

Vlaas CONGRES DE WINKELHAAK A'PEN 25 09 2025



Uitgewerkte sessies

Didactisch materiaal

Hulpmiddelen

Vormingsboekje
2025



Vlaanderen
verbeelding werkt

Vlaas
Vlaamse actieve senioren vzw

Vlaas CONGRES DE WINKELHAAK A'PEN

25 09 2025

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.vlaas.be

Ondernummering

BE 0412714.610

Druk & vormgeving

Druklandbe / Geert Van Acker

Opmerkingen

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

Openingswoord

Vormingsboekje 2025

Beste deelnemer,

Je bladert door dit boekje, maar eigenlijk hou je **een nasmeulende vonk** vast van de **Congresdag 2025**. Een dag waarop we samen hebben gedacht, gedeeld, gelachen, geluisterd — en vooruitgekeken.

Want de toekomst van seniorenwerking? Die begint vandaag. En ze vraagt visie, durf en verbeelding.

We dompelden ons onder in vier thema's die samen het fundament vormen van een frisse, sterke en gedragen werking:

● In **Wervend schrijven** ontdekten we hoe woorden kunnen verleiden, verbinden en activeren. Met hulp van slimme tools zoals **ChatGPT** en **Canva** schreven we zinnen die wérken — helder, warm en uitnodigend.

● In de sessie **Cyberveiligheid** leerde Louis Lombaert ons hoe we onszelf en onze organisatie digitaal weerbaarder maken. Praktisch, nuchter en noodzakelijk. De presentatie werd opgesteld door onze eigen Robert Van Borsel.

● **Aanbod jongere senioren?** In deze sessie doken we in hun leefwereld en gebruikten we het DITMURA-model als creatieve kapstok om verrassende, zinvolle activiteiten te bedenken.

● En bij **Ageïsme** hielden we onszelf een spiegel voor. Hoe spreken we over leeftijd? Welke beelden en vooroordelen sluipen er mee in ons aanbod? En vooral: hoe breken we dat open?

Met dit vormingsboekje krijg je meer dan notities. Het is een groeiboek, een werkdocument, een inspiratiebron. Blader, kribbel, discussieer, deel. En vooral: doe ermee wat jij nodig vindt om te groeien in je rol.

We hopen dat het nog lang zal nazinderen — in jouw werking, jouw team, jouw aanpak.

Inhoudstabel

Openingswoord	P. 1
Wervend schrijven	P. 3–5
Jongere senioren aanbod	P. 6–8
DITMURA	P. 9–13
Ditmura – invulformulieren	P. 14–17
Voorbeeldactiviteiten	P. 18–24
Slotwoord	P. 25



Wervend schrijven

Inleiding: Wervend schrijven

Ieder vogeltje zingt zoals het gebekt is. Toch? Maar van zodra we de pen ter hand nemen om u of een andere persoon te berichten of anderzijds in te lichten over deze of gene activiteit, waar we de nodige ruchtbaarheid willen aan besteden en tevens alle noodzakelijk info willen verstrekken, dan gebeurt er – zeer ongemerkt en als vanzelf, als in: ‘automatisch’ – iets merkwaardigs, dat zich inkantelt in de schrijffattitude van de auteur van de pennenvrucht waarover sprake in het begin van deze zin – als u zich dat nog voor de geest kunt halen, in deze meanderende stroom van zichzelf uitkristalliserende ingekleurde taalkundige constructies-met-handvatten-en-weerhaken, die zich met een judogreep in uw efemere geest nestelen...

Pardon?!

Neen, zo moet het dus niet. Maar hoe dan wel? Laten we samen een kijkje nemen hoe we wervend kunnen schrijven, maar ook waarom.

Waarom wervend schrijven belangrijk is

Senioren hebben vandaag de luxe én de last van overvloed: een overvol aanbod aan activiteiten, informatie en uitnodigingen. Onze leden zijn nieuwsgierig, actief, maar ook kritisch. Ze willen snel zien wat een activiteit hen oplevert en of het de moeite loont om hun tijd vrij te maken.

