

magazine **NEOS**

45e jaargang - 2e trimester 2025 - 3-maandelijkse uitgave
www.neosvzw.be - P509677 - afgiftekantoor 9099 Gent X
Neos vzw, Mercatorstraat 92, 9100 Sint-Niklaas



Bart Peeters viert 45 jaar Neos

bofrost*

cool food
@home



Élke BBQ of tuinfeestje slaagt met bofrost*!

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 31/08/2025

Zorgen voor heeft veel gezichten

“We kunnen niet iedereen helpen, maar iedereen kan iemand helpen”. Als dat ons aller motto zou zijn, zou de wereld er een heel pak mooier uitzien. Zorg dragen voor elkaar kan zoveel verschillende vormen aannemen. Professioneel of vrijwillig, in grootse of net met heel kleine gebaren, vanuit het hart of vanuit de wetenschap...

In dit nummer belichten we een paar bijzonder vormen van zorgzaam omgaan met elkaar. We brengen het verhaal van Neos-leden **Ivo en Christiane**, grootouders die plots **pleeg-grootouders** werden voor hun kleinkinderen. Geen moment hebben ze getwijfeld hoewel het geen evidentie was.

We duiken ook in de levensgeschiedenis van Neos-bestuurslid **Nadine Smets** die na vele jaren op zoek naar ‘waarom ze anders was’ haar inzichten en wijsheden met anderen deelt. Tevredenheid – met wat je hebt en wie je bent – blijkt een krachtige ingesteldheid die ze iedereen toewenst. Binnen haar club en haar therapiepraktijk is ze een **luisterend oor** voor wie daar nood aan heeft.

Of wat dacht je van dieren als therapeutisch gezelschap en steun? Honden die als ‘leesmoeke’ kinderen over de drempel van het luisteren helpen of die erin slagen contact te leggen met mensen met dementie en hun emoties los te weken... Inge Pauwels maakte van haar droom - het werken met **therapiedieren** – haar levenswerk.

We luisterden ook geboeid naar Patrik Vankrunkelsven die zijn wetenschappelijk gewicht in de schaal legt om **cannabis als medicijn** te laten erkennen zodat chronische pijnpatiënten – al is het maar een klein percentage – toch enige verlichting te brengen.

En, geniet mee van twee straffe mannen die recent de pensioengerechtigde leeftijd bereikten: wilercommentator **Michel Wuyts** was te gast in onze podcast ‘Postief OUD worden’ en samen met **Bart Peeters** vierden we 45 jaar Neos. Zij willen – net als jullie – van geen ophouden weten.

Blijf genieten, blijf zorg draag voor elkaar!

Veel leesplezier!

Grete
Hoofdredacteur

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



FOERT-ambassadeur



Pleeggrootouders



Dieren als therapeut



Cannabis als medicijn



45 jaar Neos

ModderDag



Vies worden mag!

Modder vies en rommelig? Nee hoor! Voor kinderen is modder veel meer dan dat. Modder is goed voor de ontwikkeling van creativiteit en zintuigen. Voor kinderen is het heerlijk om met modder te spelen en lekker vies te worden. Modder is leuk! Op internationale Modderdag is vies worden niet toegestaan, maar een must. Bovendien ervaren kinderen minder stress, en krijgen ze meer zelfvertrouwen en een positieve mindset dankzij buitenspelen.



Trendy en noodzakelijk!

Op 27 juni is het de Internationale Dag van de Zonnebril en dan staat het voorwerp uhm.... in het zonnetje! Je ogen moeten je leven lang mee, dus zijn we er beter zuinig op. Zorg voor een bril met een goede UV-bescherming (100% UV of UV400) en een CE-markering (in de zomer best met CE 3). Het leuke is dat het nuttige en het aangename hier hand in hand gaan. Een passende zonnebril maakt je zomerse outfit helemaal af!



Meedenken met de Denker der Nederlanden

Auteur David Van Reybrouck draagt tot april 2027 de titel 'Denger der Nederlanden'. Zoals er verspringen en vérspringen bestaat, wil hij vérdenken. Waar komen we vandaan en waar willen we heen? David wil zich concentreren op drie brede domeinen: de wereld vandaag, de aarde morgen en de diepte van binnen. Hij wil het bijvoorbeeld hebben over hittedoden of stille doden zoals hij ze noemt. Ben jij nabestaande van iemand die door een hittegof is gestorven? Neem dan contact via www.davidvanreybrouck.be/denker-der-nederlanden.

Wij versus zij?

Op zaterdag 21 juni 2025 nodigt Trias je uit voor een inspirerend event rond polarisatie. Hoe kunnen we ons toch verbonden voelen? Hoe kunnen we polarisatie doorbreken? Tomas Baum, directeur van Kazerne Dossin, vertelt op meeslepende wijze waar wij-zij-denken toe kan leiden. Het evenement is gratis maar je moet vooraf inschrijven via www.trias.ngo/nl/evenementen/trias-talks/





Megafoon op goed nieuws over ouderen

Terwijl de media zich vaak focussen op wat er mis loopt in de ouderenzorg wil de website www.maghetwatluider.be goed nieuws bundelen over (actieve) ouderen en zorg. En dat nieuws is er eigenlijk in overvloed. Ook jouw mooie verhalen en wensen kunnen hier gedeeld worden. Stuur ze in via goednieuws@maghetwatluider.be



Dag van het Eenzame Boeket

Op 16 juni zou je wel eens op een boeket kunnen stuiten dat er eenzaam bij ligt. Die dag leggen telers en floristen overal boeketten met bloemen van eigen bodem die voorbijgangers gratis mogen meenemen. Wie het vindt, mag het houden. Of er iemand anders gelukkig mee maken, want bloemen geven, is net zo fijn als ze krijgen.



Eer de komkommer(tijd)

De zomer wordt in nieuwsland wel eens komkommer-tijd genoemd omdat er weinig te beleven valt. Nochtans is de komkommer een veelzijdige en verfrissende groente. Geef de groente op 1 juli of [wereldkomkommerdag](#) dus alle eer die ze verdient en verwerk ze in salades, soepen, snacks, op of naast de barbecue...

Kies de goede aannemer

Een aannemer kiezen, is een grote beslissing. Maar hoe weet je zeker dat hij aan alle wettelijke verplichtingen voldoet? Met de 'Check je aannemer'-tool van Bouwunie krijg je in enkele seconden duidelijkheid. Het enige wat jij moet doen, is het ondernemingsnummer intikken en je krijgt de check. Wil je nog meer weten? Bekijk dan de checklist 'Hoe herken je een goede aannemer?'

Surf naar <https://checkup.bouwunie.be/nl/>

vind uwaannemer.be
de kortste weg naar vakkennis



“Ongeacht mijn leeftijd blijf ik journalist”

Michel Wuyts in de Neos-podcast POSITIEF oud worden

“Tommeke, Tommeke, Tommeke, wat doe je nu?” Die iconische uitspraak tijdens het WK Wielrennen 2005 is ondertussen al 20 jaar oud, maar Michel Wuyts (68) blijft tot op vandaag een net zo iconische wielercommentator. Ja, ook na zijn verplicht pensioen bij de VRT. Al laat hij sindsdien ook andere dingen weer toe, vertelt hij openhartig aan Kris Baert in onze podcast POSITIEF oud worden. “De wil moet soms plaats maken voor het gezond verstand.”

Sara Stragier

“Een levende legende”, “een monument”, “iemand met een zeer lijvige Wikipediapagina”. De bewondering is groot wanneer Kris Baert wielercommentator Michel Wuyts ontvangt bij Stadsradio Halle, waar ze het komende uur samen terugblikken én vooruitkijken. Want hoewel Michel technisch gezien met pensioen is, staat zijn professioneel leven niet stil. Meer zelfs: nadat zijn pensioen in 2022 door de VRT werd aangekondigd, kreeg hij nog geen vijf minuten later al telefoon van DPG Media. Tot die mediagroep behoort

onder meer Het Laatste Nieuws, waarvoor Michel vandaag columns schrijft en een podcast verzorgt, samen met Stijn Vlaeminck en andere wielerkenners.

Luis op de kam

Michel Wuyts: “Een pensioen is heel dubbel. Sommige mensen streven naar dat punt en zeggen dan: ‘Oef, het is voorbij’, maar ik heb dat gevoel nooit gehad. Het vuur brandde voor mij net nog heviger dan tijdens de jaren ervoor. Na al die jaren ervaring doe je je job met een zekere gerustheid, zoals een

luis die op een kam gaat zitten.” Al wist Michel wel dat met zijn 65ste verjaardag ook zijn verplicht pensioen eraan zat te komen. “Dat Martine Tanghe op haar 65ste moest stoppen, was voor mij de voorbode. Maar toen het gesprek met mijn chef eenmaal plaatsvond, was dat echt een knak. Plots, knip, is het gedaan – net op het moment dat je het gevoel hebt dat je een echte stielman bent. Dat was heel bevreemdend, een moment dat ik nooit meer vergeet.” Volgens Michel moeten we dan ook anders naar het pensioen kijken. “Je zal

maar een begenadigd violist zijn en plots de boodschap krijgen dat je nooit meer mag optreden. Daarom zouden we eigenlijk aan mensen moeten vragen: ‘Willen jullie er nog mee doorgaan, en in welke mate?’ Zo scheppen we er toch wat vrijheid in. Per slot van rekening is het de bedoeling om de pensioenleeftijd te verhogen: waarom geef je mensen dan die kans niet? Want mensen bekijken je wel degelijk anders na je pensioen. Zo hoorde ik onlangs dat iemand bij een opname gevraagd had: ‘Ziet hij er nog wel behoorlijk uit?’ (lacht) Ik antwoordde: ‘Wat had je nu gedacht, dat ik hier krom voorover gebogen naar binnen was gesukkeld?’ Medelijden is echt het laatste wat je nodig hebt. Ik ben dan wel 68, maar ik voel me tien jaar jonger. En ongeacht mijn leeftijd blijf ik journalist, blijf ik met nieuwsgierigheid naar de dingen kijken, blijf ik benieuwd. Ik lees nog elke dag drie kranten en pushberichten over het nieuws kan ik niet weerstaan. Ik wil het nog altijd allemaal weten, net zoals vroeger – dat verandert niet.”

7-voudige moord

Die nieuwsgierigheid heeft Michel nu ook buiten zijn comfortzone gebracht. Hij schreef samen met journalist en schrijver Louis Van Dievel een roman. Michels lijvige Wikipediapagina is met ‘Rick III: een Vlaams wielerdrama’ dus nog een beetje langer geworden. Al had hij toch wat overtuiging nodig. “Ik vond meeschrijven aan een boek eerst een stap te ver, want Louis is een gevierd schrijver. Vooraleer je met zo iemand in zee gaat, moet je wel even nadenken. Maar hij is blijven aandringen, tot ik



Michel Wuyts: Met ouder worden komt ook het besef dat het genot van het afzien, het diep gaan, zich niet meer zal herhalen.

schoorvoetend gesmolten ben. Het verhaal is gebaseerd op waargebeurde feiten en gaat over een 7-voudige moord in het Pajottenland, maar we hebben een eigen verhaallijn en personages gecreëerd. Dat vergt een heel ander soort research dan bij columns. Gelukkig hebben schrijvers van nu internet.” Dat Michel nu de smaak te pakken heeft, wil hij echter niet gezegd hebben. “Ik wil eerst de reacties afwachten. En tegelijk voel ik toch wel dat ik een soortgelijk

project nog wel eens wil aanpakken.” Sinds zijn pensioen laat Michel ook andere dingen weer toe. “Naar wedstrijden van Anderlecht gaan, bijvoorbeeld. Dat mag weer, net als toen ik 18, 19 jaar was – van reflecteren over het leven gesproken. En als ze me herkennen, reageren de voetbalsupporters: ‘Hebt gij u niet van sport vergist?’ (lacht) Was vroeger ook uitgesloten: zomaar vier dagen naar Cadzand met mijn vrouw en twee kleinzonen, Warre (11) en Wies (7).

Wie is Michel Wuyts?

- °1956
- Decennialang wielercolumnist bij de VRT, meestal samen met José De Cauwer
- Na zijn pensioen bij de VRT aan de slag bij DPG Media als commentator en sportcolumnist
- Deed iconische uitspraken zoals “Tommeke, Tommeke, Tommeke, wat doe je nu?” (WK Madrid 2005) en “Het is, het is, het is, ... Ik weet het niet” (Ronde van Vlaanderen 2020)
- Bracht samen met liedjesmaker-gitarist Geert Vandenbon de theaterproducties ‘Planeet Koers’ en ‘Dag & Nacht Koers’, vertelavonden over wielrennen
- Schreef samen met Louis Van Dievel de roman ‘Rick III: een Vlaams wielerdrama’ (Manteau, 2025)

Die dagen brengen dan wat zij verlangen, want mijn vrouw is natuurlijk een goede 30 jaar vragende partij geweest voor meer tijd samen. Dan gaan we lekker eten – een must – en maken we fijne wandelingen. Wandelen doen mijn vrouw en ik trouwens ook vaak samen met Marleen Thuys, voorzitter van Neos Scherpenheuvel. Dat zijn wel niet meer de marathons die ik tussen mijn 50ste en 63ste liep; je moet je lijf natuurlijk een stukje volgen. Met ouder worden komt ook het besef dat het genot van het afzien, het diep gaan, zich niet meer zal herhalen. De wil moet soms plaats maken voor het gezond verstand.”

