oosten breidt nog verder uit. Honderdduizenden mensen zijn daar op de vlucht voor het oorlogsgeweld, waaraan maar geen einde komt. Ook in andere delen van de wereld woedt oorlog en zijn mensen op de vlucht voor bommen en geweld. Hier in Vlaanderen leven wij in vrede. En laat ons hopen dat dit zo kan blijven.

Het bestuur wenst jullie en je familie een fijn Kerstfeest en een vredevol 2025.

Annemie Charlier, Fons Deley, Bart Depelchin, Jean Morren

INHOUD

- 3 Redactioneel
- 4-5 Slotmoment wandelmarathons
- 6-7 Nationaal nieuws
- 8-9 Speciale VI@s-wandeling in Sint-Niklaas
- 10 Iedereen beroemd
- 11 Kennismaking nieuwe directeur VI@s
- 12 Dialect: kerst- en nieuwjaarswensen
- 13-17 Afdelingsnieuws
- 18-19 Erfgoed en tradities: Bommelsfeesten
- 19 Dialect: liefdesgedicht
- 20-21 Hoe het risico op dementie verminderen?
- 22 Ledenvoordeel VAB
- 23 Dialect: Brechts
- 24 Agenda

COLOFON

VI@s
driemaandelijks ledenblad van de
Vlaamse actieve senioren vzw
www.vlasvzw.be

Algemeen secretariaat:
Lange Winkelhaakstraat 26
2060 Antwerpen
tel. 03-233 50 72
info@vlasvzw.be

Redactie:
redactie@vlasvzw.be
verantwoordelijk uitgever:
Eddy Van Steelant

Werkten mee aan dit nummer:
Annick Annaert, Annemie Charlier,
Walter Deconinck, Fons Deley,
Gabriël Dujardin, Danny Simons,
Margo van Agtmael, Karin Van Loo,
Eddy Van Steelant en Tamara
Reyniers

Opmaak:
Gerlinja, Denderleeuw

Druk en afwerking:
Mediatopper, Ieper

Slotmoment wandelmarathons

Op 5 november was het eindelijk zo ver. Het slotmoment van de wandelmarathons. Na twee maanden te wandelen en geld in te zamelen gingen we te weten komen welk bedrag we aan de Alzheimer Liga konden overhandigen.



Maar eerst stond er uiteraard nog een laatste wandeling op het programma. Om 9.30 u. verzamelden we aan het Stadhuis van Sint-Niklaas. En de weg hier naartoe was voor sommigen al een heuse wandeling (door werken aan de grote markt). Dus de meesten onder ons waren al goed opgewarmd. Wat we ook letterlijk mogen nemen want het was toch een frisse herfstochtend. Met muts en handschoenen stonden we te wachten om te starten aan de wandeling. Om 10 u. vertrokken twee groepen voor een Art deco wandeling. Elks met een zeer enthousiaste gids. En we kunnen wel stellen dat we zonder deze gidsen niet hadden geweten hoeveel Art deco pareltjes er in Sint-Niklaas verstopt zitten. Sommigen onder ons wandelen er elke dag voorbij en zagen nu pas dat er veel Art deco huizen en gebouwen hier aanwezig zijn.

Het hoogtepunt van de wandeling was voor iedereen de broederschool in Sint-Niklaas. Wat een PARELTJE!!! Het gebouw is er sinds 1839 en deed toen dienst als jongensweeshuis. In

1932 werd het gebouw opgetrokken in de toen populaire Art decostijl. We kwamen nog maar binnen in de inkomhal en onze monden vielen open. De prachtige kleuren van de muren met bladgoud in verwerkt, konden ons allen zeer bekoren. Uiteraard bezochten we de school tijdens de schooluren en konden we niet alles bezichtigen. Maar de eetzaal mochten we wel nog bekijken. Op onze weg ernaartoe zagen we tot onze verbazing dat er een kerk op de binnenplaats van de school stond. En niet zo maar een kerk...

Ook al behoort de kerk niet tot de Art deco stijl, toch wou de gids ons de binnenkant van de kerk laten zien. Toen we binnen kwamen, viel onze mond voor de zoveelste keer open. Vlak voor ons was een gigantische witte box van drie verdiepingen te zien op 14! zwarte palen. Hierin bevinden zich verschillende klaslokalen. Men noemt dit een box-in-box systeem. Wat een geniale uitvinding dit. We waren heel blij dat we dit pareltje ook mochten ontdekken.

De rest van de wandeling bestond vooral uit het blokkeren van het voetpad voor andere passanten om de prachtige huizen in de straten van Sint-Niklaas te bewonderen.

Na een goed 1,5 uur kwam er een einde aan onze mooie wandeling. We bedankten onze gids en gingen elks onze eigen kant uit om wat verwarming en eten te zoeken.

Om 13.30 u. werden we allemaal terug verwacht op het stadhuis voor het plechtig moment in de trouwzaal. Neen, er ging niemand trouwen maar





De VI@s-wandelmarathons in cijfers

- 19 wandelingen werden georganiseerd
- 1.199,55 km werd gewandeld
- dat maakt in totaal 28,43 marathons
- 29 afdelingen hebben hun beste beentje voorgezet
- 7 afdelingen steunden nog met een extra gift
- 2 provincies organiseerden ook wandelingen

eindelijk ging de cheque overhandigt worden aan de Alzheimer Liga. Uiteraard mocht mijnheer de burgemeester eerst een mooie speech geven. Gevolgd door een speech door onze eigenste voorzitter Annemie. Deze speech werd gevolgd door de overhandiging van de cheque aan Sara van de Alzheimer Liga. Op deze cheque stond het bedrag van maar liefst tromgeroffel... € 3.382,75. Na 28 marathons gewandeld te hebben is dit het bedrag dat onze afdelingen ingezameld hebben. Uiteraard was Sara hier ook bijzonder blij mee. Zij gaf een korte speech om VI@s en haar afdelingen te bedanken voor dit prachtig initiatief. Hierna was het tijd voor een hapje en een drankje tijdens een korte receptie.

We willen alle afdelingen en hun leden nog eens van harte bedanken voor hun deelname en bijdrage aan de wandelmarathons. Zonder jullie hadden we dit bedrag nooit kunnen inzamelen. We hebben gevoeld wat voor warme mensen jullie zijn. En we hebben ook gevoeld dat de Alzheimer Liga een organisatie is dat veel VI@ssers in hun hart dragen. Dit omdat velen onder ons er in hun dichte omgeving mee te maken krijgen. Dus het was dan ook voor ons een evidentie om deze keer de VI@s wandelmarathons te doen ten voordele van de Alzheimer Liga.

- Margo van Agtmael, Educatief medewerker -



€ 3.382,75 werd ingezameld voor de Alzheimer Liga Vlaanderen.
Dank u, lieve wandelende VI@ssers!

We hopen uiteraard op een vervolg van deze marathons...

Tot hopelijk een volgende keer!

Bedankt en tot ziens...

Doe mee met de DOE-METER

Als vereniging willen we dicht bij onze leden en vrijwilligers staan en ons nog beter organiseren. Daarom werken we mee aan een grootschalig onderzoek dat afloopt op 5 januari.

Bedoeling is jouw mening te leren kennen en zo een goed beeld te krijgen van wat er leeft bij mensen en in verenigingen. Wat vind je van VI@s? Ben je een (actief) lid? Wat geeft energie? Wat kan beter? Wat zijn de verzuchtingen? Wat zijn de verwachtingen? Waar is meer of andere ondersteuning nodig?

Verspreid deze boodschap in de afdeling en stimuleer elkaar om de bevraging in te vullen. Het duurt helemaal niet lang (onze eigen snelste tijd was 10 minuten).

De vragen hebben betrekking op het vrijwilligerswerk en op je eventuele engagementen in de samenleving. Hoe meer leden en vrijwilligers de bevraging invullen, hoe beter de evaluatie van onze werking en beleid. Het is een aanvulling op de informatie die we halen uit onze eigen denkdagen.

