

Vlaas CONGRES DE WINKELHAAK A'PEN 25 09 2025

Voorstelling jaarplanning 2026

Inspirerende sessies

Vl@s innovatief

DAGKlapper



Vlaanderen
verbeelding werkt



Vl@s
Vlaamse actieve senioren vzw

Vlaas CONGRES DE WINKELHAAK A'PEN

Baanbrekend innovatief voor en door Vlaamse Actieve Senioren

Colofon

Uitgave
Vlaas vzw – Vlaamse actieve senioren
Verantwoordelijke uitgever
Geert Van Acker, directeur Vlaas vzw

Hoofdkantoor
Vlaas vzw
De Winkelhaak – Atelier 16
Lange Winkelhaakstraat 26
2060 Antwerpen

Jaar van uitgave
2025

E-mail
info@vlaasbe

Website
www.vlaasbe

Ondernemingsnummer
BE 041274610

Druk & vormgeving
Drukland / Geert Van Acker

Opmerkingen

Deze publicatie werd gerealiseerd in het kader van het Vlaas Congres 2025. De inhoud is bedeld ter ondersteuning van de bestuurswerking van lokale Vlaas-afdelingen en mag met bronvermelding worden gedeeld binnen het netwerk van Vlaamse actieve senioren.

Welkom op het Vl@s Congres 2025

Voor en door Vlaamse actieve senioren met pit

Beste bestuursleden,

Van harte welkom op het eerste jaarlijkse Vl@s Congres – dé ontmoetingsdag voor iedereen die onze beweging lokaal mee vorm en vuur geeft.

Vandaag zijn jullie hier niet als toeschouwers, maar als hoofdrolspelers. Want wat Vl@s sterk maakt, zijn jullie: de bestuursleden van onze lokale afdelingen. De trekkers, de organisatoren, de bruggenbouwers. Jullie inzet, creativiteit en warme aanwezigheid zorgen ervoor dat duizenden Vlaamse senioren zich gezien, gehoord en verbonden voelen.

Dit congres is er dan ook helemaal voor jullie. Een dag om elkaar te ontmoeten, om van elkaar te leren, om plannen te smeden én bij te tanken. We bieden jullie een stevige mix van inhoud, inspiratie en praktische handvatten om jullie lokale werking te versterken. Met vorming die prikkelt, sessies die uitnodigen tot dialoog, en voldoende ruimte voor informele uitwisseling.

Tegelijk vormt dit congres ook de officiële aftrap van ons nieuwe werkjaar. De jaarkalender 2026 wordt voorgesteld, inclusief nationale acties en campagnes waar jullie lokaal mee aan de slag kunnen. Denk aan frisse ideeën, concrete steun en zichtbare impact – allemaal ten dienste van de bloei van jullie afdeling én de uitstraling van Vl@s in de samenleving.

Gebruik deze dagklapper als gids doorheen het programma. Maar laat je ook verrassen. Laat ruimte voor ontmoeting, verwondering en spontaniteit. Want vaak ontstaan de mooiste inzichten niet op papier, maar in een goed gesprek met een collega-bestuurslid die je vandaag pas leert kennen.

Vl@s is méér dan een vereniging. Het is een gemeenschap van VLAAMSE actieve senioren met pit. En vandaag bouwen we daar samen verder aan – met goesting, overtuiging en een blik op de toekomst.

Dankjewel voor wie je bent en wat je doet. Maak er een dag van die blijft hangen.