Bipolaire moeder

Al blijft Michel immer rusteloos en actief denkend. “Ik word gedacht, door een wizen dat ergens boven mij hangt en zegt:

‘Blijf wakker.’ Mijn intrinsieke motivatie komt vanuit het hart. Mijn drive, die blijft, uit een soort bewijsdrang. Dat is de aard van het beestje, maar ook gevolg van mijn opvoeding: ik ben kind van een bipolaire moeder, die ontzettend veeleisend was. Zij was het type dat tilt sloeg als je een 9 op 10 had. Dat heeft ongetwijfeld grote trauma’s achtergelaten, maar dus ook die bewijsdrang, à la: ‘Zie je wel, moeder?’ Rustig achterover leunen, dat zal dus nog wel komen. Maar een bucketlist? Daar moet ik nog aan beginnen. Ik heb natuurlijk door mijn carrière al zoveel mogen doen en zien van de wereld; dus een groot deel van die onbestaande bucketlist is al afgevinkt. Er liggen wel nog een 20-tal ongerepte romans op mij te wachten en die lijst wordt enkel langer, want dag in, dag uit zie ik nieuwe dingen die mij interesseren. Ik ben niet echt be-

zig met de toekomst. Stel je voor dat je zo’n lijst maakt en dan na één jaar alles volbracht hebt: wat dan?”

Liefdevol afscheid

Of er voor Michel iets uitspringt, na al die jaren waarin zijn carrière hem de wereld rond bracht? Hij geeft een verrassend antwoord. “Ik ben het meest dankbaar voor de manier waarop ik afscheid heb kunnen nemen van mijn vader. Hij koos twee jaar geleden voor euthanasie. Op een maandag belde zijn arts mij om te zeggen dat hij vrijdag zou heengaan. Dat was voor mij heel ingrijpend, maar ik heb bij mijn vader nooit een grotere opluchting gezien dan toen. Hij leefde met een grote gêne, omdat zijn lichaam snel aftakelde en dat voor hem niet meer leefbaar was. Maar dat groeiende begrip, en het feit dat we daar samen op een liefdevolle manier over konden spreken, dat heeft geleid tot een afscheid dat een mens nooit vergeet. ‘En ge gaat niet wenen, hé’, legde hij ons die hele week op. In zijn laatste uur opende hij nog een fles champagne, at rijstap en vroeg zich luidop af: ‘Wat zouden ze me dan straks hierboven serveren?’ Die humor, tot het laatste moment... Hij is in vreugde gegaan.” Michels ultieme tip om positief in het leven te blijven staan, is dan ook: “Maak minstens één keer per dag iemand blij. En hou je ogen open, blijf jezelf ontwikkelen. Van Guido Belcanto over films tot vernissages: laat de prikkels maar komen.” En als laatste nog een gedurfde prognose: hoelang moeten we volgens Michel nog wachten tot Remco Evenepoel de Tour wint? “Dat gaan we zeker nog meemaken. Ik gok in 2028. Maar ik zie de eerste reacties nu al: ‘Wuyts kent er niets van.’ (lacht)”



Neos-podcast POSITIEF ouder worden

Bekende Oudere Vlamingen getuigen over het oud(er) worden en hoe dat ook positief kan. Naast Michel Wuyts legden actrice Carry Goossens, presentatrice Kathy Lindekens, filosoof Jean Paul Van Bendegem, actrice Leen Persijn en acteur-zanger Marijn Devalck hun ziel al bloot bij gastheer Kris Baert. Je kan onze podcast beluisteren en bekijken via de QR-code in de foto.

‘Hoe kan ik zelf bepalen wie wat van mij erft?’

U leest het in onze gratis gids!

Een testament zorgt ervoor dat uw nalatenschap volgens uw wensen wordt verdeeld. Het geeft u controle over wie wat krijgt en voorkomt problemen bij nabestaanden. Stel het opmaken van een testament dus niet uit. 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.

Waarom ik anders ben

Nadine Smets over de kracht van persoonlijke ontwikkeling

‘Als je een wondje hebt of een lichamelijke kwaal, dan ga je toch naar de dokter, dat is toch niet meer dan normaal? Maar waarom blijft het dan nog vaak een taboe dat je ook hulp zoekt als je je mentaliteit niet zo goed in je vel voelt?’, vroeg een vriendin me recent. En ze heeft gelijk. Hoewel het belang van een gezonde geest in een gezond lichaam steeds meer aandacht krijgt, prijkt mentale zelfzorg bij velen toch vaak onderaan het lijstje van prioriteiten. Terwijl de kracht van persoonlijke kennis en ontwikkeling – hoe oud of jong je ook bent – niet te onderschatten valt. Zo getuigt Nadine Smets, bestuurslid bij Neos Borgloon, in haar boek ‘Waarom ik anders ben’.

Emelie Pauwels

Een goedlachse, zonnige verschijning opent de deur. Maar dit is ooit anders geweest, zal blijken uit het verhaal van Nadine. ‘Vroeger zat ik allesbehalve goed in mijn vel’, vertelt ze. ‘Als tweede kind in een gezin van zeven, met een zeer katholieke moeder en gedisciplineerde vader, was het niet altijd even

makkelijk. ‘Zwijgen, armen over elkaar, luisteren en braaf zijn’, dat was de mantra bij ons thuis. Uitstapjes, klasgenootjes die kwamen spelen, uitgaan... Dat was bij ons thuis niet aan de orde. Veel vrijheid – niet alleen fysiek maar ook emotioneel – zat er niet in. Geen wonder dat ik me zeer onzeker en een

buitenbeentje voelde’, vertelt Nadine. ‘Pas toen ik op mijn vijftiende bij Philips ging werken, ervoer ik voor het eerst een gevoel van vrijheid. Omdat ik toch leergierig was, volgde ik na het werk avondschoon. Niet veel later leerde ik mijn man kennen en trouwde ik, op mijn negentiende. Veel te vroeg om te trouwen, maar ik geloofde in de toekomst. We zagen zwarte sneeuw maar waren gelukkig met het weinige dat we hadden. Even later werd onze eerste dochter geboren, die later een matig verstandelijke beperking bleek te hebben. Maar destijds was het een hele

Je bent zo groot als je grootste verlangen en zo klein als je diepste beperkende overtuiging



zoektocht, waarbij de dokters het uiteindelijk – uit onwetendheid – als ‘karaktermoelijkheden’ bestempelden. Maar wij zochten verder en vonden hulp. Stap per stap kon ik dit beter begrijpen en aanvaarden. Na 20 jaar strandde mijn huwelijk. Dat was voor mij het moment om aan mezelf te werken. Het leven kan een harde leerschool zijn maar de levenslessen die je krijgt en de beperkingen die je leert aanvaarden, zijn

Mijn moeder vroeg me voortdurend waarom ik persé anders moest zijn. Toen ik haar vroeg waarom ik anders was, bleef het antwoord steeds uit

van onschatbare waarde voor je persoonlijke groei.

Geen uitdaging teveel

‘Hoewel ik destijds mijn opvoeding als verstikkend ervoer, besef ik nu dat mijn ouders het goed gedaan hebben, want ze wisten ook niet beter. Het was streng maar ik heb heel wat waarden en normen meegekregen. Vooral de les om te blijven doorzetten, nooit opgeven heeft me al veel geholpen. We kunnen het altijd anders doen dan we van onze ouders leerden, we hebben keuzes. Voor mijn dochter – hoe moeilijk ook als je niet weet wat er precies speelt – ben ik blijven zoeken naar manieren om haar te begrijpen en gelukkig te maken. En nu besef ik iedere dag dat zij een ‘geschenk uit de hemel’ is. Puur, rechtuit en zo dankbaar. Van haar spontane eerlijkheid, heb ik al veel geleerd.

Toen wij de kans kregen om zelf een restaurant uit te baten, was het hard werken, en steeds bijscholen, maar wij waren zo blij dat we deze uitdaging zijn aangegaan. Ik sta hier nog altijd bekend als Frituur Nadine’, lacht ze. ‘Hoewel ik altijd leergierig ben geweest – van culinaire opleidingen tot lessen Spaans na

mijn uren – heb ik pas de stap naar persoonlijke ontwikkeling gezet toen mijn echtgenoot en ik uit elkaar gingen. Onze scheiding had een immense impact op mijn gezin en toen ik op mijn diepst zat, besloot ik dat het eindelijk tijd was aan mezelf te werken.’ Zo gezegd, zo gedaan.

Lopen door glas en vuur

‘Mijn persoonlijke levensopdracht’, zo luidde de titel van de cursus die ik besloot te volgen. Ik wilde weten wat mijn doel was in het leven, waarvoor ik geboren ben. En blijkt dat ik gebeten ben door het waarom van de dingen, wat nu

nog steeds de rode draad in mijn leven vormt. Na deze cursus had ik de smaak te pakken en heb ik nog talloze cursussen en opleidingen gevolgd. Startende met een driedaagse waarbij ik onder andere door glas en door vuur moest lopen, een ijzeren lepel tweemaal om draaien, een dikke plank in twee kloppen, van een paal springen... Voor sommigen lijkt dit een marteling maar de essentie is dat je zoveel meer in je mars hebt. Voordien voelde ik me angstig, alleen, onzeker, bang om afgewezen te worden, kortom niet goed genoeg. Maar door deze zaken te doen, vond ik mijn eigen kracht en ontwikkelde ik zelfvertrouwen! Een totaal nieuwe start.’ En het hield niet op, van een survival in de woestijn en het Himalayagebergte

Dat heet dan gelukkig zijn Nadine Smets is luisterend oor bij Neos Borgloon

Intussen staan de therapie sessies op een lager pitje want bij Neos Borgloon vond Nadine een nieuwe uitdaging. ‘Via een vriendin werd ik uitgenodigd om te proeven van Neos en het heeft gesmaakt, want ik ben ondertussen al bestuurslid!’, lacht Nadine. ‘Ik organiseerde intussen ook al een succesvolle activiteit. Dat gaf me een enorme drive maar voor mij is het belangrijkste om een luisterend oor te zijn, een aanspreekpunt voor onze leden. Toen ik bij Neos kwam, bleef ik eerst wat onwennig op de achtergrond, dicht bij mijn vriendin. Ondertussen voel ik me helemaal thuis en gelukkig in ieders nabijheid. Veel mensen kenden mij natuurlijk vanuit mijn horecaverleden maar de diepgaande gesprekken bleven daar uit, hoewel ik met veel passie heel veel mensen heb bediend. En bij Neos komt dat nu allemaal mooi samen: we organiseren boeiende uitstappen en maken tijd voor intense sociale contacten. Ik ben er graag het luisterend oor. Het voelt super om nieuwe leden te ontmoeten en te verwelkomen. Want hoe meer mensen je ontmoet, hoe rijker en gelukkiger je zelf wordt. Al die fijne gesprekken die ik ondertussen al gevoerd heb en mocht beluisteren, zijn van onschatbare waarde.’

Wil jij kennis maken met Neos Borgloon? Surf dan naar www.neosvzw.be/borgloon



Nadine Smets: De kracht om tevreden te zijn met wat je hebt en wie je bent, dat is ontzettend belangrijk

Ik ben wie ik ben en daar hou ik van

‘Als je mij een levenstip zou vragen, kan ik heel wat tips en ‘wijsheden’ meegeven, maar de belangrijkste levensles is toch die van de tevredenheid. De kracht om tevreden te zijn met wat je hebt en wie je bent, dat is ontzettend belangrijk’, aldus Nadine. Of zoals de laatste woorden in haar boek het mooi samenvatten: ‘Ik ben wie ik ben en daar hou ik van’ en dat wenst Nadine iedereen van harte toe.

tot een verblijf bij Boeddhistische monniken... Nadine heeft het allemaal ondernomen. ‘Je bent zo groot als je grootste verlangen en zo klein als je diepste beperkende overtuiging’, aldus Nadine. ‘Dankzij mijn opleidingen en workshops heb ik enorm veel geleerd. Niet alleen over mezelf, maar ook over persoonlijke groei en ontwikkeling en relaties met anderen.’

Van wortel-werker tot kindertolk

En die kennis deelt Nadine graag tijdens haar therapeutische sessies met heel diverse mensen en uitdagingen. ‘Zo

Laat je inspireren

Ben je geïnteresseerd in het levensverhaal van Nadine? Dan kan je haar boek aanvragen via het contactformulier op www.coach-nadine.be/mijn-boek. Het boek telt 292 pagina's en kost 22 euro. De opbrengst gaat naar het Begeleidingscentrum Sint-Elisabeth waar haar – intussen volwassen – dochter tijdens de week verblijft.

kwamen er ouders bij mij die moeilijkheden hadden met hun kind, die getriggerd werden door bepaalde gedragingen. Dan ging ik altijd op zoek naar de oorzaak hiervan, niet bij het kind, maar bij de ouder. Waarom hebben ze het moeilijk met bepaalde gedragingen? Met specifieke situaties? Vaak is de oorzaak te vinden in hun eigen baby-kind-jeugdijaren, want je zou ervan schrikken hoe sterk je gevormd wordt door de gebeurtenissen en denkpatronen tijdens je jongste jaren. Hoeveel je onbewust meeneemt of ook meekrijgt vanuit je erfelijke voorgeschiedenis... Momenteel volg ik nog een opleiding tot bemiddelaar aan de universiteit van

Hoe meer mensen je ontmoet, hoe rijker en gelukkiger je zelf wordt



Nadine bij haar boekvoorstelling met Joris Van den Bergh van uitgeverij StoryLand



Hasselt. Achteraf gezien, was ik altijd al een bemiddelaar: tussen mijn ouders, met mezelf, met mijn dochter, mijn echtscheiding. Bemiddelen zit gewoon in mijn natuur. En nu is de cirkel is rond’, lacht ze.