Als Vl@s willen we natuurlijk dat ze kiezen voor ónze activiteiten. Niet omdat ze toevallig langskomen, maar omdat ze voelen: “Dit is iets voor mij.” Daarvoor hebben we meer nodig dan een droge opsomming van plaats, datum en onderwerp.

Een goede uitnodiging is meer dan een praktische mededeling. Het is een mini-verleidingsdans: je trekt de aandacht, prikkelt nieuwsgierigheid, toont wat de activiteit oplevert en eindigt met een warme oproep om erbij te zijn.

Kortom: wervend schrijven betekent dat je mensen zin geeft om te komen. Het is het verschil tussen een volle zaal en lege stoelen.

Hoe doe je dat?

1. Begin met de kern

- **Wat? Waar? Wanneer?**
- Voorbeeld: "Fietsen langs de Leie – zondag 15 juni"
→ *niet: "In het kader van onze jaarlijkse traditie organiseren we een activiteit..."*

2. Verleid met een titel

- Maak het aantrekkelijk en concreet.
 - ipv "Wekelijks yoga op maandag" → **"Ontspan met yoga"**
 - ipv "Wij nodigen u uit voor het optreden van Urbanus" → **"Lachen met Urbanus"**
- Vermijd saaie titels zoals: "Uitnodiging voor activiteit op 12 oktober"

3. Schrijf helder en simpel

- Hou de boodschap kort en duidelijk.
 - ipv "Ledenvergadering om spierkracht bij senioren te versterken" → **"Versterk je spieren"**
 - ipv lange uitleg over sprekers → **"Wim Distelmans over het recht op euthanasie"**

4. Wees concreet

- Vermeld steeds: Wat, wanneer, waar, hoeveel, hoe inschrijven
- Geen vage omschrijvingen zoals "een interessante activiteit"

5. Schrijf voor je lezer

- Gebruik je/jij-vorm: "Kom jij ook?"
- Warme, uitnodigende toon, zonder jargon
- Focus op ontmoeting en beleving

6. Gebruik actieve taal

- Niet actief: "Er zal een lezing gegeven worden..."
- Wel actief: "**Jan Peeters neemt je mee in het verhaal van voedingssupplementen.**"

7. Houd het kort en scanbaar

- **Max. 150–200 woorden**
- Gebruik witruimte, opsommingen en korte alinea's
- Gebruik tussenkoppen

8. Volg een logische opbouw

1. **Aandacht trekken** (titel / eerste zin)
2. **Belangrijkste info** (wat, waar, wanneer)
3. **Extra details** (spreker, programma)
4. **Praktische info** (kostprijs, inschrijving)
5. **Aanzet tot actie** ("Schrijf je in vóór 10 juni via vl@s.be")

9. Schrijf positief

- Niet: "Wees niet te laat, anders kan je niet deelnemen."
- Wel: "**Schrijf je vandaag nog in, zodat je er zeker bij bent.**"

10. Copywritingtechnieken: AIDA-model

- **Attention** → Trek aandacht met een titel of beeld.
- **Interest** → Prikkel interesse met een belofte of vraag.
- **Desire** → Maak duidelijk wat het oplevert (ontspanning, plezier, ontmoeting).
- **Action** → Zet aan tot actie (schrijf je in, bel ons, reserveer).

Jongere senioren aanbod

Jongere senioren: wie zijn ze en wat zoeken ze?

Jongere senioren vormen een boeiende, diverse doelgroep. Ze zijn tussen werk en volledige pensionering in, vaak nog dynamisch, nieuwsgierig en sociaal actief. Ze willen hun tijd zinvol invullen, nieuwe dingen ontdekken en blijven groeien — maar wél op hun eigen tempo en voorwaarden.

Wat spreekt hen aan?

Creatieve hobby's

Veel jongere senioren willen proeven van iets nieuws. Ze zijn nieuwsgierig naar creatieve hobby's die ze vroeger misschien nooit de kans gaven.

