

Een ware wereldreis op één plek waar menselijk vakmanschap en natuurwonderen bijeenkomen.

**07:45 u:** Bus Mariakerkelaan, Petit Paris, Het Paard, Stadhuis

**Prijs : € 70**, inbegrepen transport, toegangsticket park, geleid bezoek van 1u30 met gids.

Niet inbegrepen maaltijden, drank en andere activiteiten in het park (zelf te bekostigen)

Inschrijven **vanaf 1 april tot 20 april 2026**

Ingrid Vandamme 059/50.29.69

Email : ingrid.vandamme2@telenet.be

Na bevestiging van uw inschrijving **ONMIDDELIJK BETALEN met vermelding van lidnummer en datum activiteit.**

**Maandag 18 : Voordracht door Geert Gruyaert**

**“Van een kale reis thuiskomen : over spreekwoorden en uitdrukkingen”**

Kom je van een kale reis terug? Val je met de deur in huis of met je gat in de boter? Wie weet, ben je dan wel in de aap gelogeerd. Wij kennen nog heel wat uitdrukkingen en gezegden en gebruiken ze ook regelmatig. Maar weten wij ook waar die vandaan komen, wat lag er aan de oorzaak van deze uitspraken? Op deze inspirerende lezing maken we kennis met de oorsprong van veel uitdrukkingen en gezegden. Het leert ons veel bij over onze interessante geschiedenis.

**14:30 u :** Zaal Ten Stuyver, Stuiverstraat 357, Oostende

**Prijs : € 19** incl. koffie en gebak

Inschrijven **vanaf 4 mei tot 14 mei 2026**

Lut Vanhecke 059/50 76 55

Email : vanheckelut7@gmail.com

Na bevestiging van uw inschrijving **ONMIDDELIJK BETALEN met vermelding van lidnummer en datum activiteit.**

**Vrijdag 22: Wandeling**

Zie website Neos voor meer uitleg

Inschrijven vanaf 15 mei

Marina Lambregt

Tel. 059/70.12.35 of GSM 0478/69 28 34

**Namiddagfietstochten mei**

**Maandag :** 04,11,18 en 25

**Woensdag :** 06 en 27

Info : Bernard Dedeyne 0473/22.42.05

Email : dedeyneb@skynet.be

**Dagfietstochten mei**

**Woensdag 20 : Vertrek uit Aardenburg**

Info : website Neos Oostende

**DOORLOPEND : BOWLING**

**Elke donderdag om 14:00 u**

Bowling, St.-Sebastiaanstraat 26, Oostende

**INFO EN CONTACT**

**Voorzitter :** Ingrid Vandamme

Tel. 059 50.29.69

Email: ingrid.vandamme2@telenet.be

**Past-voorzitter :** Anne van Iseghem

Tel 059 70.35.73

Email: annevaniseghem@gmail.com

**Bankrek. :** BE97 0015 7110 4249 NEOS OOSTENDE

H. Seldenslach, Fortuinstraat 10,

8400 Oostende

Tel. 059 80.90.90 - Gsm 0472 42.71.16

Email: hubert.seldenslach@telenet.be

**Secretariaat NEOS Oostende :**

Anne van Iseghem

IJzerstraat 1, Bus 0202, 8400 Oostende

Tel. 059 70.35.73 - Gsm 0479 90.22.23

Email : annevaniseghem@gmail.com

**Website :** [www.neosvzw.be/oostende](http://www.neosvzw.be/oostende)

**Facebook :** [www.facebook.com/neosoostende](http://www.facebook.com/neosoostende)



**OOSTENDE**

**NIEUWS**



**Maart-April-Mei 2026**

## Maart 2026

### **Maandag 9 : Voordracht door Erna CLAES “Loslaten, anders leren omgaan met piekeren”**

Soms kan piekeren je leven gaan beheersen, je wil leren loslaten maar je merkt dat dit niet zo evident is. Gebaseerd op recente ontwikkelingen uit de neurowetenschappen, op de positieve psychologie, de mindfulness en de cognitieve gedragstherapie wordt uitgelegd wat piekeren onderscheidt van “gewoon zorgen maken”, hoe het ontstaat, wat het doet verergeren en waarom “loslaten” zo moeilijk wordt. We worden tips en technieken aangereikt om anders te leren omgaan met piekeren.

**14:30 u** : Hotel Royal Astrid, Wellingtonstraat 15

**Prijs : € 15** incl. koffie en gebak

Inschrijven **vanaf heden** tot **donderdag 5 maart**.