Met warme groet,

Geert Van Acker
Directeur Vl@s

Inhoudstabel

Voorwoord	P. 1
Dagverloop	P. 3
Workshops	P. 4–5
Personalia	P. 6–7
Grondplan (Tijdens workshops)	P. 8
Randanimatiemarkt	P. 9–10–11
Grondplan (Tijdens randanimatiemarkt)	P. 12
Sponsors	P. 13
Dankjewel	P. 14



Dagverloop

	09.30 u. – 10.00 u.	Ontvangst
	10.00 u. – 10.45 u.	Verwelkoming + Voorstelling jaarplanning
	10.45 u. – 11.15u.	Pauze
	11.15 u. – 12.15 u.	Workshopronde 1
	12–15 u. – 13.15 u.	Middagmaal
	13.15 u. – 14.15 u.	Workshopronde 2
	14.15 u. – 15.15 u.	Pauze met randanimatie-markt
	15.15 u. – 15.45 u.	Slotmoment mogelijkheid tot napraten met een drankje

Workshops

Cyberveiligheid

Trap er niet in! – Herken digitale valstrikken

In deze toegankelijke en interactieve workshop nemen we je mee in de wereld van digitale oplichting. Geen technische cybercursus, maar een heldere en praktische sessie over hoe je met een gezonde dosis achterdocht berichten via telefoon, sms, sociale media en e-mail leert beoordelen.

We bespreken:

- Wat is phishing, vishing, smishing en andere vormen van digitale misleiding?
- Hoe herken je verdachte signalen? Aan de hand van een eenvoudig beslissingsschema leer je waar je op moet letten.
- Voorbeelden uit het echte leven: samen analyseren we enkele berichten en ontdek je zelf hoe oplichters te werk gaan.
- Tips: de belangrijkste do's en don'ts om jezelf te beschermen.

Deze workshop is ideaal voor wie zich bewuster wil wapenen tegen digitale valstrikken, zonder technische voorkennis.

Wervend schrijven

Wil je meer respons op je uitnodigingen, nieuwsbrieven of berichten?

Wil je leren hoe je met eenvoudige technieken mensen écht in beweging krijgt?

Dan is deze workshop iets voor jou!

In deze interactieve sessie ontdek je hoe je teksten schrijft die inspireren en activeren. Je leert saaie zinnen omtoveren tot sprankelende boodschappen die blijven hangen. Met praktische voorbeelden, herkenbare situaties en wat humor tonen we technieken om jouw communicatie krachtiger en aantrekkelijker te maken.

Wat leer je? De kracht van actieve taal en concrete tips om meer betrokkenheid te bekomen.

Wat neem je mee naar huis? Een rugzak vol inspiratie én een herschreven tekst die je meteen kunt gebruiken.

Ageïsme

Gerontoloog Veerle Baert werpt een helder licht op ageïsme – het vaak onbewuste maar wijdverspreide leeftijdsdenken dat ouderen reduceert tot clichés. Ze toont hoe dit niet alleen ons beeld van ouder worden beïnvloedt, maar ook onze gezondheid, levenskwaliteit en rechten aantast.

Met voorbeelden uit de praktijk, inzichten uit onderzoek en een oproep tot actie pleit ze voor meer bewustzijn, want er is hoop: sinds 2021 loopt wereldwijd de VN-campagne 'Decade of Healthy Ageing', met als doel ageïsme te bestrijden en gezond ouder worden te bevorderen.

In België is deze beweging nog nauwelijks doorgedrongen, maar Baert toont wat we lokaal wél al doen – zoals intergenerationele projecten in Gent – en hoe we met educatie, beleid en ontmoeting het verschil kunnen maken.

Jongere senioren aanbod

Ze zijn actief, nieuwsgierig en vol goesting. Ze willen bewegen, bijleren, verbinden, ontdekken. Maar wél op hun tempo, op hun manier. Het klassieke aanbod volstaat niet meer – het mag frisser, gedurfder, verrassender.

In deze sessie duiken we in de leefwereld van jongere senioren. We verkennen wat hen drijft, wat hen aantrekt, en hoe je een werking uitbouwt die écht aansluit bij hun verwachtingen. Met het **DITMURA**-model als leidraad zetten we samen ideeën om in concrete, haalbare activiteiten.

 Weg met clichés. Tijd voor vernieuwing met pit, creativiteit en zin voor avontuur. Deze sessie geeft je de tools én de vonk.

