

Vl@s

Vlaamse actieve senioren vzw

Federatie Waasland



Vlaanderen
verbeelding werkt



PB-PP 3/5138
BELGIE(N) - BELGIQUE

Vl@s, een jeugdbeweging voor senioren

Vl@s - krantje van de Vlaamse actieve senioren,

Tweemaandelijks publicatie april 2026, afgiftekantoor: 2099 Antwerpen X P708524

Jaargang 54 mei - juni 2026

Afdeling Sint-Niklaas

Kalender: mei

Dagprogramma

08.00 u. Vertrek vanaf de parking van de EUROSHOP in Sint-Niklaas
09.30 u. Aankomst in Lier. Ontbijt met koffie of thee en een authentiek Liers vlaaie.

10.15 u. Gegidste historische wandeling met bezoek aan het stadhuis. Via charmante pleinen en straatjes ontdekken we:
- de Zimmertoren (buitenkant),
- het Begijnhof (UNESCO-werelderfgoed),
- de Sint-Gummaruskerk, een hoogtepunt van de Brabantse gotiek. (De kerk is momenteel in renovatie; via een kijkdoos kan men een blik naar binnen werpen.) De deelnemers worden opgesplitst in twee groepen, zodat iedereen op een rustig tempo kan genieten. Duur: ± 2 uur begeleiding door 2 gidsen

12.30 u. Driegangenmenu in een typisch restaurant soep van de dag, vol-au-vent met slaatje en frieten, dame blanche. Inbegrepen: 1 glas wijn of 1 pils of 1 frisdrank, 1 koffie of 1 thee na het dessert

14.30 u. Toeristische boottocht op de Binnennete
Rondvaart met oude palingschuiten, inclusief boeiende historische uitleg en leuke anekdotes. Duur: ± 45 minuten

15.30 u. Vrije tijd
Mogelijkheid om een terrasje te doen, een museum te bezoeken of rustig te wandelen langs het water.

17.00 u. Terugreis

18.30 u. Aankomst in Sint-Niklaas

Wij kijken ernaar uit om samen met jullie deze boeiende en gezellige daguitstap naar Lier te beleven!

Petanque: vrijdag 8 - 15 - 22 - 29 mei.

Plaats: Boulodrome, Lange Rekstraat, Sint-Niklaas (tussen Het Wijnhuis en parking "De Ster")

Start 13.30 u.

We spelen tot 17.00 u.

Er zijn ballen beschikbaar, maar breng liefst uw eigen gerief mee.

Inlichtingen: bel John 0475 31 96 97.

Deelname: € 3 p.p.

Yoga: maandag 11- 18 mei.

We onthouden dat yoga gebruikt wordt om ons lichaam sterker en flexibeler te maken, ter voorbereiding op meditatie.

Wilfried zal ons daarin begeleiden.

Plaats: RVT Het Lindenhof, Kerkstraat 11, Belsele.

Start om 14.00 u.

Deelname in de onkosten: € 3 per sessie (matje meebrengen).

Tot dan, Wilfried.

Wandeling: dinsdag 12 mei. Chocoladewandeling — Leonidas Fleur.

Praline wandeling en een glaasje bubbels: € 25.00.

In de prijs is 500 g pralines inbegrepen en een glaasje cava.

Nadruk ligt op genieten, proeven, NIET op een lange wandeltocht.

Ik denk dat we max 2 km wandelen met vele tussenstops.

Vertrek: Stropersstraat 1, Kemzeke.

Start: 14.30 u.

Inlichtingen: Jaak Claes, 0476 82 89 02



Dance Baroque & Brass

ZONDAG 3 MEI 2026 - 15.00 U
DECASINO CONCERTZAAL SINT-NIKLAAS

Live begeleid door
CASINO BRASS ENSEMBLE
o.l.v. dirigent Steven Verhaert
brengt

STICHTING KLASSIEKE DANS
een prachtige dansvoorstelling
in authentieke barokkledij
in een choreo van Johan Goessens

Toegang 20 euro/pp
Info, reserveren en betalen voor 20 april
Bel: Denise 03 775 33 00
Mail: denise.vanmeervenne@gmail.com
Rek.nr. BE 34 7310 2140 9790
Vlas Federatie Sint-Niklaas
Kuiperstraat 35, Sint-Niklaas
Enkel genummerde zitplaatsen - EQ-productie

Afbeelding: Louis XIV danst als Zonnekoning

Dansles: dinsdag 5 - 19 mei.

