

magazine NEOS

45e jaargang - 1e trimester 2025 - 3-maandelijkse uitgave
www.neosvzw.be - P509677 - afgiftekantoor 9099 Gent X
Neos vzw, Mercatorstraat 92, 9100 Sint-Niklaas

Het evenwicht is verstoord

Op expeditie in Antarctica

.....



Kathy Lindekens
over
positief ouder worden

.....

Ontdek

TER HELME

Voor iedereen met een hart voor kunst, cultuur en gastronomie!

terhelme.be/ter-helme-neos

BOEK NU!



Ervaar kunst, cultuur en culinaire verwennerij in Ter Helme

Ontdek de perfecte combinatie van kunst, cultuur en gastronomie in het hart van de duinen van Oostduinkerke, op slechts 700 meter van de zee. Laat u verwennen in een rustige omgeving en geniet van een onvergetelijke ervaring aan de Belgische kust.

Ontdek het aanbod voor Neos-leden

The big 3 - Kunst in Koksijde

1 overnachting met **ontbijtbuffet** en **diner in het à la carte restaurant**.
Ontdek het culturele erfgoed met een bezoek aan het **vernieuwde NAVIGO Visserijmuseum** of **Abdijmuseum Ten Duinen** of **Paul Delvaux Museum**.

Wanneer

Elke dag op aanvraag

Prijs Neos-leden € 109 p.p.

Noordzeevitamines

4 nachten in volpension, inclusief een feestelijke diner, **diverse activiteiten** onder begeleiding van onze gastvrouw, die zorgt voor een zorgeloos verblijf.

Wanneer

Van ma 2 juni - vr 6 juni '25

Van ma 15 september - vr 19 september '25

Prijs Neos-leden € 440 p.p.

**TER
HELME**

**Waar Neos-leden
zich thuis voelen!**

Kinderlaan 49-51
8670 Oostduinkerke
België

T 058 23 45 02
terhelme@terhelme.be
www.terhelme.be

Van reiziger tot verhalenverteller

Klaar voor een avontuur? Dan zit je met dit nummer van Neos Magazine goed. Gudrun De Boeck, prof mariene biologie aan de Universiteit Antwerpen, laat je bibberen op **Antarctica** en enkele (bestuurs)leden delen hun ontdekking en passie voor de **Dominicaanse Republiek**, **Rwanda**, **India** en **Sri Lanka**. Ze tonen hoe waar het citaat van Ibn Battuta (een ontdekkingsreiziger uit de 14e eeuw) is: *“Reizen - het laat je sprakeloos achter en verandert je vervolgens in een verhalenverteller.”*

We sloten eind 2024 af met een Warmste Week die eenzaamheid – een schrijnend gevoel dat stilaan de proporties van een epidemie aanneemt – de wereld uit wil helpen. Een mooi maar kortstondig initiatief. Neos-directeur Martin De Loose pleit voor meer duurzame en structurele oplossingen. En de kaarten liggen goed. Het **‘sociaal voorschrijven’** staat zelfs in het federaal regeerakkoord. Als spontane contacten tussen mensen verdwijnen, dan moeten we daar samen tegen in gaan. Hoe? Dat lees je in dit nummer.

Voor onze podcast POSITIEF ouder worden, wist FOERT-ambassadeur Kris Baert dan weer radiocoryfee **Kathy Lindekens** te strikken. *“Wie je bent, hoe je je voelt, wat je uitstraalt... hoort niet bij leeftijd, maar is een attitude”* zegt Kathy die dit jaar 70 wordt maar in haar gedachten nooit ouder dan 35 zal worden.

Ook heel veel **puzzelplezier** in dit magazine. We lanceren opnieuw de quiz om een levenslang lidmaatschap te winnen, we pijnigen onze hersens met een cryptogram en onze partners geven prijzen weg – op voorwaarde dat je ze een beetje kent.

In ons septembernummer van 2024 nodigden we jou uit om een **enquête** over Neos in te vullen. Maar liefst 860 leden vulden deze in. Dank jullie wel! De **resultaten** vind je ook in dit nummer.

Veel leesplezier!

Grete
Hoofdredacteur

Reacties op dit nummer? Ideeën voor een volgend nummer? Mail naar welkom@neosvzw.be



Antarctica: puur en kwetsbaar



Ondernemen om te overleven



Land van 1000 heuvels



Fascinerend India



FOERT-ambassadeur



Rollatorstep in het WZC

Eens ingenieur, altijd ingenieur. Sinds Jean-Marie De Somer (88) naar een woonzorgcentrum verhuisde, raakte hij ietwat gefrustreerd over zijn lage snelheid in de lange gangen naar het cafetaria. Dat kon beter, vond hij en de gepensioneerd ingenieur monteerde een deel van een step op zijn rollator. Het model is nog niet perfect, zo kan de rollator niet meer opgeplooid worden, maar wedden dat hij ook daar wat op zal vinden?



Waar naartoe in 2025?

Nog geen vakantie geboekt? Zie hier de nieuwe reistrends. De felle zon maakt plaats voor de koelte en duisternis van het Hoge Noorden. Als een bestemming te populair wordt, schuift die gewoon op. Van IJsland naar Groenland bijvoorbeeld. Reizen met een specifiek doel zitten in lift: een kookcursus in Toscane, een marathon meelopen of een concert bijwonen. Duurzaamheid wint aan belang en 'last-chance travelers' bezoeken smeltende gletsjers in Alaska of kwetsbare koraalriffen in de Stille Oceaan, uit angst dat deze natuurwonderen snel zullen verdwijnen.



Meer chocomousse in ons leven

Jaarlijks kiest het internationaal erkende kleuren-instituut een kleur die het komende jaar zal bepalen en voor 2025 is dat PANTONE 17-1230 of meer tot de verbeelding sprekend: het Mocha Mousse. Dit is een warme, bruine tint die harmonie en comfort uitstraalt en zijn oorsprong vindt in de natuur. Het bruin, soms met rood- of paarsachtige tinten, biedt geborgenheid en comfort. De aardse tint symboliseert de zoektocht naar duurzaamheid en zou een positieve invloed op het mentale welzijn hebben....



Een eclair voor Kickcancer

De Belgische stichting KickCancer – met de mooie missie: alle kinderen met kanker genezen – organiseert op zaterdag 15 maart 2025 de vijfde editie van haar succesvolle "Dag van de Eclair". Het doel is heel België veroveren met heerlijke eclairs ten voordele van onderzoek naar kinderkanker. KickCancer vraagt aan bakkers met een warm hart om op deze dag massaal hun signatuureclairs te verkopen om kinderkanker een koekje van eigen deeg te geven.



18 maart : aandacht voor verpakking

18 maart is het Global Recycling Day: een wereldwijd initiatief dat de milieuvordelen van recyclen benadrukt. We verminderen de vervuiling, minimaliseren ons afval en behouden de grondstoffen. Onderzoek wees uit dat bij voedsel helemaal verpakkingsvrij niet wenselijk is, het zou leiden tot meer voedselverlies. De boodschap daar is dus: koop bewust, recycleer je verpakkingen en vermijd voedselverspilling.



Gen Beta komt eraan

Kinderen die vanaf 2025 geboren worden, zullen als Gen Beta door het leven gaan. Ze worden omringd door kunstmatige intelligentie en deze generatie zal worstelen met grote maatschappelijke uitdagingen zoals klimaatverandering, wereldwijde bevolkingsverschuivingen en snelle verstedelijking. Duurzaamheid zal voor de oplossing moeten zorgen.



Vlaanderen leest op 25 april

Geen tijd om te lezen? Daar valt over te twisten. Op woensdag 25 april roept Vlaanderen op om altijd en overal te lezen! Tips krijg je trouwens ook elders in dit nummer. En op de website van de Vlaanderenleesdag vind je talloze initiatieven in jouw buurt die met boeken en lezen te maken hebben.

www.vlaanderen.be/vlaanderenleesdag



Week van het water

Water is essentieel voor ons lichaam, ons voedsel en onze planeet. In Vlaanderen zetten tientallen organisaties zich elke dag in voor de waterkwaliteit, water-natuur en waterbeleving. Tijdens de Week van het Water en op Wereldwaterdag (22 maart) zijn er tal van activiteiten om water in de kijker te plaatsen. Ook in jouw buurt!

www.weekvanhetwater.be/activiteiten

Zowel warm als koud:

Prof mariene biologie Gudrun De Boeck
op expeditie in Antarctica

Een dik jaar geleden trotseerde Gudrun De Boeck (58) samen met 109 andere sterke vrouwen de woeste golven van Ushuaia in Argentinië naar Antarctica aan boord van een klein cruiseschip. Een overweldigende expeditie naar het koudste continent op aarde, waar de gevolgen van ons ontwricht klimaat het meest zichtbaar zijn. Ondanks de koude, koestert ze warme herinneringen aan de ruwe pracht van de natuur. Ze getuigt met vuur over de vrouwelijke leidersrol in de strijd voor een duurzame toekomst. “We mogen de moed niet opgeven en tegelijk de ernst van de situatie niet onderschatten. Ik besef nu dat niet alles tegelijk kan. Alle beetjes helpen.”

Freya Verwaeren



het evenwicht is verstoord

Bij Neos Lier – waar haar mama al meer dan 25 jaar lid is – gooide prof Gudrun De Boeck hoge ogen met haar voordracht 'Vrouwen, wetenschap en Antarctica.' Voorzitster Maria getuigt onomwonden dat 'iedereen haar verhaal moet gehoord hebben: hoe ons klimaat evolueert, in mensentaal gebracht. Zonder doemdenkerij, maar wel met de neus op de feiten. En de prachtige reisfoto's van Antarctica die verzachten'. Het was één van Gudruns goede voornemens bij terugkomst: nog meer communiceren.

Verstoord evenwicht

"Want de hoogdringendheid en ernst van de situatie lijkt maar niet door te dringen", getuigt de gepassioneerde hoogleraar mariene biologie aan de Universiteit van Antwerpen en onderzoekster pur sang. "Dit ligt aan de geleidelijkheid. Oorzaak en gevolg zijn niet onmiddellijk aanwijsbaar. Ik krijg wel eens de ondoordachte opmerking na een lezing: 'Tja, dan wordt het hier maar een beetje warmer.' Of de vraag: 'Maakt het echt uit dat er een of andere pinguïnsoort uitsterft?' Op zich, niet perse. Maar het gaat om het evenwicht dat verstoord is, zowel warm als koud. Koud weer dat vastzit, of de polen die aan het opwarmen zijn. Dan krijg je extreme situaties. Die pinguïns, het krill dat ze eten, de kilometers dikke ijslagen waarop ze leven, de zeeën waarin ze zwemmen, die maken allemaal deel uit van een evenwicht tussen alle levende

wezens en onze planeet. Dat evenwicht brengen we in gevaar met grote gevolgen voor landbouw en voedselproductie, voor de leefbaarheid van grote regio's, voor extreme weersomstandigheden zoals we vaker beginnen zien. Denk maar aan de zware overstroming van de Vesder-vallei of de verwoestende bosbranden die hele gebieden in lichterlaaie zetten."

Alle beetjes helpen

Doemscenario's zijn realistisch, maar daar mogen we ons niet aan overgeven, sust Gudrun. "Dan gebeurt er zeker niets meer. Ik geef toe dat het ergste voorkomen niet meer haalbaar lijkt, getuige het streefdoel van maximaal 1,5° opwarming. Daar zitten we nu al bijna aan. We gaan wellicht naar 3° Celsius tegen het einde van de eeuw. De gevolgen daarvan zullen onvoorstelbaar zijn. Maar tegelijk is de belangrijkste boodschap om de moed niet op te geven. Na mijn bezoek aan de Zuidpool, waar de ontwrichting van ons ecosysteem direct zichtbaar is, besef ik dat we niet alles in één keer kunnen oplossen. Alle beetjes helpen. Dat probeer ik iedereen mee te geven. Een kleine mentaliteitswijzing kan al zoveel betekenen. Denk aan: wat meer met de fiets, wat minder rood vlees, duurzaam consumeren op het vlak van kledij. Ik zie aan mijn eigen kinderen Sam (23) en Robbe (21) dat de jeugd echt wel goed op weg is en de bewustwording daar groter lijkt. Zij zijn minder geïnteresseerd in een rijbewijs

halen, zijn niet vies van het openbaar vervoer, en tweedehands kleren kopen is een trend geworden. Al moet ik hen nog afleren om achteloos kleren online aan te kopen en terug te sturen als het hen niet aanstaat. Velen beseffen niet dat teruggestuurde nieuwe kledij gewoon wordt vernietigd, omdat dit minder kost dan ze opnieuw te verpakken en te herdistribueren. Allesbehalve duurzaam. Het is eigenlijk mijn generatie, de babyboomers, die het voor een stuk naar de knoppen heeft geholpen en alsmaar meer wilde. De generatie ervoor leefde redelijk eenvoudig, gericht op het lokale en met focus op zuinigheid en conservatisme. Kortom: automatisch klimaatvriendelijker. Het zal gewoon wat meer moed en minder economisch denken vragen om echt voor een omslag te zorgen. En ja, dat zal geld kosten op alle niveaus. Maar het zal nog meer geld kosten als we niets doen. Consuminderen zou het woord van de eeuw moeten zijn. Sinds mijn terugkeer uit Antarctica streef ik er naar om binnen de UA de mariene biologie als verplicht vak op de agenda te zetten van alle biologiestudenten. De zeeën en oceanen beslaan zeventig procent van de aardoppervlakte. Ze absorbeerden een derde van het CO₂ dat we sinds de industriële revolutie produceerden en 90% van de opwarming die daar het gevolg van was. Kennis en inzicht daarover is essentieel. Gelukkig was ik op reis omringd door sterke vrouwen met allemaal hetzelfde doel voor ogen: een



Antarctica: zo puur en tegelijk zo kwetsbaar



Een wetenschappelijke carrière verzoenen met het moederschap: geen evidentie

leefbare, duurzame toekomst. Dat geeft hoop en kracht om er verder voor te strijden.”

Vier uur durende zonsondergang

“De reis naar Antarctica was overweldigend. De golven waren soms acht meter hoog en de papieren zakjes aan de relingen waren geen overbodige luxe. Weervrouw Jill Peeters, een fantastisch straffe madam die zich ook hard om het klimaat bekommert, heeft haar kajuitbed zelfs niet verlaten de eerste dagen. Eens aangekomen aan het Antarctisch schiereiland, moest de kapitein het schip geregeld in veiligheid brengen achter een eilandje. Ijsbergen op drift moesten ontweken worden op plaatsen waar je ze vroeger niet verwachtte. En op onze laatste excursie begon het zelfs te regenen. Dat zegt al genoeg! Maar tegelijk raak je ook betoverd door de woestheid van dit continent. Rondlopen op die wilde zuidpool was magisch. Zo puur en tegelijk immens kwetsbaar. Wanneer we tijd hadden, genoten we van de maar liefst vier uur durende zonsondergangen, van het ontzagwekkende, weidse uitzicht op de sneeuwvlaktes, de ijsbergen, de gletsjers, de zee. Ook het leven van de verschillende soorten pinguïns met hun waggelende wandeltochten konden we gadeslaan. In de schijnbaar eindeloze leegte van de zee en van Antarctica, bewonderden we bultruggen en vinvissen, zeehonden en -olifanten, en indrukwekkende vogels

zoals albatrossen en aalscholvers.

Je waant je daar alleen op de wereld, dat wordt ook streng bewaakt door de IAATO (*International Association of Antarctica Tour Operators*), zodat er niet teveel boten tegelijk aanmeren. Wist je trouwens dat Antarctica pas in 1820 is ontdekt? En dat de eerste wetenschappelijke expeditie naar daar op conto van de Belgica staat, met kapitein Adrien De Gerlache aan het roer. Hij kon dit schip bevroren in het ijs succesvol laten overwinteren in 1897. De laatste 10 jaar begint het toerisme te exploderen vanop cruiseschepen en dat is ecologisch vaak niet meer verantwoord. Er zijn bewuste mensen bij, maar ook zij die enkel de perfecte TikTok-video nastreven (zucht). Er gelden dus strikte voorzorgsmaatregelen om het leven van de dieren niet nog meer in gevaar te brengen. Je moet altijd minstens vijf meter afstand houden, je schoenen ontsmetten voor en na je aan wal gaat en je mag nergens aan land zitten, liggen of knielen om contact met de sneeuw te vermijden. Alle kleding moest je op voorhand heet wassen en zakken, ritsen en klittenband worden zorgvuldig nagekeken om te voorkomen dat er zaden van vreemde planten aan land komen. Mijn enige zonde, toen ik met blote voeten het ijs betrad, was een ‘polar plunch’ of poolduik op Deception Island in de beslotenheid van een Antarctische Vulkaan. Daar zat je iets meer beschut, en is het dus warmer. Op het schiereiland was het bij ons

in november, het begin van de lente, rond het vriespunt. Maar in het binnenland kan het veel kouder worden, tot zelfs gemiddeld -40 tot -60 °C.

Vrouw in een universitaire mannenwereld

Minstens zo indrukwekkend en inspirerend als Antarctica zelf, waren de 109 sterke vrouwen die haar omringden. Homeward Bound, de organisatie achter de ‘leadership-cursus’, waarvan de expeditie naar Antarctica het sluitstuk vormde, wil vrouwen uit STEM-richtingen (Science, Technology, Engineering, Mathematics, Medicine) verenigen en ondersteunen. **Gudrun De Boeck:** “Zodat ze sterker staan om een leidende rol op te nemen richting een klimaatvriendelijker zorg voor mens en planeet.” Als hoogleraar aan de UA geeft ze zelf leiding aan een team van 80 medewerkers die binnen de studiegroep Ecosphere zoeken naar oplossingen voor milieuproblemen te land en te water. “Hoe hoger je klimt op de universitaire ladder, hoe minder vrouwen je tegenkomt. In het departement biologie van de UA is dat een schamele 10%. Onder de 25 proffen zijn er slechts 3 vrouwen. En het zijn net die straffe vrouwen die zo’n indruk op mij hebben gemaakt tijdens de reis. Geologen, astrofysici, wiskundigen, ingenieurs, medici en natuurlijk ook andere biologen. Tussen de 25 en 60 jaar, met vaak een indrukwekkend wetenschappelijke car-



Op Antarctica gelden strenge voorzorgsmaatregelen om het leven van de dieren niet in gevaar te brengen

rière. Maar nooit hebben ze het cadeau gekregen. Het zelfvertrouwen en netwerk dat ik daar heb opgebouwd, neem ik voor altijd mee. Want ik ben in de kern een wetenschapper, die opeens in managementfuncties wordt gedropt. Dan sta je maar beter je mannetje – of liever: vrouw. We hebben daar zoveel geleerd van elkaar. Er waren vrouwen die tijdens hun loopbaan borstkanker gekregen hadden en daarover moedige infosessies gaven, waarbij een borst-reconstructie openlijk werd getoond. Qua bewustwording kan dat tellen.”