Personalia

Louis Lombaert



van brandweercommandant tot cyberveiligheidscoach

Louis Lombaert, geboren in 1949 te Asse, is voorzitter van VI@s Asse en een man met een indrukwekkend palmares. Als gepensioneerd brandweercommandant combineert hij technische expertise met een passie voor kennisdeling. Hij studeerde industrieel ingenieur, specialiseerde zich in brandweerwetenschappen en rampenbestrijding, en behaalde een pedagogisch diploma. Als lesgever aan het PIVO leidde hij talloze officieren op, en als medeoprichter van BVBA Betonwerken Lombaert bewees hij ook zijn ondernemerszin.

Zijn brede interesse voor informatica en dataverwerking bracht hem bij een nieuw maatschappelijk thema: cyberveiligheid. Louis volgde meerdere sessies 'cyberveiligheid' georganiseerd door Febelfin via de politiezone AMOW, met als doel zijn inzichten te delen met een zo breed mogelijk publiek. Op de congresdag van VI@s neemt hij je mee in deze actuele en belangrijke materie.

In zijn vrije tijd geniet Louis van fietsen, wandelen, theater, kunst, cultuur beleven – en van een lekkere Duvel.

Karin Van Loo



Educatief medewerker bij VI@s, schrijver, verhalenverteller en ceremoniebegeleider

Karin Van Loo is een creatieve duizendpoot met een passie voor taal en mensen. Als educatief medewerker bij VI@s weet ze als geen ander hoe je mensen verbindt met woorden. Geef haar een situatie, en zij schrijft er een tekst over. Geef haar een evenement, en zij tovert het om tot een wervelende uitnodiging. Haar eigen stijl scherpt ze voortdurend aan via cursussen, schrijfstages en feedbacksessies.

Veerle Baert



Gerontoloog, docent en onderzoeker – Arteveldehogeschool Gent

Veerle Baert is sociaal werker en gerontoloog (PhD), en sinds 2018 verbonden aan de Arteveldehogeschool als docent en onderzoeker. Ze combineert academische expertise met jarenlange praktijkervaring in het sociaal werk en in het begeleiden van dementie- en leeftijdsvriendelijke gemeenten. Met haar heldere inzichten en warme betrokkenheid is ze een veelgevraagde stem in het debat over ouder worden, ageïsme en de inclusieve samenleving.

Geert Van Acker



Directeur Vl@s, Vormingsinstructeur Chirojeugd Vlaanderen, Voorzitter jeugdraad Temse, Erkend Animator i/h Jeugdwerk