Bijdrage € 3.

Start: 14.00 u.

Leren dansen op een eenvoudige en speelse manier onder begeleiding van John en Bea.

Inlichtingen bel John 0475 31 96 97

In WZC Het Lindenhof, Kerkstraat 11, Belsele.



Donderdag 7 mei. Op verkening in Lier

Naast sportieve activiteiten, traditionele feesten en leesclubs organiseert onze afdeling ook culturele activiteiten en boeiende daguitstappen. Zo blijven wij een jeugdbeweging voor senioren, waar samen ontdekken en beleven centraal staat.

Deelnemers dienen in te schrijven en te storten voor 30 april, op de rekening van Vlas federatie Sint-Niklaas
rek.nr. BE 34 7310 2140 9790
Reserveren zoals gewoonlijk bij Denise 03 775 33 00
of denise.vanmeervenne@gmail.com

Bestuursvergadering: donderdag 28 mei.

Nieuwstraat 86, Sint-Niklaas.
Voorzitter: Bea De Prycker

Afdeling: Stekene.

Petanque Stekene: maandag 4 - 11 - 18 - 25 mei.

Start 13.30 u.

We spelen aan PCS, Petanque Club Stekene.

Mogelijkheid om binnen en buiten te spelen voor dezelfde prijs € 3 p.p. Parkeren aan PCS. Van Nature Actiefaan 6, Stekene.

Inlichtingen bel Jaak Claes 0476 82 89 02

Petanque Stekene: maandag 1 - 8 - 15 - 22 - 29 juni.

Start 13.30 u.

We spelen aan PCS, Petanque Club Stekene.

Mogelijkheid om binnen en buiten te spelen voor dezelfde prijs € 3 p.p.

Parkeren aan PCS. Van Nature Actiefaan 6, Stekene.

Inlichtingen bel Jaak Claes 0476 82 89 02

Afdeling: Scheldekant

Dinsdag 5 mei 2026 om 14.00 u.

Wandeling van ca. 1 uurtje rond de Roomkouter en het Fort van Steendorp onder leiding van Paula en Willy

Het Fort van Steendorp is een voormalig fort in de fortengordel rond Antwerpen. Het is sinds 2001 een natuurgebied.

De Roomkouter is een natuurgebied in de tot de Oostvlaamse gemeente Temse behorende plaats Steendorp.

Het gebied meet 17,6 ha waarvan 15 ha natuurgebied en 2,6 ha park. Het natuurgebied wordt beheerd door het Agentschap voor Natuur en Bos.

Het natuurgebied is ontstaan uit een kleiput die werd opgevuld met grond uit het Deurganckdok. Daarna werd de bodem ingezaaid en beplant met inheemse struikgewassen. Het gebied wordt begraaasd.

Op sommige plekken kan het nogal drassig zijn (afhankelijk van de weersomstandigheden). Daarom stevige schoenen, eventueel wandelstokken voorzien. Tijdens en na de wandeling zal 't Natuurhuis (Kapelstraat 170A - Temse) open zijn; met gelegenheid om iets te drinken en sanitaire voorziening.



Kalender juni.

Leesclub: maandag 1 juni.

Bespreking van het boek: "Kroon met twee pieken" door G. Van Heulendonck.

Plaats: Lokaal VOC Steenstraete Nieuwstraat 84/86, Sint-Niklaas. Start 14.30 u.

Inlichtingen: bel Denise 03 775 33 00 of denise.vanmeervenne@gmail.com

Bijdrage: € 2

Begeleiding: De Schepper Carla.

Biografie van Guido van Heulendonck

Guido van Heulendonck (pseudoniem van Guido Beelaert) werd geboren in 1951 in Eeklo, België. Hij is een Vlaamse schrijver van romans en verhalenbundels.

Hij studeerde Germaanse filologie aan de Rijksuniversiteit Gent en werkte daarna als leraar en docent aan de Hogeschool Gent.

Van Heulendonck debuteerde in 1985 als romanschrijver. Sindsdien heeft hij een uitgebreid literair oeuvre opgebouwd en geldt hij als een belangrijke stem binnen de Vlaamse literatuur.

Prijzen en erkenning

In 1996 won hij de Gouden Uil voor de roman "Paarden zijn ook varkens".