Denk aan:

- Schilderclub, haakatelier, glas-in-lood
- Digitale fotografie
- Bierbrouwwerkshops
- Gamen (!)
- Handwerkcafés

Sport en beweging

Deze doelgroep houdt van uitdaging, maar ook van plezier en gezelligheid. Ze willen hun grenzen verkennen — niet omdat het moet, maar omdat het kan.

Activiteiten als:

- Wandelen, fietsen, yoga
- Golf, surfen
- Competitieve, maar toegankelijke groepsspelen vallen in de smaak. Let op: jongere senioren willen kunnen winnen, maar niet omdat ze het cadeau krijgen.

Sociale verbondenheid

Ze zijn op zoek naar contact, maar niet noodzakelijk via klassieke koffienamiddagen.

Denk aan:

- Spelletjesavonden
- Kookclubs en praatcafés (bv. met expats)
- Buddyprojecten of intergenerationele ontmoetingen
- Muziekkroegentochten, afterwork-drinks, comedyclubs

Educatie en groei

Educatie mag, maar dan luchtig en speels.

Voorbeelden:

- Taalcafés met apps als Duolingo
- Filosofische gesprekken rond actuele thema's
- Digitale vorming (smartphones, sociale media)
- Een nieuwe vaardigheid leren: zwemmen, Mahjong, enz.

Reizen en ontdekken

Ze zijn mobiel en nieuwsgierig.

Combineer verkenning met inhoud:

- Daguitstappen en slow travel
- Themareizen (kunst, erfgoed, gastronomie)
- Lokale ontdekkingen met diepgang

Hoe bereik je jongere senioren?

Vormgeving en imago

- Zorg voor een **moderne, frisse huisstijl**
- Straal openheid, inclusie en vernieuwing uit
- Denk in beelden: aantrekkelijke affiches, eigentijdse visuele elementen
- Blijf weg van de stoffige seniorenstempel

Communicatie en reclame

- Werk meer met **filmpjes**, bijvoorbeeld korte teasers of aftermovies
- Gebruik sociale media gericht: **TikTok, Instagram**, en ook **WhatsApp**
- Laat anderen over je werking vertellen: mond-aan-mondreclame werkt krachtig

Tijd en ritme

- Organiseer activiteiten ook 's avonds, op zaterdagen of in korte reeksen
- Overweeg een aparte tak of werking voor jongere senioren binnen je afdeling

Tools die helpen?

- **Canva**: maak eenvoudig zelf aantrekkelijke affiches, uitnodigingen en grafische beelden
- **TikTok** en **Instagram**: breng je werking op een speelse manier in beeld
- **WhatsApp**: snel en direct communiceren in groep of individueel, op ieders eigen tempo

DITMURA

Activiteiten bedenken is niet altijd eenvoudig. Soms grijp je terug naar wat je kent, soms tast je in het duister. Maar uiteindelijk willen we allemaal hetzelfde: activiteiten die verbinden, uitdagen en blijven.

DITMURA is een praktische kapstok die je helpt om activiteiten **bewust, doordacht en op maat** van actieve senioren te plannen.

Het model nodigt je uit om stil te staan bij wat echt telt:

- Wat willen we bereiken?
- Klopt de sfeer?
- Is het haalbaar en toegankelijk?
- En wat als het anders loopt dan gepland?

DITMURA biedt structuur zonder je creativiteit te beperken. Het maakt van een idee een sterke activiteit — niet zomaar een bezigheid, maar een echte beleving.

DITMURA staat voor:

- **Doel**
- **Inkleding**
- **Terrein**
- **Materiaal**
- **Uitleg**
- **Regels**
- **Aanpassing**

Gebruik dit model als checklist tijdens de voorbereiding, of als remix-instrument voor een bestaande activiteit.