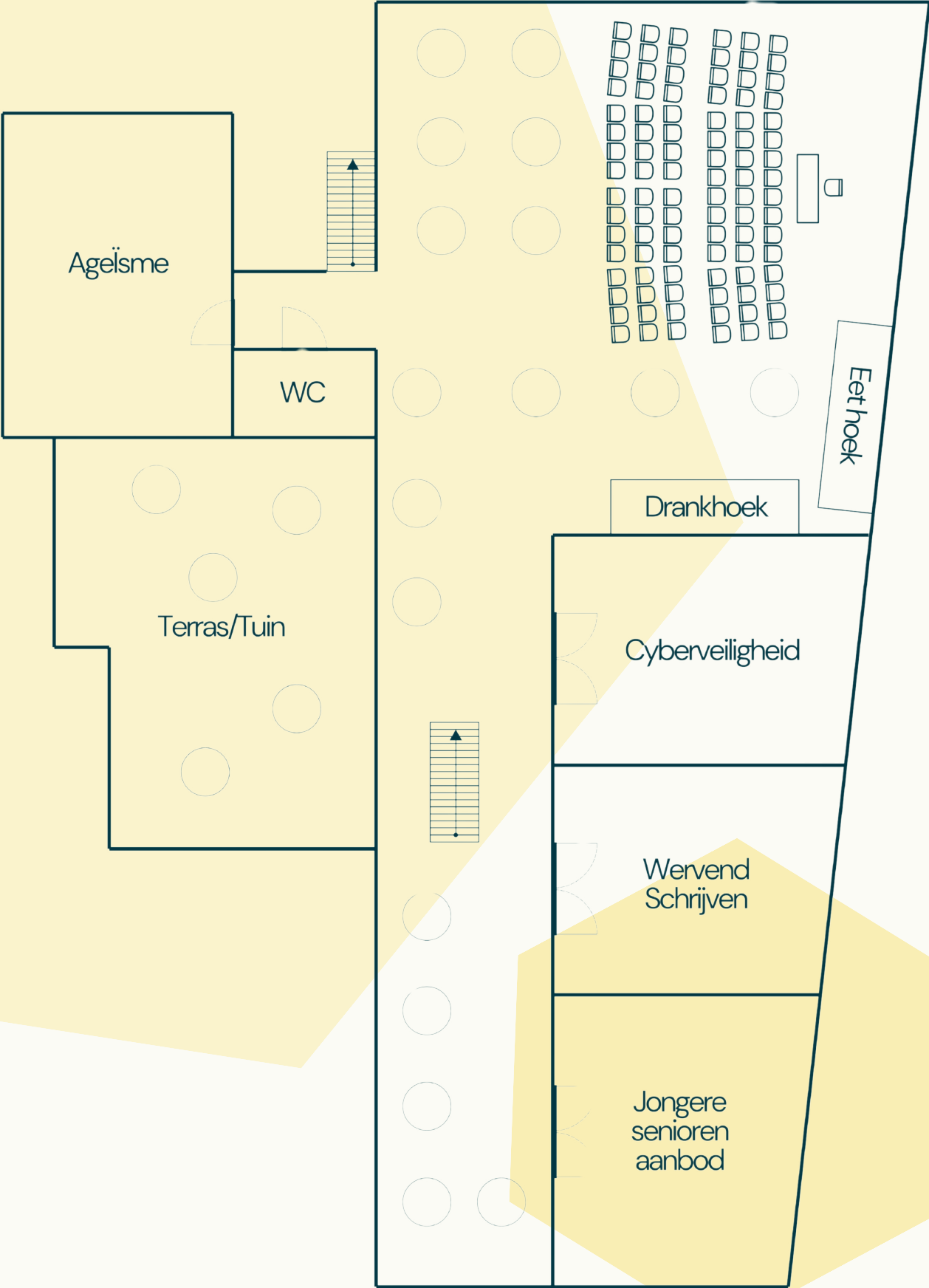
Geert Van Acker, directeur van Vl@s, neemt ons mee in de zoektocht naar een aantrekkelijk aanbod voor jongere senioren. Onze ambitie is duidelijk: dé jeugdbeweging voor senioren te worden. Dat betekent dat we sterker moeten inzetten op activiteiten die aansluiten bij de leefwereld en verwachtingen van jongere senioren, zonder daarbij onze huidige leden uit het oog te verliezen.

Geert vertrekt vanuit zijn rijke ervaring als vormingsinstructeur bij Chirojeugd Vlaanderen en maakt de brug tussen jeugdwerk en seniorenwerking. Met behulp van interactieve methodieken ontdekken we samen hoe je zowel vanuit een blanco blad als vanuit een bestaand aanbod een frisse programmatie kan ontwikkelen.

Een workshop vol inspiratie, praktische handvaten en vooral: nieuwe energie om ook jongere senioren warm te maken voor Vl@s.

Grondplan

Tijdens workshoprondes en middagmaal



Randanimatie-markt

KBC

KBC beheert voor Vl@s de verzekering lichamelijke ongevallen. Zit je als bestuurslid nog met vragen? Twijfel je over wat wel of niet gedekt is? Of wil je gewoon eens glashelder horen hoe je correct handelt bij een ongeval?