Zijn roman "De kroon met twee pieken" (2024) stond op de shortlist van onder meer de Boekenbon Literatuurprijs 2024 en de Libris Literatuurprijs 2025.

Korte samenvatting van "De kroon met twee pieken" - Guido van Heulendonck

Het verhaal gaat over Werner Vrysoone, een man met twee dochters. Eén van hen is zijn biologische dochter en de andere niet. Ondanks dat probeert Werner een goede vader voor allebei te zijn.

Fietstocht woensdag 13 mei.

Afstand 35 km.

Vertrek om 13.30 u. op de parking van het treinstation van Belsele in de Kerkstraat.

Wij rijden naar Koewacht op de grens met Nederland via Sinaai en Stekene met tussenstop.

Terug langs rustige wegen richting Puivelde naar onze vertrekplaats.

Groetjes Roger, Rudi, Jan en Alice.

Volksspelen Stekene vrijdag 5 juni.

VL@s Stekene organiseert zijn volksspellenmiddag in de petanquehal, Nieuwstraat 60 D, Stekene tegen het nieuwe cultuurhuis

Aanvang 14.00 u. Deelnameprijs € 3.

Het zal weer een gezellige en sportieve namiddag worden, waarbij de deelnemers, in diverse volksspellen zich kunnen uitleven, gaande van schijfwippen, diverse werpnummers, met balletjes Jongleren en nog andere prettige spelletjes.

Zowel voor de dames als heren zijn er prachtige natura-prijzen te winnen. Iedereen welkom, om eens sportief te genieten van een aangename namiddag.

Inlichtingen bij Luc Merckx, Bosdorp 174, Stekene.

Gsm: 0496 10 20 79

Hopend u allen te mogen begroeten tot vrijdag 5 juni 2025.

Groeten Luc

Tussen de twee meisjes ontstaan spanningen en conflicten, onder andere door hun verschillende achtergronden en door gebeurtenissen uit het verleden. Werner probeert de situatie onder controle te houden, maar merkt dat het steeds moeilijker wordt. Uiteindelijk wordt hij geconfronteerd met een moeilijke keuze die grote gevolgen heeft voor zijn familie.

Dansles: dinsdag 2 - 16 juni.

Bijdrage € 3.

Start: 14.00 u.

Leren dansen op een eenvoudige en speelse manier onder begeleiding van John en Bea.

Inlichtingen bel John 0475 31 96 97

In WZC Het Lindenhof te Belsele, Kerkstraat 11, Belsele.

Fietstocht woensdag 3 juni.

Afstand 35 km.

Vertrek op de parking van het station in Belsele om 13.30 u.

Wij rijden naar Moerzeke via Waasmunster en Hamme langs rustige wegen.

Er is ook een tussenstop voorzien ongeveer halweg.

Wij rijden terug langs de Scheldedijken en Sombeke naar onze vertrekplaats.

Tot dan Roger, Rudi, Jan en Alice.

Jaarplanning 2027: woensdag 17 juni.

Beste leden, heb je ideeën of tips, bezorg ze vóór 3 juni aan een van onze bestuursleden. Je kan ook mailen naar

denise.vanmeervenne@gmail.com of

eddy.van.steelant@me.com.

Waar: Nieuwstraat 86, Sint-niklaas

Wandeling: dinsdag 9 juni.

Wij starten om 14.30 u.

Samenkomst: aan 't Veer, Sint-Jozefstraat 35, Tielrode.

Parkeren kun je aan 't Veer.

De Provinciaal Domein Roomacker is een klein maar mooi natuurgebied waar je een rustige wandeling kan maken.

Er is een wandeling van 5,820 km. en een van 2,900 km.

Geschiedenis

Het domein is ongeveer 12 hectare groot en heeft een bijzonder verleden. In de 16e eeuw waren deze gronden eigendom van de familie Van Roome, waar de naam Roomacker van afgeleid is.

Tussen 1930 en 1942 werd hier klei ontgonnen voor bakstenen door een steenbakkerij. Door die ontginning ontstonden drie grote kleiputten. Toen de ontginning stopte, liepen die vol water en werden het vijvers. In 1993 kocht de provincie Oost-Vlaanderen het terrein en richtte het in als natuur- en wandelgebied. Vandaag is het een klein natuurgebied met veel biodiversiteit: vijvers met watervogels, poelen met amfibieën zoals de kamsalamander bos en open plekken voor insecten en planten.