Evenwicht, ook tussen mannen en vrouwen

Gudrun De Boeck: “Mijn belangrijkste drijfveer is als rolmodel voor andere vrouwen fungeren. Dat bezorgt me, eerlijkheidshalve, ook wel stress. Het is veel ballen tegelijk in de lucht houden. De obstakels die je moet overwinnen als vrouw zijn immers niet min. Je wil een goede moeder zijn, en tegelijk de top bereiken. Op het moment dat de focus op je professionele carrière moet liggen, breng je ook die kinderen groot. Geen evidente combinatie. Zo heb ik ze, toen ze klein waren, meegenomen in de zomervakantie tijdens mijn onderzoekverblijf in Canada waar ik postdoctoraal onderzoek verrichtte. De foto op die boot met hun papfles zegt het helemaal. Maar je geeft hen tegelijk ook veel kennis over de wereld mee. Ik zie het nu ook als mijn taak om een mentor te zijn voor jonge vrouwelijke weten-

schappers. Hen te adviseren en begeleiden in een wereld waar de man toch nog vaak de plak zwaait. Ik wil hen overtuigen te geloven in zichzelf. Ik geloof trouwens zelf niet dat vrouwen alles beter doen, maar een evenwicht tussen mannen en vrouwen, op alle gebied, daar zou de wereld alleen maar beter van worden.”

Vakantiegevoel met haaien

In haar woonkamer prijkt een wereldkaart bomvol vlagjes op de plaatsen die ze reeds bezocht. Antarctica was nog het laatste continent dat diende afgevinkt te worden. Blauw is werkgerelateerd, met vaak daaraan grenzend een sliert van oranje vlagjes. “Het nuttige aan het aangename koppelen”, grijnst Gudrun. “Met ouder worden heb ik ook geleerd me minder aan te trekken van wat anderen van me denken, en durf ik m’n stem meer door te drukken. Je weet beter wat je waard bent, en ziet het grotere plaatje. Met dank aan Antarctica. Vroeger was ik enorm gericht op onderzoek, terwijl ik nu besef dat ik meer impact heb met lesgeven. Ik wil aan een betere wereld werken, én tegelijk die kennis overdragen. Mijn partner is 12 jaar ouder, dus we moeten ook nú al genieten. En durven vertragen, maar dat lukt nog niet zo goed als je tegelijk de wereld wil verbeteren (grijnst). Het pensioen schrikt me dus niet af – ik moet tot m’n 67e werken, dus dat is nog wel even. Ik droom ervan om met een busje door Europa te trekken. Nog altijd



reizen, maar aan een vertraagder tempo, met minder moeten. Het enige waar ik mee worstel, is m’n CO₂-afdruk. Ik probeer zo weinig mogelijk het vliegtuig te nemen. Op het werk geldt er ook een vliegverbod als je er binnen de 8u op een andere manier kan geraken. Mijn favoriete plaats op de wereld, waar ik helemaal tot rust kom, is Bamfield Marine Sciences Centre op Vancouver Island. Een onooglijk klein dorpje, met zicht op een prachtig regenwoud vol wilde dieren aan de ene kant, en de oceaan gespikkeld met eilandjes aan de andere kant. Wij trekken daarnaartoe om met haaien te werken. En toch overheerst het vakantiegevoel. Een droom.”



Prof Gudrun De Boeck te gast in jouw club?

Dat kan! Neem voor de lezing ‘Vrouwen, wetenschap en Antarctica’ rechtstreeks contact op via gudrun.deboeck@uantwerpen.be



Je kan leven zonder sociale contacten, maar zonder sociale contacten ga je dood

Neos-directeur Martin De Loose wil eenzaamheid de wereld uit

Het is de grote paradox van onze moderne tijden. Dank zij de self-scan in je warenhuis en het broodautomaat wanneer de laatste warme bakker uit je buurt verdwijnt, kan je makkelijk overleven zonder sociale contacten. Maar net het gebrek daaraan kan mensen naar eenzaamheid en depressie leiden. Neos-directeur Martin De Loose wil dat tij keren en kijkt daarbij naar buitenlandse voorbeelden en Vlaamse troeven. Een warm gesprek.

Grete Cornelis

Eenzaamheid is een hot topic. Zelfs de Warmste Week stond volledig in het teken van het thema. Waarom ben jij er zo intensief mee bezig?

Martin: “Het begon bij mij te duizelen toen ik statistieken van mensen die zich (soms) eenzaam voelen te zien kreeg. Dat waren – zeker in combinatie met het aantal mensen dat antidepressiva en/of slaapmiddelen neemt – cijfers om stil van te worden. En als je dan op onderzoek gaat, ontdek je dat veel mensen zich hieromtrent zorgen maken. Niet

alleen de mensen achter de Warmste Week maar ook psychiaters, sociologen, artsen enz. De woorden eenzaamheid en epidemie of depressie en epidemie worden steeds vaker in één adem genoemd. We vervreemden van elkaar. De samenleving is een alleen-leving geworden om het in de woorden van psycholoog Jan Celie te zeggen. Intussen is aangetoond dat de impact van sociale relaties op de levensverwachting minstens even groot is als de impact van roken en zelfs veel groter dan de impact

van alcoholgebruik, gebrek aan fysieke activiteit en obesitas.”

Maar toch doen we met zijn allen mee. Alles wat we nodig hebben, ligt toch binnen handbereik en zonder fysiek contact via onze smartphone.

Martin: “Klopt. Als ik uit het station kom en naar een onbekende plek moet, zal mijn telefoon mij de weg tonen. Vroeger sprak ik mensen aan die me behulpzaam de weg wezen én me een goede dag wensten. En de voorbeelden zijn eindeloos: geen openbare verkoop op café meer maar een digitale via Biddit. Brood voor morgenvroeg? Geen enkel probleem, zelfs niet na sluitingstijd, dankzij de broodautomaat. Het onthaal in het ziekenhuis? Maak een digitale afspraak en scan je identiteitskaart bij binnenkomen. En zo kan ik eindeloos doorgaan. Je zou dan misschien kunnen

denken dat eenzaamheid en depressie vooral voorkomen bij ouderen maar niets is minder waar. Uit onderzoek blijkt dat het van alle leeftijden is. Ook jongeren hebben het moeilijk met spontane sociale contacten en verschuilen zich vaak achter hun smartphone.”

Fysiek, mentaal én sociaal

En toch ben je optimist.

Martin: “Natuurlijk! We hebben de oplossing immers zelf in handen en die is heel eenvoudig: we moeten de fysieke contacten terug in ere herstellen. Er is de laatste decennia – en terecht – veel aandacht besteed aan het psychisch welbevinden naast de fysieke gezondheid. Maar er is nog een derde soort gezondheid: onze sociale gezondheid. Het probleem daarbij is dat we al goed weten hoe we onze lichamelijke en mentale gezondheid op peil kunnen houden maar nog niet hoe we onze sociale gezondheid kunnen optimaliseren. Ik ben me daar verder in gaan verdiepen en er zijn een paar cruciale factoren: het belang van tijd bijvoorbeeld en – vaak onderschat – sociale contacten onderhouden, vraagt ook wat vaardigheden. We zijn nu eenmaal het spontane, dagdagelijkse wat verleerd en we moeten ons daar terug op trainen en meer durven, soms met hulp van professionals.”

In het buitenland vond je heel wat voorbeelden die inzetten op die sociale gezondheid.

Martin: “In het Verenigd Koninkrijk bestaat er zoiets als ‘social prescribing’, in Nederland ‘welzijn op voorschrift’, in Canada is er natuur op voorschrift,

sommige Brusselse psychiaters experimenteren met kunst op voorschrift enz. De cruciale vragen waren voor mij: Wat kunnen we van al die experimenten leren? Is er een alternatief voor ons huidige medicinale model – het voorschrijven van antidepressiva of sedativa bij eenzaamheid of depressie? Toen onze erevoorzitter, Chris De Saveur, tijdens een speech opperde om Neos onder de vorm van een pil aan te bieden, vielen de puzzelstukken in elkaar. Pas op, we begrijpen ten volle dat medicatie in sommige gevallen noodzakelijk en levensreddend is maar we zien ook dat ondanks het steeds vaker voorschrijven van die middelen we er toch niet in slagen het tij te keren. Daarom zijn die alternatieven zo belangrijk. En ook de focus op ‘zelfzorg’ – al dan niet via zelfhulpboeken of individuele coaches –



Martin De Loose: Teloorgegane spontane interacties herstellen, vraagt een investering van tijd en vergt sociale vaardigheid. Neos-bestuursleden slagen daar schitterend in

wordt steeds vaker in vraag gesteld. Misschien moeten we wat meer gemeenschapszorg aanbieden in plaats van zelfzorg aan te prijzen. Ik geloof erin dat een beetje meer wij en wat minder ik, ons allemaal goed zou doen.”

En waar zit het alternatief dan?

Martin: “We kennen de kracht van menselijk, fysiek contact. Maar hoe herstel

Verenigen op voorschrift in het federaal regeerakkoord

Bij Social Prescribing worden patiënten door zorgverleners doorverwezen naar niet-medische diensten in de gemeenschap. Deze diensten kunnen variëren van kunst- en ambachtsgroepen tot wandelclubs, en van voedingsworkshops tot geestelijke gezondheidsgroepen. Het doel is om de onderliggende sociale en emotionele behoeften van de patiënt aan te pakken, die vaak een rol spelen bij fysieke gezondheidsproblemen. Het Verenigd Koninkrijk loopt voorop als om social prescribing gaat.

Wereldwijd wordt social prescribing gezien als een waardevolle aanvulling op de traditionele gezondheidszorg. Elk land past het concept aan zijn unieke behoeften en culturele context aan, maar het gemeenschappelijke doel blijft hetzelfde: het welzijn van mensen verbeteren door de kracht van de gemeenschap. Ook in België wint het aan belang en staat het zelfs in het federale regeerakkoord. Je leest er meer over op www.zipster.care/social-prescribing-wint-aan-belang-in-belgie/

Wie zei ooit dat je Neos, ons ‘Netwerk van Ondernemende Senioren’, ook kan lezen als ‘Nooit Eenzaam Onder Senioren’?



Al meer dan 45 organisaties schaarden zich achter De Verenigingspil



De Verenigingspil viel al in de prijzen

je dat op een spontane manier in een samenleving die dat een beetje verleerd is? Wel, het antwoord ligt in Vlaanderen voor het grijpen. In het buitenland kijkt men met grote ogen naar het wijdverspreide, alomtegenwoordige verenigingsleven in Vlaanderen. Alleen blijken voor sommige mensen de drempels om bij zo'n club of lokale vereniging aan te kloppen te groot. Of ze kennen het aanbod niet, of ze hebben er niet aan gedacht of ...

De oplossing die wij bedacht hebben, heet **De Verenigingspil**. Inderdaad een 'pil' en dat betekent dat die 'voorge-

schreven' moet worden door een dokter of aangeboden bij de apotheker."

Die 'pil' is geen echte pil, het is een symbool.

Martin: "Klopt. De Verenigingspil staat symbool voor de warme verbinding van de vele verenigingen in Vlaanderen. De vereniging leeft bij gratie van de vele sociale contacten. Samen is er het sleutelwoord. Of het nu om cultuur, wandelen, reizen of kunst gaat: samen is het zoveel gezelliger. Meestal word je er warm onthaald, de contacten lopen er spontaan. En vaak ontstaan er nieuwe

vriendschappen die doorlopen ook buiten de activiteiten van de vereniging. In het doosje van De Verenigingspil zit dus geen pil maar wel een stappenplan om zelf – of op aanraden en met hulp van je dokter – de vereniging te vinden die past bij jouw interesse of wensen."

Gezonde verslaving

Wat zou het fijn zijn als deze 'pil' een succes wordt en verslavend werkt!

Martin: Als we de eenzaamheids- en depressiecijfers ernstig nemen als samenleving, dan moet iedereen zijn verantwoordelijkheid nemen. Voel jij je goed in je vel, durf dan mensen uitnodigen om de stap te zetten naar jouw vereniging. Maar alle verenigingen zelf moeten ook uit hun pijp komen, zorgen voor een warm welkom en op een spontane manier mensen bij elkaar brengen. Zoals gezegd: teloorgegangene spontane interacties herstellen dat vraagt een investering van tijd – je moet er écht zijn voor iemand – en wat sociale vaardigheid. Gelukkig is dat in grote mate aanwezig bij de meeste vrijwilligers van die verenigingen. Maar we moeten ook de medische wereld meekrijgen. Dokters, verpleegkundigen, psychologen, apothekers moeten in dit alternatief geloven en het aanbieden. En, last but not least, we hopen dat ook de overheid hier mee achter gaat staan. Misschien moeten daar middelen tegenaan gegooid worden maar die verdien je zo terug als de terugbetaling van antidepressiva en sedativa daalt en onze totale sociale gezondheid erop vooruitgaat."

De Verenigingspil op de markt

Willen we impact hebben met De Verenigingspil dan moeten we ervoor zorgen dat ze ook daadwerkelijk in handen komt van mensen – lees: artsen en andere eerstelijnszorgers – die het verschil kunnen maken. Als huisartsen, psychologen en apothekers De Verenigingspil in hun arsenaal van hulpmiddelen hebben, zullen ze het ook makkelijker hebben om het gesprek aan te knopen met patiënten die zich niet goed in hun vel voelen en nood hebben aan meer en warme persoonlijke contacten. Het 'social prescribing' (zie kaderstukje) zal pas dan als écht alternatief voor anti-depressiva of sedativa ingezet worden. Met Vlaams minister **Caroline Gennez** knoopten we alvast het gesprek aan. Zij combineert de bevoegdheden welzijn en cultuur en laat dit nu net ook de speerpunten van De Verenigingspil zijn. Omdat het op een fundamentele beleidsommezwaai soms lang wachten is, willen wij niet langs de zijlijn blijven wachten maar steunen de verspreiding van De Verenigingspil volop. Ook jij kan een steentje bijdragen! Met een gift van 45 euro kunnen we 4 huisartsen informeren en 10 doosjes bezorgen. **De strijd tegen eenzaamheid is er één van ons allemaal!**

Doe mee!

Doneren kan via het rekeningnummer van **Neos BE98 4263 1359 3193** met vermelding Gift. Vergeet je adres en rijksregisternummer niet te vermelden zodat je fiscaal attest correct kan opgemaakt worden. Bedankt!

Zonder zorgen genieten van je vakantie!

De betere vakanties met de autocar!

Vraag nu jouw brochure aan!



Sardinië COCON REIZEN

8-daagse begeleide reis
19/05/2025



Varen langs de hoogtepunten van de Moezel

8-daagse begeleide riviercruise
05/10/2025



Nieuw!

Tirol 'Puur Alpenplezier' Actief Reizen

9-daagse begeleide reis
19/07/2025



Nieuw!

Wijnreis Bordeaux

7-daagse begeleide reis
01/07/2025



Wenen Citytrip

6-daagse begeleide citytrip
26/04, 31/05, 12/07 & 04/10



★ PREMIUMTOURS

Cornwall

7-daagse begeleide rondreis
09/05/2025



PremiumTours | Begeleide reizen | Riviercruises
Weekendjes weg | Citytrips | Actief reizen
Themaparken | Strandvakantie Spanje | Vliegreizen

OPSTAPPLAATSEN

Alle reizen vertrekken
vanuit Hasselt, Mol,
Antwerpen en
Sint-Niklaas

GEEN VERVELLENDE OPHAALEN, MAAR INSTAPPEN EN GENIETEN!

Bekijk het volledige reisaanbod op
carolus.be & premiumtours.be & cocon.be

Mol: Postelsteenvweg 27 - 014/81 11 41 | Hasselt: Walenstraat 30 - 011/26 97 70



Aan de oevers van de Nyabarongo

Op ontdekking in Rwanda met Neos-lid Jean-Pierre Roobrouck

Het is een gure winterdag wanneer ik naar Vichte trek, maar toch voelt het een beetje als vakantie. En de reden is niet ver te zoeken, want hoewel ik – jammer genoeg – met beide voetjes op Belgische bodem blijf, stap ik in gedachten al op het vliegtuig naar het verre Rwanda. Vandaag staat het land opnieuw in de internationale belangstelling, maar ik duik terug in de tijd. Naar 1971 om precies te zijn, waar het Rwandese avontuur van Jean-Pierre Roobrouck (Neos Vichte) begon. En wat een avontuur!

Emelie Pauwels

In 2024 ziet het levenswerk van Jean-Pierre Roobrouck het levenslicht: zijn boek 'Aan de oevers van de Nyabarongo' gaat na 20 jaar eindelijk in druk. 'Het heeft even geduurd voor de laatste letters op papier stonden, maar 20 jaar heb ik er – gelukkig – niet aan gewerkt', lacht Jean-Pierre. 'Nadat de eerste drie hoofdstukken vlotjes uit mijn pen vloeiden, kreeg ik een writer's block – toegegeven, eentje van lange adem – maar tijdens corona kreeg ik de tijd en inspiratie om mijn pen terug van onder het stof te halen. Het resultaat: een verhaal gebaseerd – met de nodige fictie – op mijn tijd

in Rwanda van 1971 tot 1973. Maar mijn echte Rwandese avontuur, dat duurde gelukkig nog een hele tijd langer.'

Populorum Progressio

Het avontuur van Jean-Pierre eindigt niet alleen, maar begint ook met een boek. Of beter gezegd een encyciek, genaamd 'Populorum Progressio' (de Ontwikkeling der Volkeren) van Paus Paulus VI, een oproep voor internationale solidariteit met ontwikkelingslanden. Een oproep waar Jean-Pierre en zijn vrouw Annie met plezier gehoor aan gaven. 'Was het omdat we echte jonge-

lingen waren die doordrongen waren van de tijdsgeest van '68? In ieder geval, na het lezen van deze encyciek – en na de afronding van mijn studies als romanist – wilde ik vooraleer het 'echte leven' te starten 'lees huisje, tuintje, kindje' eerst toch mijn steentje bijdragen aan een betere wereld. Dus vatte ik het plan op om in Rwanda les te gaan geven. Gelukkig was mijn vrouw ook voor het idee te vinden en trouwden we vooraleer we ons Rwandees avontuur begonnen. We hadden wel niet gedacht dat dit avontuur van 2 jaar uiteindelijk 19 jaar zou duren', lacht Jean-Pierre.