Er zijn minstens 200 deelnemers van VI@s nodig. Dus het is belangrijk om iedereen te verwijzen naar de correcte link om de bevraging in te vullen.

**De nationale
DOE-METER**

Klik op de link
<https://research.bpact.be/doemeter?org=vlas>
Hartelijk dank voor jullie medewerking!

Oproep voor gepensioneerde leerkrachten bij VI@s!!!

Ben jij een gepensioneerde leerkracht met een passie voor de Nederlandse taal? Wil jij jouw jarenlange ervaring en kennis delen met onze andere VI@s-leden? Dan hebben wij jou nodig!

Wij zijn op zoek naar gepensioneerde leerkrachten die hun tijd en expertise willen inzetten voor ons nieuw jaarthema 2025-2026: 'Onze Taal bouwt bruggen'.

Wat vragen we aan jou? Tijdens de 2 jaar van ons jaarthema zal er in ons VI@s-tijdschrift telkens een artikel verschijnen. We hebben dus artikels nodig rond dit jaarthema.

Ben jij geïnteresseerd? Stuur een mailtje naar tamara@vlasvzw.be en laat ons weten hoe jij jouw ervaring wil delen!

Nieuw beleidsplan 2026-2030

Wanneer jullie dit lezen, is het nieuwe beleidsplan van Vl@s ingediend bij de Vlaamse overheid. Het is een belangrijk document want het geeft een beeld over waar Vl@s wil staan eind 2030 en welke middelen we hiervoor nodig hebben.

We profileren ons verder als jeugdbeweging voor 55+. Niet dat we Vl@s willen vergelijken met Chiro of scouts maar wel om aan te tonen dat actieve senioren even dynamisch zijn als jongeren, dat Vl@s-afdelingen toffe groepen zijn die mensen samenbrengen, die fijne activiteiten organiseren, voor elk wat wils.

De drie grote uitdagingen die we in de samenleving zien en waar we op willen werken zijn:

1. Het tegengaan van sociaal isolement en eenzaamheid

Het zijn onze afdelingen die hier het beste antwoord op geven. Zij vormen sociale netwerken en helpen senioren om opnieuw sociale contacten op te bouwen door het samenzijn, door ontmoeting, door de warme vriendschapsbanden.

2. Zich thuis voelen in een veranderde en veranderende samenleving

We ondervinden het dagelijks en we worden er niet gelukkig van: probeer maar eens een afspraak te maken op de gemeente, met de bank, met ... En dan zwijgen we nog over de tram of de bus die maar niet komt. De nmbs gaat het seniorentarief afschaffen.

Het seniorenbeleid is niet op maat van de senioren, en dat willen we aantonen. Tegelijk proberen we oplossingen te zoeken.

3. Protesteren tegen negatieve beeldvorming t.o.v. senioren

Senioren zijn geen uitgebluste bevolkingsgroep die in een zetel moet gaan zitten en zwijgen. Of nog erger: die onwetend is en helemaal niet meer mee is met wat modern en 'trendy' is. Dat wil de media en de reclame ons laten geloven. Senioren hebben zoveel ervaring, zoveel wijsheid, zoveel competenties. En dat willen we laten zien ... dat Vl@s een jeugdbeweging voor 55+ is. Zo is de cirkel weer rond.

- Danny Simons, coördinator -

Beslissing Bestuursorgaan (BO) ivm verzending ledenblad Vl@s

Door de sterke prijsverhoging van de verzendingskost door Bpost werd dit een agendapunt van het Bestuursorgaan. Tijdens de vergadering van vrijdag 27 september 2024, werd beslist om het ledenblad te behouden.

De leden die laten weten hebben, om het tijdschrift digitaal te ontvangen, zullen dit niet meer per post ontvangen. Zij zullen een mail ontvangen met een link naar onze website, waar onze Vl@s-tijdschriften op vermeld staan.

We bekijken het verder naar de toekomst toe.

Speciale VI@s-wandeling in Sint-Niklaas

“Belangrijk in deze strijd tegen eenzaamheid”

Onder de noemer “Kom uit je kot en doe eens zot”.

VI@s Sint-Niklaas en + De Companjong (mensen met jong dementie) waren aanwezig om samen de wandeling “Enchante” hartelijke plekken in Sint-Niklaas te doen.



Wat is Hartelijke Plekken in Sint-Niklaas.

Welkom! Op deze hartelijke plekken hoort iedereen erbij en zorgen we voor elkaar. Hier zwieren handelaars de deuren voor je open en trakteren bezoekers eentje meer aan iemand die er deugd van heeft. Van een warme glimlach, een welgemeende koffie tot een vervullende maaltijd. Van harte geven doet leven, erbij horen wonderen. Hier gebeurt het. Je herkent onze handelaars in het straatbeeld door het hartelijke plek logo op de deur of het raam. Wanneer je bij deze handelaars binnengaat kun je een koffie of gebak bestellen en er ook een schenken voor mensen die het moeilijk hebben in onze maatschappij. Je betaalt en je vult een hartje in dat wordt opgehangen in de zaak, als er mensen binnenkomen kunnen ze gebruikmaken van zo een hartje.

Enchanté Sint-Niklaas is een burgerinitiatief met de warme steun van de stad Sint-Niklaas, Enchanté vzw en Avansa Waas-en-Dender.

Het doel? Mensen met elkaar verbinden, ervoor zorgen dat iedereen erbij hoort. Cruciaal is de inzet van hartelijke handels- en horecazaken, die de 'hartelijke plekken' vormen. Die handelszaken bieden zelf gratis kleine diensten aan, van WIFI, toiletgebruik of elektriciteit om de GSM op te laden. Iedereen kan er ook iemand in nood trakteren. Je kunt een extra koffie betalen, een koffiekoek meer bestellen... Geen grote bedragen, maar een groot verschil voor iemand met wat minder. Zo kunnen mensen in een kwetsbare positie gebruikmaken

van deze uitgestelde diensten, zoals een drankje in een taverne, een maaltijd in een restaurant of een brood bij de bakker.

Vertrouwen

Iedereen kan één van de deelnemende handelszaken binnengaan en vragen of er een hartelijke consumptie ter beschikking is. 'Wordt daar dan geen misbruik van gemaakt?' is een vraag die soms opduikt. Nee, want Enchanté gaat uit van vertrouwen. "We vertrekken vanuit een bepaalde naïviteit, dat mensen die iets vragen, dat ook gewoon nodig hebben. Voor veel mensen zijn eenvoudige diensten immers niet vanzelfsprekend", klinkt het.

Wie in Sint-Niklaas rondloopt, zal de deelnemende handelszaken eenvoudig kunnen herkennen aan het Enchanté-logo op het raam. Onder dat logo tonen pictogrammen welke diensten de handelaar aanbiedt. Er komt ook een stadsplan waar je een overzicht vindt van alle hartelijke handelaars. Vanaf maart is het Enchanté Stadsplan te verkrijgen bij Avansa en alle sociale organisaties in Sint-Niklaas

Wat is jongdementie?

Dementie komt vaker voor op oudere leeftijd. Het merendeel van de patiënten zijn zeventig- en tachtigplussers. Maar ook op je vijftigste of zestigste kan je al dement worden. In België zijn er zo'n 3.000 à 12.000 personen met jongdementie. Eén derde van hen zijn jonger dan 55 jaar. Maar wat is jongdementie nu juist? En wat is het verschil met dementie op oudere leeftijd?



Jongdementie vraagt andere aanpak

Vijftigers en zestigers zitten nog in een actieve levensfase. Jongdementie vraagt dus om een andere aanpak dan dementie bij senioren. Koppels gaan vaak met twee uit werken, hun huis is nog niet afbetaald of de kinderen studeren aan de universiteit. Als één van de twee niet meer kan gaan werken, kan dat zware financiële en praktische gevolgen hebben. Bovendien wordt jongdementie vaak pas in een later stadium van de ziekte herkend. Want op jonge leeftijd wordt er niet meteen aan dementie gedacht. Men denkt eerder dat problemen in het gezin of een depressie de oorzaak zijn van de vergeetachtigheid.