Uitleg bij de onderdelen

<u>Onderdeel</u>	<u>Uitleg</u>
Doel	Waarom doen we dit? Is het een ontspanningsmoment, een geheugenspel, om iets bij te leren, enkel voor het plezier van het samenzijn, een groepsversterkende activiteit? Door het doel bewust te kiezen, geef je richting aan de rest.
Inkleding	Een activiteit is leuker met een thematisch sausje: 'de jaren 60', 'Vakantieherinneringen', of 'Grootmoeders keuken'. Zo ontstaat sfeer.
Terrein	Is de activiteit binnen, buiten, in een tuin, op een markt, of in een bibliotheek? Het terrein beïnvloedt hoe mensen de activiteit beleven.
Materiaal	Gebruik eens iets anders: bingo met foto's uit hun jeugd, een kookdemo met vergeten groenten, of schilderen met natuurmaterialen.
Uitleg	Maak van de uitleg een deel van het moment: vertel een anekdote, start met een raadsel, of laat mensen het zelf ontdekken.
Regels	Door regels te veranderen, wordt iets herkenbaars weer verrassend. Laat teams tegen elkaar spelen, beperk de tijd, of geef extra uitdagingen.
Aanpassing	Pas aan waar nodig: binnen als het regent, zachtere muziek als het gehoor het vraagt, of extra hulp voor wie minder mobiel is. Flexibiliteit is goud waard.

Voorbeeldactiviteit: Koken Met Herinneringen

<u>Onderdeel</u>	<u>Uitleg</u>
Doel	Deze activiteit heeft drie duidelijke doelen: • Verbinden: deelnemers brengen samen tijd door in een ontspannen, ongedwongen sfeer. • Herinneren: oude familierecepten vormen de aanleiding voor het ophalen en delen van persoonlijke verhalen. • Bewegen & doen: actief bezig zijn – koken, snijden, proeven – geeft een gevoel van voldoening, ook zonder prestatiedruk. ➡ Het is geen kookles, maar een beleefmoment waarin contact, herkenning en sfeer centraal staan.
Inkleding	De workshop krijgt het thema: “De geur van vroeger – recepten met een verhaal” • De ruimte wordt aangekleed in retrostijl: email, linnen doeken, oude kookboeken, koffiepottendoekjes... • Op tafel liggen kaartjes met vragen als: ◦ “Wat at jij als kind op zondag?” ◦ “Wat kon je moeder of vader als geen ander klaarmaken?” ◦ “Wat rook je vroeger bij je grootouders in de keuken?” • Muziek uit de jaren 50-60 speelt zacht op de achtergrond. ➡ De inkleding ondersteunt de sfeer van herinnering, warmte en thuiskomen.
Terrein	• Locatie: een ruime, toegankelijke zaal met keukenfaciliteiten (bv. parochiezaal, dienstencentrum, buurthuis). • Tafels staan in kleine eilandjes per groepje. • Is er geen keuken? Dan werken we met koude gerechten of toestellen zoals grillplaten, waterkokers of slowcookers. ➡ De ruimte nodigt uit tot samenwerken en is comfortabel voor mensen met verschillende noden.

<u>Onderdeel</u>	<u>Uitleg</u>
	Benodigdheden: • Ingrediënten voor nostalgische gerechten: rijstap, appelmoes, hutsepot, broodpudding... • Keukengerei: snijplanken, messen, kommen, wegwerpschorten • Decoratie: retro keukenspullen, bloemen, tafelkleden
Materiaal	• Kartonnen receptenkaartjes waarop deelnemers hun gerecht én bijhorend verhaal noteren • Smartphone of fototoestel om het proces vast te leggen • Optioneel: geluidsboxje voor achtergrondmuziek ➡ Alles ondersteunt het doen, delen en herinneren.
Uitleg	De activiteit start met een korte introductie: 1.Verwelkoming en situering van het thema 2.Verdeeld in groepjes van 3 à 5 personen, begeleid door een vrijwilliger 3.Elke groep krijgt een gerecht en vult samen een receptenkaart in met: ◦ Naam van het gerecht ◦ Wie kende dit recept vroeger? ◦ Welke herinnering roept het op? 4.Nadien proeven we samen van elkaars gerechten en leest elk groepje kort hun verhaal voor. ➡ De uitleg is eenvoudig, maar zorgt voor betrokkenheid vanaf het begin.