Waarom ik anders ben

‘Ik speelde allang met het idee om mijn levensverhaal te schrijven over mijn zoektocht naar persoonlijke groei, maar pas tijdens corona vond ik de drive – en toegegeven – tijd om mij er echt aan te zetten. Vier jaar lang ben ik eraan bezig geweest om mijn ervaringen en lessen op papier te zetten. De titel ‘Waarom ik anders ben’ refereert naar mijn jeugd. Mijn moeder vroeg me voortdurend waarom ik persé anders moest zijn. Toen ik haar vroeg waarom ik anders was, bleef het antwoord steeds uit. Hierdoor voelde ik me heel klein, niet begrepen, niet gehoord en niet gezien. De ‘Waaromvraag’ is een groot deel van mijn zoektocht naar het ‘vinden’: ‘Wie ben ik en wat wil ik echt?’ Nu zoveel jaren later is mijn boodschap: Laat verbittering, haat, angst, frustratie, al het negatieve wat in je lichaam zit... laat het los! Een gezonde geest in een gezond lichaam, dat straalt je uit en die energie werkt aanstekelijk.

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

Jouw belangen, onze zorgen

Neos verdedigt voor en achter de schermen de belangen van ouderen

Op diverse fronten staat Neos op de bres om de belangen van haar leden te verdedigen. Dat doen we met eigen acties en initiatieven maar ook en vooral in samenwerking met anderen – zoals de Vlaamse Ouderenraad en UNIZO – voor méér daadkracht en effect.

Betaalbaar openbaar vervoer

De hervorming van het seniorenticket van de NMBS, de afschaffingen van bushaltes en prijsstijgingen bij de Lijn... Het openbaar vervoer staat onder druk. Samen met andere (ouderen)organisaties voert Neos actie voor een betaalbaar en kwalitatief aanbod. Neos-vrijwilligers en -medewerkers waren er eind 2024 bij op de actiedag in Oostende en aan het hoofdkwartier van de NMBS in Brussel. En we blijven mee de druk opvoeren om de bevoegde ministers – op Vlaams en federaal niveau – tot actie aan te manen. Mobiliteit is een basisrecht en een noodzakelijke voorwaarde voor maatschappelijke participatie van ouderen.



Oud en jong: niet uit elkaar te spelen

De Vlaamse Jeugd- en Ouderenraad gaven recent een krachtig signaal aan de beleidsmakers: stop met ons tegen elkaar uit te spelen! Solidariteit betekent niet dat de ene generatie iets moet inleveren ten voordele van de andere. De volledige open brief lees je op www.vlaamse-ouderenraad.be/wat-denken-we/andere/opinistuk-vlaamse-jeugdraad-en-vlaamse-ouderenraad-stop-met-ons-tegen-elkaar.



**vlaamse
ouderenraad**

Samen met UNIZO en Buurtsuper.be voor meer geldautomaten

Het aantal bankneutrale automaten moet stijgen mét de mogelijkheid om ook kleinere coupures dan 20 of 50 euro af te halen. Neos zet deze eis van UNIZO en Buurtsuper graag kracht bij. De vier grootbanken – verzameld in Batopin – engageerden zich voor 1 bankautomaat per gemeente. In stedelijke gebieden moet binnen een straal van 2 km een geldautomaat te vinden zijn, in landelijke gebieden in een straal van 5 km. Dit blijft voor ons onvoldoende. In veel deelgemeenten zijn geen geldautomaten meer te vinden. Een deel van oplossing ligt in de mogelijkheid om (opnieuw) geldautomaten in winkels te plaatsen. Een praktijk die vroeger bestond maar afgeschaft werd.



In 10 stappen naar meer inspraak

Om de inspraak van ouderen in een stad of gemeente naar een hoger niveau te tillen, lanceerde de Vlaamse Ouderenraad de Wegwijzer, een digitale brochure die geëngageerde inwoners in 10 heldere stappen op weg helpt naar meer inspraak van ouderen. In de brochure staan bovendien tips en goeie praktijkvoorbeelden van over heel Vlaanderen. Veel lokale Neos-bestuursleden nemen trouwens die rol vandaag al met verve op. Zij zijn de sterkste vertegenwoordigers van jouw (lokale) belangen! De digitale brochure vind je op www.vlaamse-ouderenraad.be/publicaties



Zorgcoalitie: de tijd dringt!

Het is een open deur intrappen: naast nieuwe kansen en opportuniteiten, stelt de vergrijzing ons ook voor grote uitdagingen. Dat gaat over specifieke woonnoden, toenemende zorgvragen, wettelijke struikelblokken, gebrek aan mensen en middelen om de kwaliteit te garanderen, kortom een breed scala van uitdagingen die een even brede visie op mogelijke oplossingen vraagt. Daarom ondersteunt Neos volop de vraag – getrokken door de Vlaamse Ouderenraad en tal van seniorenverenigingen – naar een brede coalitie voor de ouderenzorg die over de verschillende beleidsdomeinen heen een toereikende ouderenzorg kan realiseren. Neos is voorstander van een constructieve dialoog met alle betrokken actoren. Geen ijle woorden voor ons, maar concrete oplossingen, maatregelen en beleidsaanbevelingen.



Luc Vandewalle coördineert binnen Neos de belangenbehartiging en zetelt namens Neos in de Vlaamse Ouderenraad en de Federale Adviesraad voor Ouderen. Wil je meer weten over de thema's in dit artikel? Heb je andere vragen of bedenkingen rond belangenbehartiging? Stuur ze naar welkom@neosvzw.be.

En plots ben je pleeggrootouder...

Ivo en Christiane namen tijdelijk de zorg voor hun kleinkinderen op

Uit onderzoek blijkt dat grootouders die hun kleinkinderen opvangen, langer leven. Het geeft hen een doel en houdt ze langer mentaal en fysiek actief, wat een gunstig effect heeft op de levensverwachting. Maar wanneer je als grootouder plots gebombardeerd wordt tot pleeggrootouder, is 'zorgen voor' een ander verhaal. 'Pleeggrootouder worden is geen keuze maar iets wat je overkomt' stelt Pleegzorg op haar website. Alles verandert. Plots mag je niet alleen maar verwennen en ondersteunen, maar ben je verantwoordelijk voor de opvoeding van je kleinkind. Geen evidentie. Ivo en Christiane, beiden lid van Neos, hebben het aan den lijve ondervonden. Een verhaal van verdriet, vreugde en hoop.

Mariet Janssen

Wanneer de deur opengaat bij Ivo en Christiane in Dilsen-Stokkem, word ik hartelijk ontvangen met de gekende Limburgse gastvrijheid: geurende koffie en heerlijke koekjes. De toon is gezet, warm en openhartig vertellen ze hun verhaal.

Van zorg naar pleegzorg

Pleeggrootouder word je niet van de ene

dag op de andere. Meestal is er een lange voorgeschiedenis en een aaneenschakeling van gebeurtenissen die tot het onvermijdelijke leiden. **Ivo:** "Ook bij ons ging het om een opeenstapeling van dingen. Misschien is het leven voor onze dochter altijd wel moeilijk geweest. Als kind waren er problemen op school met pestgedrag van andere kinderen.

We overwogen toen haar in contact te brengen met een psycholoog maar daar wou ze niet van weten." **Christiane:** "Soms werd ze dubbel geraakt: één keer door de pesters en een tweede keer door de straf van de leerkrachten wanneer ze iets terugdeed. Ze liep altijd met het idee dat ze niet goed genoeg was en kon echt donkere gedachten hebben."

Later ontmoet de gevoelige Evy haar vriend Bér en het gezin krijgt twee kinderen. Alles gaat prima tot het noodlot toeslaat. **Ivo:** "Dat was meteen de eerste keer dat we onze kleinkinderen moesten opvangen. In 2015 overleed Bér heel plots. Hartaderbreuk. Hij was nog maar in de 40 en de kindjes waren ongeveer 5 en 3. Voor hen een serieuze rugzak en voor Evy een ramp. Ze kon het in haar eentje niet aan. Op dat moment zijn we natuurlijk direct bijgesprongen."

Christiane: "Eigenlijk ging het daar serieus mis met Evy. Ze had het zo moeilijk dat ze meer ging drinken dan goed voor haar was. Voor de kinderen heeft ze zich lang sterk gehouden maar als ze het niet geplaats kreeg, nam ze haar toevlucht tot de drank zodat ze even alles kon vergeten."



Ivo en Christiane: we wilden onder geen beding dat de kleinkinderen geplaats werden

Opname of opgave

Ivo: “Hoewel ze zich sterk wilde houden voor de kinderen ging het van kwaad naar erger en begon ze steeds meer te drinken. En wij konden haar op geen manier overtuigen om ermee te kappen. Dat is de aanleiding van alle zorg geweest: wanneer ze gedronken had, bracht ze de kinderen naar ons zodat zij verder kon drinken. Op een gegeven moment is het dan geëscaleerd en werd jeugdzorg erbij gehaald. **Christiane:** “We hadden haar nog gewaarschuwd dat ze zich moest herpakken of ze zou haar kinderen kwijt geraken maar dat hielp niet. Net na corona kon ik haar overtuigen om zich te laten opnemen. Het klinkt hard maar ik gaf haar twee keuzes: opname of

Ik gaf haar twee keuzes: opname of de kinderen opgeven

de kinderen opgeven. Gelukkig heeft ze toen de juiste beslissing genomen. Alleen heeft het niet onmiddellijk het gewenste resultaat opgeleverd. Tijdens één van de weekends dat ze naar huis mocht, had ze opnieuw te veel gedronken...”

Alles voor de kleinkinderen

Jeugdzorg neemt het heft in handen en er komt een gesprek met de hele familie.

Ivo: “Die meeting met jeugdzorg heeft alles in een plooi gelegd. Christiane en ik wilden onder geen beding dat de kinderen geplaatst werden. Wij hebben toen voorgesteld om - samen met onze andere dochter - voor de kleinkinderen te zorgen,



Ivo is een muzikant in hart en nieren. Je vindt hem op Youtube met ‘Ivo plays shadows’ of via de QR-code in de foto. En, op het komende zomerfeest van Neos Dilsen-Stokkem zal hij de muzikale omlijsting verzorgen

zolang Evy dit niet kon. Evy’s zus nam haar dochtertje op en onze kleinzoon kwam bij ons terecht. Na verloop van tijd kwam de zorg voor beide kinderen volledig bij ons terecht omdat zus Veerle bij een val haar enkel en elleboog verbrijzeld had en dus zelf zorg nodig had.” Ivo en Christiane zetten zich ten volle in.

Christiane: De kinderen werden aan ons toegewezen en mochten niet naar huis

totdat Evy kon bewijzen dat ze gestopt was met drinken en haar leven terug op de rails had. Wij deden intussen alles voor de kleinkinderen. We namen de rol van ouder op ons. We gingen naar school voor de oudercontacten. We brachten ze naar bivak en naar hun hobby’s en gingen soms samen een weekendje weg. Alles stond in het teken van de kleinkinderen en ons leven stond ‘on hold’”

Pleeggrootouder: je kiest het niet, het overkomt je

Ivo en Christiane hebben twee dochters. Wanneer dochter Evy een moeilijke periode doormaakt, besluiten ze ‘pleeggrootouders’ te worden. Na een oproep over zorggrootouders in Neos Digizine willen ze hun verhaal delen.

Ivo: “Ik zou nooit uit mezelf met ons verhaal naar buiten zijn gekomen maar nu hopen we andere mensen een hart onder de riem te kunnen steken.”

Christiane: “Ik wil ook graag benadrukken dat je er niet alleen voor hoeft te staan. Laat je omringen door professionals. Zorg voor duidelijke afspraken en vergeet daarbij zeker het financiële niet”.

Kortom, bij pleeggrootouderschap zijn zowel je hart als je hoofd betrokken partij. Meer info vind je op www.pleegzorg.be

Ivo: “Gelukkig zijn de kinderen hier goed uit gekomen. Onze kleindochter doet het heel goed op school. Chapeau dat ze ondanks alles zo mooi presteert. Ze praat niet zo gemakkelijk en is naar een psycholoog geweest om te voorkomen dat ze zich helemaal zou afsluiten.”

Christiane: “Ook onze kleinzoon doet het heel goed. Hij heeft ADHD en dat maakte het voor ons extra zwaar want ook wij moesten leren om daar goed mee om te gaan. Gelukkig werd hij op school prima opgevangen en kon ook hij terecht bij een psycholoog. Zij lieten ons weten dat hij zich heel goed voelde bij ons. Dat doet deugd!”

Ons leven stond on hold maar nu zijn wij aan de beurt

Kracht van muziek

De toekomst ziet er intussen veelbelovend uit. Ivo: “Het gaat goed met Evy. Ze heeft sinds twee jaar geen druppel alcohol meer gedronken en wil het niet meer. Stilletjesaan durven we te geloven dat ze het echt onder controle heeft. Helemaal gerust zijn we nog niet maar het vertrouwen in haar kunnen, is er wel. En, als ik de kleinkinderen nu zie, durf ik te denken dat wij misschien toch goed voor hen gezorgd hebben en dat alles goed komt...” Vreugde en verdriet zijn twee kanten van het leven. Hun portie leed hebben Ivo en Christiane gehad. Maar ook vreugde, zot doen en genieten van het leven, hebben hun plaats en houden de balans in evenwicht. Ivo is een muzikant in hart en nieren. Ivo: “Voor bijzondere gelegenheden componeer ik een speciaal nummer. Bijvoorbeeld toen mijn favoriete voetbalploeg Patro Eisden kampioen speelde. Zo kan ik mijn emoties kwijt.