Ander type dementie

Hoe dementie eruitziet, is anders op jongere leeftijd. De twee meest voorkomende oorzaken zijn de ziekte van Alzheimer en fronto-temporale degeneratie. Dementie is ook een verzameling van verschillende symptomen. Mensen met jongdementie hebben vaak last van geheugenstoornissen. Ze hebben moeite om zich te oriënteren of krijgen moeite met het uitvoeren van handelingen. In een latere fase krijgen ze moeite met het herkennen van voorwerpen of personen. Daarnaast zorgt jongdementie vaak ook voor secundaire symptomen, zoals depressie, angst en waanbeelden. Omdat de aanpak zo specifiek is, organiseert De Companjong activiteiten die enkel gericht zijn op mensen met jongdementie. We focussen in onze activiteiten op wat de persoon met jongdementie wél nog kan. Daarom organiseren we creatieve workshops waarin de deelnemers iets nieuws leren en waardoor ze trots kunnen zijn op het resultaat. Heb je zelf net te horen gekregen dat jij of je partner jongdementie heeft? Neem dan zeker eens een kijkje bij "Doe mee", je

bent van harte welkom op onze activiteiten.

De Companjong is een vereniging van en voor mensen met jongdementie en hun mantelzorgers in het Waasland. We willen mensen met jongdementie uit hun isolement halen. Dat doen we met activiteiten zoals wandelingen, creatieve ateliers en culturele uitstappen. We helpen ook informatie over jongdementie te verspreiden en we brengen mensen met elkaar in contact. In onze activiteiten vertrekken we vanuit de dingen je als persoon met jongdementie wél nog kan. We organiseren activiteiten waarin de deelnemers iets nieuws leren, waardoor ze opnieuw trots kunnen zijn op zichzelf. Daarnaast vinden we het ook belangrijk dat onze samenleving oog heeft voor mensen met jongdementie. We streven naar een "dementievriendelijke" samenleving, waarin mensen met jongdementie een actieve rol kunnen blijven spelen.

"Dementie is vooral erg als de samenleving er niet mee om kan gaan" - Jan Hoet

Waarom werd De Companjong opgericht?

Oprichtster Christine Vandenbranden uit Sint-Niklaas kreeg zelf van dichtbij met jongdementie te maken. In 2016 kreeg haar echtgenoot te horen dat hij de ziekte van Alzheimer heeft. Ze gingen meteen op zoek naar steun en informatie. Maar merkten dat activiteiten vooral gericht werden op mensen met dementie op oudere leeftijd. Jonge mensen met dementie voelen zich daar niet altijd op hun plaats. Daarom besloot Christine om een eigen vereniging op te richten, naar het voorbeeld van vzw Het Ventiel in West-Vlaanderen. Ondertussen is De Companjong een erkende vzw. Tientallen vrijwilligers houden de vereniging draaiende en helpen bij de organisatie van de activiteiten.

Inlichtingen: www.decompanjong.be
Christine Vandenbranden - 0477 53 09 19

Iedereen beroemd

De rubriek 'Iedereen beroemd' brengt opmerkelijke VI@s-leden onder je aandacht. Het is een rubriek die rekt op de inbreng van de VI@s-afdelingen. We verwachten korte bijdragen over een vrijwilliger, een 100-jarige, iemand met een speciale hobby, een lid met een bijzondere activiteit. We vragen de VI@s-afdelingen om opmerkzaam te zijn en af en toe een tekst (max. 100 woorden) met een foto door te sturen naar redactie@vlasvzw.be

Zo maken we op termijn een mozaïek van opmerkelijke mensen.

Ria Maes VI@s-voorzitster in Aalter met een passie voor Vietnam

Ria werd geboren in Poeke (Aalter) en groeide op in een warm gezin van zelfstandigen. Daar beleefde en leerde ze de waarde van gastvrijheid kennen. De waarde van discreet hulp en bijstand te bieden aan hen die het echt nodig hadden.

Dit werd een rode draad in haar gehele leven, die ze ook overbracht aan haar kinderen.

Na in enkele bedrijven te hebben gewerkt bouwde Ria een loopbaan uit in de dienst informatieverwerking van de Stad Gent. Ze ging op haar 62ste met pensioen, en ... werd bestuurslid van VI@s. En, gedreven zoals ze was/is, werd ze na 6 maand voorzitster.

In de volgende 7 jaren slaagde ze erin om, samen met haar team, maandelijks drie activiteiten te organiseren en het aantal actieve leden van de Aalterse afdeling te doen groeien.

Maar er is meer! In 2010 nam ze, samen met haar man Luc, deel aan een georganiseerde reis naar Vietnam. Als bij toeval werden ze er aangeklampt door studenten die hun kennis van het Engels wilden verbeteren. Uit deze kennismaking en vriendschap groeide het besef dat er, vooral in afgelegen bergdorpen aan de Chinese grens, veel armoede heerst onder verlaten moeders en vooral kinderen.

En daar is dan de rode draad van Ria opnieuw.

Ze stelde vast dat het rechtstreeks geven van geld niet altijd het gewenste doel bereikte. Zinvoller is het geven van voedsel, kleding, hygiëneproducten en geneesmiddelen.

De studenten brachten haar toen in contact met hun project 'No Child Left Behind'.

Met dit project bouwden ze o.a. ook een schooltje. Onderliggende filosofie: armoede kan men zinvol bestrijden door deze kinderen onderwijs aan te bieden. Het project steunt financieel vooral op toeristen.

Hoeft het gezegd dat Ria regelmatig met volle valiezen naar haar Vietnamese vrienden trekt.

En ook hier in Vlaanderen verzamelt ze steun voor dit project door het organiseren van fototentoonstellingen, voordrachten met een lekker Vietnamees hapje, enz.

Gedurende de voorbije 10 jaar is er in Vietnam een positieve evolutie van de levenskwaliteit, en daar heeft Ria, onze voorzitster, zeker haar steentje toe bijgedragen.



- Marc Batsleer -

Info? maesria@telenet.be

Kennismaking met de nieuwe directeur van VI@s: Geert Van Acker



Sinds 1 december is Geert in dienst bij VI@s als opvolger van Danny Simons. In zijn functie als directeur zal hij streven naar een betere positionering van VI@s in de samenleving waarbij de focus ligt op positieve beeldvorming en belangenbehartiging.

Hij wordt verantwoordelijk voor de uitvoering van het beleidsplan en gaat het beleidsplanningsteam leiden. Verder volgt hij het vrijwilligersbeleid op en zorgt hij voor een goede verstandhouding tussen vrijwilligers en vereniging. Geert wordt ook verantwoordelijk voor het personeelsbeleid en gaat sturing geven aan het team van vaste medewerkers. Samen met de algemeen penningmeester, wordt Geert verantwoordelijk voor het financieel beleid en gaat hij op zoek naar mogelijkheden van fondsenwerving. Hij ondersteunt het werk van de beleidsorganen en dit volgens de principes van 'Goed Bestuur'. Geert wordt woordvoerder van VI@s en zal de vereniging vertegenwoordigen in relevante netwerken. De nieuwe directeur wordt de brugfiguur tussen de nationale werking, de provinciale werkingen en de afdelingen.

Mijn vrienden noemen mij

De naam die ik van mijn vrienden krijg is verschillend. Dus ik zal een opsomming geven van de namen waarop ik reageer. Pee'tje, broer, geertje, gerry, gertje, smalle... Er is ook 1 iemand die mij bollie mag noemen.

Ik ben jarig op ...

3 juni... samen met Rafael Nadal. Het straffe is dat als je ons palmares naast elkaar legt wij samen alle Grand Slams hebben gewonnen.

Mijn hobby's zijn

Koken, gedichten schrijven/voordragen en wandelen. Ik ben ook altijd bezig met een nieuwe hobby uit te proberen of te ontdekken. Ik hou wel van die afwisseling.

Mijn favoriete vakantiebestemming ...