<u>Onderdeel</u>	<u>Uitleg</u>
Regels	• Veiligheid en hygiëne: duidelijke afspraken rond warm materiaal, handen wassen, allergieën vermelden • Niets moet: iedereen doet wat hij of zij wil of kan • Respect en openheid: er wordt geluisterd naar elkaars verhalen zonder te onderbreken • Delen mag, maar hoeft niet: wie liever observeert of alleen kookt, mag dat gerust doen • Afsluiter: op het einde delen we de recepten digitaal of via een kleine brochure ➡ De regels creëren een veilige, ontspannen sfeer met aandacht voor eigenheid.
Aanpassing	De activiteit is makkelijk aanpasbaar: • Mobiliteit: voorzie hoge stoelen en aangepaste werkhoogtes • Gehoorverlies: vermijd storend achtergrondlawaaï, gebruik visuele hulpmiddelen • Energiebeperking: deelnemers kunnen ook enkel het proevertjesgedeelte bijwonen • Geen keukenruimte? Werk met koude gerechten of demonstraties • Lage opkomst? Werk met één centrale kookopstelling • Digitale variant? Laat mensen thuis koken en hun gerecht en herinnering delen via WhatsApp of een videovergadering ➡ De activiteit blijft waardevol, zelfs als de omstandigheden veranderen.

Extraatje

Na afloop krijgt elke deelnemer een handgeschreven kaartje van een ander mee naar huis:

“Een recept van het hart” – een warme herinnering die blijft nazinderen.

DITMURA – Invulformulier voor activiteiten

Gebruik dit formulier om je activiteit gestructureerd uit te werken aan de hand van het DITMURA-model. Zo zorg je voor een doordachte voorbereiding op maat van actieve senioren.

Naam van activiteit	
Naam van verantwoordelijke	

Doel

Inkleding

Terrein

Materiaal

Uitleg

Regels

Aanpassing

Opmerkingen of ideeën voor herhaling

DITMURA – Invulformulier voor activiteiten

Gebruik dit formulier om je activiteit gestructureerd uit te werken aan de hand van het DITMURA-model. Zo zorg je voor een doordachte voorbereiding op maat van actieve senioren.

Naam van activiteit	
Naam van verantwoordelijke	

Doel

Inkleding

Terrein

Materiaal

Uitleg

Regels

--

Aanpassing

--

Opmerkingen of ideeën voor herhaling

--

Voorbeeld activiteiten

Vanuit VL@s nationaal hebben we vijf inspirerende activiteiten uitgewerkt volgens het DITMURA-model. Geen theoretische spelerei, maar concrete ideeën waar je meteen mee aan de slag kan. Denk aan een verrassende **fietstocht met Pop-up Café**, of het gloednieuwe **Belgisch Kampioenschap VikingKubb voor Senioren** – originele concepten met een stevige structuur en veel ruimte voor eigen invulling.

Activiteiten verzinnen is geen exacte wetenschap. Het vraagt tijd, overleg en vooral: mensen die mee willen denken. Creativiteit bloeit in groep, niet in je eentje achter een bureau. Ons warme advies: Zorg voor een sterke organisatiegroep en schiet ideeën tijdens denksessies niet te snel af. Laat ze eerst even rijpen, zelfs de zotste. Wat op het eerste gezicht onhaalbaar lijkt, kan met een paar aanpassingen net dat vonkje zijn dat je werking doet sprankelen.

Vertrouw op het proces. Er zullen momenten zijn waarop het moeizaam gaat, maar net dan is het belangrijk om elkaar te ondersteunen en open te staan voor elkaars invalshoeken. Geef elkaar zuurstof, geen azijn – want, laat ons eerlijk zijn: **met honing vang je meer vliegen**.

Als jullie erin slagen om het DITMURA-model in de vingers te krijgen, liggen er onvergetelijke momenten, warme groepsbanden en veel inspirerende voorbeelden in het verschiet. En wie weet... wordt jouw ingevuld DITMURA-formulier straks wel dé reden waarom een andere afdeling zich ook aan iets nieuws durft te wagen. Durf dus te proberen. Durf dus te dromen. En maak het waar, **samen**.