Jean-Pierre op trektocht met zijn schoon- en kleinzoon. Zijn jongste dochter wou hen tonen waar zij haar jeugd had doorgebracht



Jean-Pierre en het laatste dienstmeisje Marie-Claire tijdens een bezoek van de Vlaams-Rwandese Vereniging Umubano vzw



Jean-Pierre's vrouw Annie met Marie-Claire en haar kinderen

Van idealist naar realist

Als leerkracht Frans in de Heilige Familie van Tielt naar een secundaire school in Byimana (centrum van Rwanda), het is een wereld van verschil. 'In mijn boek krijg je echt een goede indruk van onze eerste jaren in Rwanda', vertelt Jean-Pierre. 'Het was natuurlijk enorm aanpassen met de andere taal en gebruiken. Ook een andere levensstijl. Van koken op een primitief vuurtje, gaten in het dak van ons huisje (altijd fijn als het regende), soms een hele dag aanschuiven voor slechts twintig liter benzine... Ik was vertrokken als idealist, maar werd al snel een realist', lacht hij. Na een jaar als leerkracht Frans in Byimana, werd Jean-Pierre overgeplaatst naar het Pedagogisch Bureau Secundair Onderwijs in Kigali, de hoofdstad van Rwanda. 'Intussen waren er genoeg Rwandese leerkrachten, dus werd ik ingeschakeld om nieuwe programma's en lesmateriaal op te stellen. Dat werd hoog tijd, want de handboeken die toen nog in omloop waren dateerden nog uit de tijd van de kolonisatie, waarin nog net niet werd gezegd dat de Belgen de dappersten der Galliërs waren. Je kan het je wel voorstellen. Met mijn fantastische job en Annie die ook aan de slag was gegaan in Kigali – onder andere voor verschillende ambassades – was de keuze snel gemaakt: we zouden blijven. En we hebben er geen moment spijt van gehad.

Het land van 1000 heuvels

'Met de nieuwe job in Kigali was onze woonsituatie wel een wereld van verschil en hadden we meer toegang tot vrijetijdsactiviteiten, wat een echte verademing was. Maar de echte betovering van Rwanda? Een prachtig land met een beeldschone natuur, een gemoedelijke levensstijl – geen drukdoenerij zoals in het Westen – en een sympathieke en bewonderenswaardige bevolking. Denk maar aan de moed van de vrouwen die het veld bewerken met een baby op hun rug, terwijl wij al klagen als we te ver

Mijn leven mag dan niet meer in Rwanda zijn, maar Rwanda blijft wel altijd in mijn leven

moeten stappen naar de auto met onze overvolle boodschappentassen. Een van mijn mooiste herinneringen aan de Rwandese bevolking is ook gekoppeld aan een van de verdrietigste, met name ons afscheid in 1990. In het noorden van het land hadden we met de steun van het NCOS, stad Kortrijk en de overheid een gezondheidscentrum gebouwd in Butaro. Toen de gemeente vernam dat wij definitief naar België zouden terugkeren, werden wij uitgenodigd op een afscheidsfeest in het gezondheidscentrum waar een groot deel van de lokale bevolking op aanwezig was. Er werd toneel gespeeld,

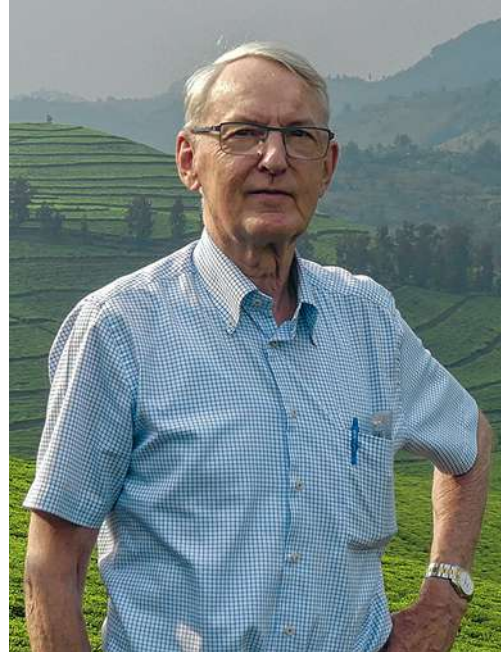
gezongen en gedanst en ik werd als een 'intore' gehuldigd. In het oude Rwanda was dat de schildknaap van de koning die als een held werd beschouwd. Daarnaast werden er ook slogans gezongen zoals 'Vive la coopération belgo-rwandaise, vive la ville de Coutrai'. Het was een onvergetelijke belevenis. 'Veel contacten met de lokale bevolking, behalve ons personeel en de Rwandese collega's waren er niet – de nationale taal Kinyarwanda is aartsmoeilijk, ook al heb je een talenknobbel en de Rwandezen zijn eerder gereserveerd als ze je niet kennen – maar ik heb daar wel vrienden voor het leven gemaakt. Er was een hele Vlaamse gemeenschap waarmee we geregeld samenkwamen – en zo ook echte Vlaamse tradities konden blijven behouden – maar een van mijn beste vrienden was mijn toenmalige collega Boniface Ngulinzira, die later minister van Buitenlandse zaken zou worden onder president Habyarimana. Met alle gevolgen van dien...'

Van rust naar oproer

Aan de vooravond van de dekolonisatie van Rwanda kwamen de Hutu's aan de macht, waarbij de Tutsi's – die jarenlang het koningschap en de hogere functies hadden bekleed – verdreven werden naar de naburige landen. Bijna 30 jaar heerste er een relatieve rust in Rwanda, maar eind jaren '80 begon daar al verandering in te komen, iets wat ook aan Jean-Pierre niet onopgemerkt voorbij-



Rwanda: land van 1000 heuvels



Ik was vertrokken als idealist maar werd al gauw realist

ging. 'In heel mijn tijd in Rwanda heb ik me nooit onveilig gevoeld. Akkoord, je moest niet je spullen laten rondslingeren of je reservewiel tentoonstellen, want dan hadden ze al snel pootjes gekregen', lacht hij, 'Maar geweld of oproer, daar was geen sprake van. Maar de sfeer begon eind jaren '80 om te keren, zeker toen president Habyarimana – zelf een Hutu – de Tutsi-vluchtelingen en hun kinderen verbood om terug te keren naar Rwanda. Met het omgeslagen klimaat en onze oudste dochter die naar het hoger onderwijs zou gaan, besloten we om – weliswaar met een zwaar gemoed – terug te keren naar België. Gelukkig hebben we die beslissing tijdig genomen, want in 1990 – enkele maanden na onze terugkeer – brak de oorlog uit met de inval van het Front Patriotique Rwandais (FPR), geleid door de Tutsi's die naar het buitenland waren gevlucht. In de komende jaren was mijn vriend Boniface Ngulinzira, als Rwandees minister van Buitenlandse zaken, betrokken bij de onderhandelingen tussen de FPR en de Rwandese overheid (Vredesakkoorden van Arusha). Zijn toegevingen aan de FPR moest hij duur betalen. Hij belde mij op een avond – wij

waren al terug in België – en hij zei me dat hij vreesde voor zijn leven. Enkele dagen later werd hij vermoord in opdracht van de regering', vertelt Jean-Pierre. 'De terugkeer naar België was sowieso zeer moeilijk, want je moet een heel leven achterlaten. Maar de situatie in Rwanda, en dan de uiteindelijke genocide – vrienden en kennissen die vermoord worden of in allerijl moeten vluchten, dat was echt een steek in ons hart. Rwanda was

Imana (God) brengt de dag elders door en keert 's avonds terug naar Rwanda

zo'n prachtig land – uiteraard niet perfect, maar welk land is dat wel? – en om het dan zo'n helse gebeurtenissen te zien doormaken... Gelukkig hebben we vanuit België wel nog hulp kunnen bieden. Zo heeft het gezin van Boniface na hun repatriëring bij mijn schoonmoeder kunnen logeren en ben ik me blijven inzetten voor de Rwandese bevolking door middel van de Vlaams-Rwandese vereniging Umubano.'

Imana yilirwa ahandi igataha i Rwanda

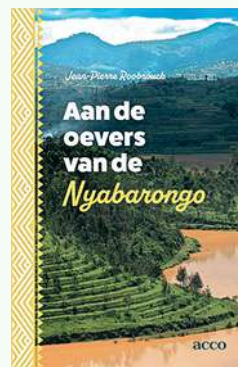
'Imana (God) brengt de dag elders door en keert 's avonds terug naar Rwanda', een Rwandees gezegde dat de band van Jean-Pierre met Rwanda perfect samenvat. 'Ondanks de gruwelijke gebeurtenissen in het verleden, is en blijft Rwanda een prachtig land, zowel qua landschap als qua mensen. Nadat de conflicten waren gestaakt, ben ik nog drie keer teruggegaan. In het kader van de vzw Umubano, waar ik meer dan 30 jaar voorzitter ben geweest en met mijn gezin, want mijn kinderen wilden op hun beurt hun eigen kinderen laten zien waar ze zijn opgegroeid. Want ook zij hebben natuurlijk fantastische herinneringen aan hun jeugd in Rwanda', vertelt Jean-Pierre. 'Ik sluit het niet uit, maar de kans is klein dat ik – gezien mijn leeftijd – nog een keer zal terugkeren naar Rwanda. Maar dat neemt niet weg dat ik via Umubano nog steeds goede contacten en projecten kan opzetten tussen Vlaanderen en Rwanda. Deze vzw richt zich op projecten die bijdragen aan duurzame ontwikkeling in Rwanda, gesteund door de Vlaamse overheid of door Vlaamse provincies en gemeenten. Zo zijn er in het kader van deze samenwerking al



Prachtig land, moedige vrouwen

verschillende scholen en landbouwprojecten opgericht, is er een project voor waterzuivering van regenwater tot drinkwater opgezet en hebben verscheidene ziekenhuizen al de nodige ondersteuning gekregen. In een notendop, met de vzw willen we

de Rwandese bevolking ondersteunen in hun duurzame ontwikkeling, op verschillende fronten. Mijn leven mag dan niet meer in Rwanda zijn, maar Rwanda blijft wel altijd in mijn leven', besluit Jean-Pierre glimlachend.



Je kan het boek 'Aan de oevers van de Nyabarongo' aankopen via de website van Acco of in de boekhandel voor 25 euro.



Ontdek de charme van de

Haute Savoie

van 31 augustus tot 06 september

Nederlandstalige begeleiding

Soirée Savoyard in ons tophotel

Bezoek aan Gruyere, Chamonix, Mont Blanc, ...





“Je kan altijd nieuwe stenen blijven verleggen”

Kathy Lindekens in Neos-podcast POSITIEF ouder worden

Van Kattekwaad tot Erger, Kom op tegen Kanker, BEDNET: het zijn maar een paar projecten waar radiopresentatrice Kathy Lindekens haar letterlijk frêle maar figuurlijk sterke schouders onder zette. Stuk voor stuk zijn het engagementen die voor vele kwetsbare kinderen en volwassenen een verschil maken. Benieuwd hoe Kathy – die dit jaar 70 wordt – vandaag in het leven staat? Dat was ook Kris Baert die met zijn oud-collega een warm gesprek voerde voor onze podcast POSITIEF ouder worden.

Grete Cornelis

Ze zaten ooit zij aan zij in de studio van Radio 2 om sportprogramma's te presenteren maar vandaag vormt Stadsradio Halle het decor waar **Kris Baert** en **Kathy Lindekens** niet alleen in het verleden duiken maar ook kijken wat de toekomst voor een prille zeventiger in petto heeft.

Of ze de T-shirt bewust heeft aangetrokken, weten we niet maar het opschrift *'In a world where you can be anything,*

be kind' verleidt Kris meteen tot een woordgrapje. Hij leest de hele zin in het Engels, op het laatste woord na... En symbolischer kan het haast niet. Kinderen vormen een rode draad in het radioleven van deze grande dame van de openbare omroep. Intussen ligt dat radioverleden al een tijdje achter de rug en vraagt ze zich af of mensen nog weten wie ze is. Degenen boven de 40 al-leszins wel want die groeiden op met

het legendarische radioprogramma Van Kattekwaad tot Erger. Legendarisch maar ook baanbrekend. **Kathy Lindekens**: “We kozen er resoluut voor om kinderen mee te laten bepalen wat we zouden doen. Van de geboorte tot de dood en alles daartussen, kwam aan bod in het programma. Kinderen konden rechtstreeks inbellen en dat was toen revolutionair. Zij bepaalden de gang van het programma en kregen een stem.”

Dat nam niet iedereen haar en de toenmalige BRT in dank af, getuige de vele kwaai telefoons en brieven. Ook het bespreekbaar maken van homoseksualiteit in de tienerrubriek deed een stormpje losbarsten maar gelukkig werd ze geruggesteund door de verantwoordelijke producer van het programma.

Blinde vlekken

Als kind en jong meisje toonde Kathy zich al geëngageerd. **Kathy Lindekens:** “Geëngageerd op mijn manier want ik was eigenlijk een braaf kind – in de lagere school zeiden ze ‘Kathy Lindekens is goed voor al de kindekens’ – en ik ben nooit opstandig geweest. Dat heb ik te danken aan mijn geweldige ouders. Zij trokken de krijtlijnen en alles daartussen was toegestaan. Dat heeft me later wel parten gespeeld. Als je nooit geleerd hebt afstand te nemen van je ouders, dan is het rouwproces als ze wegvallen veel groter.”

Als tiener kruipt Kathy graag het podium op en ze gebruikt haar warme stem om poëzie te vertolken en liedjes te zingen van Joan Baez, Mikis Theodorakis, Boudewijn De Groot... Geëngageerde artiesten die ze bewondert en die haar engagement mee voeden. Ze smijt zich dan ook graag. Zeker als het om kinderen gaat. **Kathy Lindekens:** “Ik probeer de blinde vlekken te vinden wat de zorg voor kinderen betreft. Zo is bijvoorbeeld BEDNET – het project waarbij zieke kinderen met de klas verbonden blijven – ontstaan en waar ik nog steeds voorzitter van ben.”

Van AYA tot Kharmach

Wat misschien weinigen nog weten, is dat Kathy Lindekens aan de basis ligt van de benefietactie Kom Op Tegen Kanker. **Kathy Lindekens:** “1987 was een verschrikkelijk jaar voor mij. Op zes maanden tijd verloor ik mijn beide ouders. Mijn vader aan longkanker, mijn moeder aan naar de hersenen uitgezaaide borstkanker. Ineens vallen die twee mensen weg waar ik een ongelofe-

lijke band mee had. Ze waren beide journalist en mijn moeder was een sterke, erudiete vrouw die zelfs nog privé-secretaresse van Paul Henri Spaak was geweest ten tijde van de oprichting van de Europese Unie. Dat verlies heeft me zo aangegrepen dat het uiteindelijk leidde tot de allereerste Kom op tegen Kanker-actie in mei 1989. Intussen zijn we 35 jaar verder en is KotK een echt begrip geworden in Vlaanderen. Een van de grote verdiensten van de actie is dat het woord kanker uit de taboesfeer werd gehaald. Voorheen werd er omfloerst over ‘een slepende ziekte’ gesproken. En met die gedurfde slogan ‘Ik kom op tegen kanker’ toonden veel BV’s en heel veel mensen zich betrokken bij mensen met kanker of bij mensen die er niet meer waren. De laatste jaren ben ik opnieuw betrokken bij de actie met het project AYA. AYA staat voor ‘Adolescents en

Young Adults met kanker’ en is een beweging die expertise bundelt en jongeren met kanker bijstaat in hun onzekerheid rond studeren, solliciteren, werken, kinderen krijgen of een eigen woonst kopen.”
‘Je kan altijd nieuwe stenen blijven verleggen’, is het motto van Kathy: “Zo is er nog heel wat nodig voor kinderen met een migratie-achtergrond en met VRT NXT willen we hun talenten en hun goesting om iets te doen in de media benutten. Kamal Kharmach is daar bijvoorbeeld een mooi product van.”

Voor altijd acht

Hoe valt het werken met jongeren mee als je zelf een dagje ouder wordt? wil Kris weten. **Kathy Lindekens:** “Oud worden past niet bij mij. Wie je bent, hoe je je voelt, wat je uitstraalt... dat hoort niet bij leeftijd, dat is een attitude, dat is de manier waarop je in het

Wie is Kathy Lindekens

- °1955
- Presenteerde radioprogramma's als Sportmarathon, Van Kattekwad tot Erger en TV-programma's als Terugblik en Chansongala
- Richtte Kom Op Tegen Kanker op
- Lag als Vlaams parlements lid aan de basis van het Kinderrechtencommissariaat en het Vlaams Fonds voor de Letteren
- Als gecoöpteerd senator diende ze wetsvoorstellen in voor de invoering van 30 km/u in de schoolomgeving en speciaal opgeleide jeugdadvocaten
- In Antwerpen was ze schepen voor onderwijs en jeugd
- Ze leidde de jongerenprojecten van de openbare omroep zoals VRT NXT INVASION
- Lag aan de basis van BEDNET
- Trad op met liedjesprogramma's en maakte cd's
- Vertaalde en schreef enkele boeken



.....

leven staat. Om het met de woorden van Annie M.G. Schmidt te zeggen 'Je kun beter kind blijven. Eigenlijk ben ik in mijn hart altijd acht jaar oud gebleven'. Ik voel me ook nog steeds het kind van mijn ouders dat wil knutselen en altijd nieuwe dingen zoekt. Zie ik een hinkelpad, dan wil ik springen. Ouder dan 35 zal ik in mijn gedachten nooit worden. Mijn geest blijft bezig. Intussen ben ik wel in de weer voor een nieuw project dat misschien beter bij mijn leeftijd past. Ik droom van 'feniksbossen'. Een feniksbos is een bos dat op een braakliggend terrein wordt aangeplant, een boom voor elke persoon die overlijdt, een boom die groeit vanuit de composteerbare urne die eronder begraven wordt, een boom met de naam van de overleden mens en waaronder je stil kan komen zitten of samen komen

om te praten en te vieren." En zo voelt Kathy zich soms als Bob de Bouwer. Het is er niet? Kunnen we het maken? Nou en of!

Energie geven en nemen

Grootste projecten vergen energie. Na de eerste KotK-benefiet was het vat even leeg. Maar nieuwe projecten geven telkens weer energie. Energie die Kathy ook put uit kleine dingen die een mens gelukkig kunnen maken: "De vogeltjes die fluiten in mijn tuin, mensen die lachend over straat lopen of elkaar spontaan een kus geven, jezelf een pluim geven 'Dat heb ik goed gedaan'. Of verhuizen naar een kleiner huis. Het kostte veel energie om een groot huis met 33 jaar herinneringen in te pakken naar een kleinere woning maar eens dat proces afgerond, kreeg ik

enorm veel energie van mijn nieuwe huis met zicht op een leuke tuin. De liefde die je thuis gezien en gekregen hebt, is heel belangrijk. Mijn ouders omhelsden elkaar vaak spontaan en ze hebben mijn accu ook altijd goed opgeladen. Wat je gekregen hebt, kan je ook makkelijk geven. Dat neemt niet weg dat je soms ook grenzen moet stellen, zoals ik na die intense periode van KotK ondervonden had. Ik ben sociaal maar tegelijk verlegen. Gesprekken starten met vreemden vind ik niet altijd gemakkelijk. Sommige mensen interpreteren dat als een beetje hautain maar eenmaal in mijn hart gesloten, valt dat helemaal weg."