Oostenrijk in de zomer. Ik ben al blij met de bergen, maar Oostenrijk heeft nog net iets meer... Ik denk dat het de Oostenrijkse gezelligheid is.

Dit kan ik elke dag eten ...

Tong in Madeirasaus, met kroketten of stokbrood. Maar enkel op de wijze van mijn moeder.

Mijn lievelingsspreuk is ...

"This too shall pass." Wat het probleem ook is, tijd is relatief en de soep zal nooit zo heet gegeten worden als dat ze uitgeschonken is.

Ik hou van ...

Mensen met een creatieve geest. Zeg nooit nooit, ook al zal soms de oplossing door ons nog verzonnen moeten worden.

Ik ben bang van ...

Onafgewerkte zaken. Verschrikkelijk om niet te weten hoe het zou ku...

Ik ben niet zo goed in ...

Strijken. Het gaat te traag, maar ik ben wel geen opgever dus ik werk het wel af.

Als ik één wens kon doen, is het ...

Vanavond Kaiserschmarren! Soms is het genoeg om geluk uit kleine dingen te halen.

Mijn 'verlanglijstje' top 3:

1. Een prijs winnen met 1 van mijn gedichten.
2. Een ongezien iets organiseren. (Hier kom ik ooit op terug!)
3. Een gezin.

Dialect:

Kerst- en nieuwjaarswensen

... in het Limburgs, meer bepaald in het Zolders

2024 es bekans gedun,

Wieal e joar ter be

Wa giet den teid toch herd

*Ve gun als mer mier omhoeg op de
lier,*

Vur den ene war het e boerejoar,

*Vur den aandere war da spétig
genoeg een hiel stuk minner woar*

Mer no kumt 2025 al in 't vizier

*Ich wens uch nie allien ne zoalige
Kersdag*

*Be e goed brukske eten op oer telluur
en e glaeske wen*

Ich wens uch oog e gelukkig nievejoar

Be e stukske vloai en ne goeie borrel

*Vur 2025 veul plezier en dat er
gespaard moogt bléven van mizerie
en*

ellende

*en kunt proffeteren van veul schoen
dingen*

Hopelijk weurd 2025 zó schoen



... in het Oost Vlaams

*Ik wens oe en al oe naasten een gelleutig en
gezond niejejoar toe. Moge 2025 vol vreugde,
goei gezelschap en veul geluk zijn.*

*(Ik wens jou en al je naasten een gelukkig en
gezond nieuwjaar toe! Moge 2025 vol vreugde,
goed gezelschap en veel geluk zijn).*

*N'n gelukkigen nieuwjaar en vree veel
gezondheid gewenst veur 2025. Da't joen
mag meezitten in alles wa da ge doet.*

*(Een gelukkig nieuwjaar en heel veel gezondheid
gewenst voor 2025. Dat het je mag mee zitten
in alles wat je doet).*

*Op 't goeds en schoons veur 2025, da 't joar
moare gelleutig moage zijn.*

*(Op het goede en het mooie voor 2025, dat het
jaar maar gelukkig mag zijn).*

*Op een zéér plezant en gezond joar vol
lachendagen en geluksmomenten.*

*(Op een zeer fijn en gezond jaar vol dagen van
vreugde en gelukkige momenten).*

*Veur 2025 wensek oe veul plezier, goeie
gezondheid en neig succes.*

*(Voor 2025 wens ik je veel plezier, goede
gezondheid en veel succes).*

*Moge 't joarke 2025 oech zo goe meugen
beginne en nog beter meugen eindige.*

*(Moge het jaar 2025 even goed beginnen als het
eindigt).*

*E gelleutig niejejoar vol vreugde, gezondheid
en geluk gewenst.*

*(Een gelukkig nieuwjaar vol vreugde, gezondheid
en geluk gewenst)..*

*E gellukkig en gezond 2025 gewenst. Moae
dat alles mag goan geliek daj't wilt.*

*(Een gelukkig en gezond 2025 gewenst. Moge
alles gaan zoals je het wilt).*

VI@s blijft kruispunt van boeiende ontmoetingen

Bezoek onze website voor meer activiteiten www.vlasvzw.be

VI@s Limburg bezoekt 'Seniors at the Movies' in Kinopolis Hasselt

VI@s Limburg nodigt jullie van harte uit op de maandelijkse filmvoorstellingen van 'Seniors at the Movies'. Dit is een gezellige namiddag waarop we samen kunnen genieten van een mooie film op het grote scherm, speciaal georganiseerd voor senioren!

Wanneer:

De eerstvolgende data zijn:
op dinsdagen 14 januari, 11 februari en 11 maart.

Waar:

Kinopolis Hasselt

We verzamelen telkens een kwartier op voorhand aan de ingang van de bioscoop. Wil je er ook bij zijn? Wees welkom, we hopen jullie talrijk te mogen verwelkomen.

Meer info:

via Jan Cuypers, jan.cuypers@skynet.be,
0476-72 43 12

Prison Talk, een meer dan ongewone voordracht die zorgt voor een beklievende ervaring

VI@s-afdeling Berchem organiseert op donderdag 6 februari 2025 de voordracht Prison Talk. Een ex-gedetineerde brengt een open, eerlijke en persoonlijke getuigenis. Hij of zij vertelt hoe het leven in de gevangenis eraan toegaat en hoe het is om weer vrij te komen. Een

gevangenisdirecteur op pensioen komt mee als buddy. Deze vertelt als inleiding over zijn eigen professionele ervaring in de gevangenis en scheidt daarnaast een breder, theoretisch kader over de gevangenis-wereld.

Dat is een initiatief van Bond zonder Naam, die hiermee taboes wil doorbreken. Mensen met een detentieverleden willen zij de kans geven opnieuw een bijdrage te leveren aan onze samenleving.

Programma:

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| - vanaf 13.30 u. | onthaal |
| - 14 u. tot 15 u. | getuigenis |
| - 15 u. | korte pauze |
| - 15.15 u. tot 16.15 u. | mogelijkheid tot vragen stellen |
| - 16.15 u. tot 17 u. | napraten |

Wanneer:

Donderdag 6 februari 2025

Waar:

WZC Dageraad, Wipstraat 24-26 te 2018 Antwerpen

Bereikbaarheid:

- Met tram 9 of 15 tot halte Plantin. Ga onder de brug van de Plantin Moretuslei. Neem eerste links (Van Immerseelstraat) neem dan eerste rechts: Wipstraat.
- Wie met de trein komt: Centraal Station Antwerpen, neem achteruitgang van het station m.a.w. loop heel het station naar achteren door tot uitgang Lange Kievitstraat. Straat recht tegenover station uitgang = Van Immerseelstraat. Neem 2de links = Wipstraat.

Deelnameprijs:

€ 8,00 voor VI@s-leden,
€ 11,00 voor niet-leden.

Inschrijven:

Stuur een mailtje naar vlas.berchem@gmail.com en vermeld de naam/namen voor wie je inschrijft. Je bent pas definitief ingeschreven na storting van de deelnameprijs op rek nr. BE30 7360 1118 8511.



VI@s Limburg organiseert maandelijks 'klets- kaart- en spel namiddagen'

Limburgse VI@s-leden komen elke 3e woensdag van de maand samen om te kaarten, spelletjes te spelen of gewoon te kletsen. De bijeenkomsten zijn gratis. Koffie en taart zijn verkrijgbaar aan democratische prijzen.

Wanneer:

op woensdagen 15 januari, 19 februari en 19 maart

Waar:

Lavendelhoeve, Olmbenbosstraat 25 in Hasselt

Meer info:

via Jan Cuypers, jan.cuypers@skynet.be, 0476-72 43 12

Forumtheater rond ageism (leeftijdscriminatie)

Op een ingenieuze wijze word je als oudere duidelijk gemaakt dat je er eigenlijk niet meer toedoet in onze 'je-moet-rendabel-zijn' maatschappij. Een heleboel stereotypen over ouderen hebben zich immers sociaal maar ook individueel 'ingenesteld' in ons onderbewustzijn. Volgens de wereldgezondheidsorganisatie verkorten die stereotypen onze levensverwachting met 7,5 jaar wanneer we ons er niet bewust van zijn. Daarom worden die scènes naar de theatervloer gebracht zodat ze niet meer in het verborgen alledaagse blijven. Theater voor iedereen maar vooral de 55-plussers zullen zich herkennen in de opgevoerde scènes.