DITMURA – Invulformulier voor activiteiten

Gebruik dit formulier om je activiteit gestructureerd uit te werken aan de hand van het DITMURA-model. Zo zorg je voor een doordachte voorbereiding op maat van actieve senioren.

Naam van activiteit	
Naam van verantwoordelijke	

Doel

Inkleding

Terrein

Materiaal

Uitleg

Regels

Aanpassing

Opmerkingen of ideeën voor herhaling

DITMURA – Invulformulier voor activiteiten

Gebruik dit formulier om je activiteit gestructureerd uit te werken aan de hand van het DITMURA-model. Zo zorg je voor een doordachte voorbereiding op maat van actieve senioren.

Naam van activiteit	Fietstocht met POP-UP Café
Naam van verantwoordelijke	Geert Van Acker

Doel

Een fietstocht organiseren die méér is dan enkel trappen: ontmoeting, gezelligheid en verrassing staan centraal. De deelnemers genieten van een ontspannen rit met onderweg originele stops vol lekkers en sfeer.

Inkleding

Geen klassieke fietstocht, maar een ‘Fijnproevers op Wielen’-route. Onderweg duiken mysterieuze POP-UP cafés op, telkens met een ander thema: een Italiaans hoekje, een retroterrasje, een theetuin... Deelnemers weten vooraf niet wat ze mogen verwachten.

Terrein

Een lusvormige fietsroute van 20 à 30 km, geschikt voor recreatieve fietsers, met 3 tot 4 tussenstops op toegankelijke, rustige locaties (bv. picknickplaats, parking, boomgaard, kerkplein...).

Materiaal

- Fietsen
- Begeleidende bestelwagen met eten, drinken, decoratie en uitklapbare tafeltjes
- Pop-upmateriaal (tafelkleed, sfeerverlichting, muziekje op speaker, servetten...)
- Thema-attributen (bv. sombrero's, vlaggetjes, koffers, bloemenkransen afhankelijk van het gekozen thema)
- Routebeschrijving en plannetje voor deelnemers
- EHBO-koffertje

Uitleg

De deelnemers vertrekken in groep of in kleine groepjes met tijdsinterval. Ze volgen de route en stoppen aan de vooraf voorziene haltes. Daar worden ze opgewacht door de begeleiders, die telkens een verrassend pop-upcafé hebben ingericht met passende sfeer en versnaperingen. Er is tijd om iets te eten of drinken, even te zitten en te praten. Daarna gaat het weer verder naar de volgende verrassing.

Regels

- Iedereen fietst op eigen tempo, in kleine groepjes
- Veiligheid staat voorop: deelnemers volgen de verkeersregels
- Elke stop duurt ongeveer 20 à 30 minuten
- Begeleiders zijn verantwoordelijk voor opbouw en opruim van de pop-upcafé's vóór en na de passage van de fietsers

Aanpassing

- Er kan een kortere route voorzien worden
- Voor wie niet wil of kan fietsen, kan een volgwagen mee ingericht worden om toch van de stops te genieten
- Bij slecht weer worden tentjes voorzien of wordt uitgeweken naar overdekte locaties
- Alle voeding en dranken worden op seniorenmaat afgestemd

DITMURA – Invulformulier voor activiteiten

Gebruik dit formulier om je activiteit gestructureerd uit te werken aan de hand van het DITMURA-model. Zo zorg je voor een doordachte voorbereiding op maat van actieve senioren.

Naam van activiteit	Belgisch Kampioenschap VikingKubb voor Senioren
Naam van verantwoordelijke	Geert Van Acker

Doel

Een gezellige, toegankelijke sportieve namiddag organiseren waarbij senioren in teams het tegen elkaar opnemen in een ludiek VikingKubb-tornooi. De focus ligt op ontmoeting, plezier en een tikkeltje competitie. Maar ook om al doende in de kijker te lopen bij andere senioren en Vl@s op een positieve manier in beeld te brengen.

Inkleding

Geen verkleedpartij of thematisering: dit is het officiële (maar luchtige) Belgisch Kampioenschap VikingKubb voor Senioren. Elk team vertegenwoordigt zijn afdeling of gemeente. Er is een centrale toernooitafel, een omroeper die de scores bijhoudt en op tijd commentaar geeft, en een korte prijsuitreiking op het einde.