Eerste pensioendag = werkdag

De klok is onverbidlijk bij de VRT. Op 65 is het gedaan. Maar de dag erna, is Kathy meteen herbegonnen als... stagiair voor een bijzonder leuk maar tegelijk ook titanenwerk. Ze bezit tientallen schoendozen met ontelbaar veel cassettebandjes van uitzendingen die intussen gedigitaliseerd maar nog niet geannoteerd werden. Nu kunnen ouders, wiens kinderen ooit in een VRT-programma zaten, dat terug opvragen. Er zitten ook de kinderstemmen van heel wat BV's in, zoals Annelies Beck, Sven Ornelis of Anke Buckinx. En de plannen blijven komen, meer soms dan ze nog levensjaren voor zich ziet. Zo wil ze graag terug gedichten voordragen of zingen en een boek schrijven over Zuid-Afrika samen met haar man (sportjournalist François Colin) en juweeltjes in porselein ontwerpen en ... en...



Neos-Podcast POSITIEF ouder worden

Bekende Oudere Vlamingen getuigen over het ouder worden en hoe dat ook positief kan. Intussen legden acteur Carry Goosens, presentatrice Kathy Lindekens, filosoof Jean Paul Van Bendegeem en actrice Leen Persijn hun ziel al bloot bij gastheer Kris Baert. Je kan onze podcast beluisteren en bekijken via <https://www.youtube.com/@neosvzw9171>

‘Ik ben 68. Moet ik al aan een testament denken?’

U leest het in onze gratis gids!

Wilt u dat uw nalatenschap volgens uw wensen wordt verdeeld? Stel het opmaken van een testament dan niet uit. Een testament geeft u controle over wie wat krijgt en voorkomt problemen bij nabestaanden. Vraag nu onze gratis gids aan met 21 veelgestelde vragen (en antwoorden) over nalaten, testament en schenken.



Ja, ik ontvang graag de gratis gids over nalatenschap en testament.

Bestel de gids via komoptegenkanker.be/nalaten of vul deze antwoordstrook in.

☐

De heer

☐

Mevrouw

Voornaam

Naam

Straat

Nummer

Bus

Postcode

Gemeente

**Stuur de ingevulde antwoordstrook in een gefrankeerde envelop naar:
Kom op tegen Kanker vzw, Koningsstraat 217, 1210 Brussel.**

Vragen? Contacteer ons via testament@komoptegenkanker.be of op 02 227 69 69.

Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om en verstrekken ze nooit aan derden. Kijk op komoptegenkanker.be/privacybeleid voor meer informatie.

“Geloof in je kansen en kunnen”

Neos-bestuurslid Nikki Huts over ondernemerschap in de Dominicaanse Republiek

Een halfjaar geleden lanceerde onze ngo Trias de vraag wie mee naar de Dominicaanse Republiek wou voor Trias Connects, een uitwisselingreis over inclusief ondernemerschap. Nikki Huts, voorzitter van Neos Antwerpen, aarzelde geen moment om mee te gaan. We spraken haar over wat haar is bijgebleven over de reis. Vrouwen en ondernemen – en vooral de combinatie ervan – zijn een rode draad in Nikki's leven en bleken dat ook tijdens deze inleefreis.

Esther Proesmans (Trias) - Foto's: Neovisual

Dag Nikki, je bent al even terug van de Dominicaanse Republiek. Welke indruk maakte de reis op jou?

Nikki Huts: “De reis draaide voor mij vooral om emancipatie en zelfvertrouwen. Ik zag hoe vrouwen in de Dominicaanse Republiek sterker worden door workshops van Trias. Wat me geraakt heeft, waren hun sterke verhalen over partnergeweld en vrouwenmoord. Maar ook hoe jongeren en vrouwen

meer betrokken raken bij economische activiteiten en meer kansen krijgen. Hun zelfvertrouwen groeit en je ziet een sneeuwbal effect: geëmancipeerde vrouwen trekken anderen mee en motiveren hen om ook stappen vooruit te zetten. Zij leerden dat ze zich moesten laten omringen door mensen die hen energie geven en zich moesten distantiëren van personen die hen leegzuigen. De boodschap: ‘Ik ben uniek,

speciaal en ik verdien het om gerespecteerd te worden om wie ik ben’ werd meegegeven. Als je positief denkt over je zelf kan je veel aan.”

Kende je Trias trouwens al voor je naar de Dominicaanse Republiek trok?

Nikki Huts: “Jazeker, ik heb jarenlang bij UNIZO gewerkt. Vanuit mijn werk daar leerde ik Trias kennen als een organisatie die landbouwers en onder-



Het geloof in je eigen kansen en kunnen, draag ik al heel mijn leven mee

nemers wereldwijd steunt. Hun manier van aanpak, waarbij ze mensen helpen hun eigen lot in handen te nemen, sprak me enorm aan. Toen ik hoorde van Trias Connects, wilde ik ter plaatse de impact zien van hoe landbouw en ondernemen levens veranderen. Ik was ook nog nooit in de Dominicaanse Republiek geweest. Een extra troef.”

Van de boerderij naar de haven

Wat betekent ondernemerschap voor jou persoonlijk?

Nikki Huts: “Boeren en ondernemen zit in mijn DNA. Mijn overgrootouders waren landbouwers. Langs vaderskant in Baardegem en Boutersem, langs moederskant in het Haspengouwse Neervelp. Om rond te komen werd er naast het boeren ook nog een café,

feestzaal en winkel bij gedaan. Toen mijn vader 5 jaar was, verkochten zijn ouders letterlijk hun hele hebben en houden op de markt van Tienen en trokken naar Antwerpen om er in een natiebedrijf aan de haven te gaan werken. Mijn grootouders zijn met niks, in een achterkeuken in de Seefhoek, begonnen. Maar wel met grote goesting en gezond boerenverstand. Bij haar huwelijk ging mijn moeder, als boeren- dochter van Neervelp, op 21 jarige leeftijd, in de Van Straelenstraat in de Koekestad wonen. Wij werden er als ‘Pagadders’ geboren en ik liep school bij ‘de Dames’. In Antwerpen een begrip

maar gezien mijn roots misschien toch niet de plaats waar ik mij het beste thuis voelde.

Dat geloof in je eigen kansen en kunnen draag ik mijn hele leven mee. Zo hebben we ook Neos Antwerpen nieuw leven ingeblazen: vanuit het niets een warme vereniging opgebouwd waar mensen graag bij willen horen.”

Da's mooi om te horen. Wat is jouw fijnste anekdote van de reis?

Nikki Huts: “Het is niet echt een anekdote, maar ik wil graag iets vertellen over het reisgezelschap. We waren met een groep van dertien Vlamingen en ik





Ik heb geleerd dat inclusie meer is dan enkel huidskleur, het gaat ook over de verhouding tussen mannen en vrouwen

was de enige senior. Jong en oud leefden in perfecte harmonie samen, met bekommernis voor elkaar en respect voor ieder. Op een gegeven moment stelde ik vast dat een van de jongeren mijn valies van de bovenste verdieping naar beneden had gedragen. Ik had het zelf gekund maar deze geste deed me wel iets. Misschien moet ik maar stilaan beginnen wennen aan het idee dat ik ouder wordt, maar daarom voorlopig nog niet minder strijdvaardig. Het viel me op

dat de jongeren heel geëngageerd, dynamisch, leergierig en idealistisch waren. Leeftijd zegt niets over engagement of interesse. Misschien zit er alleen wat verschil in ervaring, realiteitszin en aanpak”.

Geëmancipeerde vrouwen leren hoe ze zich moeten distantiëren van mensen die hen leegzuigen

Darwin voor Dames

Welke inzichten neem je mee?

Nikki Huts: “Ik heb geleerd dat inclusie

meer is dan enkel huidskleur, het gaat over de verhouding tussen vrouwen en mannen. Het gaat om respect voor iedereen en het creëren van gelijke kansen. Het zet me aan om binnen Neos nog meer te pleiten voor gelijkheid op beleidsniveau, ook in leiderschap en vertegenwoordiging. Gendergelijkheid is ook complex. Toen ik terug in België was gaf, Marc Dobbeleir, één van onze bestuursleden, me het boek “Darwin voor dames”. Geen gemakkelijk lektuur. En zeker voer voor discussie over de visie van feministen en wetenschappers over het verschil tussen mannen en vrouwen. Volgens Griet Vandermassen is de verwerping van seksisme immers gebaseerd op morele principes, niet op de stelling dat mannen en vrouwen identiek zijn. Misschien eens interessant om de auteur uit te nodigen voor een lezing voor Neos en het debat aan te gaan.”

Join us! It will be fun!

Verruim je blik en netwerk bij Neos Antwerpen

Nikki Huts is trekker van onze Neos-club in Antwerpen die in een mum van tijd uitgroeide tot een toonaangevende plek waar je samen verrassende dingen beleeft. Maandelijks zijn er meerdere activiteiten die boven het alledaagse uitspringen qua originaliteit. Maar het allerfijnste? Dat zijn toch de nieuwe vriendschappen en netwerken die ontstaan in de marge van de vele boeiende activiteiten. Van lezingen over daguitstappen tot culturele topspektakels: samen is zoveel leuker dan alleen.

Meer info: www.neosvzw.be/antwerpen



Neos Antwerpen op lentewandeling in Borsbeek

Foto: Robert Biesemans

Trias verbindt en versterkt

Zoals Neos ondernemende mensen verbindt in België, doet Trias dat met meer dan honderd verenigingen van ondernemers in Afrika, Azië en Latijns-Amerika. Want verbinding en samenwerking tussen mensen versterkt iedereen. Trias versterkt en verbindt ondernemers wereldwijd via hun ondernemersorganisaties, gedreven door mens en milieu.

Meer weten?

Schrijf je in voor de nieuwsbrief via www.trias.ngo/nieuwsbrief.



FOERT, ik ben oud en dan?



Onze FOERT-campagne lééft. In daad én woord. Neos-bestuurslid Edgard Meuleman – actief als voorzitter van Kalmthout-Essen, voorzitter van het provinciaal verbond Antwerpen én strategisch denker in het Bestuursorgaan van Neos vzw – geeft er zelfs een poëtische invulling aan. Zijn haiku's doen wat je van een haiku verwacht: kleine momenten van verwondering creëren, over grote levensvragen of kleine onderwerpen. En dus ook over de essentie van Neos!

Grijs, het nieuwe groen,
Wij willen nog wel eens wat,
Wij zijn jong van geest!

Genieten doen we,
Wij scheppen samen een band,
Wij leren nog graag!

Wij dansen sociaal,
Wij zijn oud en zeggen Foert,
Daarna zijn we stram!

We bewegen graag,
Dat willen we blijven doen,
Zo blijven we fit!

Wij mogen er zijn,
Wij delen ervaringen,
“Create” helpt ons!

We helpen elkaar,
Zijn er ook voor de ander,
Neos met een hart!

Leeftijd telt niet mee,
Het zijn maar getalletjes,
Het zegt zo weinig!

Het zit van binnen,
Onze attitude telt,
Wij maken plezier!

Wij inspireren,
Daar leren anderen van,
Dat is vakmanschap!

Wij verenigen,
Dat blijven we samen doen,
Dat moet Neos zijn!



Exclusief voor NEOS-leden

LAUWERS

Cruise langs de Rhône van Lyon tot de Provence

van 01 tot 07 juni 2025 • 7 dagen

INCLUSIEF

- Transfers vanaf de opstapplaats
- Uitzonderlijke gastronomische avond bij Paul Bocuse dranken inbegrepen
- Volpension incl. dranken vanaf de 1^e avond t.e.m. het ontbijt de laatste dag
- Alle uitstappen & toegangsgelden
- Animatie aan boord
- Gebruik van draadloze headsets
- Nederlandstalige gids
- Haventaksen

vanaf € 1749 pp

toeslag single: € 250 pp

Programma op aanvraag: rudy@lauwers.be

Neos-lid Gerard Hautekeur publiceert debuutroman

Dipavali - Arts in de ban van India

Erwin is een jonge huisarts die zich onderdompelt in de rijke taal en cultuur van India en Sri Lanka. Zijn Aziatische ervaringen versmelten samen met zijn groei naar volwassenheid in 'Dipavali', de debuutroman van Neos-lid Gerard Hautekeur. De auteur-journalist uit Grimbergen bundelt in zijn boek het aangrijpende levensverhaal van een uit de Vlaamse Westhoek afkomstige jonge geneesheer. Zijn groeiende liefde voor India en zijn ontmoeting met Charlotte in Sri Lanka vormen de kern van deze meeslepende coming-of-age roman.

Fons Jacobs

Hautekeurs gedegen en gedetailleerde schrijfstijl leidt de lezer van de heuvels van West-Vlaanderen naar de weelderige natuur van Sri Lanka en de Indiase dorpen waar Erwin werkt. De auteur zelf heeft West-Vlaamse roots. Net als de protagonisten in 'Dipavali' is Hautekeur gefascineerd door de taal en de cultuur van Sri Lanka en India. Gerard Hautekeur studeerde Hindi in Londen en New Delhi. In totaal verbleef hij drie jaar nagenoeg ononderbroken in India om er nadien nog verscheidene keren

terug te keren en artikelen over het Indiase subcontinent te publiceren.

Hautekeur raakt gefascineerd door Sri Lanka en India en gaat Hindi studeren in Londen en New Delhi

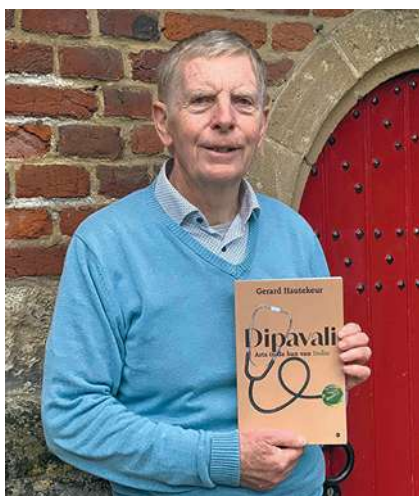
Cultureel erfgoed

Momenteel werkt Hautekeur aan een vertaling van Hindi kortverhalen. Zijn achtergrond en ervaringen kleuren zijn debuutroman. De schrijver heeft een scherp oog voor het rijke culturele erfgoed van India en Sri Lanka. Tegelijk portretteert hij treffend het gewone leven in de steden en vooral op het platteland dat voor menig bezoeker onbekend terrein is.

De rode draad in 'Dipavali' is meer dan 200 pagina's lang de ontwikkeling van Erwin als student naar gevestigde huisarts, zijn groeiende liefde voor India en zijn ontmoeting met Charlotte. Maar vooral het sociale engagement dat de

jonge dokter tentoon spreidt in de armste en onderbedeelde regio's in zowel India als buureiland Sri Lanka loopt als een ader door zijn avonturen.

In India dompelt Erwin zich onder in de taal en de cultuur. Zijn ervaringen zijn ongemeen boeiend en confronterend. Wat echt beklijft, is zijn langdurige medewerking aan plattelandsprojecten vooral op vlak van gezondheidspreventie in kansarme gebieden. De jonge arts laat geen gelegenheid voorbij gaan om de aandacht op de noodzakelijke basisgezondheidszorg te vestigen. Erwin ontdekt dat het leven in de vredig ogende dorpen lang niet voor iedereen idyllisch is. Op Sri Lanka wordt hij geconfronteerd met de natuurlijke pracht van het eiland. Hij werkt er in een gezondheidspost op de theeplantages. Zijn leven staat plots op zijn kop als hij Charlotte ontmoet. Ze raken compleet verstrengeld. De politieke turbulenties hangen echter als een donderwolk boven hun toekomst. Moeten ze onverhoeds naar 'hun' Westhoek terugkeren?





Foto's: Wouter Hautekeur



Een langdurig verblijf op het Indiase platteland maakte diepe indruk

Het milde, regenrijke bergklimaat maakte van Sri Lanka wereldwijd de grootste exporteur van zwarte thee

Van de Westhoek naar Azië

De duidelijke link tussen de huidige woonplaats Grimbergen van Gerard Hautekeur, de Westhoek, India en Sri Lanka is de auteur van deze roman. Hautekeur is naast journalist ook maatschappelijk werker van opleiding. Hij schrijft over sociale en maatschappelijke thema's. Gerard Hautekeur werkt(e) voor diverse tijdschriften in de socio-culturele sector. Hij was en is freelance medewerker bij de lokale pers en publiceert in lokale publicaties. Net voor zijn pensionering in 2017 publiceerde hij het boek 'Van cohousing tot volkstuin – de opmars van een andere economie'.

'Dipavali – Arts in de ban van India' is zijn eerste fictieboek, de roman verscheen medio vorig jaar. 'Dipavali' is naar eigen zeggen geen autobiografische roman maar de auteur verheelt niet dat hij veel van zijn persoonlijke ervaringen in zowel India als Sri Lanka in het boek verweeft. Hij hoopt met de publicatie de grote thema's rond betere huisvesting en

basisgezondheidszorg in de regio's waarin het verhaal zich afspeelt, bij een breed publiek bevattelijk te maken. Als ontwikkelingshelfer en enige Westerling in de schoot van een Indiase protestantse ngo van de Methodisten blikt Hautekeur terug op een driejarige ervaring (1981-1984) in India. Het is overigens in dat tijdsbestek dat het grootste gedeelte van zijn

Ondanks de
natuurlijke pracht en
de vredig ogende
dorpen is het
plattelandsleven niet
voor iedereen idyllisch

roman zich situeert.

Zonder op de zaken vooruit te willen lopen, bereidt Gerard Hautekeur onder tussen zijn tweede roman voor. Hij schrijft momenteel de literaire elementen bij elkaar voor een boek rond de mythische figuur Icarus. Het boek zal gaan

over de superambitieuze mensen die de wereld willen veroveren maar die op hun grenzen botsen. Om naar uit te kijken!

Fictie biedt vrijheid

"Ik heb altijd een grote belangstelling gekoesterd voor literatuur. Over mijn ervaringen in India heb ik vroeger al artikels geschreven, maar mijn échte verhaal kon ik pas nu kwijt in een roman. Fictie biedt veel meer vrijheid", zegt Hautekeur.

De hoofdfiguur in het boek is de arts Erwin. Hij groeit op in Kimmel, een dorp het Westvlaamse Heuvelland. Tijdens zijn opleiding volgt hij stage in het Tropisch Instituut in Antwerpen. Daar raakt hij in de ban van India. Hij trekt naar het noorden van India waar hij meewerkt aan een plattelandsproject. Charlotte die in 'Dipavali' na Erwins overstap naar Sri Lanka op de arts verliefd wordt, heeft eveneens haar roots in het Heuvelland. Na hun onverwachte terugreis naar de Westhoek zet het onvoltooide verhaal van Charlotte en Erwin zich daar verder.



Foto: Wouter Hautekeur

De 'Slapende Boeddha' in de rots van de Maharaja Viharaya tempel in Sri Lanka

Maar we willen niet te veel verklappen ...