Enkele afdelingen van de provincie Antwerpen programmeerden reeds dat forumtheater. Zo had in november 2024 tijdens de ouderenweek een voorstelling plaats in Mechelen.

Jan Verlinden, bezieler en organisator is met zijn initiatief geselecteerd door Antwerp Bijou. Dat is een 2-jaarlijks festival voor Antwerpse podiumkunstenaars. In 2025 vindt dit festival plaats in de Arenberg op 14 en 15 februari 2025. Wil je graag aanwezig zijn op de voorstelling of wil je op de hoogte blijven? Stuur dan een mailtje naar oudisgoudendoud@gmail.com. Vermeld dat je op de hoogte bent via het VI@s-ledenblad.

Per bus naar Vlaams Nationaal Zangfeest

VI@s Vlaams-Brabant organiseert busvervoer langs Vlaamse wegen om deelnemers op te pikken die graag meezingen en -vieren.

11.30 u.	Parking Bodart Leuven
11.45 u.	Herent omleiding (Malpert)
12.00 u.	Haacht, parking Lombaarden
12.20 u.	Boortmeerbeek, parking gemeentelijke sporthal
13.00 u.	Zellik parking kruising Noorderlaan en Brusselse Steenweg
14.00 u.	Lotto Arena

Wanneer:

zondag 9 maart

Bijdrage:

€ 38,00 bus + zangfeest

Inschrijven:

gelieve het juiste bedrag te storten op rek. BE73 9796 2183 3760 VI@s Vlaams-Brabant met vermelding 'Zangfeest + naam + opstapplaats'

Inschrijven kan tot 22 februari

Meer info:

vlasbrabant@vlasvzw.be of via Karin Van Loo 0471 32 48 39

Joodse wandeling met etentje vooraf in Hoffs



Op dinsdag 11 maart 2025 worden we in Antwerpen opnieuw ondergedompeld in de Joodse traditie en levensstijl. Kort na het verschijnen van het vorige ledenblad was deze activiteit op 10 oktober heel snel volzet.

Gezien de lange wachtlijst programmeren we deze kennismaking met de Joodse cultuur opnieuw.

We starten 's middags om 12 u. met een etentje bij Hoffy's, gelegen midden in de levendige Joodse wijk nabij het Centraal station. Wie nog niet vertrouwd is met traditioneel Joodse gerechten heeft vandaag de kans om een onvergetelijke ervaring te beleven. Eén van de Hoffman broers zal ons alles uitleggen over de Joodse eetcultuur. De prijs voor een menu bedraagt 35 euro, water inbegrepen.

Hoffy's is de ideale uitvalsbasis voor de Joodse wandeling die om 14 u. start. De Joodse wijk wordt ook wel Jeruzalem van het Noorden' genoemd want hier leven veel orthodoxe Joden. We bezoeken hun wijk met typische winkeltjes. We komen langs hun gebedshuizen en synagogen. Ondertussen worden verschillende aspecten van het Joodse leven toegelicht. De wandeling duurt 2,5 uur. Na de gegidste wandeling volgt een gezellige drink.

Indien je wenst deel te nemen, stuur dan een mailtje naar annick@vlasvzw.be.

Je inschrijving is definitief na storting van € 43,00 euro (etentje + wandeling) op rekening BE77 3631 1614 8042 op naam van VI@ provincie Antwerpen.

VI@s Limburg organiseert wekelijks wandelingen op donderdag

Enkele wandelfanaten binnen het bestuur van VI@s Limburg hebben het initiatief genomen om wekelijks wandelingen in te richten op donderdag, om 14.00 u. De vertrekplaats is altijd bereikbaar met openbaar vervoer. Telkens sluiten we af met een drankje in een horecagelegenheid op het eindpunt van de wandeling.

Meer info:

Voor info en de wekelijkse vertrekplaatsen, gelieve contact te nemen met

Jan Cuypers, jan.cuypers@skynet.be,
0476-72 43 12

Gerrit Coppens, gerrit.coppens@telenet.be,
0475-87 16 10

Provinciale Wandeldag 2025

De VI@s-afdeling Mechelen organiseert de jaarlijkse provinciale wandeldag. Noteer alvast maandag 28 april 2025 in jullie agenda. Er zullen wandelingen zijn van verschillende afstanden.

VI@s Vlaams-Brabant presenteert vol trots liedjesboek

Zingen is gezond! Als mensen zingen ontstaat er een soort resonantie in het lichaam dat blij en rustig maakt. En sámen zingen, is nóg plezanter.

Daarom heeft VI@s Vlaams-Brabant een prachtig liedjesboek samengesteld, dat maar liefst 200 van de bekendste meezingers bevat. Maar dat is niet alles: bij elk lied vind je interessante weetjes én een moderne Spotify- of YouTube-code, zodat je thuis of onderweg volop kan meezingen!

Met heel veel dank en respect voor de vrijwilligers die het vele werk hebben uitgevoerd!

We stuurden het zangboek al via mail naar alle leden, maar als je liever een gedrukt exemplaar ontvangt, kan je dat aankopen voor € 12,00 per stuk. (exclusief verzendkosten).

Het boek kan verstuurd worden per post, de portkost hiervoor bedraagt € 8,00. Je kan het boek bestellen via mail naar karinvl@vlasvzw.be of telefonisch via 0471 32 48 39.

Het juiste bedrag mag je storten op rek. BE73 9796 2183 3760 van VI@s Vlaams-Brabant, met vermelding 'Zangboek + aantal'

Je kan ook een exemplaar aankopen op het secretariaat in Antwerpen.

Alvast veel zangplezier gewenst namens VI@s Vlaams-Brabant.



VI@s Torhout-Houtland bestaat 25 jaar!

Op 24 oktober 2024 vierden de leden van VI@s Torhout-Houtland hun 25-jarig jubileum. Dit deden ze in Salon De Vrede te Ichtegem.

Eerst was er een Heilige mis met een herdenkingsmoment voor de overleden leden. Deze werd voorgedragen door monseigneur Lode Aerts, bisschop van Brugge.

Daarna was er een uitgebreide lunch met tussenin een komisch optreden.

We hebben deze dag samen gevierd met maar liefst 160 leden. Iedereen kon achteraf terugkijken op een zeer geslaagde dag.

Plantjesweekend Lokeren voor Kom Op Tegen Kanker

De verkoop van de azaleaplantjes tijdens het 30ste plantjesweekend van Kom Op Tegen Kanker overtreft alles. We hebben in Lokeren 2.300 plantjes verkocht, goed voor een opbrengst van € 18.400,00! Daarbij komt nog een bedrag van € 409,10 aan giften. Samen geeft dit een totaal van € 18.809,10 t.v.v. Kom Op Tegen Kanker.

Dat alles werd weer bereikt door de medewerking van ons bestuur en door de inzet en bereidwilligheid van onze vrijwilligers(sters) van VI@s en de andere leden van ons plantjesteam van Lokeren. Ook nog eens dank voor de vele VI@ssertjes die één of meerdere plantjes hebben gekocht, rekening houdend met het feit dat de meesten speciaal daarvoor naar onze stand op de woensdagmarkt en aan de ingang van de supermarkten zijn gekomen.

We hopen dat we volgend jaar opnieuw op jullie en op onze andere leden van VI@s kunnen en mogen rekenen!

En wij VI@ssertjes van Lokeren bedanken Gustaaf De Keyser voor zijn onvermoeibare inzet en coördinatie.