Kom langs aan de KBC-stand tijdens de Randanimatie-markt. Geen kleine lettertjes. Geen gedoe. Gewoon **recht op de man af** – zoals het hoort.

Club Rimpelloos

Vl@s lanceert binnenkort zijn eigen podcast: Club Rimpelloos. Geen stoffige gesprekken, maar straffe verhalen, eigen meningen en een flinke portie humor.

Vandaag krijg je een exclusieve blik achter de microfoon, want we nemen een aflevering **LIVE** op, recht voor jouw neus.

Vier boeiende figuren nemen plaats aan tafel. Ze delen straffe verhalen – maar let op: sommige zijn waar, andere compleet verzonnen. Aan het publiek om de waarheid van de leugen te onderscheiden!

Tussendoor krijg je anekdotes, replieken en frisse blikken op actuele thema's. Geen plechtigheid, wél plezier!

Binnenkort te beluisteren via onze website en Facebookpagina.

Berichtenmuur

Heb je vandaag iemand leren kennen die indruk op je maakte? Wil je een spreker bedanken, een vrijwilliger een compliment geven of gewoon een warme boodschap achterlaten aan iemand uit de Vl@s-familie?

👉 Grijp een stift/pen en laat je boodschap achter op de berichtenmuur!

Een mening, een dankwoord, een mop, een liefdesverklaring... alles mag.
Zolang het recht uit het hart komt. ❤️

Fotocabine

Trek je stoutste gezicht of je mooiste glimlach!

Spring binnen in onze fotocabine en leg dit congresmoment vast zoals jij het beleeft: met stijl, met humor of met een gekke hoed op je kop.

Maak een foto alleen, met je buddy of met je hele bestuur. De leukste beelden verschijnen straks op onze website en Facebookpagina!

Durf, klik, lach... en neem je moment!

VR-ervaring

Heb je ooit al eens op een bergtop gestaan zonder te wandelen? Of rondgekeken in een andere stad zonder te reizen? Met **Virtual Reality (VR)** is dat perfect mogelijk!

VR is een bril waarmee je in een **digitale, 360°-wereld** stapt. Je kijkt niet gewoon naar een scherm — je staat er middenin. Kijk rond, beweeg mee, en beleef het alsof je er echt bent.

Kom het vandaag zélf uitproberen aan onze VR-stand. Een unieke ervaring, speciaal voor de bezoekers van de Congresdag.

Nieuwsgierig? Zet die bril op en kijk wat er gebeurt...

Lauwers

Met uw afdeling op een unieke vakantie? Bij **Reizen Lauwers** kan je terecht voor de perfecte formule die bij uw afdeling past. Ga zeker eens langs voor wat informatie of een kennismaking.

Breinbrekers

Zin in een uitdaging voor je hersenen? Kom langs bij de breinbrekertafel en test jezelf met raadsels, logicianspellen, taalspelletjes en visuele puzzels.

Een speelse manier om je cognitief vermogen te blijven prikkelen — alleen of samen met anderen.

Geen stress, geen stopwatch, wél verrassend leuk. Train je brein. Lach. Probeer opnieuw. Herontdek je speelsheid.

DJ-Cursus

Hoe mix je platen naadloos in elkaar? Hoe houd je het ritme juist? En waar let een DJ eigenlijk op tijdens het draaien?

Bij onze DJ hoef je niet op je stoel te blijven zitten. Je mag zelf achter de draaitafel staan, platen kiezen en aan de knoppen draaien. Je leert door het te doen, stap voor stap, met directe uitleg terwijl je bezig bent.

Stel gerust je vragen: Wat is de beste timing? Hoe voel je wanneer je moet overgaan naar een ander nummer? Welke trucs maken het verschil?

Geen ingewikkelde cursus, wél een korte kennismaking met een verrassend vakmanschap.

Rustkamer

Na een dag vol gesprekken, indrukken en activiteit is het ook belangrijk om tijd te nemen voor stilte en herstel.