Het domein ligt op de Wase cuesta, een heuvelrug met een hoogteverschil van ongeveer 25-30 meter – vrij uitzonderlijk voor deze regio.

Afdeling: Scheldekant.



Wat moet je doen als je meegaat?

Zo vlug mogelijk inschrijven bij Leni De Vogel 0478 34 60 75 en het verschuldigde bedrag overschrijven op rekening BE32 7785 9807 7302 van Vl@s Scheldekant, met vermelding van het aantal personen en 'vis' of 'vlees'. De inschrijving is pas definitief na betaling van het verschuldigde bedrag.

Wij hebben voorlopig 15 plaatsen gereserveerd + 15 optioneel.

Vroeg inschrijven en betalen is dus de boodschap.

Vanuit Temse begeven we ons aan boord van de Mozart om te genieten van één van de mooiste groene oevers van Vlaanderen.

De meanderende Schelde voert ons langs de monding van de Durme waar we verderop de schilderachtige en idyllische vissersdorpjes Mariekerke en Sint-Amands passeren. Iets verderop



Petanque: vrijdag 12 - 19 - 26 juni.

We spelen in de Boulodrome.

Lange Rekstraat, Sint-Niklaas

Start 13.30 u.

We spelen tot 17.00 u.

Prijs € 3. (De petanque velden moeten we huren).

Er zijn ballen beschikbaar, maar breng liefst uw eigen gerief mee.

Inlichtingen: bel John 0475 31 96 97.

Donderdag 18 juni Nationaal congres.

Bestuursvergadering: donderdag 25 juni.

Nieuwstraat 86, Sint-Niklaas. Voorzitter: Bea De Prycker

Rivertours Temse

Op woensdag 10 juni gaan we opnieuw op stap met Riverstours en maken we een dagtocht met de Mozart vanuit Temse, Sint-Amands en Dendermonde naar Schellebelle en terug.

Deelnameprijs: € 50 per persoon (boottocht en koude schotel -vis of vlees- met broodjes inbegrepen).

We schepen in om 09.30 u. in Temse (Wilfordkaai) – het schip vertrekt stipt – dus wees op tijd!!! – terug in Temse rond 18.00 u.

zien we de kerktoren van Vlassenbroek opduiken wanneer we het natuurgebied 'de Kramp' en de nieuwe overstromingsbieden van de Vlassenbroekse polders voorbij varen.

Zo zetten we deze heerlijke dagtocht verder met een hapje en een drankje tot we uiteindelijk in Schellebelle de benen strekken voor een korte wandeling in het natuurgebied van de Kalkense Meersen. Wie liever niet wandelt : er zijn voldoende cafeetjes aan wal of je kan aan boord blijven. Terug aan boord varen we opnieuw voorbij Dendermonde tot we deze unieke natuurtocht beëindigen aan onze opstapplaats in Temse.

We hopen natuurlijk op mooi weer, maar beloven kunnen we dat uiteraard niet!



Sneukelfietstocht : zondag 5 juli.

Vlaamse actieve senioren afdeling Sint-Niklaas

Familiefietstocht: +/- 30 km, met als afsluiter BBQ

Het Waasland op zijn mooist!

Iedereen welkom!

Familie, vrienden, kennissen...

Vertrekplaats: Parochiecentrum Belsele, Hof van Belsele 2.

Vertrekkur: tussen 13.00 u. en 14.00 u.

Aankomstuur: ten laatste 17.00 u. (start BBQ)

Sneukelen: 5 sneukelpunten met als laatste

een 25 cm lange BBQ-worst met groenten en brood.

Opgelusterd met Vlaamse liederen.

Deelnameprijs: volwassenen € 16,00

kinderen t.e.m. 12 jaar € 6,00

Wie enkel aan de BBQ deelneemt: € 8,00

Inschrijven verplicht bij Denise Van Meervenne

03 775 33 00 of denise.vanmeervenne@gmail.com

vóór 24 juni

Definitieve deelname

door overschrijving op rekening

Vlas federatie Sint-Niklaas BE34 7310 2140 9790

Met vermelding:x volwassenen X kinderen



Frank zingt Franse Chansons

Wanneer: donderdag 27 oktober.

Start 14.30 u.

Waar: Broekstraat 1, Hamme.

Prijs € 26.

Inschrijven zo spoedig mogelijk bij Denise 03 775 33 00 of mail denise.vanmeervenne@gmail.com

Wij moeten de kaarten nu al bestellen en betalen. We hebben voorlopig 25 plaatsen gereserveerd.