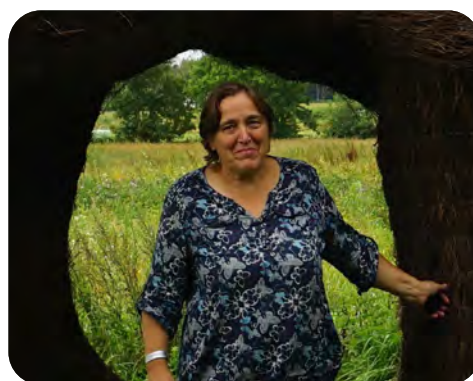
Gedicht uit de afdeling Sint-Niklaas

Om het jaarthema "Onze taal bouwt bruggen" goed in te zetten, leek het ons gepast om een gedicht te posten die een aantal leden (Arlette, Bea, Carla en Ingeborg) van VI@s Sint-Niklaas geschreven hebben op een poëzienamiddag.

SAMENZIJN.

In alle eenvoud
verenigen we jong en oud
Leerzaam, duurzaam ...
maar niet eenzaam !
Fietsen door weer en wind
gezellig wandelen
en genieten met een pint.
Eén, twee, drie ...
geeft ons de kans
om ons uit te leven
in een dans.
En een balletje gooien
in het zand
is toch ook plezant !
Een voordracht, film of boek
je bent al enkele uren zoek.
Gezellig keuvelen
met een man of vijf
in een vakantieverblijf.
Wil je dit samenzijn beleven ?
Bij VI@s zit je goed
voor de rest van je leven!

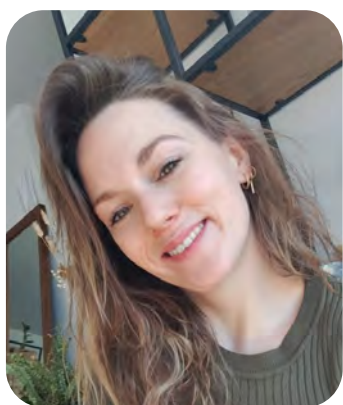
Voorstelling nieuwe voorzitter Kristina Colen Provincie Oost-Vlaanderen



Mijn naam is Kristina, ik verjaar op 26 februari in de periode van carnaval. Mijn gezin komt voor mij op de eerste plaats. Ook actief zijn in ons rijke Vlaamse verenigingsleven vind ik belangrijk. Het vraagt energie maar geeft veel voldoening.

Reizen was vroeger vooral kamperen met de kinderen, ergens niet te ver weg. Nu mag het al wat verder zijn en wat comfortabeler, maar het liefst wel ergens in de natuur. Voor een wandeling in onze mooie provincie Oost-Vlaanderen ben ik ook altijd te vinden.

Als spreuk kies ik "wie niet waagt niet wint". In het leven moet je soms durven je nek uitsteken of een uitdaging aangaan. Ik ben niet goed in ruzie maken, ik wil graag goed overeenkomen met mensen. Er is al zoveel haat en nijd, als ik één wens mag doen dan is het 'geef de wereld vrede'.



Maak kennis met Emmelly Goderis,

educatief medewerker

Op 6 januari 2025 start Emmelly voltijds bij Vl@s als educatief medewerker. Een van haar belangrijke opdrachten is de ondersteuning van de werking in de provincie West-Vlaanderen. Emmelly woont in leper en heeft een bachelor Orthopedagogie. Zij begreep meteen de meerwaarde van een organisatie zoals Vl@s en wat dit betekent in het leven van senioren. Emmelly heeft een passie voor educatie en heeft ervaring in het werken met diverse doelgroepen. Ze gelooft in levenslang leren met het optimaal benutten van alle waardevolle ervaringen en kennis van senioren.

We hebben haar een paar vraagjes gesteld:

Mijn vrienden noemen mij

m'n beste vriendinnen noemen me 'Emmetje'. Komt uit onze studententijd en blijft nog steeds meegaan!

Ik ben jarig op ...

12 januari (in m'n minst favoriete seizoen, vond ik als kind absoluut niet leuk! Verjaardagsfeestjes binnen moeten vieren = saai! Nu hecht ik er niet zoveel belang aan.)

Mijn hobby's zijn

waar begin ik? Competitie thaiboksen, sportles geven, pilates, reisjes maken, lezen, lekker uiteten gaan, creatief bezig zijn, mijn huis ontspullen,...

Mijn favoriete vakantiebestemming ...

een bestemming wat bestaat uit de perfecte combo van natuurervaring en stadsbeleving . Schotland en Ierland waren hier voor top!

Dit kan ik elke dag eten ...

alles wat uit kaas en deeg bestaat ☺

Mijn lievelingsspreuk is ...

"Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan" van Pipi Langkous

Ik hou van ...

de eerste zonnestrallen, goede gesprekken, intensieve sportsessies, nieuwe plekken op de wereld ontdekken en lekkere geurkaarsen!

Ik ben bang van ...

cliché zoals het moet: spinnen

Ik ben niet zo goed in ...

bij mijn geboorte absoluut geen gevoel voor oriëntatie meegekregen. Drop me ergens in mijn eigen stad en ik weet niet waar ik ben. Gelukkig bestaan er apps als Google Maps! ☺

Als ik één wens kon doen, is het ...

dat het in België standaard 5°C warmer mag zijn

Mijn 'verlanglijstje' top 3:

1. een maand (of langer) in Nieuw-Zeeland wonen
2. een solotrip maken
3. Skydiven

Erfgoed en tradities

Bommelsfeesten in Ronse

Deze keer duiken we in de tradities van feesten van Ronse. Waarschijnlijk heb je nog nooit van de Bommelsfeesten gehoord, maar dat is niet erg. We gaan het gat in je kennis opvullen.

De Bommelsfeesten in Ronse duren drie dagen en vinden jaarlijks plaats rond het weekend van Driekoningen. De feesten staan onder leiding van een koningspaar, een hofnar en een Koninklijk Hof. Zot zijn doet geen zeer. Zeker niet in Ronse! Niet alleen omdat de inwoners van Ronse tegen "gekheid" beschermd zijn door patroonheilige van de stad, Sint-Hermes, maar ook omdat "zot" als een eretitel wordt beschouwd. 'Bommel lopen' betekent gemaskerd rondlopen. Omdat dit net na Nieuwjaar gebeurt, zijn de Bommelsfeesten, met de stoet op zaterdagavond, één van de eerste carnavalsfeesten van het land.

De eerste sporen van dat volksgebruik dateren al van 1359, maar de geschiedenis van die feesten gaat waarschijnlijk terug op het Germaanse Joelfeest. Dat feest nam een aanvang op 21 december, ook wel gekend de winterzonnewende en duurde meer dan 10 dagen. Op de avond van de dertiende dag, de Dertienavond, werd in vrienden- en familiekring feest gevierd en bepaald wie van het gezelschap de koning en wie de zot zou zijn.



Op Zotte Maandag kregen alle mensen die op Dertienavond de zot hadden moeten spelen, de gelegenheid om weerwraak te nemen. Ze liepen "verkeerd ofte vermomd" rond en konden zo op hun beurt burens en familie hun vet geven. Al sinds de middeleeuwen vierten de bommels Zotte Maandag in Ronse. De naam komt van het Picardische "bonmoss", wat zoveel als vrolijke vrienden betekent. Gemaskerd en verkleed in oude kleren legden de bommels huis-aan-huisbezoeken af. Uit deze traditie komt eveneens de benaming van 'het Bommel lopen', of gemaskerd rondlopen. Aanvankelijk liepen de bommels individueel door de stad. In 1950 stelde Ephrem Delmotte voor om dat gebeuren te bundelen in een stoet doorheen het centrum. De Bommelsfeesten waren geboren!

Op zaterdag paradeert een stoet met veel muziek en dans door de straten. In de stoet lopen de bommelkoning en -koningin samen met de bommelverenigingen, die burleske namen dragen (Clubmannekes, Napouleongsies, etc.). Zaterdagavond vindt er een groot carnavalesk spektakel plaats, met dans en muziek aan het stadhuis en aan het einde van de avond een grootschalig vuurwerk op de Grote Markt. Zondag is voorbehouden aan de kleinsten: zij krijgen een sport- en spelnamiddag. Maandag is de dag van de oudere generatie. Er worden optredens georganiseerd van Bekende Vlamingen en iedere Ronsische vijftigplusser krijgt een uitnodiging om naar die feestelijkheden te komen.