Echter niet alleen de hoofdpersonages in de roman zijn kinderen van het Heuvel-land in de Westhoek. Gerard Hautekeur heeft zijn draai weliswaar al vele jaren in Grimbergen gevonden, hij blijft zijn geboortegrond in de heuvels van West-Vlaanderen koesteren. De overeenkomsten tussen de auteur en de romanfiguur

zijn dus niet louter toevallig. Meer nog: zowel de fictieve Erwin als zijn geestelijke vader zijn verknocht aan India.

Het boek is niet alleen een aangrijpend levensverhaal. Religie, economie, politiek en toerisme komen ook aan bod.

Prettige bijkomstigheid bij het lezen van 'Dipavali' is dat de lezer haast ongemerkt langs een hele rits van toeristische highlights in de contreien waar de roman zich afspeelt, wandelt. De auteur lepelt zijn publiek een stevige brok geschiedenis en cultuur in. Hij staat bovendien geregeld stil bij religieuze, economische en politieke wetenswaardigheden en geeft potentiële Aziëreizigers een brok praktische raadgevingen mee.

Eens terug in eigen land maken de hoofdrolspelers in de roman enkele virtuele uitstappen in de ruime regio rond de 'Schreve'. Van die gelegenheid maakt Hautekeur gul gebruik om ook een aantal lokale troeven naar de voorgrond te schuiven.

Neos trots op Geard Hautekeur en vice versa

Gerard Hautekeur (73) en zijn echtgenote Willemien van Miltenburg (68) zijn lid van Neos Grimbergen. Bij de voorstelling van Gerards debuutroman was ook de belangstelling in die afdeling groot. Voorzitster Maggy Dillen en secretaris Geert De Vriese woonden enkele maanden geleden de lanceringsceremonie bij. Namens de club verwoordden zij hun trots over hun ondernemende medelid als schrijver-auteur en wensten ze hem succes bij zijn toekomstige realisaties.

"Bij Neos voel ik me in mijn schik", getuigt Gerard. De gediversifieerde en actieve agenda van de club spreekt hem en zijn echtgenote sterk aan. Het tweetal gaat regelmatig mee op Neos-reis en laat zich makkelijk verleiden om aanwezig te zijn op de vele uitgelezen activiteiten zoals lezingen, wandelingen en culturele evenementen. Maandelijks is er wat te doen. Secretaris Geert nodigde Gerard alvast uit om dit najaar een lezing te geven over India waarin ook aspecten uit de roman aan bod komen.

"Ik hoop de aanwezigen bij die gelegenheid een complementaire en verrassende kijk op India en Sri Lanka te kunnen voorschotelen", kondigt de auteur aan. Wordt zeker een topper!

Meer info over Neos Grimbergen? Surf naar www.neosvzw.be/grimbergen



Een marktplein in India: een kleurrijke variatie lokale groenten en fruit

Dipavali viert de overwinning van het goede

De titel van Hautekeurs boek heet Dipavali wat 'rij van lichtjes' betekent en ook symbolisch is voor de hoopgevende boodschap in de roman. Divali is afgeleid van dit Sanskriet woord. Dipavali is India's grootste en belangrijkste Hindoe-feest van het jaar. De festiviteiten worden over vijf dagen gespreid. Ook in Sri Lanka wordt dit feest uitbundig onder de Tamils gevierd. Aan het feest zijn vele legenden verbonden. Het centrale thema blijft dat het goede het kwade overwint. Divali is bij uitstek geschikt om de overwinning van het goede te vieren. Doorheen de eeuwen is het een na-

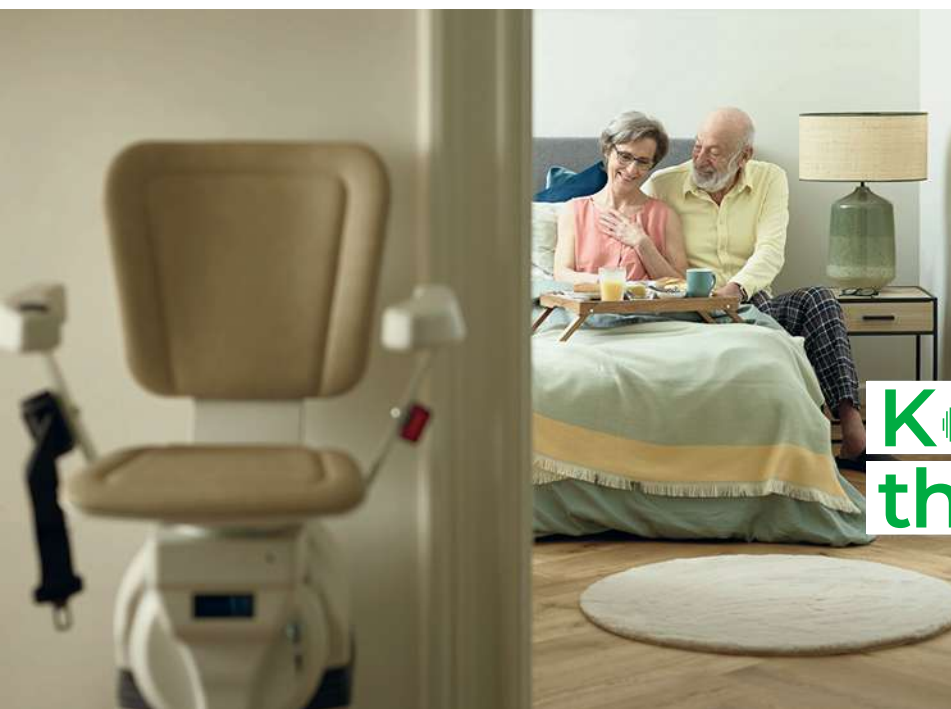
tionaal festival geworden dat ook door niet-hindoe gemeenschappen wordt gevierd. Het festival dankt zijn naam aan de rij (avali) van kleilampen (deepa) die Indiërs tijdens de feestdagen buiten hun huizen neerzetten. In het Jäinisme markeert Dipavali bijvoorbeeld het irvana, het spirituele ontwaken van Heer Mahavira op 15 oktober 527 v.Chr. In het Sikhisme eert het de dag dat, de zesde Sikh Guru werd vrijgelaten uit gevangenschap. Boeddhisten in India vieren Diwali ook. Dit festival is net zo belangrijk voor Hindoes als het kerstfeest voor Christenen. Dit jaar vindt het feest plaats op maandag 20 oktober.



Divali of 'rij van lichtjes'

'Dipavali – Arts in de ban India' is te koop tegen 21,99 euro, inbegrepen verzendkosten.

Uitgever: Boekscout, Nederland



Comfortlift
Orona

**Koester elk
thuismoment.**

Gerust in je vertrouwde omgeving.

Met een traplift van Comfortlift geniet je nog jaren van je volledige woning en je vertrouwde omgeving. Op een veilige en comfortabele manier kan je elk moment samen koesteren. Comfortlift biedt je opnieuw toekomstperspectief en de zekerheid dat je nog een hele tijd in je huis kan blijven wonen.

Bel voor gratis prijsofferte

 **0800 20 950**

[comfortlift.be](https://www.comfortlift.be)



Time to read

Minder scrollen, meer lezen: dat was de uitdaging van 'Time to read', een initiatief van het weekblad Knack. Een klein artikeltje in ons vorig nummer zette jullie misschien aan het lezen maar zeker ook aan het schrijven.

Zeg het met een haiku

Boeken uitzoeken,
Mensen bij elkaar brengen
Een boek beleven!

Edgard Meuleman (Neos Kalmthout)

Lees een strip

"Onafgeleid voor langere tijd in een boek duiken, lukte niet meer", zo citeert Neos Magazine Linde Merckpoel. En meteen volgt de uitnodiging voor tips om meer leestijd te creëren. Mijn tip? Lees eens een strip! Dat klinkt – op het eerste gezicht – misschien wat ongewoon, want: 'strips' is dat niet iets voor kinderen? Senioren, ook al zijn ze ondernemend, associeer je niet meteen met strips... En toch zijn er heel wat redenen waarom je daarvoor kan pleiten. Dat het lezen van een strip (in de meeste gevallen) niet eindeloos veel tijd vergt, is maar één reden.

Senioren in strips

Zijn er ook onderwerpen in strips die senioren kunnen interesseren? En of! Bij mijn onderzoek naar dergelijke strips (waarin senioren trouwens vaak een belangrijke rol spelen) zag ik onderwerpen als klimaat (de Jongh, *Dagen van zand* of Duhamel, *Nooit*), dementie (Roca, *Rimpels*, Larcenet, *De dagelijkse worsteling* of Lupano, *Krasse knar-*



ren), oorlog (Vercnocke, *Drieman*), maar ook liefde (de Jongh, *Zestig lentes* of *Bloesems in de herfst*).

Loop eens een boekhandel of stripwinkel binnen, en vergeet de bibliotheek niet...

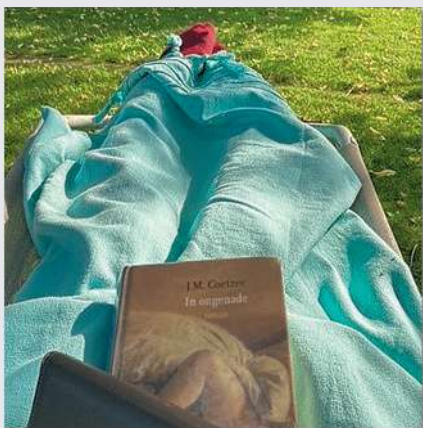
Jan Cumps (Neos Keerbergen) is gepassioneerd door strips en geeft er ook lezingen over. Origineel, met veel humor en verrassend. Je kan hem bereiken via jan.cumps@kuleuven.be.

Leesplezier delen

Wij, als gepensioneerden, herinneren ons de tijd waarin we door werk en gezin werden opgeslorpt. Van lezen kwam toen weinig in huis. Hoogstens wat snuffelen tussen de boeken in de bibliotheek wanneer om de twee weken de reserve kinderlectuur werd aangevuld. En last but not least: een half uurtje in bed voor het inslapen, hoewel onze huisdokter beweerde dat het bed daarvoor niet diende, de grappenmaker... Maar nu: wat een geluk dat er tijd voor is! Het is en blijft natuurlijk een keuze wat je doet in die vrijgekomen tijd en hoe je er mee omgaat. Lezen op trein of bus is voor mij vanzelfsprekend. Ook in de wachtzaal van een dokter: de enige plek waar ik kan zeggen dat ik mij anders verveel.

• Tip 1: de natuur in

Bij mooi weer in de strecher in de tuin: zalig! Woon je bij een park? Daarnaast toe met een dekentje. Combinatie natuur en lectuur werkt wonderwel.



De natuur en een Nobelprijswinnaar: meer heeft Anne niet nodig voor leesgeluk

• Tip 2: TV op tijd uit

Stop met heel de nieuwsuitzending

van 19 uur uit te kijken. Ik blijf even luisteren naar de hoofdpunten en installeer mij dan voor een uur in de zetel met een boek (en oordopjes).

• Tip 3: Scheid het kaf van het koren

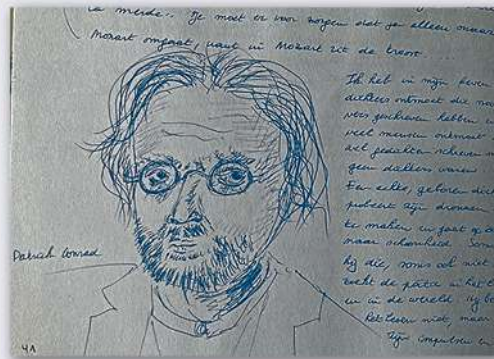
Lees de krant oppervlakkig en snel, maar concentreer je wel op de literatuurbijlage. Die staat vol goede recensies. Het kaf is op die manier al van het koren gescheiden. Ons leven is te kort om onze tijd te verdoen aan 'brol'. Vroeger las ik enkel de prijsbeesten (Pulitzer, Booker, Goncourt, Nobel enz) en de klassiekers. Dankzij de bijlages ontdekte ik nieuw talent, zoals Olga Tokarczuk. Die betere schrijvers krijgen dan 4 of 5 sterren. Dan weet je: weinig kans op teleurstelling.

(Aan)tekeningen

Ik lees niet snel, maar probeer het wel aandachtig te doen, zodat merkwaardige zinnen, mooi geformuleerde passages of levensinzichten binnenkomen. Die worden dan ook stevast met potlood aangeduid, zodat ik die kan overschrijven zodra het boek uit is. Hiervoor kocht ik enkele tekenboeken, waar ik dan ook illustraties bij maak. Mijn derde boek is bijna vol. Deze handeling geeft mij veel plezier en rust. Anderen zullen het misschien tijdverlies noemen, maar voor mij is het 'vastleggen' van die woorden en zinnen belangrijk.

Slakkenpost

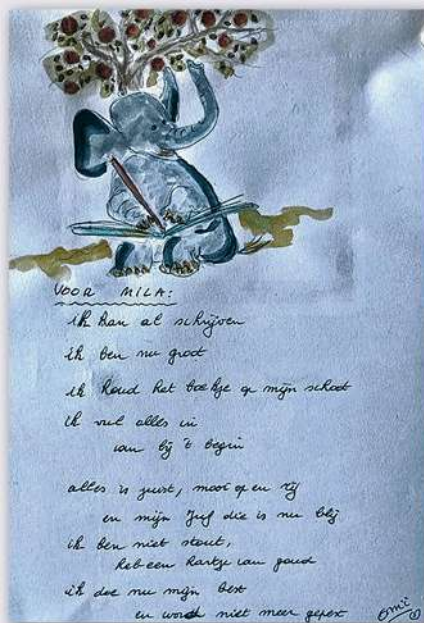
We hebben 5 kleinkinderen, tussen 8 en 27 jaar, naar wie ik regelmatig 'echte' brieven schrijf, jawel: per 'slakkenpost'! Die illustreer ik ook en bijna elke brief eindigt met één of ander tekstje dat ik gesprokkeld heb. Dat is dan een kleine bijdrage van Omi om hen aan het den-



Anne maakt prachtige (aan)tekeningen bij de boeken die ze leest

ken te zetten... En tot ons groot geluk krijgen we af en toe een briefje terug! Hopelijk kunnen we hen een beetje leesplezier doorgeven?

Anne Van Kelst (Neos Herzele)



Opi tracht de leesmicrobe over te brengen op de kleinkinderen

Eet in balans, leef in harmonie

Heilzaam Koken met Ayurveda

Ayurveda, een eeuwenoude Indiase gezondheidsleer, draait om balans – in lichaam, geest en voeding. Volgens deze holistische filosofie is eten niet alleen brandstof, maar ook een vorm van geneeskunde. Wat je eet, hoe je eet en wanneer je eet, bepaalt je welzijn. Benieuwd of het iets voor jou is? Lees, ontdek en kook!

De Drie Dosha's: jouw unieke spijsvertering

In Ayurveda staat het concept van de drie dosha's centraal: Vata, Pitta en Kapha. Dit zijn energiesystemen die ieders lichaam en geest op een unieke manier beïnvloeden.

- **Vata** (lucht & ether): Licht, droog en veranderlijk. Mensen met veel Vata hebben vaak een gevoelige spijsvertering en koude handen en voeten. Ze gedijen op warme, voedzame gerechten zoals soepen en stoofpotten.
- **Pitta** (vuur & water): Warm, scherp en intens. Pitta-types hebben een sterke spijsvertering maar raken snel geïrriteerd door pittig en zuur eten. Koele, lichte maaltijden zoals salades en zoet fruit houden ze in balans.
- **Kapha** (aarde & water): Zwaar, traag en stabiel. Kapha-mensen hebben baat bij licht, pittig en droog voedsel zoals gestoomde groenten en peulvruchten om hun stofwisseling te stimuleren.

Voeding als Medicijn

Ayurveda kijkt niet alleen naar wát je eet, maar ook naar hoe je het bereidt en combineert. De juiste kruiden en kookmethodes helpen je spijsvertering en versterken je energie.

- **Kruiden als helers:** Gember en komijn stimuleren de spijsvertering, kurkuma werkt ontstekingsremmend, venkel helpt tegen een opgeblazen gevoel.
- **Eet volgens je spijsverteringsvuur** (Agni): Sterke Agni? Je kunt zwaarder voedsel aan. Zwakke Agni? Kies voor licht verteerbare maaltijden zoals rijst met gekookte groenten.
- **Eet bewust:** Kauw goed, eet in een rustige omgeving en luister naar je lichaam.

Seizoenen en Ritme

Ayurveda raadt aan om met de natuur mee te eten. In de winter verwarmende soepen en ghee (een Indiase vorm van geklaarde boter), in de zomer verkoelende kokos en kom-

kommer. Ook vaste eetmomenten zijn belangrijk: ontbijt licht, lunch stevig en dineer vroeg en eenvoudig.

Je bent wat je eet – daarom is je voeding, en vooral wat je kunt verteren, een wezenlijk bestanddeel van preventie en behandeling

Jong oud worden

Ayurvedisch koken is niet ingewikkeld, maar vraagt om bewustzijn. Door de juiste ingrediënten en kruiden te kiezen, afgestemd op jouw lichaam en de seizoenen, kun je eten omarmen als een bron van heling en balans. Er is zelfs een hoofdstuk gewijd aan 'Jong oud worden' dat je uitnodigt om met liefdevolle en bewuste keuzes in de keuken het verouderingsproces positief te benaderen. Overtuigd? Ga dan zelf aan de slag met deze recepten.





vegan - glutenvrij - suikervrij

DOPERWTEN-KNOLSELDERIJROOMSOEP

Ingrediënten

- ✓ 1 knolselderij
- ✓ 1 rode ui
- ✓ 2 stengels citroengras
- ✓ 6 el olijfolie
- ✓ 2 tl gehakte verse gemberwortel
- ✓ 2 tl mild kerrie-poeder
- ✓ 1/4 tl cayennepeper
- ✓ 200 g doperwten uit de diepvries
- ✓ 800 ml groentebouillon
- ✓ 400 ml kokosmelk
- ✓ 2 el citroensap
- ✓ verse kiemen (zoals tuinkers, cresson, naar wens)

Bereiding

1. Was de knolselderij en snijd hem in blokjes. Pel de ui en snipper hem. Was het citroengras en kneus het met de achterkant van een zwaar mes.
2. Verhit de olijfolie in een pan. Voeg de gember, kerrie en cayennepeper toe en verhit ze ca. 15 seconden. Roer de knolselderij, ui, het citroengras en de doperwten erdoor.
3. Schenk de groentebouillon en kokosmelk erbij en breng de soep aan de kook. Zet het vuur lager en laat de soep 30 minuten sudderen met het deksel op de pan.
4. Voeg het citroensap toe en pureer de soep fijn met een staafmixer. Je kunt hem ook in een blender pureren. Verdeel hem over diepe borden of kommen en garneer indien gewenst met verse kiemen.



vegan - glutenvrij - suikervrij

GROEN-WITTE ASPERGESALADE MET CITROENMELISSE

Ingrediënten

- ✓ 6 groene en 6 witte asperges
- ✓ 1 tl zout
- ✓ 1 tl citroensap
- ✓ 50 ml olijfolie
- ✓ 100 ml groentebouillon
- ✓ sap van 1 sinaasappel
- ✓ 2 tl gemalen roze peperkorrels
- ✓ zwarte peper
- ✓ 3 takjes citroenmelisse

Bereiding

1. Was de asperges, snijd het houtige uiteinde eraf en schil de witte asperges. Snijd alle asperges in stukjes.
2. Breng 2 l water aan de kook in een pan en voeg het zout en citroensap toe. Leg de witte asperges in het water en kook ze 10 minuten. Voeg de groene asperges toe en kook ze 5 minuten mee. Giet de asperges af, dompel ze in koud water en laat ze uitlekken.
3. Leg de asperges op een platte schaal. Klop de olijfolie, groentebouillon, het sinaasappelsap en de peperkorrels goed door elkaar, voeg een beetje zout en peper toe en schenk de dressing over de asperges. Spoel de citroenmelisse af, schud hem droog, haal de blaadjes van de takjes en strooi ze over de asperges.