Storten op BE34 7310 2140 9790 van Vlas Federatie Sint-Niklaas, Kuiperstraat 35, Sint-Niklaas.

Na het succes van Frank zingt Will Tura gaat hij dit jaar aan de slag met France Chansons...

Tijdens de pauze is er taart en een koffie.

Verslag Nieuwjaarsreceptie – 19 januari Zaal "Ons Huis"

Op 19 januari vond in zaal "Ons Huis" onze jaarlijkse nieuwjaarsreceptie plaats. Het werd een bijzonder geslaagde en belangrijke bijeenkomst voor onze vereniging, waarbij wij maar liefst 148 leden mochten verwelkomen. Tijdens deze vergadering blikten we samen terug op het werkingsjaar 2025. Aan de hand van een fotopresentatie herbeleefden we de vele activiteiten die het voorbije jaar werden georganiseerd. Het was fijn om samen herinneringen op te halen en stil te staan bij de mooie momenten die we als vereniging hebben beleefd.

Daarnaast werd ook vooruitgekeken naar 2026. Het bestuur lichtte de geplande activiteiten toe en gaf uitleg bij de komende initiatieven. De leden kregen zo een duidelijk overzicht van wat hen het komende jaar te wachten staat.

Een bijzonder onderdeel van de bijeenkomst was de vragenlijst rond onze Nederlandse taal en dialecten, evenals het taalgebruik van jongeren vandaag. De leden namen hier enthousiast aan deel, wat zorgde voor interessante inzichten en boeiende gesprekken.

Na het officiële gedeelte werd het glas geheven met een sprankelende cava op het nieuwe jaar. De aanwezigen genoten bovendien van een huisbereid warm worstenbrood en een huisbereide appelflap, vergezeld van koffie of thee.

Een speciale dank gaat uit naar de OLVP-leerlingen, die instonden voor de tafelschikking en versiering van de zaal. Zij hielpen ook bij de bediening en begeleidden de leden tijdens de receptie. Hun inzet en enthousiasme werden bijzonder gewaardeerd.

Het bestuur dankt alle aanwezigen voor hun talrijke opkomst en hun blijvende engagement. Samen maken we van onze vereniging een warme en bruisende gemeenschap.



Soepwandeling – recreatiedomein De Ster.

Op dinsdag 13 januari 2026 namen maar liefst 65 deelnemers deel aan de soepwandeling op het recreatiedomein De Ster in Sint-Niklaas. Het weer zat mee: het bleef droog en met een temperatuur van ongeveer 8 graden was het aangenaam wandelen.

Er was keuze tussen een korte en een lange wandeling, zodat iedereen op eigen tempo kon genieten van de omgeving. Onderweg werd er haltgehouden voor een heerlijke soep, die door iedereen erg werd gesmaakt. Een welgemeende dank aan Noël voor de lekkere soep en de vlotte bedeling.

Oorspronkelijk was het de bedoeling om af te sluiten in de nieuwe brasserie Stella Nova, maar die kon jammer genoeg nog niet openen omdat de meubilering nog niet geleverd was. Daarom weken we uit naar 't Zonneke in Sint-Niklaas.

Het grote aantal deelnemers zorgde daar wel voor wat parkeerproblemen, maar dat kon de goede sfeer niet bederven.

Al bij al kijken we terug op een geslaagde en gezellige activiteit.



Verslag Lichtmis - maandag 2 februari

Op maandag 2 februari vierden we samen Lichtmis. Het werd een namiddag om letterlijk én figuurlijk van te snoepen. Voor de muzikale omlijsting zorgde violist Stijn Van De Voorde, die met zijn prachtige muziek een warme en gezellige sfeer creëerde. Zijn optreden werd door de aanwezigen bijzonder gewaardeerd en zorgde voor een feestelijke toets aan de namiddag. Traditiegetrouw mochten pannenkoeken niet ontbreken. Johan De Beule bakte heerlijke, versgebakken pannenkoeken die gretig werden gesmaakt door alle aanwezigen. Ook de leerlingen van OLVP waren opnieuw van de partij.