Onze beurt

Ivo en Christiane hebben een zware tijd achter de rug. In die periode voelden ze zich bang, leeg en bezorgd. Bang dat er iets zou gebeuren; leeg omdat het al zolang aansleepte en bezorgd om de kleinkinderen. Toch hebben ze absoluut geen spijt van hun beslissing. De kleinkinderen doen het heel goed en zijn geweldig dankbaar voor hetgeen ze allemaal gedaan hebben! Ook Evy is hen enorm erkentelijk en gaat volop voor haar herstel. Dat is voor hen het allerbelangrijkste. Maar nu is het hun beurt. Christiane: “We hebben tegen de kinderen gezegd: ‘Vanaf nu draaien we de rollen om, wij doen waarin wij goesting hebben zonder eerst rekening te houden met één van u! Als ze ons bellen en we hebben een afspraak, dan moeten ze een andere oplossing zoeken.’” Ivo: “Als we de kans hebben, zijn we weg. Zonder pardon. We reizen veel en proberen alle activiteiten van Neos die ons interesseren mee te doen. We leven nu echt!

Carnaval als levenswijze

En dan is er nog carnaval. Ook dat speelt een grote rol in het leven van de familie: het is niet gewoon een stoet of bal, het is een levenswijze.

Christiane: “Ik ben de grootste carnavalist van ons twee. Mede door mij is onze kleinzoon jeugdprins geworden. Hij wou dit zo graag en gelukkig heeft de situatie met zijn mama hem niet doen twijfelen toen hij gevraagd werd tijdens de kinderzitting.” Ivo: “Ik schreef meteen een carnavalsliedje voor hem! Tegelijk maakte ik me wel wat zorgen over mijn dochter want bij carnaval hoort nu eenmaal ook drinken. Maar ondanks mijn twijfels, heeft ze het heel goed gedaan en zijn we erg trots op haar!” Christiane: “Ik was zo blij onze kleinzoon te zien genieten en stralen. Hij startte met zijn eigen carnavalsnummer en kwam de hele avond niet meer van het podium. Wat een gevoel voor ritme heeft hij!”



Een trotse opa Ivo bij zijn kleinzoon als jeugdprins carnaval

Zonder zorgen genieten van je vakantie!

De betere vakanties met de autocar!

Vraag nu jouw brochure aan!




vanaf € 2.349

★ PREMIUMTOURS

Slovenië
Een vergeten stukje hemel!

9 dagen
28/06/2025



vanaf € 1.449

Vierwoudenstrekenmeer
Een parel tussen bergen en water

7 dagen
29/06 + 24/08/2025



vanaf € 1.299

Zuidwest-Engeland
Puur, ongerept en betoverend!

6 dagen
06/08/2025



vanaf € 799

Opaalkust
Waar zee en natuur samensmelten

4 dagen
01/09/2025



vanaf € 2.149

★ PREMIUMTOURS

Extremadura
Het beste geheim van Spanje

8 dagen
25/09/2025



vanaf € 2.399

★ PREMIUMTOURS

Kroatië
Mediterrane parel van cultuur

8 dagen
25/09/2025

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

OPSTAPPLAATSEN

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

GEEN VERVELENDE OPHALTRITTEN,
MAAR INSTAPPEN EN GENIETEN!

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

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



Groente in de hoofdrol op je bord

Veni, Vidi, Veggie

In Veni, Vidi, Veggie laat Geneal Harreman zien hoe groenten de ster van je bord kunnen zijn. Dit kookboek is het resultaat van een persoonlijke reis: van een jongen die opgroeide met groenten uit potjes, tot een chef-kok die de diversiteit van verse groenten ontdekte in een sterrenrestaurant. Harreman nodigt ons uit om groente te zien als een canvas voor creativiteit, niet alleen voor vegetariërs of veganisten, maar voor iedereen die op zoek is naar culinaire inspiratie.

Sara Stragier

Ontdekkingsreis

Geneal Harreman, die zijn liefde voor koken ontdekte als kind op Curaçao, groeide op in een omgeving waar groenten vaak uit blik kwamen. Pas toen hij als 17-jarige kok in Nederland begon, ontdekte hij zijn passie voor vers bereide groenten. In Veni, Vidi, Veggie deelt hij zijn reis, met groente als centrale metgezel. Het boek is een ode aan de veelzijdigheid van groenten en een uitnodiging om ermee te experimenteren.

Potentieel benutten

Van de basisbereiding over verfrissende salades tot zelfs desserts: Harreman weet groenten op verrassende manieren te presenteren. Een essentieel onderdeel van de filosofie van Veni, Vidi, Veggie is dat je pas echt het volledige potentieel van een groente kunt benutten als je de oorsprong begrijpt en de techniek beheerst om ze te bereiden. Wat dit boek zo bijzonder maakt, is de benadering van groente als een integraal onderdeel van iedere maaltijd, zonder dat het een beperking vormt.

“Het is hipper dan ooit om vega(n) te eten, en toch moet je veel mensen nog altijd overtuigen van een groentegerecht zonder vlees of vis”

Voor iedereen

Harreman streeft ernaar zijn gerechten toegankelijk te maken voor iedereen, of je nu een doorgewinterde vegetarische kok bent of gewoon op zoek bent naar manieren om je maaltijden kleurrijker te maken. Hij deelt zijn favoriete basisbereidingen van tien verschillende groenten, van asperge tot boerenkool, en biedt handige tips om ze te verwerken in gerechten die zowel jezelf als anderen kunnen verrassen.

Liefde en geduld

Veni, Vidi, Veggie is een uitnodiging om met liefde en geduld te koken. Geneal Harreman leert ons dat koken geen race is, maar een kunstvorm waarbij het belangrijk is om elke groente de tijd en aandacht te geven die ze verdient. Of om het met zijn eigen woorden te zeggen: “Jij kan haast hebben, jij kan boos zijn, maar dat kun je niet afreageren op het eten.” Dit is dus een boek voor iedereen die niet alleen wil koken, maar ook wil genieten van de reis naar een gerecht.





RODE BIET, FRAMBOOS EN EEN SAUS VAN KOKOSMELK, LIMOENBLAD & KANEEL

Ingrediënten

- ✓ 250 ml kokosmelk
- ✓ 2 limoenblaadjes
- ✓ ½ stengel citroengras
- ✓ ½ kaneelstokje
- ✓ 25 g suiker
- ✓ ½ tl maizena
- ✓ 240 g rode biet
- ✓ 4 el ahornsiroop
- ✓ 120 g sojakwark
- ✓ 24 frambozen
- ✓ 4 topjes dragon

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C (heteluchtstand).
2. Breng de kokosmelk aan de kook. Kneus de limoenblaadjes en sla het citroengras plat. Snijd in grove stukken en voeg toe aan de pan, samen met het kaneelstokje en de suiker. Laat zachtjes koken tot de suiker is opgelost.
3. Meng maizena met 3 el water tot een papje, voeg al roerend toe aan de saus en laat 5 min pruttelen. Laat 1 uur tot een nacht afkoelen.
4. Schil de bieten, snijd de bovenkant eraf en meng met olijfolie en tijm. Gaar ze 40 min op 180°C in de oven. Snijd ze (eens afgekoeld) in 24 parten.
5. Verwarm de bietenparten, voeg de ahornsiroop toe en schud goed om.
6. Verdeel de sojakwark, bieten, frambozen en saus over het bord. Garneer met dragon.



GEGRILDE GROENE ASPERGES MET WILDE PERZIK EN SPELTSALEDE

Ingrediënten

- ✓ 60 g spelt (1 nacht geweekt)
- ✓ 60 g quinoa
- ✓ 10 g dragon, basilicum & bieslook
- ✓ 40 g gedroogde abrikozen
- ✓ 50 g granaatappelpitjes
- ✓ 150 g cashewnoten
- ✓ 20 groene asperges
- ✓ 4 (wilde) perziken
- ✓ 40 g kalamata-oliven
- ✓ 2 sneetjes wit brood
- ✓ ½ witte ui
- ✓ 1 teen knoflook
- ✓ 1 limoen
- ✓ 15 ml sushi-azijn
- ✓ 10 ml sherryazijn
- ✓ olijfolie, zout en zwarte peper

Bereiding

1. Was de spelt, giet af en vul de kom opnieuw met water. Laat een nacht weken. Giet de volgende dag af en kook de spelt 20-25 min. Kook de quinoa 8-10 min. Giet beide af en spoel met koud water.
2. Snijd de dragon en basilicum (grof) en bieslook (fijn) en meng met de spelt en quinoa. Voeg de gedroogde abrikozen (in blokjes) en granaatappelpitjes toe.
3. Maak een vinaigrette van limoensap, sushi-azijn, 35 ml olijfolie, zout en peper.
4. Blend de cashewnoten, knoflook, 250 ml water, brood (zonder korst) en ui (grof) tot een dikke saus. Breng op smaak met sherryazijn, zout en peper.
5. Snijd de onderkanten van de asperges af, smeer in met olijfolie en zout, en gril 3-4 min.
6. Snijd de perziken in partjes, smeer in met olijfolie en gril 2-3 min.
7. Maak een spiegel van de cashewsaus op elk bord, schep de salade erop, en garneer met de gegrilde asperges, perziken en gehalveerde oliven.

GRENZELOOS FIETSPLEZIER

Van kronkelende Ardense fietspaden tot de zoute zeelucht van Oostende: fietsen met passie én comfort. En dat treft! De zomer is hét moment om de mooiste regio's van België te ontdekken, met de fiets als trouwe compagnon. Van stevige Ardense hellingen tot rustige, vlakke paden langs het water – er is voor ieder wat wils. Vayamundo is daarbij jouw ideale uitvalsbasis voor een geslaagde fietsuitstap, zowel in de bossen van de Ardennen als aan de zilte zeelucht van de kust.

Stap op je fiets, adem diep in en laat je meevoeren door het ritme van de natuur.



Vayamundo Houffalize



Vayamundo Oostende

HOUFFALIZE: FIETSEN IN HET HART VAN DE ECHTE ARDENNEN

De Ardennen, dat is puur natuur, diepe valleien, uitgestrekte bossen en charmante dorpen. Voor wie graag op twee wielen de regio verkent, is Houffalize een paradijs. Dankzij de alomtbekende **RAVeL-route** fiets je veilig en ontspannen door het Ardense landschap. Ook sportieve uitdagingen zijn er in overvloed, zoals het parcours van de iconische wielerklassieker **Luik-Bastenaken-Luik** of avontuurlijke **gravelroutes** die je door de wilde natuur leiden.



De RAVeL-route

Maar ook de recreatieve fietser komt aan zijn trekken: pittoreske dorpen, kabbellende riviertjes en uitnodigende terrasjes maken elke rit tot een beleving. Onderweg proef je van **lokale specialiteiten**, ontdek je eeuwenoude kapelletjes, kleine marktjes of **de brouwerij van Achouffe**, waar tijd geen haast kent.

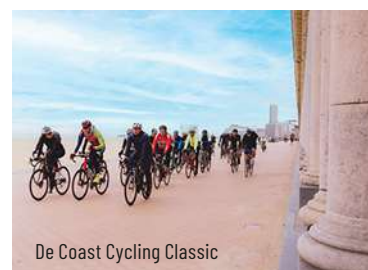


Brouwerij van Achouffe

Fietsen in de Ardennen is niet enkel een sportieve uitstap, het is een zintuiglijke reis door een streek vol **warme gastvrijheid** en **authentiek karakter**.

OOSTENDE: KOERS AAN ZEE MET HET WATTAGE FESTIVAL

Zin in een zomers weekend vol wielerspassie en zeebries? Dan is Oostende **op 28 en 29 juni** dé place to be. Op zaterdag fiets je mee tijdens de **Coast Cycling Classic**, met routes van 25 tot 100 kilometer. De start aan de iconische ACEG Wellington Hippodroom brengt je langs schilderachtige polders en over dijken **met zicht op de Noordzee**. Onderweg zijn er verzorgde bevoorradingsposten en



De Coast Cycling Classic



Het Wattage Festival



Vayamundo Houffalize



Fietsen in Oostende

technische assistentie, ideaal voor sportieve trappers die houden van goed georganiseerde evenementen.

Op zondag is er **het Wattage Festival**: een viering van de koerscultuur met talks, workshops, podcasts en een indrukwekkende line-up van wielerveden zoals **Tom Boonen, Bradley Wiggins, Sven Nys en Lotte Kopecky**. Ideaal om samen met vrienden of je fietsgroep herinneringen op te halen én nieuwe inspiratie op te doen.



Twin kamer Houffalize



Hotelkamer A3 Oostende



Het parcours van Luik-Bastenaken-Luik

Wie verblijft in Vayamundo Oostende geniet bovendien van een **voordelig tarief voor beide evenementen** (€35 i.p.v. €49). Boek je verblijf en dompel je onder in een weekend vol koers, zee, sfeer en cultuur.

TIPS VOOR EEN COMFORTABEL FIETSVERBLIJF IN VAYAMUNDO

Vayamundo **Houffalize** biedt alles voor een zorgeloos fietstochtje of sportieve rit: een beveiligde fietsenstalling, herstellingsmateriaal, en zelfs een douche op de dag van vertrek. Je hoeft dus aan niets te denken, behalve aan genieten. Voeg daar comfortabele

kamers, all-in buffetten, een wellnesszone en gratis outdooractiviteiten aan toe, en je hebt het ideale fietsshotel voor jong én oud. Een echte aanrader!