Ingrid Vandamme 059/50.29.69

Email : ingrid.vandamme2@telenet.be

Na bevestiging van uw inschrijving **ONMIDDELIJK BETALEN met vermelding van lidnummer en datum activiteit.**

### **Donderdag 12 : Hotelschool Spermalie..... Hoeve Cortvriendt, Oliebaan 4, Brugge.**

Gastronomisch menu met aangepaste wijnen.

**11:15 u**: verzamelen station **Brugge** (vooraan-kant stad)

Vanaf het station rijdt bus 2 om de 12 minuten naar de Snaggaardbrug nabij de Snaggaardstraat/Oliebaan of

**12:00 u**: Hoeve Cortvriendt (ondergrondse parking op adres)

**Prijs : € 80 all in**

Inschrijven **vanaf heden** tot volzet

Anne van Iseghem 059/70.35.73

Email : annevaniseghem@gmail.com

Na bevestiging van uw inschrijving **ONMIDDELIJK BETALEN met vermelding van lidnummer en datum activiteit.**

### **Dinsdag 24 : Daguitstap Diksmuide en Lo-Reninge Museum aan de IJzer en Jules Destrooper**

Het Museum aan de IJzer bevindt zich in Diksmuide op de Europese Vredessite “Aan de IJzer” met de Paxpoort, de IJzercrypte en de IJzertoren. De IJzertoren herbergt het 22 verdiepingen tellende interactieve museum over oorlog en vrede. Zeven van de 22 verdiepingen zijn met de lift bereikbaar. Er zijn regelmatig stoelen en banken alsook tussenin hellende verbindingen geschikt voor rolstoelgebruikers. Na de lunch in “Het Bourgondisch Schild” in Diksmuide rijden we naar het bezoekerscentrum van Jules Destrooper in Lo-Reninge. De anderhalf durende rondgang wordt gevolgd door een proeverij van koekjes met koffie/water.

**08:30 u** : Bus Stadhuis, Het Paard, Petit Paris, Mariakerkelaan.

**Prijs : €72** (drank bij middagmaal niet inbegrepen)

Inschrijven **vanaf heden** tot **17 maart 2026**

Ingrid Blondeel 0477/27 15 37

Email : blondeeli@outlook.com

Na bevestiging van uw inschrijving **ONMIDDELIJK BETALEN met vermelding van lidnummer en datum activiteit.**

### **Vrijdag 27: Wandeling**

Bezoek Westfront Nieuwpoort

Zie website Neos voor meer uitleg

Inschrijven vanaf 15 maart

Marina Lambregt

Tel. 059/70.12.35 of GSM 0478/69 28 34

## April 2026

### **Maandag 20 : Voordracht door Peter Vereecke**

**“Hymne à l’ Amour : de legende van Edith Piaf »**

Meer dan 100 jaar geleden geboren en toch prikkelt haar naam nog steeds de verbeelding en de harten van heel veel mensen.

Haar leven begon op straat, maar ze werd een ster op het wereldtoneel. Veertien van haar beste chansons passeren de revue met prachtige teksten erbij.

Je krijgt Edith te horen en te zien in de oorspronkelijke opnamen, die haar buitengewone energie laten doorstromen.

**14:30 u** : Zaal Ten Stuyver, Stuiverstraat 357, Oostende

**Prijs : € 19** incl. koffie en gebak

Inschrijven **vanaf 1 april** tot **16 april**

Anne van Iseghem 059/70.35.73

Email : annevaniseghem@gmail.com

Na bevestiging van uw inschrijving **ONMIDDELIJK BETALEN met vermelding van lidnummer en datum activiteit.**

### **Vrijdag 24: Wandeling**

Zie website Neos voor meer uitleg

Inschrijven vanaf 15 april

Marina Lambregt

Tel. 059/70.12.35 of GSM 0478/69 28 34

## Namiddagfietstochten april

**Maandag** : 06

**Woensdag** : 01 en 08

Info : Bernard Dedeyne 0473/22.42.05

Email : dedeyneb@skynet.be

## Mei 2026

### **Dinsdag 5 : : Daguitstap naar Pairi Daiza**

Pairi Daiza is veel meer dan een gewoon dierenpark. De Pairi-Daiza-ervaring draait om samen de wonderen van de wereld te ontdekken: de pracht van de natuur en de meesterwerken van de mens. U komt langs authentieke boeddhistische en hindoeïstische tempels, u komt oog in oog met een gigantisch dinosaurus skelet, u dwaalt tussen versteende bomen en halfedelstenen en ontdekt in de crypte de bijzondere schatten en wonderen uit alle vijf continenten.