Zij stonden paraat van 's morgens 10 uur tot 18 uur en hielpen met veel enthousiasme bij de voorbereiding, bediening en organisatie. Hun inzet en vriendelijkheid verdienen zeker een speciale vermelding. Voor wie zin had in wat extra beweging, werd er een kleine dansvloer voorzien. Dat zorgde voor extra ambiance en maakte de namiddag compleet. Het werd een warme, gezellige en geslaagde bijeenkomst waarvoor we alle medewerkers en aanwezigen van harte danken.



Verslag Wandeling - dinsdag 10 februari

Op dinsdag 10 februari kwamen we samen op het Kerkplein van Sint-Gillis-Waas voor onze geplande wandeling. Tot onze aangename verrassing kwam de burgemeester van Sint-Gillis-Waas ons persoonlijk begroeten en aanmoedigen. Hij bedankte onze groep om zijn gemeente te bezoeken en nam ook de tijd om een praatje te maken met verschillende wandelaars. Zijn spontane aanwezigheid werd bijzonder geapprecieerd.

We waren met 40 enthousiaste wandelaars die zich graag lieten begeleiden door onze gidsen Eric, Ria en Jaak. Er werd een grote en een kleine wandeling voorzien, zodat iedereen op eigen tempo kon deelnemen. Tijdens de tocht wandelden we langs het gemeentehuis, het prachtige Kasteel De Vaulogé (ook bekend als Hof ter Saksen) en door het gemeentelijk park, waar we konden genieten van de mooie omgeving en de frisse buitenlucht. Na de wandeling sloten we de namiddag gezellig af met een consumptie in een plaatselijk café, waar nog wat werd nagepraat in een ontspannen sfeer. Het was een geslaagde en aangename activiteit met een mooie opkomst en een fijne groepsfeer.



Beste leden ik heb van de quiz twee verslagjes gekregen en wil ze jullie niet onthouden.

Verslag van de quiz van donderdag 12 februari

Het was bakske vol in Steenstraete voor de vijfde editie van de jaarlijkse Wie Weet Wat-quiz. Ditmaal ging het goud naar "De Menapiërs" die met grote onderscheiding nipt wonnen van de overige vijf ploegen. Verliezers waren er hoegenaamd niet, want iedereen keerde enthousiast huiswaarts, dankbaar voor een gezellige, onderhoudende en leerrijke namiddag. Een oppepper voor hun mentaal welzijn! We danken Azra van OLVP die ons animeerde met dans en zang en wiens hulp wij wel hebben kunnen waarderen. Groeten van Jan



Quiz - donderdag 12 februari

Met de nodige kwinkslagen en hier en daar een subtiel instinker loodste Jan Cauwenberg ons door een namiddag vol hersenkrakers. Al van bij de eerste vraag werd duidelijk: dit zou geen wandeling in het park worden.

Met zes ploegen - een absoluut record - zat de zaal goed vol en steeg het geluidsniveau naarmate de twijfel over de antwoorden toenam. Er werd gefluisterd, druk overlegd en hier en daar wanhopig naar inspiratie gezocht. Gelukkig zorgden enkele onvermoeibare vrijwilligers ervoor dat alles vlot verliep en niemand

het antwoord kon afkijken bij de burens (voor zover wij weten toch). De strijd om de overwinning bleef spannend tot de allerlaatste ronde. Uiteindelijk ging het nek-aan-nek tussen De Menapiërs en De Smarties. Met een eindsprint waar menig topsporter jaloers op zou zijn, haalden De Menapiërs het met 420 punten tegen 400. Kortom: een namiddag vol plezier, gezonde competitie en hier en daar een "Amai, dat wist ik eigenlijk wel!". De sfeer was opperbest en er werd nog lang nagepraat over gemiste kansen en briljante ingevingen.

Wandeling - maandag 2 februari

Op maandag 2 februari, Lichtmis - het feest van het licht - ging afdeling Scheldekant wandelen in het provinciaal domein De Ster. Ondanks het frisse weer bleef het gelukkig droog, wat zorgde voor aangename wandelomstandigheden. Na de wandeling beloofde de groep zich met lekkere pannenkoeken in brasserie Stella Nova. Het was een mooie en gezellige namiddag waarin iedereen kon genieten van het samenzijn, de natuur en een lekkere afsluiter. Groetjes, Paula



Verslag van een namiddag vol herinneringen

Op dinsdag 24 februari organiseerden de leerlingen van 6 Onthaal en Recreatie van OLVP een gezellige en gevarieerde namiddag vol herinneringen.