In **Oostende** verblijf je pal aan de zeedijk, met een prachtig uitzicht op zee en op wandelafstand van alle wielerevenementen, zoals de Coast Cycling Classic en het Wattage Festival aan de Wellington Hippodroom. Je geniet er van een uitgebreid buffet, een binnenzwembad, gevarieerde animatie en comfortabele kamers – alles wat je nodig hebt voor een ontspannen verblijf aan de kust.

Of je nu kiest voor de frisse Ardense bossen of de bruisende kust, Vayamundo maakt van elk fietsmoment een unieke beleving.

Zadel je fiets, adem diep in, en trap met volle teugen richting avontuur en ontspanning.

MAAK KANS OP EEN WEEKEND-VERBLIJF BIJ VAYAMUNDO

En alsof dat nog niet genoeg is, maak je kans om een weekendverblijf bij Vayamundo Houffalize te winnen! Surf snel naar www.vayamundo.eu/wedstrijd en misschien win jij wel een waardebon voor één van onze vakantieclubs.



Vayamundo Houffalize

vayamundo
holiday clubs

Vayamundo Houffalize
OI Fosse d'Outh 1, 6660 Houffalize

Vayamundo Oostende
Zeedijk 330, 8400 Oostende

www.vayamundo.eu

De stille kracht van dieren

Op stap met therapiedieren

Iedereen kent het gezegde: spreken is zilver, zwijgen is goud. En laat dat nu net de kracht zijn van de therapeuten die ik vandaag een bezoekje ga brengen. Therapeuten die geen troost of hulp bieden door woorden, maar wel met hun aandacht, warme blik en – indien gewenst – een kusje (of twee, drie...). Welkom bij Therapiedier!

Emelie Pauwels

Hoewel wij Vlamingen meesters zijn in het verstoppertje van onze gevoelens en emoties – je kent het wel, de fameuze ‘Hoe gaat het? Goed hoor, met jou? Ça va, ça va!’ en we lopen weer verder – kampen heel wat mensen met kleine of grote mentale problemen. Gelukkig hebben de laatste jaren heel wat mensen, mede

dankzij de verhoogde bewustmaking door allerlei campagnes, hun weg gevonden naar de psycholoog, vereniging ... of naar therapiedieren. En over die therapiedieren, daar gaat Inge Pauwels, oprichtster van Toscanzahoeve en Therapiedier vzw, me vandaag in geuren en kleuren alles over vertellen.

Een jong meisje met een grote droom

Enige tijd geleden – men vraagt een dame niet naar haar leeftijd – besloot Inge als prille twintiger haar leven over een andere boeg te gooien. ‘Na mijn opleiding communicatie was ik werkzaam in de sales’, vertelt Inge. ‘Maar toen mijn



Inge Pauwels wil samen met haar therapiedieren mensen die het wat moeilijker hebben, een hart onder de riem steken



Het draait om aandacht, vriendschap en knuffels

Stafford Tosca in 2000 werd doodgestoken door mijn overbuur – hij wilde naar eigen zeggen geen ‘gevaarlijke’ hond in zijn buurt – schoonde ik me om tot gedragstherapeute en maakte ik het mijn missie om mensen te informeren en sensibiliseren in het omgaan met dieren.’ Zo gezegd, zo gedaan en De Toscanzahoef, een dierengedragscentrum opgedragen aan Tosca, zag het levenslicht. ‘Tijdens

Therapiedieren kunnen echte barrières doorbreken

mijn eerste project leerde ik schoolkinderen omgaan met dieren, om zo hun angst te overwinnen en bijtaccidenten te voorkomen. Want met de nodige voorlichting kunnen de meeste incidenten al vermeden worden’, vertelt Inge. Nu kan je bij het centrum niet alleen terecht voor (gedrags)training van je dier, maar ook voor coaching en opleiding. Terwijl De Toscanzahoef steeds verder groeide en bloeide, besloot Inge iets terug te doen en richtte ze de vzw Therapiedier op. Deze vereniging – en haar talrijke vrijwilligers – zet zich in om niet alleen therapiedieren en hun begeleiders op te leiden, maar

ook om mensen die het wat moeilijker hebben in onze maatschappij een hart onder de riem te steken.

Compagnon de route

‘Iedereen kent assistentiehonden – denk maar aan blindengeleidehonden – maar jammer genoeg zijn de wachtlijsten gigantisch én worden heel wat doelgroepen uitgesloten’, vertelt Inge. ‘Voor deze mensen kan een therapiedier het dagelijkse leven wat vergemakkelijken. Zo is er bij ons in de vereniging een dame die

zo’n overweldigende angsten had, waardoor ze haar huis niet meer uitging. Vandaag heeft ze, met behulp van haar therapiekat die overal mee naartoe gaat, opnieuw een sociaal leven buitenshuis’, aldus Inge. ‘Dit zijn de passieve therapiedieren, die permanent bij hun zorgbehoevend baasje blijven. Maar daarnaast heb je ook de actieve therapiedieren, die samen met hun baasje op stap gaan om therapie te geven.’ Zoals vrijwilliger Sylvia en haar therapiehond Tori.

Een lach en een traan

‘Ondertussen ben ik al een tweetal jaar vrijwilliger bij Therapiedier’, vertelt Sylvia. ‘Samen met Tori ben ik al bij jong en oud gepasseerd. Binnenkort ga ik langs in het bijzonder onderwijs, maar Tori heeft ook al gefungeerd als een echte leesmoeke’, lacht ze. Gewoon rustig bij de kinderen zitten, is vaak al genoeg om hun angst voor het luidop lezen te doen vergeten. Maar ook in het ziekenhuis



Een hond als ‘leesmoeke’: Gewoon rustig bij de kinderen zitten, is vaak al genoeg om hun angst voor het luidop lezen te doen vergeten

Drempels vallen weg en emoties krijgen vrije loop met een therapiedier in de buurt

Sint-Trudo (Sint-Truiden) gaan we geregeld langs. Daar werd speciaal een dierenpaviljoen bijgebouwd. Dan doen de patiënten spelletjes met de honden, of helpen de honden tijdens de sessie met de kinesist – zij zijn er altijd voor te vinden om de bal terug te halen, de perfecte assistent', lacht ze. 'Maar voor de meeste patiënten gaat het vooral om de aandacht en vriendschap van de honden. Het lijkt alsof bepaalde drempels wegvalen en ze hun emoties – en bij dementierenden vaak ook herinneringen – vrij de loop kunnen laten. Dit gaat dan vaak gepaard met een lach, maar soms ook met een traan.' Door hun openheid, aandacht en vrolijkheid zorgen deze therapiedieren niet alleen voor een lichtpuntje, maar ze doorbreken soms ook echte barrières. 'Met Deus – hij en Rayco waren de eerste therapiehonden in Vlaanderen – heb ik een jongetje begeleid dat een zeer laag zelfvertrouwen had en moeilijk sociale contacten kon leggen. Met daarbovenop nog eens een enorme angst voor honden. Na enkele maanden was hij echt open gebloeid en stelde hij zelfs op eigen initiatief Deus tijdens een spreekbeurt voor aan zijn klasgenootjes. Maar een herinnering die me altijd zal bijblijven, was tijdens een bezoek aan een woonzorgcentrum, vertelt Inge. 'Het is niet zelden dat de mensen lachen en openbloeien door de aandacht van de honden – zo hoorde ik ooit twee dametjes die een wedstrijd hielden over wie het meeste kusjes van Ceres kreeg in een minuut – maar die ene keer was echt bijzonder. Het ging om een dementerende dame die zo in zichzelf gekeerd was dat ze al maanden niets meer had gezegd, geen woord. Toen ze Ceres knuffelde, sprak ze enkele



woorden, tot iedereen verbijstering. Zo zie je maar wat dieren met hun aandacht kunnen teweegbrengen', aldus Inge.

*Kat, hond, konijn of
paard, pup of ancien:
elk dier kan een
therapiedier worden*

Een echte beestenboel

'Kat, hond, konijn of paard... Een pup of ancien, elk dier kan in feite een therapiedier worden', vertelt Inge. 'Ras of leeftijd speelt geen rol, het gaat om het karakter en gedrag van het dier. Elk therapiedier ondergaat een gedragstest en een jaarlijkse medische controle en krijgt een opleiding van drie kerntaken, afhankelijk van de doelgroep en zijn sterktes. Zo leert een konijn dat ingezet zal worden bij ergotherapie een bal te apporteren en een hond die ingezet wordt bij ouderen om rustig naast een rolstoel te lopen. Maar elk therapiedier moet zeker aan drie vereisten voldoen: rustig, betrouwbaar en voorspelbaar zijn. En natuurlijk ook zot van mensen zijn', lacht ze. 'Het is mis-

schien moeilijk te geloven, maar elk dier – van vissen tot cheeta's – kan je zaken aanleren door middel van clickertraining. Als het dier een opdracht juist uitvoert, maak je een geluid met de clicker en geef je een beloning. Zo kan je zelfs een goudvis met behulp van een lichtje door een hoepel leren zwemmen. Naast de praktijk en de vzw hier in België, ben ik ook geregeld in het buitenland om collega's op te leiden of de lokale bevolking te sensibiliseren. Van sterilisatie- en adoptieprojecten, bijvoorbeeld de problematiek van straathonden in Griekenland, tot het trainen van apen met gedragsproblemen of het opleiden van olifanten om mijnen op te sporen in Afrika. Onderschat nooit de stille kracht van dieren.'

Welzijn en opleiding voor mens en dier

De Toscanzahoef profileert zich als welzijns- en opleidingscentrum voor hond, kat en mens. Meer info? Surf naar www.toscanzahoef.be

TER HELME

Jouw duindomein aan zee

Op zoek naar inspiratie voor jouw zomervakantie?

Ter Helme biedt jou de perfecte setting voor een onvergetelijke zomervakantie. Kies voor een kort of lang verblijf en geniet van onze vernieuwde appartementen en studio's. Verwen jezelf met mosselen à volonté in ons à la carte restaurant of beleef gezellige aperitiefconcerten.

Experience your dream vacation at the Maldives!

Get ready to be mesmerized by exotic islands where tranquility meets luxury.



Met oma en opa aan zee

verblijf in volpension
inclusief
kinderanimatie
vanaf € 404 p.p.



Midsummer promo

4 nachten voor de
prijs van 3 in kamer
met halfpension.
vanaf € 345 p.p.



Promo zondagen

overnachting inclusief
diner en ontbijtbuffet
vanaf €109 p.p.



Resto vrijdagen

mosselen à volonté
elke vrijdagavond
vanaf 18.07 - 22.08

TER HELME

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

Ontdek ons aanbod op
[terhelme.be/zomer](https://www.terhelme.be/zomer)
BOEK NU OP = OP

Ontdekking in het park

Hotelruïne Vrijbroekpark

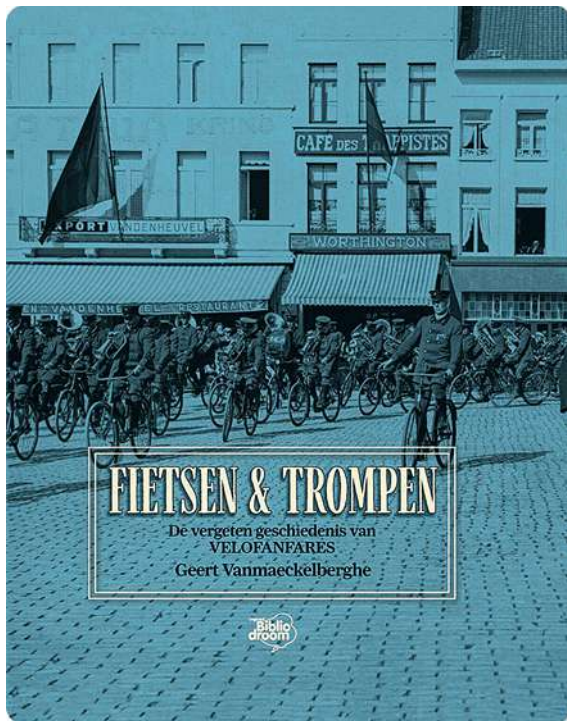
In de jaren '70 werd in het Mechelse Vrijbroekpark de bouw van een luxehotel na twee verdiepingen stopgezet. Gedurende 50 jaar kreeg de natuur er vrij spel. Vandaag is de site open voor het publiek en kom je terecht in de mysterieuze sfeer van de ruïne met indrukwekkende graffiti en verrassende fauna en flora. Naast vleermuizen vinden bevers, reeën en vogels hun intrek in de omgeving van het hotel.

Als hoogtepunt kan je naar een uitkijkplatform op het dak.



www.provincieantwerpen.be/aanbod/dvt/vrijbroekpark/hotelruine-2-0.html

Boek waar muziek in zit



Fietsende fanfares

Geert Vanmaeckelberghe is sinds zijn 12de actief in de wereld van muziekkorpsen en al meer dan 10 jaar klaroenblazer bij de fietsende fanfare De Zwaluw uit Eernegem, opgericht in 1891 en vandaag de laatste Vlaamse velofanfare. Die uitstervende traditie eert hij met een boek 'Fietsen en trompen'. De veloclubs die eind 19e eeuw opkwamen, moesten immers trompen – toeteren – aan de hoek van elke straat en zo ontstond de traditie van eigen trompetterkorpsen of fietsfanfares. Dit boek werd mee op muziek gezet door VLAMO – de Vlaamse Amateurmuziekorganisatie.