Wanneer het Bommelslied klinkt, op maandagavond, is het tijd voor de Bommelkoning en -koningin om de sleutel van de stad terug te overhandigen aan de burgemeester. Om 23 uur wordt een bommelpop van stro verbrand op de Grote Markt van Ronse.

- Annemie Charlier (afdeling Sint-Niklaas) -

Op www.ontdekronse.be
vind je alle info over
Bommelsfeesten van januari 2025.



Dialect: Lieëfdesgedicht vo de veeërtieënstn februwoarie

Oe j' gie mien ulletsje ziet,
wil 'k ik joen potsje zien!

En zien 'k Fred Flinstone, toen zie j' Wilma!

Oe j' gie miss Piggy ziet, toen wil 'k ik Kermit zien!

En zien 'k prins Charles, zie je gie Diana!!

Zien 'k ik Sonny, zie j' gie Cher!

En zien 'k ik Samson, zie j' Delila!

Zien 'k ik Laurent, toen zie j' gie Claire!

En zien 'k ik Quasimodo, toen zie j' Esmeralda...

We zien Jip en Janneke! Caesar... Cleopatra!

We zien Mickey Mouse en Minie!

Ik zien Abraham en gie mien Sara...

Ik, Sarkozy en gie, mien Carla Bruni!

Zien 'k de koater, toen zie j' 't katsje!
En zien 'k Napoleon, zie j' gie Jozefien.
Ik zien Petoetsje, gie zie Petatsje!
En zien 'k ik Clyde,
toen moe j' nateurlik Bonny zien.

Zien 'k ik Jantsje, gie zie Mietje!
Zien 'k ik Gertsje, toen zie j' gie Marlein...
Zien 'k ik Hansje? Gie zie Grietsje!
Zien 'k ik Tarzan, gie ziet Jane!

Zien 'k John Lennon, gie ziet Joko Ono...
Zien 'k ik Suske, gie zie Wieske!
Zie j' Nicole, toen zien 'k ik Hugo!
En zien 'k Ramses Chaffy,
toen zie j' mien Liesbeth Liszke...

Zien 'k ik Adam, gie ziet Eva!
Zie j' e prieëse, toen zien 'k ik de stekker!
Zien 'k ik Romeo, toe zie j' gie Julia...
En zie j' gie Black, toen zien 'k ik Decker!

Hoe het risico op dementie verminderen?



Dementie, zoals bijvoorbeeld de ziekte van Alzheimer, kan bij de huidige stand van de geneeskunde niet genezen worden. Wel wordt er veel onderzoek gedaan naar geneesmiddelen die het optreden van Alzheimer kunnen afremmen.

In wetenschappelijke tijdschriften over geneeskunde staan er ook maatregelen beschreven die aangewezen zijn om het optreden van dementie of Alzheimer toch te vertragen of te voorkomen.

We beschrijven hierna een tiental van deze maatregelen. Bij sommige maatregelen is het effect niet volledig bewezen, er blijven nog veel onzekerheden en uitgebreid onderzoek dringt zich op. Baten de beschreven maatregelen echter niet, ze schaden niet, integendeel, ze dragen toch altijd bij tot een betere gezondheid.

Overleg met de huisarts blijft een noodzakelijkheid.

1. Sociale contacten leggen

Uit Amerikaanse onderzoeken bleek dat het risico op de ziekte van Alzheimer meer dan verdubbeld was bij eenzaam levende personen. Sociale contacten houden onze hersenen actief, waardoor het risico op dementie vermindert. Sociale contacten: spreken, overleggen en argumenteren met anderen, ideeën uitwisselen, bezoeken afleggen, actief zijn in verenigingen, telefoneren met familie en vrienden, videochatten.

2. Bewegen

Ten minste 150 minuten per week bewegen (wandelen, fietsen, zwemmen) activeert de hersenen en verbetert de aandachtfunctie, de verwerkingssnelheid van ervaringen en de geheugenfuncties, wat leidt tot minder risico op achteruitgang van de cognitieve mogelijkheden en waarschijnlijk wordt daarmee het optreden van dementie afgeremd.

3. De hersenen activeren

Alles wat de hersenen actiever maakt, leidt tot betere cognitieve vaardigheden, zoals beter geheugen en redeneervermogen, minder kans op depressies en minder risico op dementie. Bij ouderen het brein oefenen kan op vele manieren: kranten, tijdschriften en boeken lezen, zingen, dansen, bordspelletjes spelen, scrabbelen, kruiswoordpuzzels en sudoku's oplossen, met de kaarten spelen, dammen, schaken, quizen, gamen, brieven of je levensverhaal schrijven, Tv-documentaires volgen, voordrachten, toneel en muziekkuitvoeringen bijwonen, musea bezoeken.

4. Stress mijden

Voortdurende stress- en angstgevoelens zouden samenhangen met een verhoogde kans op het krijgen van de ziekte van Alzheimer. Leren omgaan met stress en angst is aangewezen en artsen-specialisten, huisartsen of psychologen kunnen daarbij hulp bieden.



5. Gehoorverlies

Heel recent werd in een grootschalig onderzoek geconstateerd dat gehoorverlies het risico op dementie verhoogt. Men denkt dat door beter te horen, met een aangepast hoorapparaat, de hersenen beter geprikkeld worden en goed horen is trouwens ook noodzakelijk om goede sociale contacten te leggen.

6. Te veel slechte cholesterol

Uit onderzoek is gebleken dat te veel "slechte" LDL-cholesterol het risico op dementie verhoogt. Trouwens, alles wat schadelijk is voor hart en bloedvaten leidt ook tot een grotere kans op dementie: roken, overmatig alcoholgebruik, te hoge bloeddruk, suikerziekte, obesitas.

7. Suiker en koolhydraten minderen

In een onderzoek werden 5.189 vijftigplussers tien jaar gevolgd. Degenen met een hoge bloedsuikerspiegel gingen geestelijk sneller achteruit dan degenen met een normale bloedsuikerspiegel. Dat was het geval bij mensen die suikerziekte of diabetes hadden, maar ook bij mensen zonder die ziekte. Te veel suiker is schadelijk voor de gezondheid van de hersenen.

Ook spaarzaam zijn in het eten van het koolhydraat zetmeel aanwezig in brood, aardappelen, rijst en pasta zou goed zijn voor de hersenen. Overmatig veel zetmeel eten verhoogt de kans op het ontwikkelen van vroege tekenen van dementie.

8. IJzertekort vermijden

Het tekort aan ijzer leidt tot bloedarmoede en op lange termijn tot ongewenste gedragsveranderingen. Als we uit onze voeding voldoende ijzer ophalen, blijven onze hersenen zo gezond mogelijk. Ten minste eenmaal per jaar het ijzergehalte in het bloed laten controleren is aangewezen.

Wereld Alzheimer Dag



9. Vitamine D-supplement

In een onderzoek dat tien jaar liep werden 12.388 ouderen gevolgd. Ongeveer een kwart nam een vitamine D-supplement. Het bleek dat bij diegenen die vitamine D hadden genomen minder depressie, cognitieve beperkingen en dementie voorkwamen. Toch is verder grondiger onderzoek nodig. Voor ouderen is jaarlijkse bloedonderzoek met controle van het vitamine D-gehalte zeker noodzakelijk. Vergeet niet dat bij wie genoeg buitenkomt, door het zonlicht op de huid gratis vitamine D geproduceerd.

10. Multivitaminen-mineralen-tablet

In een Amerikaans onderzoek bij 2.262 ouderen met een gemiddelde leeftijd van 73 jaar kreeg de helft dagelijks een multivitaminen-mineralen-tablet en de andere helft een placebo-tablet (zonder vitaminen en mineralen). Na drie jaar hadden de ouderen die dagelijks een vitaminen-mineralen-tablet hadden genomen een hogere geesteswaakzaamheid, een beter geheugen en actievere geestemogelijkheden. Wie zich dagelijks houdt aan een gezonde voeding zal geen tekorten hebben aan vitaminen, zoals bijvoorbeeld vitamine D, noch aan mineralen, zoals ijzer. Bij ernstige ziekte-toestanden met een geringe voedselopname en bij ouderen is een regelmatig bloedonderzoek door de huisarts toch aangewezen om zo eventuele tekorten op het spoor te komen.