VAYAMUNDO HOUFFALIZE



VAYAMUNDO
DICHTBIJ
VAKANTIES
ZONDER ZORGEN



FLANEREN DOOR DE STREEK

ONTDEK DE CHARME VAN DE ARDENNE VANUIT VAYAMUNDO HOUFFALIZE!

Bezoek het pittoreske **Marche-en-Famenne** en bewonder de betoverende **glasramen van Folon** in het historische kerkje van **Waha**. Laat je inspireren door nog meer werken van **Folon** tijdens de herfsttentoonstelling in **Famenne & Art**. Sluit je dag af met een proeverij van het unieke honingbier uit de **brouwerij St-Monon**. Een perfecte mix van kunst, cultuur en smaak!



VAYAMUNDO HOUFFALIZE

Ontdek onze 10%
'Midweek korting' of
de 'Long Stay korting'
van 20% online!

Aanbod onder voorwaarden,
zie www.vayamundo.eu



www.vayamundo.eu

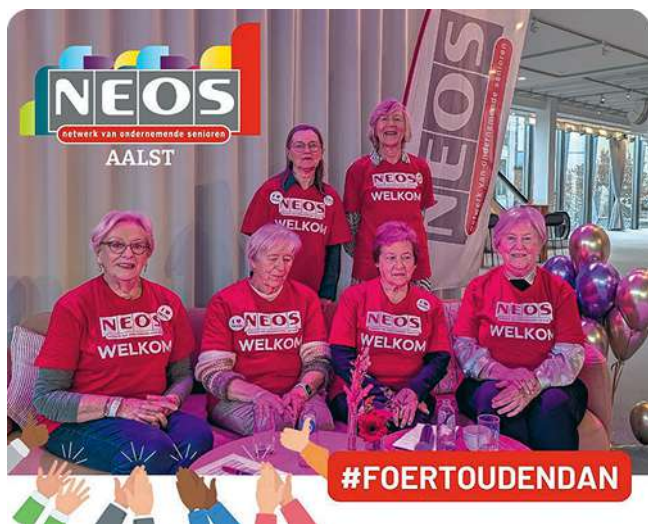
☎ 078 156 100

NEOS

vayamundo
holiday clubs

FOERT, ik ben oud en dan ?

Onze FOERT-campagne leeft. In woord – lees er de haiku's op pagina 25 maar op na - én daad. Dat bewijzen onze clubs dag in dag uit. Samen werken we zo aan het bijstellen van de negatieve beeldvorming die nog altijd over het oud(er) worden hangt. Met een positieve insteek kunnen we niet alleen de blik van de andere veranderen maar ook de manier waarop we naar onszelf kijken. En dat, zo weten we uit onderzoek, levert winst in aantal gezonde en gelukkige levensjaren op.



Neos Aalst gaat helemaal retro

BELEEF.TIJD. Onder deze originele titel werd in Aalst tijdens de seniorenweek van 2024 een heus Retrofestival georganiseerd voor en door Retro's, Senioren, Boomers, of hoe je ze zelf wil noemen. De 'Stedelijke Retroraad' en cc De Werf zorgden voor de coördinatie en het bestuur van Neos Aalst pioneerde mee.

Het motto 'jong verbindt oud' of 'omgekeerd' werd duidelijk bij de start op zondag met het 'kinderkunstenfestival'. Leeshoekjes werden gebouwd, tekentafels opgezet en schminkdozen bovengehaald. Dorpsgenote Phara de Aquirre vertelde het verhaal 'Morris' van Bart Moeyaert.

Maandag werd het ernst: een ontbijtbuffet met gesprekspanel rond het thema 'ageïsme'. Neos-medewerker Lieven Jacobs zette de puntjes op de 'i'. Geen betutteling of onderschatting van senioren maar respect voor de levenservaring en het behoud van de zelfregie. Dat zijn de beste remedies om gezond ouder te worden. Sociale contacten, o.a. via een seniorenvereniging, zijn het beste 'medicijn' tegen vereenzaming. De bestuursleden van Neos Aalst brachten dit met veel positieve contacten in de praktijk bij de festivalbezoekers.



De Neos-ploeg scoorde verder met 'chocoladeworkshops met proeverij' verzorgd door Trias. Voor de mentale gezondheid zorgden twee sessies 'Lachyoga'. Een optreden van Peter Vanlaet (Mama's jasje) werd een ode aan de doorzetters. Succes en tegenslagen horen bij het leven en van 'SHIT' weet Peter vaak een 'HIT' te maken. Het klonk raar maar tegelijk herkenbaar. De dansnamiddag als afsluiter was top en bezorgde iedereen de nodige adrenaline om te lachen, te dansen, te luisteren naar elkaar of liever er te zijn voor elkaar... kortom het bewijs dat De Verenigingspil werkt.



Neos Genk: oud en outdoor maar niet out

Ondanks het ongunstige weer trok de club toch op drie-koningenwandeling. De buitenlucht, het gezelschap, het hart en lijf verwarmende drankje deden zichtbaar deugd. Goed ingeduffeld én met de juiste schoenen werd het genieten met de glimlach!

Ook FOERT-initiatieven in jouw club?
Stuur ze naar welkom@neosvzw.be

Comedy



Van het kabinet naar het podium

Comedian Bert Gabriëls werkte als jurist op het Kabinet voor Asiel en Migratie, onder de vleugels van Nicole de Moor. Hij volgde er vanop de eerste rij hoe het er achter de schermen van de politieke kabinetten écht aan toe gaat en in zijn zaalshow “Live vanuit de Wetstraat” verweeft hij die unieke blik op de Belgische politiek met scherpe grappen, absurde inzichten en onmogelijke situaties.

Check de speellijst op www.bertgabriels.be

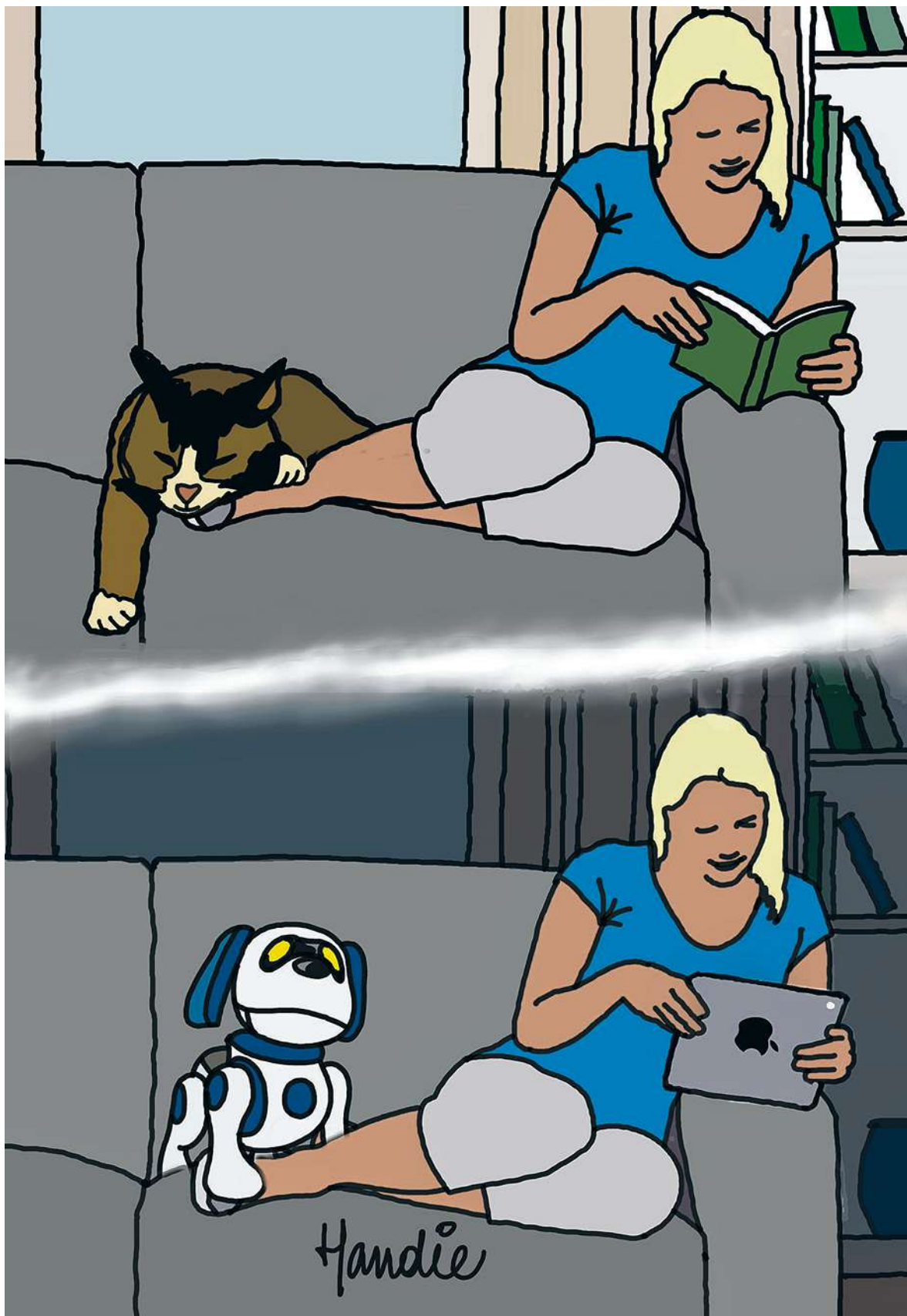
Architectuur en stijl

2025 jaar van art deco

Met zijn geometrische lijnen en uitgesproken decoratieve elementen was art deco dé ster van de jaren '20 en '30. De kenmerkende esthetiek sloeg overal aan, of het nu ging om meubilair, decoratieve kunst of architectuur. In Brussel zette het Paleis voor Schone Kunsten van de meesterlijke Victor Horta de toon. Het werd gevolgd door stadspaleizen, herenhuizen en appartementsgebouwen. De hoofdstad werd een art-decostad. In 2025 brengt Brussel hulde aan deze architecturale trend met een uitgelezen programma vol rondleidingen, evenementen en activiteiten.

www.visit.brussels/nl/bezoekers/wat-te-doen/architectuur-art-deco-brussel





Neos-bestuurslid en cartoonist Hans Dierick kijkt met milde humor naar de wereld en de werkelijkheid

Wat we kunnen leren van pinguïns?



Bij de start van een nieuw jaar is het traditie om elkaar het allerbeste te wensen. Als je dit leest, ligt die start al even achter ons, maar als het gaat over de mensen die ons dierbaar zijn, staat er volgens mij geen houdbaarheidsdatum op. Via deze weg wil ik je niet alleen een goede algehele gezondheid (want daar begint het mee, krijg ik vaak te horen) maar je ook een goede “sociale” gezondheid toewensen. Je leest het correct.

Een goede sociale gezondheid.

Samenhang is goed voor je gezondheid

Een goede gezondheid verwijst meestal naar onze fysieke en mentale staat. We krijgen tips om regelmatig te bewegen, groenten te eten, goed te slapen, niet te roken, veel water te drinken... Maar zoals de Nederlandse journaliste Lynn Berger in haar aanbevelenswaardig artikel “Lang, gelukkig en gezond leven? Zorg goed voor je relaties” in de Correspondent schreef, moeten we naar een verbreding van het begrip gezondheid. Ze baseerde zich daarbij op het boek “The Art of Science of Connection” van Kasley Killam. ‘Sociale gezondheid’ is nét zo’n belangrijke pijler van onze algehele gezondheid als de lichamelijke en mentale component. Als je Killams boek leest, sta je versteld van het bewijsmateriaal. Zo is er onderzoek dat aantoonde dat je twee tot drie keer meer kans hebt om de komende tien jaar te sterven als je relaties gebrekkig zijn, ongeacht je andere gezondheidsgewoonten. Mensen die een sterk samenhangsgevoel ervaren, rapporteren 2,6 keer vaker een goede of excellente gezondheid. En zo kan ik nog even doorgaan. Alleen, hebben we een beeld bij lichamelijke en mentale gezondheid, en hoe we die op peil kunnen houden. Bij sociale gezondheid geldt dat nog niet.

Verenigingen en overheid: samen voor meer sociale gezondheid?

Zoals ik elders in dit nummer betoog, moeten we daarom dringend meer aandacht besteden aan sociale gezondheid en onze fysieke contacten. Want zo leert Lynn Berger ons: **relaties zijn goed voor onze gezondheid, maar wij zijn niet allemaal even goed in relaties**. Op dat vlak kunnen we nog veel leren van pinguïns. Het zijn heel sociale dieren, die elkaar helpen en goed zorgen voor elkaar – lees: investeren in hun sociale gezondheid. Wanneer het extreem koud is,



vormen pinguïns een grote groep waarbij ze regelmatig wisselen wie aan de buitenkant staat. **Pinguïns laten zien hoe het delen van zorg een gemeenschap sterker maakt.**

Met een bruisende vereniging zoals Neos zit je alvast goed. Dat bleek ook uit de resultaten van onze ledenbevraging. We schreven intussen een ambitieus beleidsplan voor de Vlaamse overheid met onze visie en concrete ideeën hoe we met Neos en De Verenigingspil kunnen werken aan die sociale gezondheid. Nu we een nieuwe regering en nieuwe ministers hebben, durven we te hopen dat ze de sociaal gezonde beleidskeuze maken om te investeren in de essentie van het leven, met name: **het leven krijgt pas betekenis in relatie met de andere**.

In afwachting van die beleidskeuze, verenigen we verder en klinken we samen op de 45ste verjaardag van Neos vzw. Dat er nog veel sociaal gezonde jaren mogen volgen!

Martin De Loose
Directeur Neos vzw

Ps: reacties zijn welkom via martin.deloose@neosvzw.be

BIJ NEOS TELT JOUW STEM!

Minder eenzaam en positiever tegenover ouder worden dan de gemiddelde Belg. Met dank aan Neos.

Bij Neos vinden we de stem van onze leden belangrijk. Daarom kon je in september digitaal of via de post een enquête invullen over de betekenis en de rol van Neos. Wat of wie gaf voor jou de doorslag om bij Neos aan te sluiten? Welke belangen moeten we voor jou verdedigen? Waar liggen jouw culturele interesses? Hier presenteren we graag de resultaten.

Martin De Loose



Neos Antwerpen en Neos Koksijde: buiten- en binnenpret

Maar liefst 860 mensen vulden de ledenbevraging in over de activiteiten en hun leven met Neos. De resultaten tonen dat leden opvallend positief in het leven staan, terwijl uit onderzoek (Koning Boudewijn Stichting, 2023) blijkt dat gemiddeld 41 procent van de zestigplussers negatief staat tegenover ouder worden, voor de 60- tot 64-jarigen gaat het zelfs om 48 procent. Maar bij Neos kijken slechts 4% van de leden negatief ten aanzien van het ouder worden. 58% kijkt positief tot heel positief naar het ouder worden. Neos-leden blijven dus beduidend positiever te kijken naar het ouder worden en rapporteren minder eenzaamheid dan de gemiddel-

de Belg. 3 op de 4 Neos-leden is nooit tot zelden eenzaam. 17% is soms eenzaam. Als we deze cijfers vergelijken met de cijfers van de Statbel⁽¹⁾, dan scoren onze Neos-leden beter, veel beter. En dat kan geen toeval zijn. Actief lid

Neos geeft ons goesting, energie en helpt ons onze horizon te verbreden,... niet zonder reden de sterkst groeiende seniorenorganisatie waar je in goed gezelschap bent en waar vriendschap centraal staat!!

zijn van een vereniging zoals Neos heeft een positieve impact op je welzijn.

Oude bekenden voor nieuwe vrienden

65% van de respondenten vindt de Neos-activiteiten een aangename invulling van hun vrije tijd en gebruikt Neos om oude bekenden te ontmoeten (59%) of nieuwe mensen te leren kennen (54%). Aangezien Neos inzet op echte ontmoetingen tussen actieve senioren, noemen we dat missie geslaagd. Deze sterke focus op sociale contacten en actieve tijdsbesteding draagt mogelijk bij aan het positievere levensbeeld van de leden.

⁽¹⁾In de driemaandelijke monitoring over persoonlijk welbevinden en levensomstandigheden bevroegt Statbel zo'n 5.000 inwoners van België tussen 16 en 74 jaar. In het derde trimester van 2024 was 68,1% van de Belgen zelden of nooit eenzaam. 21,2% was soms eenzaam. Zie: IALC_STATBEL_NL.xlsx

BIJ NEOS TELT JOUW STEM!

Op de vraag hoe men bij Neos terecht kwam, antwoordden 69% zich te hebben laten overtuigen door mond-op-mond reclame. 21% gaf zelfs aan dat vrienden, familie en/of kennissen al lid waren en hen hebben uitgenodigd. Alhoewel meer dan de helft van de respondenten zich 'middelmatig' inschat op het vlak van ervaring met tablets, smartphones en andere digitale communicatiemiddelen, en 35,44% veel tot zeer veel digitale ervaring heeft, blijft het voor Neos nog steeds belangrijk om via de leden – lees: jullie – reclame te maken. Exact de helft nam zelf contact op met haar Neos-club, maar het aandeel dat lid werd op vraag van een lid of bestuurslid is samen ook goed voor bijna de helft (47,6%)! Mensen aanspreken loont. Bedankt om niet alleen onze le-

denbevraging in te vullen, maar ook om zo'n goeie Neos-ambassadeurs te zijn!