Kunst en wetenschap verstrengeld



Dwaaltuin in Arenberg

In 2025 viert KU Leuven haar 600-jarig bestaan met tal van éénmalige evenementen maar ook met blijvers. Zo komt er een bijzonder kunstwerk van kunstenaarsduo Gijs Van Vaerenbergh in het kasteelpark Arenberg. De 'Dwaaltuin' wordt een installatie waar kunst en wetenschap letterlijk met elkaar zullen vergroeien. In het open doolhof in een compositie van gekromde stalen rasters zullen klimplanten gaandeweg een woud vormen dat groeit en bloeit op het ritme van de seizoenen.

50 stukken die je moet horen

Eerste hulp bij klassieke muziek

Is klassieke muziek één pot nat voor jou? Laat je dan op sleeptouw nemen door Clara De Decker en Sander De Keere van Radio Klara. Om de beurt kiezen ze een klassiek muziekstuk dat je minstens één keer moet gehoord hebben en leggen er alle geheimen rond bloot. In het eerste seizoen worden bijvoorbeeld Ravels Bolero en de Goldbergvariaties van Johann Sebastian Bach netjes gefileerd.

Te beluisteren via

[www.vrt.be/vrtmax/podcasts/klara/e/](http://www.vrt.be/vrtmax/podcasts/klara/e/eerste-hulp-bij-klassiek/)
[eerste-hulp-bij-klassiek/](http://www.vrt.be/vrtmax/podcasts/klara/e/eerste-hulp-bij-klassiek/)



Dokter, kan cannabis mij redden?

Huisarts en wetenschapper Patrik Vankrunkelsven over (on)zin van cannabis als medicijn

Wie door het leven moet met chronische pijn en geen soelaas vindt bij traditionele geneesmiddelen, wil vaak alles uitproberen om zich toch maar een beetje beter te voelen. Steeds vaker duikt daarbij cannabis op als wondermiddel. Maar is het dat ook? Patrik Vankrunkelsven verdiepte zich in dit thema en presenteerde zijn bevindingen aan het Neos-publiek. Afgaande op de bomvolle zaal en de vele vragen een hot item.

Grete Cornelis

“Ik ben een beetje een ervaringsdeskundige” lacht de toegankelijke arts, “In mijn jonge jaren heb ik wel eens een jointje gerookt en als lange afstandloper ben ik bekend met het zogenaamde ‘runners high’. Na verloop van tijd maakt je lichaam stoffen aan die ervoor zorgen dat je de pijn niet meer voelt. Méér nog, je komt in een roes, je bent happy en krijgt het gevoel dat je er nog 50 km bij kan doen. Men vermoedt dat lichaamseigen cannabinoïdes daar verantwoordelijk voor zijn en er zelfs toe kunnen leiden dat iemand verslaafd geraakt aan sporten”.

Cannabis is dus niet vreemd aan ons lichaam?

Patrik Vankrunkelsven: In ons lichaam hebben we al cannabisachtige processen. We hebben receptoren waar cannabinoïdes op aansluiten. We kennen cannabis echter vooral van de psychoactieve extracten uit de plant. De best bekende molecule is THC, bekend om de sterke roes (met hallucinaties) en CBD, dat veel minder psychoactief is en een afgevlakt gevoel geeft, het ‘stoned’ zijn. Die twee types hebben dus heel andere effecten en de verhouding ertussen speelt een grote rol bij medicinaal gebruik. In het algemeen

wordt bij cannabis ons hongergevoel gestimuleerd, we worden emotioneler en lacherig, maar tegelijk tast het ook ons geheugen en leervermogen aan. Positief is dan weer dat pijn, spasmes of misselijkheid kunnen verminderen.

Roken, dampen, slikken

Stel: je arts schrijft cannabis voor als medicijn. In welke vorm gebeurt dat?

Patrik Vankrunkelsven: Je kan cannabis roken, dampen of slikken. Roken zien we echter niet graag want dat kan longkanker veroorzaken. Je hebt ook verdamers, die zijn veel minder schadelijk maar wat omslachtig. Voor me-

Cannabis: wat is het?

Cannabis is afkomstig van de hennepplant die voor vele doeleinden gebruikt wordt: de plant heeft zeer sterke vezels die van pas komen om touwen te maken of als isolatiemateriaal. De chemische stoffen (de cannabinoïden) vind je vooral in het kleverig hars van de vrouwelijke plant en noemen we cannabis, marihuana, wiet of hasjesj (hasj). Al eeuwenlang worden die als roesmiddel en medicijn gebruikt. Er zijn endo-cannabinoïden (in het eigen lichaam), fytocannabinoïden (in planten) en synthetische cannabinoïden die chemisch geproduceerd worden en soms tot 1000 maal zo sterk zijn.



Patrik Vankrunkelsven (68) is huisarts, politiker en wetenschapper. Hij engageert zich rond ethische thema's en wetenschappelijk onderbouwde geneeskunde



Patrik Vankrunkelsven tijdens de Neos-midweek in Ter Helme: Geschat wordt dat zo'n 10 tot 20% van patiënten met chronische pijn baat kunnen hebben bij een cannabis-behandeling.

dicinaal gebruik grijpen we liever naar een spray, tabletjes of druppeltjes. Voor MS-patiënten is er het middel Sativex dat zelfs – indien voorgeschreven door een neuroloog – terugbetaald wordt omdat aangetoond werd dat het hinderlijke spasmen en pijn kan verminderen. Als arts ben ik dus voor orale toediening. Zo kun je ook veel beter doseren maar het duurt ook wat langer eer je de effecten voelt.

Het zijn vooral de recreatieve gebruikers die roken of dampen. Als je rookt, zitten de cannabinoïden zeer snel in de hersenen en heb je dus sneller de aangename effecten. Nadeel is natuurlijk dat dit snelle effect verslavend werkt. Sommigen onder jullie zullen zich ook de spacecakes nog herinneren, populair bij de hippies. Maar dat leidde vaak tot een 'bad trip' omdat je na een eerste stukje niets voelde, nog een stukje nam en dan nog eentje en dan sloeg het effect plots ten volle in.

Stel: je gebruikt cannabis om medische redenen en je wordt bij een alcohol- en drugcontrole getest.

Patrik Vankrunkelsven: Cannabis wordt heel langzaam afgebroken door het metabolisme. Je kan, lang nadat de effecten al weg zijn, toch nog cannabis meten in vetweefsel, speeksel of urine. Als je sporadisch gebruikt, heb je pas na acht dagen zeker een negatieve urinescreening, bij regelmatig gebruik is dat gemiddeld zelfs 19 dagen. De bekende toxicoloog Jan

Tytgat stelt daarom dat het vaststellen van cannabis in speeksel letterlijk en figuurlijk 'zever' is omdat er wel een positieve test kan zijn terwijl er helemaal geen effect meer is. Mensen die enkel CBD gebruiken moeten trouwens geen schrik hebben, men test enkel op THC, de psychoactieve soort.

Vrouwen- en andere kwalen Cannabis als medicijn staat vandaag weer in de schijnwerpers maar eigenlijk is het al lang een 'wondermiddel' voor zeer uiteenlopende kwalen.

Patrik Vankrunkelsven: De eerste geschriften die cannabis vermelden, dateren van 4 à 5.000 jaar geleden. Zowel in China als India werd het geprezen voor malaria, constipatie, vrouwenkwalen, dysenterie en om de geest helder te maken – hoewel het vaak het tegenovergestelde effect had – maar dat alles met weinig medisch bewijs. In West-Europa en de USA dook het vanaf de 19e eeuw op als pijnstiller, anti-epilepticum en antispasmodicum, in gebieden dus waar men vandaag wel enig bewijs voor heeft. In 1912 werd er echter een internationaal opiumverdrag afgesloten om opium, morfine en cocaïne te verbieden. En aan die lijst werd cannabis al snel toegevoegd. In België is het sinds 1930 totaal verboden. Toen ik geneeskunde studeerde, was er geen interesse meer. Andere middelen, zoals acetylsalicylzuur

(bekend als aspirine), barbituraten en morfine, duwden cannabis uit de markt.

Begin 21ste eeuw stond jij op de bres om cannabis te depenaliseren voor medicaal gebruik – niet het recreatieve.

Patrik Van Krunkelsven: Toen ik in de senaat zat, vertelde collega Vincent Van Quickenborne dat hij af en toe een jointje rookte. Hij vond dat dit uit het strafrecht moest maar ik concentreerde me op wetenschappelijk onderzoek naar medicaal gebruik. We hebben een wetsvoorstel ingediend om het geneeskundig gebruik toe te staan omdat er toch aanwijzingen waren dat het een nuttige aanvulling op de bestaande middelen zou kunnen zijn. Sterk wetenschappelijk bewijs is echter moeilijk te verzamelen omdat er weinig echt goed uitgevoerde studies zijn.

Hoewel de bewijzen (nog) niet waterdicht zijn, ben je toch overtuigd dat we in bepaalde gevallen cannabis als medicijn moeten overwegen.

Patrik Vankrunkelsven: Vooral bij chronische pijn waarvan we weten dat die veel moeilijker te behandelen is dan acute pijn. Denk maar aan pijn bij kanker. In dat geval grijpt met vaak naar morfine maar al snel moet je daar de dosis van opdrijven. Of lage rugpijn. Sommigen laten zich opereren, vaak zonder het gewenste resultaat, en als de rugpijn dan blijft of zelfs erger wordt, dan valt cannabis te overwegen. Onze aanbeveling is:



Medicinaal gebruik van cannabis bij ouderen zit in de lift, alleen jammer dat de overheid er zo krampachtig over doet en dokters en apothekers er nauwelijks mee vertrouwd zijn

begin met de klassiekers (aspirine, morfine, ontstekingsremmers, antidepressiva) en als het daarmee niet voldoende opschiet, waarom dan geen proeftherapie met cannabis opstarten? Het zal altijd add-on zijn, dus als een aanvulling op de bestaande behandeling. We denken dat zo 10 tot 20% van mensen met chronische pijn toch geholpen kunnen worden.

En hoe zit het dan met de nevenwerkingen?

Patrik Vankrunkelsven: De nadelige effecten zijn vooral vastgesteld bij recreatief gebruik, zelden bij medisch. Sporadisch gebruik van cannabis is zelden problematisch maar wie regelmatig joints rookt – vandaag vaak met een hoge concentratie – heeft niet alleen de nadelige effecten van roken maar riskeert ook verslaving, psychoses, depressie, effect op de hersenontwikkeling enz.

De hamvraag: hoe geraak ik (legaal) aan medicinale cannabis?

Patrik Vankrunkelsven: Er zijn niet zoveel dokters die het voorschrijven, zelf doe ik het wel maar dat blijft al bij al uitzonderlijk. Het meest praktische is dat je met een voorschrift naar een Nederlandse apotheek gaat en vooraf informeert over de beschikbaarheid. Koop zeker niet bij een coffeeshop. Een apotheker is verplicht een zuiver product af te leveren, in een coffeeshop weet je vaak niet welke andere producten er nog door gemengd werden. In theorie mag je met die cannabis dan wel de grens niet over zonder Shengendocument maar ik raad patiën-

ten aan een kopie van mijn voorschrift bij de hand te houden. Eigenlijk is de wet in België nogal bizar. Cannabis mag officieel worden geproduceerd en is gereguleerd voor uitvoer naar Canada en de VS. Dat dient daar vooral voor recreatief gebruik. Voor medicinaal gebruik in België blijft de overheid krampachtig doen, met uitzondering van het middel voor MS-patiënten. Als je kijkt naar leeftijd zie je dat recreatief gebruik vooral bij jongeren zit en met de leeftijd afneemt terwijl medicinaal gebruik – vaak in de vorm van cannabisolie – toeneemt bij het ouder worden.

Meer cannabis, minder morfine

Wat is het grootste voordeel om cannabis als therapie te gebruiken?

Patrik Vankrunkelsven: We zouden graag het morfinegebruik vermijden of verminderen. Morfine is immers sterk verslavend. Bij chronische rugpijnen kan cannabis soms soelaas bieden in combinatie met ontstekingsremmers en ande-

re pijnstillers. Medicinale cannabis is vrij neutraal wat neveneffecten betreft. Niet vergeten dat klassieke middelen zoals ontstekingsremmers ook neveneffecten hebben op de nieren of de maag.

Hoe komt het dat zo weinig artsen die piste kiezen?

Patrik Vankrunkelsven: Ondanks onze pogingen, is het niet gelukt om het te de-penaliseren. En als de wet niet toelaat om cannabis te kopen, is het ook logisch dat artsen en apothekers er geen ervaring mee hebben en niet geneigd zijn om het voor te schrijven. De politieke aarzeling is er omdat sommigen vrezen dat als je het voor medicinaal gebruik toelaat, je het niet zal kunnen tegenhouden voor recreatief gebruik. Er is bij ons geen context of cultuur rond cannabisgebruik. En, niet te vergeten: we hebben al een heel arsenaal aan pijnstillers dat goed werkt. Daarom zou cannabis enkel voorgeschreven worden als bijkomend middel, waar de rest faalt of onvoldoende helpt.

Cannabis: Waarvoor werkt het?

Als directeur van het Centrum voor Evidence-Based Medicine onderzocht Patrik Vankrunkelsven de wereldliteratuur rond medicinaal cannabisgebruik. Waarvoor zou het een bijkomend middel kunnen zijn en waarvoor niet?