Gulden regel

Een veelzijdige voeding, bewegen en veelsoortige geestelijke activiteiten verminderen het risico op dementie.

Ledenvoordeel in de kijker: VAB



Ook in 2025 loopt er een overeenkomst met VAB. Het groepscontract voor Vl@s biedt financiële voordelen. Let wel, het VAB-Magazine en de kortingen die via het VAB-Magazine aangeboden worden, zijn niet inbegrepen.

HEEL BELANGRIJK: hou rekening dat er bij VAB een opzegtermijn is van 2 à 3 maanden!

De voordelen van de fietsbijstand op een rijtje:

- exclusief voor Vl@s-leden
- € 28,00 per persoon i.p.v. € 56,00
- € 56,00 voor een gezin van twee personen i.p.v. € 91,00
- de VAB-fietsbijstand telt niet alleen bij fietstochten in Vl@s-verband, maar ook bij privé-fietstochten
- het hele jaar door, 24/7
- onbeperkt aantal interventies
- in de hele Benelux
- bij ongevallen en allerlei soorten fietspech (problemen met de elektrische fiets, de batterij, een mechanisch defect, de banden, ...)
- voor alle soorten fietsen: e-bikes, stadsfietsen, sportfietsen en scooters (tot 50 cc)
- bij diefstal van de fiets voorziet de bijstand in het vervoer van de verzekerde naar vertrek- of aankomstplaats, ten belope van € 80,00
- indien herstel ter plaatse niet mogelijk blijkt, worden fiets en fietser gratis naar de dichtstbijzijnde herstelplaats gebracht

Het contract dat Vl@s heeft met VAB start op 1 april 2025 en stopt op 31 maart 2026.

Betaal € 28,00 per persoon op rekeningnummer BE94 4099 5130 5114 van Vl@s vzw - met vermelding van de naam - lidnummer bij Vl@s - fietsbijstand.

Uiterlijk 1 maart 2025!

De VAB-Autopech Benelux!

- Exclusief voor Vl@s-leden
- Het ganse jaar door, 24/7
- € 120,00 (i.p.v. € 152,00) zonder vervangwagen
- Complete autopechbijstand in de hele Benelux (+ 50 km buiten deze grenzen), vanaf de voordeur
- Elk lid is beschermd bij ongevallen en alle soorten pech (batterij, mechanisch defect, banden, ...) voor voertuigen tot 5,5 ton
- De VAB-wegenwachter probeert altijd het pechgeval ter plaatse op te lossen
- Indien nodig, sleept men het voertuig onmiddellijk naar de plek die voor jou het meest geschikt is

Optie vervangwagen

Wil je hiernaast ook nog een vervangwagen?

- € 175,00 (i.p.v. € 222,00), inclusief de pechbijstand
- Tot 5 dagen recht op een personenwagen (type B) wanneer men je voertuig niet onmiddellijk kan herstellen
- VAB brengt en haalt de vervangwagen op
- Er hoeft geen waarborg betaald te worden

Indien je van dit aanbod wil genieten, vragen we om te betalen op het rekeningnummer BE94 4099 5130 5114 van Vlaamse actieve senioren vzw:

- € 120,00 (zonder vervangwagen) of € 175,00 (met vervangwagen)
- Vermelding 'VAB pechbijstand - lidnummer bij Vl@s - nummerplaat'
- Voor 1 maart 2025

Wie wil instappen in deze autopechbijstand, betaalt best zo snel mogelijk want het contract start eveneens op 1 april 2025 en stopt op 31 maart 2026.

Wie nog een polis heeft bij VAB of andere pechdienst, neemt eerst contact op met Tamara Reyniers, 03-233 50 72 of tamara@vlasvzw.be.

Zij zal de juiste berekening maken. De prijs wordt pro rata berekend.

Wie reeds betaald heeft bij VAB en dan pas komt aankloppen bij Vl@s zal spijtig genoeg het einde van de overeenkomst bij VAB moeten afwachten.

De overeenkomst wordt niet stilzwijgend verlengd, d.w.z. dat we volgend jaar opnieuw de vraag zullen stellen wie wenst aangesloten te blijven om te genieten van de fietsbijstand en/of autopechbijstand; men beslist vrij over verlenging of stopzetting.

Meer info bij algemeen secretariaat Vl@s, 03-233 50 72 of bij Tamara Reyniers, tamara@vlasvzw.be

Dialect: Brechts

Tis ni oemdache in de provinciej Aantweirepe woant da ge daaroem woek plat Aantwaerps sprekt.

Ieder gemiënte heed woak zen eigen spreektoal.

Ik zen in Bracht geboren en hem er miër dan een half leave deurgebrocht.

Bracht is iën van de grwoatste gemiëntes van oons provincie en is soamengekoekt in den tijd van de fuzies mej Sintlenders en mej Sindjobintgwoar. En zelfs diej twiej djeilgemiëntes hemme nen aandere toengval dan nen echten Brachteneir.

Sinds keurt hemmekik men eige oangeslote bij Vl@s Malle.

Da lwoapt doar gelak nen trein. Pas oepgesteirt in april van dees joar en al mjeir dan feftig leden. Das toch noeg nie zoew slecht hé!

Malle bestoat uit West- en Woastmal.

Westmal, weireldwijt gekent oem zijnen beroemde Trappist. Tis 'n guj birreke woak. Assek mei wa vriende in 't Trapistecafej zit, dan lwoaphetter soems wel hjeal zutekes in.

Mor tis er dan woak veur gemokt hé manne!

Allej, 'k ouw het keurt, dan heeden ander oak noeg wa pleuts.

Sloppel hé!

Het is niet omdat je in de provincie Antwerpen woont dat je daarom ook plat Antwerps spreekt.

Ieder gemeente heeft ook zijn eigen spreektaal.

In ben in Brecht geboren en heb er meer dan een half leven doorgebracht.

Brecht is één van de grootste gemeenten van onze provincie en is samengekoekt in de tijd van de fusies met Sint Lenaarts en Sint- Job- In- 't- Goor. En zelfs die twee deelgemeenten hebben een andere tongval dan een echte Brechtenaar.

Sinds kort heb ik mezelf aangesloten bij Vl@s Malle.

Dat loopt daar zoals een trein. Pas opgestart in april van dit jaar en al meer dan vijftig leden. Dat is toch nog niet zo slecht hé!

Malle bestaat uit West- en Oostmalle.

Westmalle, wereldwijd gekend om zijn beroemde Trappist. 't Is een goed biertje ook. Als ik met wat vrienden in het Trappistencafé zit, dan loopt het er soms wel heel zoetjes in.

Maar het is er dan ook voor gemaakt hé mannen!

Allé, ik houd het kort, dan heeft een ander ook nog wat plaats.

Slaapwel hé!

- Gust Joosen, Vl@s-lid afdeling Malle -

Agenda



maandag 28 april 2025
**Provinciale wandeldag
Mechelen (Antwerpen)**

Donderdag 18 september 2025
**Provinciale wandeldag
Destelbergen
(Oost-Vlaanderen)**

woensdag 22 januari 2025:
Stille Meers, Middelkerke

donderdag 20 februari 2025:
De Zwerver, Leffinge

donderdag 27 maart 2025:
De Valkaart, Oostkamp

dinsdag 22 april 2025:
De Boaere, De Panne

dinsdag 6 mei 2025:
Zonnebloem, Veurne
(meer info editie okt/nov/dec 2024)

Noordzeequiz

datum nog niet gekend

VI@s zingt



www.vayamundo.eu

☎ 078 156 100



**Beleef samen met
de kleinkinderen de
leukste avonturen...**



vayamundo
holiday clubs