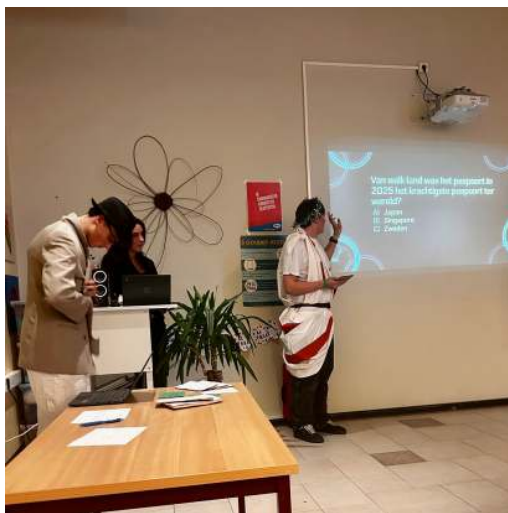
We werden hartelijk ontvangen om 12.30 u. De activiteit startte met een spelprogramma rond de Teletijdmachine, waarbij de vragen uit het verleden kwamen. De quiz was zeer goed georganiseerd. Hier en daar was er een klein probleempje, maar dat was zeker niet erg en deed niets af aan het enthousiasme en de sfeer.

Daarna volgde een fotozoektocht in de stad, die zeer professioneel was uitgewerkt. Het was een leuke en actieve manier om samen op ontdekking te gaan.

Na de activiteit volgde de puntentelling. Ondertussen werden we verwend met koffie en heerlijke wafels, wat zorgde voor een gezellige afsluiting.

Het was een onvergetelijke namiddag.

Veel dank aan de leerlingen en de leerkrachten voor de uitstekende organisatie en de warme ontvangst.



Wandeling - dinsdag 10 maart

Op dinsdag 10 maart maakten we een wandeling aan het Keizerhof in Sinaai. Het was een zeer mooie wandeling, waarvan een deel langs het water liep.

We hadden veel geluk met het weer. Het bleef droog en af en toe kwam de zon tevoorschijn.

Nochtans was er wat ongerustheid dat het zou gaan regenen, want het had de hele voormiddag al geregend.

Na de wandeling hebben we nog gezellig nagepraat in het Keizershof.

Het was een aangename en geslaagde namiddag.



Verslag spelnamiddag van donderdag 12 maart

We waren met velen en hebben volop genoten van de spelletjes en het gezellige samenzijn. Het was soms heel spannend en hier en daar was er duidelijk wat gezonde competitie te voelen: wie zou er winnen?

Uiteindelijk kwam alles op zijn pootjes terecht en vloog de tijd voorbij. De helpers hadden hun handen vol om iedereen van drank te voorzien, waarvoor onze dank! Daarnaast werden we ook nog eens verwend met lekkere koekjes.

Er was zelfs al vraag om deze gezellige namiddag nog eens te herhalen, wat alleen maar aantoont hoe geslaagd het was. Kortom, het was een zeer geslaagde en gezellige namiddag!



Herinnert u zich deze nog?



De campagne roept ook op om valpreventie bespreekbaar te maken.

Vallen komt vaak voor bij ouderen en kan ernstige gevolgen hebben, zoals breuken of een ziekenhuisopname. Gelukkig kan men zelf veel doen om het risico te verkleinen.

Een val is zelden toeval!

Vaak spelen meerdere oorzaken een rol, zoals evenwichtsproblemen, spierkrachtverlies, verminderd zicht, medicatie en/of omgevingsfactoren. Deze oorzaken kunnen herkend en aangepakt worden. Door ouderen, hun familie, zorgverleners en organisaties te stimuleren om het valrisico bespreekbaar te maken, tijdig signalen te herkennen en preventieve maatregelen te nemen, kunnen we het risico op vallen aanzienlijk verkleinen en de zelfstandigheid van ouderen behouden.

Zo kunnen alle betrokkenen op een eenvoudige en consistente manier bijdragen aan de zichtbaarheid van de "Week van de Valpreventie" en het bespreekbaar maken van valpreventie.

Kleine stappen maken een groot verschil!

Ik neem mijn valrisico onder de loep en bespreek het!

Aangezien VI@s haar leden zo talrijk mogelijk wenst te bereiken, zullen wij tijdens een van onze belangrijkste activiteiten, namelijk onze sneukeltocht op 5 juli 2026, handige materialen aanbieden die jou kunnen ondersteunen.