Cannabis als medicijn?	Kan helpen	Helpt niet
Neuropatische pijn (hernia, kanker in de zenuwen)	X	
Ziekte van Crohn		0
Misselijkheid bij kankerbehandeling	X	
Dementie		0
Pijnen gepaard bij MS	X	
Epilepsie bij volwassenen		0
Epilepsie bij kinderen	X	
Psychose, depressie		0
Chronische pijn (b.v. lage rugpijn)	X	

Voor CM telt de toekomst, niet je medische geschiedenis

CM Vlaanderen (120), ingeschreven in het register van vzw's met nummer 10166 (ondernemingsnummer 874.853.490), en optredend als verzekeringsagent voor de MOB Verzekering en de MOB Verzekering, een verzekeringsonderneming toegelaten onder codenummer '150/01 om de tak 2 'ziekte' en tak 18 'hulpverlening' te beoefenen. Ondernemingssummer 851801503. De algemene voorwaarden lees je op www.cm.be/verzekeringen-algemene-voorwaarden-2025

Vernieuwde hospitalisatieverzekeringen aan een scherpe prijs

Ontdek alle terugbetalingen van CM-Hospitaalplan
en CM-Hospitaalplan Plus op
cm.be/hospitalisatieverzekeringen



CM. Jouw gezondheidsfonds.



Eens Neos, altijd Neos

Guido Claerebout al 37 jaar actief bij de mooiste seniorenvereniging van Vlaanderen

We horen het wel vaker: Neos doet iets met een mens. Het kruipt onder je huid, als een gezonde microbe die je niet meer loslaat en waarmee je met plezier anderen aansteekt. Zo verging het ook Guido Claerebout. In 1987 stond hij mee aan de wieg van Neos Leopoldsburg. 10 jaar later verhuisde hij naar Knokke en werd daar de sportieve spil van de Neos-club. Vandaag gooit Parkinson wat roet in het eten maar Neos-afspraken blijven hoog op de agenda staan. Neos houdt je hoofd scherp!

Grete Cornelis

17 augustus 1987: een hoogdag voor Yvonne Heylen-Croymans uit Leopoldsburg. Na heel wat telefoongesprekken en een intensieve briefwisseling – ja, zo ging dat toen – worden een 30-tal geïnteresseerden gastvrij ontvangen in het Pannehuis. Alle aanwezigen besluiten meteen lid te worden en betalen hun lidgeld aan Guido die de facto de eerste schatbewaarder van CRM (zo heette Neos toen) Leopoldsburg wordt. Het was Guido's oud-leraar Frans en Latijn die hem overhaalde zijn schouders mee onder het initiatief te zetten. Guido is op dat moment 53 en voelt zich eigenlijk nog te jong voor een seniorenclub, maar laat zich toch overhalen. Als gewezen vertegenwoordiger weet Guido de middenstand te be-

Ons reisdevies is duidelijk: We willen een 'humaniora voor senioren' zijn

spelen. Hij slaagt erin sponsoring en prijzen los te weken maar zorgt er ook voor dat de club bij de lokale handelaars haar inkopen doet. Een win-win, zeker voor de club die het zonder startgeld moet doen. Inventief en creatief: het handelsmerk van Guido. Wanneer ze op uitstap gaan met enkel een chauffeur, is hij de gids. Het geld van de gratis maaltijd die daar bijhoort, stopt hij in de clubkas. In de praktijk is Guido immers al snel doorgeschoven naar de organisatie van uitstappen en reizen. De jonge club laat er geen gras over groeien. Nog datzelfde jaar reizen ze naar het Eifelgebergte en Egypte, bezoeken ze een kerstmarkt in Keulen, genieten ze volop van "The Night of the Proms" en sluiten het jaar af met een spetterend kerstfeest.

Eigen fietspad en tennistornooi

De activiteiten van de club gaan niet onopgemerkt voorbij en de groep van 30 – ze noemen zich 'the Foundation Fathers en Mothers' – breidt in jaar 2 uit tot een club van maar liefst 122 leden. Na 10 jaar staat de teller op 185. Vanaf 1993 zal Guido zich vooral bezighouden met de sportieve activiteiten. En dat blijkt niet min. Van bij het begin wordt er geturnd. Dat werd al gauw te statisch bevonden en de avontuurlijke geesten organiseerden met succes fiets- en wandeltochten. Een hoogtepunt was de inhuldiging van het 'CRM-fietspad' dat nationale erkenning kreeg. Op Interscoc-vakantie wordt er zelfs gemountainbiked en vanaf 1990 is er het jaarlijks CRM-tennistornooi. Naar goede CRM-traditie krijgen alle sportieve activiteiten een culinair staartje, van brunch tot barbecue. Dat maakt het ook voor de trouwe supporters extra gezellig. De fietstochten worden begeleid door deskundi-

Natuurlijk is cultuur ernstig. Teveel 'sérieux' echter, brengt het risico met zich mee van saaiheid. Een culturele belevenis moet gepaard gaan met emoties, met gevoelens van geluk...



Guido (onderaan gehurkt) was meer dan 30 jaar de sportieve spil in twee Neos-clubs

Goed gezelschap zijn, is het meest waardevolle dat Neos-leden elkaar kunnen bieden

ge baancommissarissen en het is via dit kanaal dat de meeste nieuwe leden hun weg naar de club vinden. De eerste keer worden ze verwelkomd met een warm applaus en tijdens de tocht komen de anderen leden spontaan een praatje maken.

Tamtam

Net na het 10-jarig jubileum stopt het verhaal van Guido in Leopoldsborg. Hij verhuist naar Knokke. Gelukkig werkt de CRM-tamtam op volle kracht. En via via wordt de voorzitter van de club in Knokke getipt over het sportieve en organisatorische talent van Guido. Een 'duivel-doet-al' is de reputatie die hem voorafgaat. Naadloos stapt hij over naar de kustclub waar

hij maar liefst 22 jaar lang de fiets- en wandeltochten zal begeleiden. "En toch", getuigt Guido, "ligt het succes van CRM – vandaag Neos – niet aan de veelheid van

culturele, toeristische of sportieve activiteiten. Mensen ontmoeten, goed gezelschap zijn. Dat is het meest waardevolle dat Neos-leden elkaar kunnen bieden.

Wie doet langer dan Guido?

- ° 1934
 - Al 37 jaar lid van Neos, waarvan 32 jaar met vrijwilligersengagement
 - Herinnert zich nog levendig het grote bestuursledenfeest waar CRM vervelde tot Neos
 - Zegt volmondig "FOERT, ik ben oud en dan?" en geniet van het verenigingsleven in Knokke bij Neos, in de wijnclub en in de Open Contact Club
- Ben jij nog langer lid van Neos dan Guido? Laat het zeker weten via welkom@neosvzw.be!



LAUWERS

Cruise Noorse Fjorden MSC Poesia

Extra afreis wegens groot succes!
24 augustus 2025 • 8 dagen

INCLUSIEF

- Thuisophaling
- Volpension incl. drankenpakket 'Easy'
- Verplichte fooien
- Vervoer met luxe Royal class autocar naar Warnemunde
- Begeleiding door een Nederlandstalige begeleider

vanaf € 1399 pp

toeslag single: vanaf € 725 pp

www.lauwers.be • 03 460 18 18

Voedsel is meer dan een product,

Landbouwexpert Jacques Van Outryve over voedsel(on)zekerheid

Op initiatief van Neos Peer onderhield Jacques Van Outryve een select publiek over het specifieke karakter van voedselsystemen wereldwijd. Hij verduidelijkte hoe boeren en boerinnen omgaan met de opwarming van de aarde en het klimaat in volle verandering. Hij besteedde ook aandacht aan de rol die Trias hier als ngo in speelt.

Fons Jacobs - Foto's: Isabel Corthier

Plaats van de afspraak was het Poorthuis in het Limburgse Peer dat ingepalmd werd door een geboeid gehoor voor de lezing bij de lokale Neos-club die een mooie 'doorstart' beleeft.

Een vis weet niet van water

"Ik heb zelf nooit honger gekend, tenzij een gezonde honger na een grote inspanning of omdat het nu eenmaal middag is. Een rijke variatie aan voedsel lijkt vanzelfsprekend. Maar is dat wel zo vanzelfsprekend?" hield Jacques Van Outryve, ervaren landbouwjournalist en gastdocent aan de VIVES Hogeschool Neos Peer voor. "Een vis is zich niet

bewust van het water".

In 'Voedsel(on)zekerheid, een wereldwijde blik', nam hij de aanwezigen mee achter de schermen van de wereldwijde landbouw en voedselproductie. Hoe komt het dat voedselonzekerheid, ook politiek, opnieuw hoog op de agenda staat? Niet alleen ver van ons bed, ook hier! Het rijkste land ter wereld, Zwitserland, heeft het begrip onlangs in de grondwet ingeschreven omdat het zich zorgen maakt dat voldoende veilig en voedzaam voedsel niet langer voor iedereen betaalbaar is. Voedsel(on)zekerheid heeft niet alleen met landbouw en voedselproductie te maken

maar ook met koopkracht. Wat is er toch aan de hand? Omdat de problemen vergelijkbaar zijn, zijn ze de oorzaken en oplossingen dat waarschijnlijk ook. Van Outryve vergeleek de problematiek van de landbouw en de voedselproductie in Vlaanderen met deze in andere werelddelen. Conclusie? Overal vermindert de landbouwbevolking en veroudert ze sterk.

Plattelandsvlucht en migratie

Jongeren vinden nog moeilijk de weg naar de sector. Er is letterlijk ander en beter werk voorhanden. Gelet op de sterk toegenomen migratie hebben



Marleen Hermans (kersvers voorzitter Neos Peer) nodigde landbouwexpert Jacques Van Outryve uit voor een boeiende lezing over voedselonzekerheid: een thema dat dichter bij ons bed speelt dan vaak gedacht



Aardappelboeren in Peru: Trias helpt boeren i

het versterkt een gemeenschap

we er enerzijds alle belang bij om de landbouw en voedselproductie hier op peil te houden. Anderzijds kan meer migratie worden voorkomen door de landbouw en voedselproductie en de koopkracht in Afrika, Latijns-Amerika en Azië alle kansen te geven. Van Outryve werpt daarbij een blik op inspanningen die door ngo's zoals Trias worden gedaan om duurzaam ondernemerschap hier en in andere werelddelen te ondersteunen. Aan de hand van voorbeelden van Trias-projecten in de Filipijnen (van ananas tot hemd) en Peru (gevroesdroogde aardappelen) illustreerde hij hoe door gericht en duurzaam ondernemerschap toegevoegde waarde op het platteland wordt gecreëerd. Op die manier kan plattelandsvlucht maar ook migratie worden gemilderd en zelfs voorkomen.

Trias steunt ondernemers

Trias is actief in 17 landen waaronder België en draagt ondernemerschap en respect voor mens en milieu hoog in het vaandel. Trias zoekt verbinding met landbouwers en ondernemers in Afrika, Latijns-Amerika en Zuidoost-Azië via ledenorganisaties. Door het versterken van middenveldorganisaties hebben projecten een vermenigvuldigend effect en worden meer mensen bereikt. Net daarom is Jacques Van Outryve een gedreven fan van Trias. Hij bezocht Trias-projecten in Oeganda, Peru en de Filipijnen en getuigt daarover als Trias-ambassadeur bij de Trias-ledenorganisaties in Vlaanderen, waaronder dus ook Neos. Als internationale ngo versterkt Trias de economische en organisatorische capaciteiten van talloze landbouwers en ondernemers via hun boeren- en ondernemersorganisaties. De ngo ondersteunt jonge land- en tuinbouwers in het opstarten van bedrijven

en coöperaties. Dat gebeurt via opleidingen en kleine leningen, de zogenaamde microkredieten. Er worden ook uitwisselingen met ondernemende jongeren over heel de wereld aangeboden waardoor die een hefboom worden voor duurzame ontwikkeling en verandering die van onderuit vertrekt. De expertise van de Trias-experten en de financiële steun van de partnerorganisaties versterken die impact nog. Tegelijk waakt Trias erover dat de uitwisseling van expertise tussen ondernemers en landbouwers steeds op basis van gelijkwaardigheid gebeurt.

Politiek en klimaat

Landbouwers worden wereldwijd met heel wat uitdagingen geconfronteerd: geopolitieke verschuivingen, klimaatverandering en andere mondiale ontwikkelingen die de voedselvoorziening beïnvloeden. Dat zijn ernstige onderwerpen die Van Outryve behandelt



n het Andesgebergte om aardappelen te vriesdrogen zodat ze langer bewaard kunnen worden

maar die regelmatig gekruid worden met humor en pittige anekdotes. Omdat zijn expertise zich uitstrekt van de rol van boeren, over de voedingsindustrie tot de supermarktketens, kan hij het hele plaatje belichten. In zijn visie staat een integrale aanpak die zowel economische, ecologische als sociale aspecten omvat, centraal.