In deze rustige ruimte kan je je even terugtrekken uit de hectiek. Geen lawaai, geen overprikkeling — alleen rust. Laat je meevoeren door eenvoudige ontspanningsoefeningen en ademhalingstechnieken.

Je hoeft niets te doen, behalve te zijn.
Adem in. Adem uit. Herbegin.

...en nog veel meer!

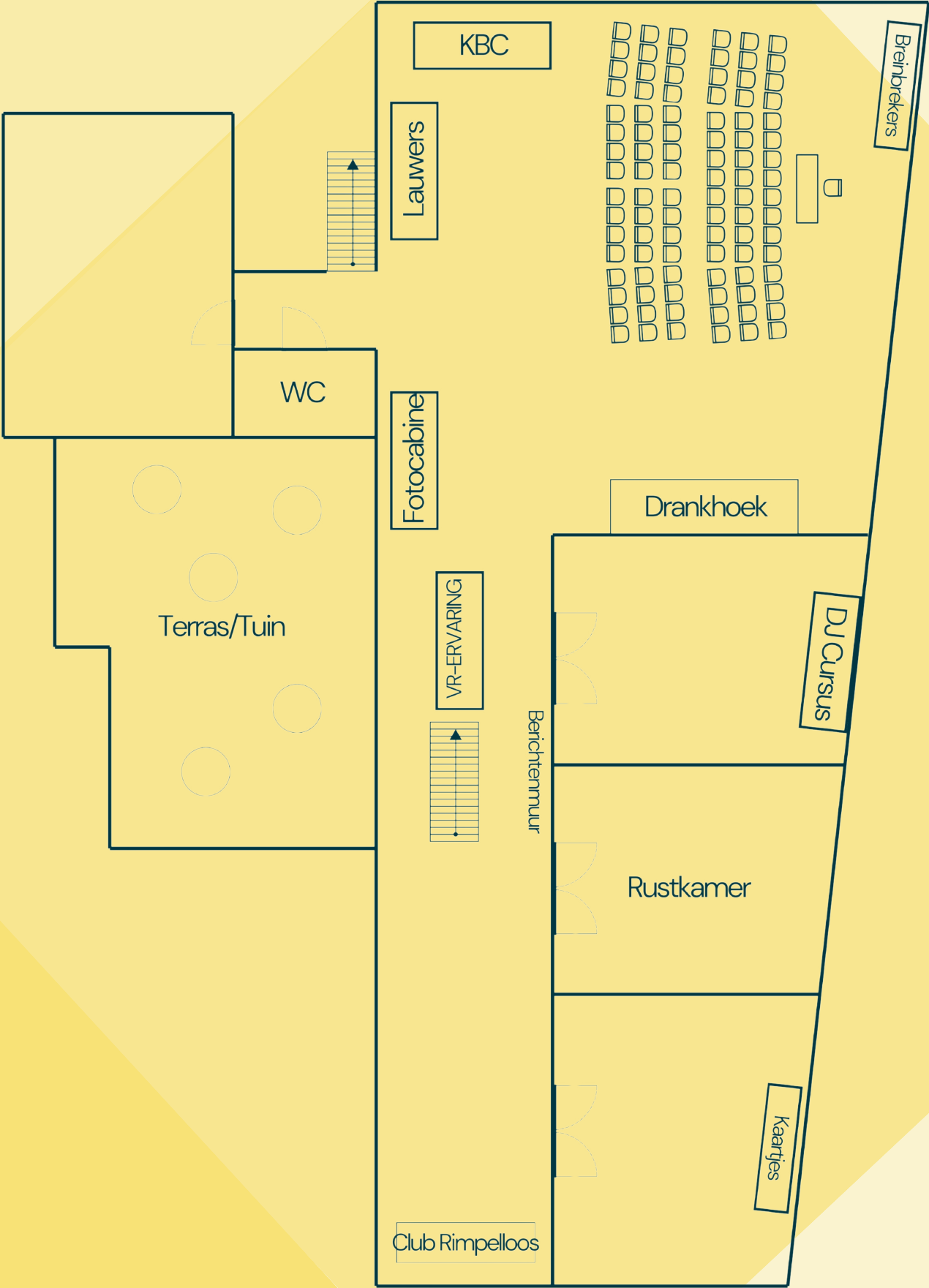
En dat is nog lang niet alles!