Terrein

Een plein met uitstraling: het dorpsplein, de markt of het grasveld voor het gemeentehuis. Goed zichtbaar voor voorbijgangers en gemakkelijk toegankelijk. Rondom worden zitplaatsen, een infostand en verfrissing voorzien. Op de achtergrond zorgt een rustig muziekje voor extra sfeer. (Vraag zeker toestemming bij de gemeente hiervoor)

Materiaal

- 3 à 5 Kubb-sets
- Touw of lint om de velden af te bakenen
- Scoreborden of flip-over
- Tafel met drank en eenvoudige versnaperingen
- Stoelen, parasols/schaduwdoeken
- Geluidsinstallatie of draagbare speaker
- Kleine prijs voor het winnende team (beker, medailles of ludieke trofee)

Uitleg

De deelnemers worden verdeeld in teams van 4 tot 6 personen. Elk team speelt meerdere rondes volgens een rotatiesysteem. Per veld is een spelleider aanwezig om score en tijd bij te houden. Na de voorrondes wordt een finale gespeeld tussen de twee beste teams. Het winnende team mag zich een jaar lang Belgisch Kampioen noemen (tot iemand anders het bewijst!).

Regels

- Basisregels van VikingKubb worden kort toegelicht aan het begin
- Fair play en plezier zijn belangrijker dan winnen
- Elk spel duurt max. 20 minuten
- Tussen de matches door zijn er rustmomenten
- De organisatie zorgt voor een vlotte doorloop en coördinatie

Aanpassing

- Iedereen doet mee op eigen tempo
- Er zijn rustzones, drankjes en schaduwplekken voorzien
- Ook niet-fysiek actieve deelnemers kunnen helpen als scorehouder, scheidsrechter of tijdsbewaker
- Toeschouwers zijn welkom: extra banken en stoelen maken het publiek comfortabel

Opmerkingen of ideeën voor herhaling

Slotwoord

Laat ons eerlijk zijn: bij Vl@s doen we al veel goed. We brengen mensen samen, organiseren waardevolle activiteiten, en bouwen met overtuiging aan een warme seniorenwerking. Maar als we vooruit willen, is dat niet genoeg.

We hebben nood aan meer van het goede, én aan meer lef. Meer creativiteit, meer energie, meer verrassende ideeën die mensen nieuwsgierig maken, doen glimlachen en verbinden. Niet omdat het in de mode is, maar omdat het werkt. Je vangt tenslotte meer vliegen met honing dan met azijn.

Wie mensen wil bereiken, moet eerst iets geven dat blijft hangen: warmte, sfeer, openheid, plezier.

En dat kunnen wij, als we durven.

Als enige niet-verzuilde seniorenorganisatie in Vlaanderen hebben wij het ruimste speelveld. Dat is geen last, dat is een kans. Een vrijheid om bruggen te bouwen, verbindingen te maken, en nieuwe dingen te proberen zonder ideologische kramp.

Maar dan moeten we oude discussies durven loslaten. We moeten stoppen met onszelf telkens uit te leggen, met het benadrukken van hoe "anders" we zijn. We hoeven ons niet af te zetten. Het verschil zit niet in woorden — het zit in wat we doen.

We moeten bouwen aan verbinding, niet aan afbakening. Tussen generaties, tussen mensen, tussen ideeën. Dat vraagt durf, vertrouwen en een frisse blik. Maar net daar ligt onze toekomst.

Laat dit boekje dan ook geen afsluiter zijn, maar een uitnodiging.

Om te blijven zoeken, proberen, durven en doen.

Om nieuwe energie te brengen in je werking.

Om samen te groeien — niet alleen in aantal, maar ook in betekenis.

We hebben mensen zoals jij nodig, om te tonen dat het anders kan — met honing, met hart en met volle goesting.

Geert Van Acker

Directeur Vl@s vzw



Vl@s

Vlaamse actieve senioren vzw