Goed aanbod, vlot vervoer

Eenmaal lid, blijven de Neos-leden voor de voordrachten, culturele activiteiten, daguitstappen en bedrijfsbezoeken. Voor de sportievelingen onder de leden staan

Als 68-ard ben ik nogal rebels en wil in iets betekenen voor mijn leeftijdsgenoten

wandelen en fietsen bovenaan de lijst. Zoomen we wat dieper in op die culturele activiteiten, dan staat theater op nummer 1, gevolgd door Franse chanson, kleinkunst, klassieke muziek, musical,

grote producties, stand-up comedy, pop, soul, rock, opera en als laatste folk. Kijken we naar de factoren die bepalend zijn of onze leden al dan niet deelnemen, dan blijft de activiteit zelf doorslaggevend, maar is het aanbod van vervoer naar de activiteit ook heel belangrijk.

Top 9 cultuur

Wie Neos zegt, zegt cultuur.

Dit zijn jullie culturele interesses:

1. Theater
2. Frans chanson
3. Klassieke muziek
4. Musical
5. Grote producties
6. Stand-up comedy
7. Pop, soul en rock
8. Opera
9. Folk



Neos Gavere : samen voor een gezonde levensstijl

BIJ NEOS TELT JOUW STEM!

Neos op de bres

Opvallend is ook dat 95,16% van de leden vindt dat Neos een rol moet spelen als belangenbehartiger. Naast digitalisering zien de leden graag dat Neos zich inzet voor een correcte beeldvorming van senioren (45%), aandacht heeft voor singles en alleenstaanden (44%), mobiliteit (40%) en eenzaamheid (33%). Daarnaast gaven jullie ons een duidelijke focus op solidariteit mee.

Ik ben eerst lid geworden enkel om mee te fietsen maar dat is geëvolueerd naar veel meer

Vrijwilliger zijn, is de mooiste job van mijn leven

De komende jaren moet Neos blijven werken rond mensen met een beperking, mensen op zoek naar een betere wereld en kansarmoede.

Méér dan Neos

Tot slot zijn meer dan de helft van de leden buiten Neos nog bezig met andere culturele activiteiten en/of vrijwilligerswerk. Het actieve Neos-lid op zijn best, dus.

Strijden voor singles en tegen eenzaamheid

Neos-leden verwachten dat we op de bres staan voor hun belangen. De thema's waar rond dit moet gebeuren zijn:

1. Digitale samenleving
2. Beeldvorming van ouderen
3. Singles en alleenstaanden
4. Mobiliteit
5. Eenzaamheid



Neos Hoogstraten: samen genieten is méér genieten

Neos-leden voelen zich oud wanneer ze genegeerd of betutteld worden en aangesproken worden met verkleinwoordjes. Kortom, wanneer ze anders behandeld worden, enkel en alleen omwille van die jaren op de teller.

Maar Neos-leden kijken ook verder dan hun eigen belang en voelen zich solidair met mensen met een beperking, mensen op zoek naar een betere wereld en mensen in kansarmoede.

Lid voor het leven!

Deelnemers maakten door het invullen van hun mailadres ook kans op een levenslang lidmaatschap.

De gelukkige winnaar is Hilde Van Cauwenberghe van Neos Kortrijk.



WAAR VIND JIJ VERWONDERING?

Bij Alk Reizen mogen we al 45 jaar mensen mee op reis nemen. We hebben veel mooie verhalen, bestemmingen en ervaringen om met jou te delen. Voor NEOS hebben we alvast deze twee reizen op maat samengesteld. Welke bestemming kies jij?



NIEUWE AFREIS WEGENS GROOT SUCCES!



*Adembenemende
diversiteit*



*Magisch
avontuur*

NEOS Nationaal Geïnspireerd door één van onze NEOS-reizen?

Neem een kijkje op
alk.be/neosindividueel voor
een up-to-date aanbod
van onze nationale reizen.

*Exclusief
voor Neosleden*

ZUID-AFRIKA

- 13 dagen/12 nachten
- vertrek op
5 november 2025
- vanaf €4250 p.p.

www.alk.be/zuidafrika25

NEPAL

- **COMING SOON**
- februari 2026

alk reizen

alk.be

Stel je vragen via neos@alk.be
of telefonisch via 011 36 10 43.

onderweg
voor
verwondering

Steenweg 170
3570 Alken
België

T. +32 11 31 36 20
info@alk.be

Win een Neos-lidmaatschap voor het leven!

Samen is leuker dan alleen. Je lidmaatschap bij Neos is de toegangspoort om samen fijne dingen te beleven. Wil jij graag gratis én levenslang lid zijn van Neos? Dat kan! Doe mee aan onze quiz en maak kans op een Neos-lidmaatschap voor het leven!



Hoe gaat het in zijn werk?

1. In het maart-, juni- en septembernummer van Neos Magazine vind je telkens een deel van de Neos-quiz terug
2. Je hebt tijd tot 31 oktober 2025 om de drie delen ingevuld te bezorgen. Dit kan op verschillende manieren:
 - Vul het formulier via de QR-code in of via de link op de Neos-website
 - Stuur je antwoorden naar welkom@neosvzw.be
 - Stuur de ingevulde antwoordstrook naar Neos vzw, Mercatorstraat 92, 9100 Sint-Niklaas

3. In het decembernummer wordt de winnaar bekendgemaakt.

Voorwaarden

- Je bent Neos-lid
- Je kan maar één keer deelnemen per editie. Het eerste formulier geldt. Met andere formulieren wordt geen rekening gehouden.

Veel succes!

NEOS QUIZ DEEL 1

EDITIE MAART

1.

Hoe heet de ngo die inzet op ondernemerschap in Afrika, Azië en Latijns-Amerika? Neos ligt mee aan de basis van deze organisatie.

2.

Welke vogel met niet altijd een goede reputatie, is uitgeroepen tot vogel van het jaar 2025 en krijgt zo eerherstel?

4.

Ik ben een deugniet, een kanjer, maar ook een Vlaamse mediaprijs. Wat ben ik?

5.

Het tienerwoord van 2024 wil zeggen, 'nonchalant, chill, zorgeloos'. Wat is dat woord?

3.

Deze FOERT-ambassadeur stond aan de wieg van Kom Op Tegen Kanker en BEDNET.



6.

We hebben een koude januarimaand achter de rug. Wie ging wandelen, kon een zeldzaam natuurfenomeen spotten. Wat is de naam van dit fenomeen?



7.

Kunstenaar Salvador Dali was een excentriek man, ook op vlak van huisdieren. Zo nam hij vaak een ocelot of pardelkat mee op restaurant. Met welk ander vreemd huisdier liet hij zich soms opmerken in Parijs?

8.

Welke optelsom waarbij je alleen 8 keer het getal 8 mag gebruiken, geeft als resultaat 1000?

9.

In welke stad kan je deze kerk bezoeken?



10.

De naam van deze geautomatiseerde gespreks-partner is een samenvoeging van twee woorden. Hiermee kunnen mensen met digitale apparaten communiceren alsof het om een echte persoon gaat.

ANTWOORDSTROOK NEOS-QUIZ DEEL 1

Naam + voornaam:

Straat + huisnummer:

Postcode + plaats:

Mailadres:

Neos-club:

Antwoord **vraag 1** :

Antwoord **vraag 2** :

Antwoord **vraag 3** :

Antwoord **vraag 4** :

Antwoord **vraag 5** :

Antwoord **vraag 6** :

Antwoord **vraag 7** :

Antwoord **vraag 8** :

Antwoord **vraag 9** :

Antwoord **vraag 10** :

Stuur je oplossing naar Neos,
Mercatorstraat 92, 9100 Sint- Niklaas of via
welkom@neosvzw.be.

Je kan de quiz ook digitaal meespelen via
www.neosvzw.be/neos-lid of via de QR-code



Blijf in Beweging

Tot het laatste spiertje

Dat we moeten bewegen voor onze gezondheid, ja, dat is een waarheid als een koe. Het is een fundamenteel onderdeel van een gezonde levensstijl, en de voordelen zijn talrijk en goed gedocumenteerd. Regelmatige lichaamsbeweging helpt niet alleen om ons fysiek fit en sterk te houden, maar het heeft ook een aanzienlijke impact op onze mentale en emotionele gezondheid.

Wegwijs in de wirwar

In de moderne wereld worden we overspoeld door een constante stroom van informatie en adviezen over beweging en gezondheid. Gezondheidsinstituten, artsen, kinesisten, beweegcoaches, fitnessgoeroes, pilates- en yogadocenten en talloze anderen overspoelen ons met hun boodschappen. Het kan overweldigend zijn om door al deze informatie te navigeren en te bepalen wat nu eigenlijk de beste aanpak is voor jou. Niet alleen de adviezen zijn divers, ook het aanbod aan bewegingsvormen en -hulpmiddelen is enorm. Hometrainers, loopbanden, buikspiertrainers, trilplaten, halters en gewichten, weerstandsbanden, fitnessballen en hoepels - de lijst is eindeloos. En dan hebben we het nog niet eens over de talloze apps, online platformen en sociale media die vol staan met trainingsprogramma's en fitnessuitdagingen.

Gratis versus betaalde content

Open je Facebook of YouTube, en je krijgt een overvloed aan oefeningen voorgeschoteld die je gratis kunt bekijken, althans in het begin. Want vaak word je al snel geconfronteerd met een betaald scherm, waardoor de toegang tot de volledige training wordt beperkt. Hoewel er zeker waardevolle gratis content beschikbaar is, is het belangrijk om kritisch te blijven. Niet alles wat je online vindt, is onderbouwd en volledig betrouwbaar. Helaas zijn er veel zelfbenoemde experts en influencers die advies geven zonder de juiste kwalificaties of wetenschappelijke basis. Dit kan leiden tot onjuiste of zelfs schadelijke trainingsmethoden.

Het belang van professioneel advies

Daarom is het van cruciaal belang om op zoek te gaan naar oefenstof die geschikt is voor jouw individuele behoeften en doelen. Laat je goed adviseren bij de keuze van de oefeningen en vraag om richtlijnen en tips bij de uitvoering ervan. Een gekwalificeerde professional, zoals een fysiotherapeut of personal trainer, kan je helpen om een veilig en effectief trainingsprogramma samen te stellen dat is afgestemd op jouw specifieke situatie.



Blijf in Beweging met Sportievak

Sportievak lanceerde recent een nieuwe Sessie 'Blijf in Beweging', gebaseerd op een platform dat Sport Vlaanderen ontwikkelde speciaal voor senioren en waarop je net geen

tweehonderd filmpjes van oefeningen terugvindt, allemaal netjes gedocumenteerd en met de nodige tips voor elke gebruiker. Ook hier is het handig als je een beetje advies krijgt over het wat en hoe, hoe veel en hoe lang. Anders is het hier ook het verhaal van bos en bomen.





Hoeveel beweging hebben 65-plussers nodig?

Ouderen die voldoende bewegen, ondervinden er dagdagelijks de vele voordelen van. Maar wanneer beweeg je als 65-plusser nu voldoende?



Waarom is het zo belangrijk om in evenwicht te blijven?

24 tot 40% van de 65-plussers die nog thuis wonen, vallen minstens één keer per jaar. Hoe komt dat en wat kan je eraan doen?



Wist je dat bewegen ook goed is voor je hersenen?

Regelmatig bewegen zorgt ervoor dat er meer zuurstof naar je hersenen gaat.



Het belang van krachttraining

Door het verlies aan spiermassa en spierkracht worden ouderen in het dagelijkse leven almaar afhankelijker van anderen. Zo voorkom je dat.



Fysieke oefeningen hebben een gunstig effect op ons immuunsysteem

Er is een nauw verband tussen de hoeveelheid en de aard van fysieke oefeningen en de gunstige effecten op het afweersysteem.



Geestige en leerrijke podcast: hebben ouderen nog nut?

Voor de ene zijn het senioren, voor de andere oudjes of bejaarden. Deze podcast verandert je kijk op onze al wat oudere medemensen.

Sport Vlaanderen wil iedereen in beweging houden. Surf naar www.sport.vlaanderen/sporters-beleven-meer/actief-ouder-worden/platform-blijf-in-beweging/

Hilariteit troef!

Om af te sluiten kregen we nog een hilarische groepsopdracht. Die zorgde voor de nodige lachsalvo's en verbond ons nog meer als groep. "Dat we morgen stijf zullen zijn, bewijst dat we er écht voor gingen", klonk het enthousiast.

De beweegtest: Strik jij je veters nog?

We startten met een ludieke beweegtest. Kan iedereen nog zijn veters strikken? En hoe dan? Lukt het zittend op een stoel, met je vingertoppen de grond aanraken? Of je voet even van de grond tillen en houden? Of zelfs je voet op een stoel zetten en voorover buigen? Zo werden we even uitgedaagd om onze eigen flexibiliteit en mobiliteit te testen.



Live verslag: Bewegen is een feestje!

Hoe zo'n sessie er nu écht uit ziet? Dat mochten we zelf ervaren. Een groep enthousiaste dames (en één dapper heer) ging samen aan de slag. Na een korte, maar krachtige introductie over gezondheid – met beweging, voeding, slaap én ergonomie als thema's – was het tijd voor actie!

Spieren die je nog niet kende

De lesgever had een gevarieerd programma samengesteld rond uithouding, kracht, lenigheid en evenwicht. Alle spiergroepen van boven- en onderlichaam kwamen aan bod.

Wauw, we ontdekten spiertjes waarvan we niet eens wisten dat ze bestonden! Maar tegelijk genoten we van de opbouw en de inspanning. We kregen tips om oefeningen makkelijker of moeilijker te maken, en we motiveerden elkaar om tot het uiterste te gaan.

Hand-outs en oefenboek

Natuurlijk kregen we hand-outs mee met uitleg over het online platform. En voor wie liever oefeningen op papier had in plaats van dat online-ge-doe, was er een handig oefenboek. Zo kunnen we thuis verder werken aan onze gezondheid en fitheid! Info en reservaties: sportievak.be/ik-ben-een-organisator/ontdek-ons-aanbod/initiaties-activiteiten/blijf-in-beweging-124/ of mail sportdagen@sportievak.be

Cryptogrammen spelen met taal en woorden

Ze zijn met velen, de fans van 'Karels Crypto', het wekelijkse cryptogram van Karel Vereertbrugghen voor De Standaard. De puzzels zijn uitdagend, geestig en grappig en – als ze helemaal ingevuld geraken – zorgen ze voor geestelijke voldoening en mentale bevrediging.

Ook bij Neos zitten zo'n fans die zelfs zo ver gaan dat ze meester proberen te imiteren.

Wij presenteren graag het werk van **Koen Vastmans**, Neos-lid in Berlaar. Met dank voor de fijne boodschap die als oplossing verschijnt. Veel puzzelplezier!

De hangar wijst de weg							7	7		3			
Delicate groep dieren (denigrerend)					8			3		6	6		
Groeierende intelligentie				4	3		7						
Weegt per 1000 gram			8		1	7			0		5		
Edele communicator			6	1	6		5		4				
Duitse tafel met frisdranken				4	2	0				3			
Familiespook				6	6				5		4	2	
Soepele stok (Eng.)			3	1	4						8		
Geluid van je eigen wagen			4					0	7	7	2		
Is Bas thuis ? Neen, aan het lopen			4			3	3	9		7	7	1	
Weidse moeder				4	2		5			4			
Loopt dun door de broek (Eng.)						1		3			6	4	
Die gemeente zit niet			3		4			0	4	4	0		
Vliegende bezetter				3				4		7	7	5	
Drievoudige prikker				0	5			2		6	1		
Bedrieglijke (Eng.) 3,14					3	9							
Slimme en kinky kunst (Eng.)			3			4							
Niet alleen de Let zit in het damestoilet					6	3							

	6		4	2	8	0		7	7	5		6	
	6	5	1	6	2		6	2		4		6	
2	6	7	3		1			4	4	0	3	9	4

Heb jij de puzzel gekraakt?
Stuur de oplossing
(het verticale woord in de opgave)
naar **welkom@neosvzw.be**
en wie weet win jij het boek
'Beschermt je brein tegen dementie'
van Reginald Deschepper!

Doe mee en win!

In het Neos-Magazine van december vielen heel wat leden in de prijzen! **Jan Van Gils, Els Craeghs, Rieke Muyllaert, Marleen Dauw, Johnny Gilis, Urbain De Langhe, Mark Moermans, Lieve Vannieuwenhuyse, Noel Laurez en Marlies Mijnes** ontvingen een luxueus champagnepakket. **Martine Demeulemeester** mag een weekendje boeken via VisitWallonia. **Sabine Bulckaert, Jeannine Flak, Tijn Geyssens, Karel Peeters en Lieve Vanneste** ontvingen een duoticket voor de kerstshow van Historalia.

Doe jij ook mee?

Je kunt deelnemen door de wedstrijdvraag bij iedere prijs in te vullen en te bezorgen samen met je contactgegevens (naam, adres en Neos-club) naar welkom@neosvzw.be voor 21 maart 2025 of per post naar Neos vzw, Mercatorstraat 92, 9100 Sint-Niklaas.

Veel succes!

1. Vayamundo: waardebon van 300 euro

Uitwaaien aan zee of wandelen in de Ardennen? De locaties van Vayamundo hebben voor ieder wat wils. Vayamundo schenkt een voucher ter waarde van 300 euro die je in elk van deze bestemmingen kan gebruiken.



Wedstrijdvraag: Vayamundo heeft twee vakantieverblijven in België. Er is er één gelegen aan de zee, in Oostende. In welke gemeente en aan welke rivier bevindt zich de andere vestiging?

2. Neos: heerlijk Neos-bier pakket van 12 flesjes

Al enkele jaren genieten we van ons heerlijk goudbruin Neos-biertje, en we durven zeggen dat het met de jaren alleen maar beter wordt! Met de lente in aantocht is dit het perfecte biertje om samen met je Neos-vrienden op te drinken. Wij schenken vijf pakketjes van 12 Neos-biertjes weg. Doe jij ook mee?



Wedstrijdvraag: In welke brouwerij wordt het Neos-bier gebrouwen?

Tip: de twee hobbybrouwers uit Sint-Niklaas wonnen ooit de internationale tv-competitie Beer Masters

3. Intersoc: 3 waardebonnen van 200 euro

Intersoc biedt het hele jaar door fantastische vakantiebestemmingen: het pittoreske gebied in Flims, het nieuwe Bad Hofgastein in Oostenrijk of het vernieuwde hotel Fabiola in Leysin. Of je nu houdt van wandelen, skiën of gewoon ontspannen, bij Intersoc beleef je steeds een geweldige vakantie. Intersoc schenkt drie waardebonnen weg te gebruiken voor een exclusieve Neos-reis in een Intersoc-hotel!



Wedstrijdvraag: Het Intersoc-vakantiehôtel in Flims ligt aan een van de prachtigste meren in de regio. Welk meer zoeken we?

Op je bucketlist: te voet naar Compostela met Neos

Zaterdag 27 september – donderdag 9 oktober 2025



Elk najaar trekt een groep Neos-leden op pelgrimstocht om een deel van de eeuwenoude route naar Compostela te stappen. Dit jaar staat de tocht al voor de 18e keer op de planning. Martine en haar zus Marijke namen vorig jaar deel.