Naast deze blikvangers vind je op de randanimatiemarkt nog heel wat andere verrassende, interessante en fijne standen.

Dus: neem gerust het marktplan erbij en verken alles op je gemak. Wie weet ontdek je net daar een goed idee, een nieuwe samenwerking of iets waar je zelf meteen mee aan de slag wil.

Grondplan

Tijdens de Randanimatiemarkt



Sponsors

Brouwerij De Koninck

Bekend van het iconische Bolleke, en diep geworteld in de Antwerpse traditie. Brouwerij De Coninck steunt met smaak – letterlijk – de werking van Vl@s.

Antwerps karakter in een glas

KBC

Zekerheid die werkt.

Als vaste verzekeringspartner van Vl@s zorgt **KBC** ervoor dat onze werking goed verzekerd is, met aandacht voor mensen en situaties op het terrein. Praktisch, betrouwbaar en bereikbaar.

Dankzij KBC kunnen we met vertrouwen organiseren.

IPSOS

Begrijpen wat mensen écht beweegt!

In een wereld vol meningen en keuzes is betrouwbare kennis goud waard. Ipsos staat wereldwijd bekend als hét onderzoeksbureau dat data omzet in inzichten die tellen. Of het nu gaat om maatschappelijke trends, consumentengedrag of politieke voorkeuren – Ipsos brengt helderheid waar verwarring heerst.

Met innovatieve methodes, internationale expertise en lokale voeling helpt Ipsos organisaties en beleidsmakers om beslissingen te nemen die stevig onderbouwd zijn.



LAUWERS



Vlaanderen
verbeelding werkt

Dankjewel

Een organisatie als Vl@s leeft niet van plannen op papier alleen, maar van mensen met passie. Dit congres – én alles waar Vl@s voor staat – zou niet mogelijk zijn zonder de gezamenlijke inzet van velen.

Aan het **Dagelijks Bestuur**, dank voor jullie stuwende kracht, jullie scherpe blik en de tijd die jullie blijven investeren in de toekomst van onze vereniging.

Aan het **Beleidsorgaan**, dank voor jullie betrokkenheid, jullie strategisch inzicht en het vertrouwen dat jullie stellen in de werking en richting van Vl@s.

Aan de leden van de **Algemene Vergadering**, dank voor jullie stem, jullie waakzaamheid, en het feit dat jullie onze organisatie democratisch mee dragen.

Aan onze **Provinciale werkingen** en **Federaties**, die met kennis van het terrein bruggen bouwen tussen lokaal en nationaal.

Aan de honderden **bestuursleden** van onze **lokale afdelingen**: trekkers, organisatoren, luisteraars, gangmakers – jullie zijn de ziel van Vl@s.

Aan de **Educatieve Medewerkers**, dank voor jullie creativiteit, jullie nabijheid op het terrein, en de manier waarop jullie onze missie vertalen naar concrete activiteiten die ertoe doen.

Aan onze **Administratief Medewerker**, dank voor de stille motor achter de schermen. Voor de nauwkeurigheid, de structuur en de warme ondersteuning die vaak onzichtbaar blijft, maar van onschatbare waarde is.

Samen zijn jullie het hart en de ruggengraat van Vl@s. Met oprechte dank voor jullie inzet, vertrouwen en verbondenheid.

Geert Van Acker
Directeur Vl@s vzw



Vl@s

Vlaamse actieve senioren vzw

Notities

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. There are no margins, text, or other markings on the page.

Notities

[illegible]

Notities

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. There are no margins, text, or other markings on the page.