Samen voorkomen we valpartijen! Doe jij ook mee?

Met vriendelijke groeten, E. Romain

Week van de valpreventie 2026 van 20 tot 26 april.

De Week van de Valpreventie is een jaarlijks terugkerende campagneweek die val- en fractuurpreventie bij oudere personen in de publieke belangstelling plaatst.

De Week van de Valpreventie wil ouderen, hun familie én alle gezondheidszorg- en welzijnswerkers in Vlaanderen sensibiliseren en informeren over val- en fractuurpreventie.

Tijdens deze week worden verenigingen, organisaties, woonzorgcentra, intermediairs en zorgverleners aangesproken om samen te werken rond valpreventie.

Dit jaar wenst VI@s deel te nemen aan de "Week van de Valpreventie" die zal plaatsvinden van **20 tot 26 april 2026** om samen extra inspanningen te leveren om vallen te voorkomen. Met de slogan 'Ik neem mijn valrisico onder de loep en bespreek het' moedigen we onze leden en hun familie aan om stil te staan bij hun valrisico.

Te laag	Te hoog	In orde	
			<p>Kijk je rollator regelmatig na of laat hem nakijken door een ergotherapeut, kinesitherapeut of expert van de thuiszorgwinkel.</p> <p>De remblokjes of banden kunnen verslijten of er kunnen onderdelen loskomen.</p> <p>Zo ben je zeker dat je met veilige rollator wandelt.</p>
<p>Wanneer de handvaten van de rollator te laag ingesteld worden, zal de oudere persoon weinig steun ervaren en een ingezakte houding aannemen.</p>	<p>Wanneer de handvaten van de rollator te hoog ingesteld worden, zal de oudere persoon met opgetrokken schouders moeten lopen.</p>	<p>Het is belangrijk dat beide handvaten op gelijke hoogte ingesteld worden. Wanneer de oudere persoon de handvaten vastneemt, zijn de ellebogen licht gebogen en staat hij/zij mooi rechtop.</p>	<p>Welkom aan onze nieuwe leden</p> <p>Martine Maes / Michel Meersschaert Bea De Gronckel / Ludo Hillaert</p>

We willen massaal thuis blijven wonen op onze oude dag, maar bereiden ons daar niet op voor:

Mensen willen zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen, maar de voorbereiding daarop blijft vaak beperkt.

Waarom willen we thuis blijven wonen?

Zelfstandigheid en vertrouwdheid: je eigen huis voelt veilig en comfortabel.

Emotionele waarde: herinneringen, buurt, sociale contacten.

Kosten: woonzorgcentra worden vaak als duur ervaren.

Waarom bereiden we ons onvoldoende voor?

Uitstelgedrag.

Oud worden voelt ver weg. Mensen denken: "dat komt later wel."

Onderschatting van zorgnoden.

Veel mensen beseffen niet hoe groot de impact kan zijn van mobiliteitsproblemen, dementie of chronische ziekten.

Gebrek aan kennis.

Hoe maak je een woning seniorvriendelijk?

Welke premies of hulp er bestaan, welke zorgopties er zijn (thuiszorg, mantelzorg, etc.)

Financiële drempels.

Aanpassingen zoals: trapliften, inloopdouches, bredere deuren kosten geld, en daar wordt niet altijd tijdig voor gespaard.

Wat zou wel helpen?

Vroegtijdige woningaanpassing (liefst al rond 50-60 jaar).

Open gesprek met familie over later wonen en zorg.

Financiële planning (verzekering, spaargeld, subsidies).

Gebruik maken van lokale diensten (thuiszorg, poetsdiensten, maaltijden).

Nieuwe woonvormen overwegen (assistentiewoningen, cohousing).

De kern van het probleem.

We denken bij "thuis blijven wonen" vooral aan wensen, maar te weinig aan voorwaarden.

Thuis blijven wonen is perfect mogelijk — maar alleen als je er actief naartoe plant.



Magda Vermeersch en Marcel De Coster

vieren op 4 mei een bijzondere mijlpaal:

Zij zijn 60 jaar gelukkig gehuwd

Een diamanten huwelijk vol liefde, trouw en mooie herinneringen.

Van harte gefeliciteerd en nog vele mooie jaren samen gewenst!

Overleden

Willy Wuytack: danspartner van Maria lauwers.

Pol Verstraeten: één van onze trouwste leden

Onze oprechte deelneming aan de families