Goed voorbereid, is het halve werk

Martine ontdekte haar passie voor wandelen nadat ze met pensioen ging en lid werd van Neos. “Toen ik hoorde dat Neos jaarlijks een pelgrimstocht organiseert, dacht ik meteen: dit wil ik meemaken!”. Samen met haar zus Marijke en later ook hun schoonbroer Danny besloot ze deel te nemen. “Hoewel we van nature sportief zijn, hebben we ons toch extra voorbereid met een paar stevige wandelingen, zoals de beklimming van de Kemmelberg, de Vierdaagse van de IJzer en een tocht langs de Franse kust. Dankzij die voorbereiding konden we de 13-daagse reis probleemloos volbrengen”. Met 26 deelnemers heerste er een fijne sfeer op de pelgrimstocht. “Alles was

tot in de puntjes geregeld: van de begeleiding en de bus met chauffeur tot de comfortabele hotels en picknicks onderweg. De routes waren prachtig en goed uitgestippeld. Het was een avontuur waarbij je volledig tot rust kon komen en genieten van de natuur en het gezelschap.

“Als een pelgrimstocht naar Compostela nog op je bucketlist staat, zou ik zeggen: stel het niet langer uit en ga ervoor.

Ultreya e suseya! Wil jij dit meemaken?

Dat kan! Enige voorwaarden zijn: lid zijn of worden van Neos én over een behoorlijke fysieke conditie beschikken.

Praktisch

Data: 27 september – 9 oktober 2025

Prijs: 2.515 euro p.p. (op basis tweepersoonskamer), exclusief annulatie/bijstandsverzekering.

Meer info? Surf naar www.neosvzw.be, nieuws/reizen/evenementen.

We voorzien een **infosessie** op vrijdag 23 mei om 14u in het Neos Huis (Mercatorstraat 92 – 9100 Sint-Niklaas). Inschrijven voor de infosessie kan via luc.vandewalle@neosvzw.be.

Het is een unieke ervaring die je altijd bij zal blijven!”.

Op Neos-maat

In 9 stapdagen van telkens ongeveer 20 km krijg je een mooi beeld van wat de camino nu zo bijzonder maakt. Een luxebus brengt je naar het startpunt van de dagtocht, blijft ter beschikking van de groep, en brengt je 's avonds naar het hotel waar de bagage al gearriveerd is. Aan het einde van de reis vlieg je helemaal gelouterd terug naar Zaventem. Avondmaal is voorzien in het hotel, onderweg geniet je van een lunchpakket of de verrukkelijke lokale keuken.

Vijfsterren begeleiding tijdens de tocht

De service van de buspartner, de verzorging van de – onvermijdelijke? – blaren door de meestappende verpleging en de begeleiding van expert in wandelvakanties Luc Van Laere maken dit een ervaring om te koesteren voor het leven. Een camino van hoop, verwachtingen, onverwachte ontmoetingen en veel vriendschap.

VAKANTIEWONING HET WIELJE MAASLAND

Rust, gezelligheid, beleving, veel ruimte.
Ideaal voor familievakanties, vrienden, collega's of sportgroepen.

www.vakantiewoninghetwielje.be | Marleen Linssen T: 0032 473 23 17 22



2 Vakantiewoningen

- Vakantiewoning Het Wielje 1/10 -12 personen
4 kamers - 3 badkamers en 3 toiletten - 2 kinderbedjes
grote belevingsruimte
- Vakantiewoning Het Wielje Maasland 2/12 personen
rolstoelvriendelijk met aangepaste badkamer
5 kamers - 4 badkamers en 4 toiletten - 2 kinderbedjes
grote belevingsruimte

Kom onthaasten in de vakantiewoningen Het Wielje Maasland. Onze vakantiewoningen zijn gelegen in het landelijke Geistingen, een van de dorpen van Kinrooi in de noordoostelijke hoek van fietsparadijs Limburg, aan de oevers van de Maas.

Deze 2 gezellige vakantiewoningen bieden alle ingrediënten voor heerlijke fiets- en wandeldagen in het Maasland. Shoppen kan je in de outlet van Maasmechelen of Roermond op 15 min. van onze vakantiewoningen. Maastricht, Valkenburg, Bokrijk of een bezoek aan de Terhills is ook een mogelijkheid.

Samen boeken is mogelijk. Mogelijkheid om samen te zitten en te eten.
Zeer ruime belevingsruimte voor alle leeftijdsgroepen.

Altijd welkom

Het Wielje 2
12 personen
✓ families
✓ groepen
✓ bedrijven
✓ mindervaliden
12

5
4
4
2
1*

Het Wielje
+32(0)473 23 17 22
WWW.VAKANTIEWONINGHETWIELJE.BE
* 230 m² ontspannings- en belevingsruimte

4
2
3
2
1*

Het Wielje 1
10 personen
families ✓
groepen ✓
bedrijven ✓
10

NEOS CLUBS IN

De laatste maanden van 2024 genoten we bij Neos traditioneel van hartverwarmende acties, boeiende lezingen en fijne feesten. De selectie clubactiviteiten oogt dan ook bijzonder gevarieerd en origineel. Is je club er deze keer niet bij? Blijf zeker jouw leukste clubactiviteiten mét foto sturen naar welkom@neosvzw.be en wie weet prijkt jouw club wel in het volgend nummer.

.....

HARTVERWARMEND



Bij **Neos Damme** was virtuoos musicus én verteller Marc Erkens te gast. Hij vormde de kers op de taart van een hartverwarmend initiatief tegen eenzaamheid in het kader van de Warmste Week. Nadien was het genieten van de zelfgebakken kerstrollen van bestuurslid Grace!



Neos Lovendegem schonk met de gedachte 'We kunnen niet iedereen helpen, maar iedereen kan iemand helpen' 1.000 euro aan Home Diepenbroek. Een gul initiatief!



Neos Hamme kreeg een klein chaletje op de kerstmarkt van de gemeente maar plaatste er nog een stevige overkapping bij om al het promomateriaal en de geïnteresseerden goed en droog te houden. Een succes!



Een kerstbos op de lokale markt: daar mocht **Neos Veurne** niet ontbreken. Fernand en José trotseerden de kou om de boom te versieren, mét een bol in de top die toont dat Neos een hart heeft voor de senioren in de gemeente.



Bestuurslid Josseline van **Neos Hoeselt** maakte van oude boeken voor alle leden een prachtige kerstboom in papier. Ze was er vele avonden zoet mee maar het kerstfeest was daarmee ook meteen prachtig ingekleed!

ACTIE

FEEST



60 jaren staan er op de teller van **Neos Menen**. Dat zijn er maar liefst 15 meer dan Neos vzw, de koepel boven de 228 clubs. Die mijlpaal werd in stijl en met heel veel Neos-vrienden gevierd.



Neos Gent mocht haar gouden jubileum vieren. 50 jaar CRM/Neos daar werd terecht uitgebreid op geklonken en gefeest!



Wat een enthousiasme op het Nieuwjaarsfeest bij **Neos Tessenderlo**. En dat allemaal om bestuurslid Marcel Engelen nog trotser te maken op deze geweldige club met fijne leden!

NEOS ORIGINEEL



De Week van de Smaak ging niet onopgemerkt voorbij bij **Neos Eeklo**. Voorzitter Norbert liet zich verleiden tot een kookdemonstratie. De dag zelf kon er geproefd worden en dank zij de handige syllabus kunnen leden het menu thuis nabootsen.



Neos Zutendaal quizt voor de fun met hilarische vragen en uitdagende puzzels en droedels. Het was een namiddag vol plezier en toch een gezonde dosis competitie!



Neos Rotselaar oogt wat klein op de foto: ze poseerden immers bij de immense toren van de VRT waar ze in december op bezoek gingen.



GEBOEID LUISTEREN

Met veel empathie bracht journalist Koen Wauters het verhaal van zijn ouders die 'hun kap over de haag gooiden' bij **Neos Hoogstraten** en **Neos Ruiselede**. De luisteraars hingen telkens aan zijn lippen.



Bij **Neos Ardoie** verschaftte journalist Tom Van de Weghe nieuwe inzichten in een wereld vol verandering met een lezing 'Van Oekraïne naar Taiwan, de nieuwe wereldorde'. Dat gebeurde met helderheid en zelfs een dosis humor.



Een bijzondere gast bij **Neos Hout en Bouw**. De Hertog van Alken, een alias van Bert Cosemans (vooraan in zwarte t-shirt), zorgde voor een boeiend betoog en een sfeervolle namiddag bij de club die straks 25 wordt.



Prof Ilse Ruysen behandelde bij **Neos Brakel-Lierde** de (hedendaagse) migratiestromen waarbij ze heel wat misvattingen rechtzette. Ze hanteerde originele invalshoeken en liet geen vraag onbeantwoord.



Diezelfde Bert Cosemans dook ook – maar dan met een Robin Hood-verhaal – op bij **Neos Roeselare** en vereeuwigde daar zijn publiek. Bert linkt zijn optreden ook aan een goed doel dat werkt rond straatkinderen (check www.streetchildunited.org).



Gerontologe Christel Geerts wist de leden van **Neos Wielsbeke** te boeien tijdens een druk bijgewoonde lezing rond ouder worden.



De Amerikaanse samenleving en het Amerikaanse kiesstelsel heeft geen geheimen meer voor **Neos Kluisbergen** na de doortocht van de ervaren journalist en Amerikakenner Bert De Vroey.



NEOS IN BEWEGING

GEBOEID LUISTEREN



FOERT-ambassadeur Kris Baert was te gast bij **Neos Liederkerke**. Hij deed er zingend en vertellend uit de doeken hoe slapen weer een zaligheid werd. Een thema dat een sprankeltje hoop bracht voor de slapelozen die hun toevlucht misschien al in een slaappil zochten.



Neos Puurs sloeg de handen in elkaar met Markant om een topspreker uit te nodigen. Dat werd Sofie Claerhout, doctor in de Forensische Genetica. Haar expertise op vlak van DNA helpt om zogenoemde 'cold cases' op te lossen.



Een leuke petanquenamiddag bij **Neos Heule**, vol sportiviteit, plezier en heel leuk gezelschap.



Met 40 deelnemers trok **Neos Herentals** naar Leopoldsborg voor een bezoek aan het Liberation Garden Museum. Op het 4.000 ha grote militair domein werd o.a. een 'gamellenmaaltijd' geserveerd.



'Met de vlam in de pijp...' **Neos Lier** op wandel in De Avereften in Heist-op-den-Berg op een uitzonderlijke zomerse dag. Plezant zonder meer!

OP STAP



Neos Oostkamp trok op meerdaagse reis naar de Orne. Het mooie weer en de fantastische begeleiding maakten een succes van deze ontdekking in Normandië.



Neos Halen genoot van een reisje naar Duisburg, Münster en Xanten in Duitsland. Conclusie: veel gezien en veel bijgeleerd en dat in combinatie met een leuke sfeer, Duitse eetporties en prachtig weer.



De fraaie Elzas-streek was de reisbestemming van **Neos Dilsen-Stokkem** in 2024. Ze bezochten o.a. Colmar, Straatsburg, Mulhouse (met wijndegustatie) en Obernai.



Giethoorn (Nederland) was de bestemming van een korte trip voor **Neos Tienen**. De geweldige gids en de groep van 43 leden maakten er een memorabele trip van.



Een nobel initiatief van **Neos Merchtem**. De reis naar Karinthië stond ook open voor minder mobiele mensen die slechts een korte afstand aankunnen of een wandelstok of rollator gebruiken. Reispartner Patteeuw stapte mee in het mooie verhaal. De reactie van een begeleider ligt er niet om: 'Opmerkelijk hoe iedereen zorg voor elkaar droeg.'



Een absolute aanrader, zo typeert **Neos Grobbendonk** haar daguitstap naar Mechelen met bezoek aan het Kunstuur.

NEOS-PROVINCIES IN ACTIE



200 leden uit de provincie **Neos Antwerpen** konden genieten van het Saxofoonorkest in de Sint-Anna-ten-Drieën kerk op Linkeroever. Via perfect gecombineerde verhalen en muziekstukken werden ze heen en weer geslingerd tussen de dieptes van de hel en de hoogtes van de hemel. De schitterende muzikale beleving heette toepasselijk ‘Hemel en Hel’.



Bij **Neos Limburg** stond het unieke en beklijvende muziektheater ‘Landru’ op het programma. Jan Declair is een meester in zijn vak, en hij werd daarbovenop omringd door topmusici. De reacties waren unaniem: “Een verrassende voorstelling van een klasse-acteur en dito muzikanten. Privé zou dit aan ons voorbijgaan maar omdat het met Neos was, schoven we aan. Zo blij dat we dit mochten beleven!”



Neos Oost-Vlaanderen nam meer dan 800 leden mee op een muzikale reis van Europese dansen met symfonisch orkest Artemis. Een tevreden deelnemer getuigde: ‘We werden verrast met dansers op het podium. Achteraf konden we vrolijk klinken op het nieuwe jaar, santé!’



Neos Vlaams-Brabant kon het jaar niet beter afsluiten met het optreden van onze Neos-ambassadeurs. Hun programma ‘Voor de eeuwigheid’ eert liedjes om nooit te vergeten van overleden artiesten. Meer dan 400 Neos-leden zakten af naar Dilbeek om Kris Baert, Jean Bosco Safari en Eddy Peremans aan het werk te zien.



Bij **Neos West-Vlaanderen** bracht Gunther Neefs met maar liefst vier fantastische concerten ‘De kracht van Muziek’ naar vier bomvolle zalen in Koksijde, Jabbeke en Izegem. In een unieke en vriendschappelijke sfeer zei men met zijn allen ‘Santé’ op het nieuwe jaar!



En over **alle provincies heen** kaapte Neos, 550 van de beste zitjes weg in het Brusselse Koninklijk Circus voor de unieke dansvoorstelling ‘The Nutcracker’. Enthousiaste geluiden over het internationale dansgezelschap Szeged Contemporary Dance Company (SCDC): ‘Topklasse’, ‘mysterieus en betoverend’, ‘Mijn eerste ervaring met modern ballet, en voor herhaling vatbaar.’

Samen met Intersoc en Neos op reis



Ontdek het eiland Corsica

Frankrijk | 04.10 - 11.10.2025 (vliegtuig)

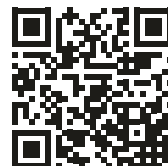
Midden in de Middellandse Zee ligt het prachtige eiland Corsica, gekend om zijn kleurrijke huizen, strakblauwe wateren en heerlijke klimaat. Tijdens deze reis leer je het échte Corsica kennen. Zo nemen we je mee op een boottocht, bezoeken we oude steden en genieten we van de Corsicaanse keuken. Deze reis beleef je samen met andere Intersoc-gasten.

De prijs bedraagt €1.765

Voor een single kamer in juni betaal je € 201 extra per persoon.

Meer info over deze reizen of boeken?

www.intersocgroepsvakanties.be/neos of scan de QR-code.



Droom weg bij de Caumasee in Flims

Zwitserland | 15.06 - 24.06.2025 of 21.09 - 29.09.2025 (busreis)

Flims is een droombestemming voor wandelaars en cultuurliefhebbers. Droom weg bij het turkooisblauwe Caumasee op slechts 10 minuten wandelen van het hotel. Ook op cultureel vlak word je in deze regio echt verwend. Met de regiopas kan je tal van leuke uitstappen in de buurt maken!

De prijs bedraagt €1.737 (juni) of €1.457 (september)

Voor een single kamer in juni betaal je € 200 extra per persoon. In september is dit bedrag € 176.



Schrijf je in op onze nieuwsbrief!

En blijf op de hoogte van onze reizen, tips en weetjes. Scan de QR-code!



intersoc
REIS GERUST

Neos neemt je mee!

Neos is cultuur en bij ons beleef je cultuur samen. Daarom plannen je club, je provinciaal verbond en het Neos-secretariaat ook de komende maanden grootse evenementen. Ontdek hier wat we de komende tijd voor jou in petto hebben! Interesse? Neem contact met je clubsecretaris of via welkom@neosvzw.be.

Benieuwd naar ál onze activiteiten? Neem dan een kijkje op www.neosvzw.be.

COLOFON

Neos vzw

Mercatorstraat 92

9100 Sint-Niklaas

tel. 03/213 92 60

welkom@neosvzw.be

www.neosvzw.be

Hoofd- en eindredactie: Grete Cornelis

VU: Martin De Loose, directeur Neos vzw

Reclameregie:

Neos vzw via welkom@neosvzw.be

Oplage: 30.000 exemplaren

Met structurele steun van



Je persoonsgegevens worden door Neos vzw in een bestand opgenomen zodat wij je op de hoogte kunnen houden van onze uitgaven en activiteiten. Overeenkomstig de wet van 8/12/92 tot bescherming van de persoonlijke levenssfeer willen we op jouw verzoek kennis geven van je gegevens in ons bestand en eventueel corrigeren.

media
netwerk plus
uitgeven met hart en ziel



Neos vzw

Bart Peeters Deluxe – 45 jaar Neos!

UITVERKOCHT

Donderdag 17 april 2025, 14u30

(Lotto Arena, Antwerpen)

Tien om te Zien, de musical

Donderdag 29 mei 2025, 15u00

(Studio 100 Pop-Up Theater, Puurs)



Neos provincie Antwerpen

Muziektheater 'Landru'

Donderdag 3 april 2025, 14u00

(GC De Wouwer, Ravels)

'De Grote Rappèl 3'

Zondag 18 mei 2025, matinee

(Leopoldsburg)



Neos Limburg

'De Grote Rappèl 3'

Zondag 18 mei 2025, matinee

(Leopoldsburg)



Neos Vlaams-Brabant

**Concert Lemmensinstituut –
LUCA Brass & Sax**

Zondag 9 maart 2025, 15u00

(Lemmensinstituut, Leuven)

Muziektheater 'Landru'

Zondag 18 mei 2025, 15u00

(Het Depot, Leuven)



Neos Oost-Vlaanderen

Muziektheater 'Landru'

Dinsdag 1 april 2025, 14u30 en 19u30

(Cultuurhuis Merelbeke)

Neos West-Vlaanderen

Muziektheater 'Landru'

Woensdag 30 april 2025, 14u30

(CC Het Perron, Ieper)

bofrost*

cool food @home



bofrost*, vriesverse producten aan huis geleverd!

www.bofrost.be

Exclusieve korting voor alle NEOS-leden van -€20 bij aankoop vanaf €60. Gratis thuislevering wanneer het u past.

BESTELPROCEDURE

1/ Blader online doorheen de lekkerste producten en geef uw bestelling in op www.bofrost.be/shop. Geef bij het besteloverzicht van je winkelmandje op het einde de kortingscode "25NEOS20" in en de €20 korting wordt bij levering verrekend.

2/ Of bel uw bestelling door aan onze klantendienst op het nummer 016/981919 mét vermelding van "NEOS-€20 korting."



Actie geldig op het hele assortiment tot en met 30/04/2025