Korte keten

Eén van zijn dada's daarbij is een grote focus op lokale voedselproductie, korte voedselketens en ecologische landbouwpraktijken zoals agro-ecologie, rotatiecultuur en het verminderen van chemische inputs. We moeten opnieuw meer bewust worden over onze voedselproductie en de waarde van de landbouw. En daarbij horen eerlijke prijzen voor boeren, zowel lokaal als wereldwijd. Van Outryve ziet heil in het diversifiëren van gewassen en het ondersteunen van kleine en middelgrote boeren waardoor gemeenschappen minder kwetsbaar zijn voor misoogsten en economische schommelingen. Landbouwsystemen moeten zich aanpassen aan de klimaatverandering met investeringen en technologieën die boeren helpen bij onvoorspelbare weersomstandigheden en efficiënt waterbeheer. Overheden, bedrijven en gemeenschappen moeten samenwerken voor een duurzame landbouw om de voedselonzekerheid effectief aan te pakken. Van Outryve pleit daarbij voor een mensgerichte aanpak waarbij voedsel niet alleen wordt gezien als een product, maar ook als middel om gemeenschappen te versterken.

Neos Peer neemt flitsende nieuwe start

Neos Peer nam begin dit jaar een nieuwe en flitsende start onder een nieuw bestuur. Twaalf kandidaten meldden zich om deel uit te maken van de crew die de afdeling nieuwe wind in de zeilen zal geven. "We gaan ons 46e bestaansjaar in", lichten kersvers voorzitter **Marleen Hermans** en penningmeester Roger Melotte ons trots toe. En de vaart zit er meteen goed in.

Van Abba tot Zomeropera

Neos Peer telt momenteel een 70-tal leden. Met een boeiend en gevarieerd programma dat de volgende maanden op stapel staat, hoopt de afdeling dat aantal fors uit te breiden.

Het programma van Neos Peer puilt inderdaad uit van de activiteiten. De club genoot van ABBA Voyage in London, vierde mee het 45-jarig bestaan met Bart Peeters en voor de komende maanden staan onder andere nog een concert van Adamo, een bewegingsdag, een uitstap naar het Vlaams Parlement, en de Zomeropera in Alden Biesen op het programma. Wandelen, fietsen en uiteraard héél veel genieten van heerlijk gezelschap maken het programma compleet!

Aan het roer van Neos Peer weet kapitein Marleen zich gesteund door secretaris René en penningmeester Roger. Josée beheert samen met Jacqueline de evenementen. Jean creëert de website en Facebook-pagina. Jan, Jef en Fons organiseren de wandelingen en fietstochten. Hilda maakt de mooiste creaties bij de feesten en Leentje en Harry maken de ploeg met hun bijdrage compleet.

Ook jij bent welkom bij Neos Peer! Interesse? Surf dan naar www.neosvzw.be/peer



De vernieuwde bestuursploeg van Neos Peer bruist van ambitie en inzet

Boeiende lezing in jouw club?

Clubs die Jacques Van Outryve willen boeken met zijn lezing 'Voedsel(on)zekerheid, een wereldwijde blik', kunnen daarvoor terecht op www.trias.ngo/workshops en genieten van een voordeeltarief.

Meer weten over Trias? Surf naar www.trias.ngo





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

Blijf in Beweging

Energieboost in buitenlucht

“Bewegen in de buitenlucht is gezond, bewegen in de buitenlucht onder begeleiding van iemand die gewend is met senioren te bewegen, is nog beter. We krijgen een afwisselend programma waarbij we verantwoord en volgens individuele mogelijkheden onze spieren aan het werk zetten”. Zo staat te lezen op de site van Neos Beerse. Dat wou ik wel eens meemaken.

Vroege start

Woensdagmorgen 23 april loopt mijn wekker heel vroeg af. Ik maak vandaag de grote oversteek van ‘de Vlaanders’ naar De Kempen en wil goed op tijd vertrekken. Afspraak om kwart voor tien in de tuin achter Dienstencentrum De Ontmoeting in Beerse. Daar verzamelen meer dan 20 sportieve Neos-leden elke week voor hun gezond beweegmoment buiten.

Warm welkom

Secretaris en penningmeester Gerard staat klaar met de aanwezigheidslijst en één voor één komen de deelnemers aan. Iedereen krijgt een persoonlijke begroeting, het is duidelijk een toffe bende, vrouwen en mannen door elkaar. Het weer is zalig, het gras niet meer nat, ideaal om in de tuin aan de slag te gaan. “We doen dit nu al iets meer dan een jaar en we hebben nog nooit een les moeten afgelasten”, zegt voorzitter Hilde trots. Tja, niet moeilijk, want wat lees ik op het internet?

“Beerse behoort door haar ligging in de Kempen, tot de plekken in België met een relatief hoge luchttemperatuur, beperkte neerslag (en hogere droogtegevoeligheid), en lagere zonnestraling. Beerse staat zelfs bekend als de warmste gemeente van België.”

“En als het kouder is doen we gewoon enkele laagjes meer aan, zo simpel is dat. Maar ook in de winter krijgen we het warm hoor, zelfs dan vliegen de jassen en pulls uit. Je zal dat direct wel zien”, klinkt het enthousiast.

Let's do it!

“Kom het is 4 na 10, we starten hé!” Gezellig bijpraten is leuk, maar er moet natuurlijk ook bewogen worden. Lesgeefster Francine koppelt haar gsm aan de JBL van Gerard en het beweegfeest kan beginnen. En dat mag je wel letterlijk nemen. “Let's do it” klinkt het op aanstekelijke songs met goede beats van Tina Turner, Shocking Blue, Abba, Elvis Presley, The Rolling Stones en een volledige medley van Stars on 45. Toffe playlist!



Elke week, weer of geen weer, verzamelen de leden van Neos Beerse voor een gezond beweegmoment in buitenlucht



Bewegen is een feest bij Neos Beerse: aanstekelijke muziek, buitenlucht én goed gezelschap.

De meerwaarde van buiten bewegen

Ik maak een praatje met iemand die komt kijken of het iets voor haar zou zijn. “Dat kan ik allemaal niet”, zegt ze aarzelend. “Maar wij konden dat ook niet hoor, je had ons moeten

zien de eerste lessen. Reden te meer om eraan te beginnen. Sinds die bewegingsmomenten ben ik veel fitter geworden en veel minder stram. Dat gaat echt iets voor jou zijn”, klinkt het. Ik denk dat die mevrouw volgende week in sporttenuue zal komen. “Je merkt dat er letterlijk en figuurlijk wat beweegt. We zijn ons meer bewust van het belang van sport en bewegen. En maar goed ook. Zo kunnen we langer fit en gezond blijven en onze plan trekken.”

De beweegmomenten maken je fitter en zorgen voor een energieboost

“Na dat beweeguurtje zitten we vol energie. Dat doet een mens echt deugd. En de muziek is een mooie surplus. Liedjes van in onze tijd, heerlijk toch.”

En dan weer klinkt Satisfaction van The Rolling Stones luid, alsof het de bedoeling is om dit alles samen te vatten.

Energieke work-out op maat

Eenmaal vertrokken gaat het snel. De oefeningen volgen elkaar in fors tempo op. De lesgeefster kent haar pupillen. Ze doet alles mee en geeft duidelijke instructies, maar zonder veel woorden.

Lesgeefster en deelnemers zijn duidelijk al op elkaar ingespeeld. Alle basisbewegingen komen aan bod, gewoon zonder materiaal, maar ook met halters of flesjes water en elastieken. Het tempo is strak, maar haalbaar. Geen stijve toestellen of maffe zalen, maar een gezellige groep actieve senioren die op hun eigen tempo werken aan conditie, lenigheid, evenwicht én spierkracht.

Het tempo is strak maar haalbaar. De lesgeefster weet intussen wie wat aankan

“Als ik merk dat iets niet lukt of dat er mensen afhaken, dan schakel ik snel over naar iets anders”, zegt Francine. “Maar intussen weet ik goed wat iedereen aankan. En het is niet de bedoeling om iets te forceren. Er zijn mensen die bijvoorbeeld een nieuwe knie hebben, ja dan moet je niet door de knieën gaan, maar dan beweeg je wel mee met je armen.”

“En ik ben de slechtste van de hoop. Ik heb recent mijn schouder gebroken, mijn armen geraken niet hoger dan dit”, toont de oudste deelnemster. Toch wil ze voor geen geld de wekelijkse bijeenkomst missen. “Het is niet alleen de beweging, maar ook het gezelschap en het feit dat we buiten zijn.”

Actief, Bewegen en Cultuur bij Neos Beerse

Neos Beerse is een actieve club die naast het buiten bewegen ook maandelijks gaat wandelen (met Marcel) én ook maandelijks een fietstocht organiseert van om en bij de 30 km.

Een actieve troef zijn ook de regelmatige bezoeken aan de Spiegeltent in Rijkvorsel waar de dansbenen losgesmeten worden. Maar daarnaast kan je bij de club ook genieten van voordrachten, culturele uitstappen en héél veel gezellig samenzijn!

Neem een kijkje op www.neosvzw.be/beerse



Bezoek Kasteel Brouwerij Vanhonsebrouck in Izegem

Neem een kijkje achter de schermen van de modernste brouwerij van Europa.

Kasteel Brouwerij Vanhonsebrouck is een onafhankelijke familie-brouwerij die het bierlandschap vult met gedurfde creaties, verrassende smaken en zelfs nieuwe biertijlen. In 2016 opende de brouwersfamilie Vanhonsebrouck de deuren van het Bierkasteel, waar naast een hypermoderne brouwerij ook plaats is voor een brasserie, een bierwinkel en verschillende eventlocaties.

Bezoek de brouwerij en neem samen met de professionele gids een kijkje in de moderne brouwzaal, de hightech bottelarij en de inhouse blikkenlijn. Na de rondleiding kent het rijke brouwers-ambacht geen geheimen meer voor je.

Praktische info

- Bezoek de brouwerij van maandag t.e.m. zaterdag om 10u30, 14u00 of 16u00
- Gesloten op feestdagen
- De rondleiding (± 1,5 uur), met professionele gids, is inclusief een proeverij van twee degustatiebieren (2x 25 cl), een bierpraline en een 75 cl fles speciaalbiel.
- Website: www.brouwerijbezoek.be
- Kostprijs: € 12
- Adres: Brouwerijstraat 1 | 8870 Emelgem (Izegem) (GPS: Ingelmunstersestraat 46)
- Reserveren: info@bierkasteel.be of 051 62 27 30



Haute Savoie

van 31 augustus tot 06 september

Nederlandstalige begeleiding

Soirée Savoyard in ons tophotel

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

Reizen *Patteeuw*
Moorslede

45 Jaar Neos: Een Viering Om Nooit Te Vergeten



Beste Neos-vrienden,

Wat blijft er over van een bijzondere dag, wanneer de laatste noten zijn weggestorven en de Lotto Arena weer leeg is? Herinneringen. Warme, blijvende herinneringen aan een onvergetelijk moment in de geschiedenis van onze vereniging.

Op 45 jaar tijd is Neos uitgegroeid van een bescheiden initiatief tot hét Netwerk van Ondernemende Senioren in Vlaanderen. En hoe konden we dit beter vieren dan met 5.000 enthousiaste leden en sympathisanten in een uitverkochte Lotto Arena, swingend op de muziek van niemand minder dan Bart Peeters?

De sfeer was werkelijk magisch. Toen we provincie per provincie opriepen om hun aanwezigheid kenbaar te maken, daverde de zaal van het enthousiasme. Limburg, Vlaams-Brabant, Antwerpen, West-Vlaanderen en Oost-Vlaanderen – allemaal verbonden als één warme Neos-familie. Zoals Bart Peeters zelf opmerkte: “Er hangt een heel andere verbondenheid bij het publiek, er zit een echte vereniging in de zaal.”

Deze viering was meer dan een feest – het was een bevestiging van waar Neos voor staat. Met indrukwekkende cijfers onderbouwen we dit: 229 lokale clubs, 10.734 activiteiten en meer dan 285.000 deelnames per jaar. Maar achter deze cijfers schuilt de ware betekenis van onze vereniging: het verbinden van mensen. **In een maatschappij die steeds sneller lijkt te gaan, investeren wij bewust tijd en zorg in elkaar.** Levenskwaliteit, daar draait het om bij Neos.

Het succes van onze vereniging danken we aan twee cruciale factoren. Ten eerste onze 1.800 bestuursleden, omringd door tal van helpende handen: zij zijn het kloppende hart van Neos. Zonder hun inzet en toewijding, geen Neos. Ten tweede – en minstens even belangrijk – het enthousiasme van onze leden. Jullie blijven grenzen verleggen en bewijzen elke dag dat het woord ‘senior’ geen beperking inhoudt.

Wie had 45 jaar geleden durven dromen dat we zo’n bruisende gemeenschap zouden worden? De diverse activiteiten die we organiseren – van culturele uitstappen tot sportieve eve-

nementen, van reizen tot vormende lezingen – tonen aan dat Neos-leden volop in het leven staan. Bart Peeters verwoordde het perfect toen hij op het podium riep: “Een inactieve oude dag? Dat is niet iets voor mij.” Een uitspraak die weerklank vond bij alle aanwezigen en die precies weergeeft waar Neos voor staat.

Laat deze viering niet alleen een herinnering zijn aan een prachtige dag, maar ook een inspiratie voor de toekomst. En de toekomst ziet er rooskleurig uit. Neos blijft groeien, blijft vernieuwen, blijft nieuwe senioren aantrekken die, net als wij, willen genieten van een actief en sociaal leven. Neos is immers niet van gisteren – wij zijn van vandaag én morgen. Samen blijven we bouwen aan een vereniging waar levenskwaliteit, vriendschap en het blijven ontdekken van nieuwe horizonten centraal staan. Want dat is waar onze nieuwe slogan voor staat: **“Verrijk je leven, beleef het samen”** bij Neos.

Met dankbare en trotse groeten,

Martin De Loose
Directeur Neos vzw

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



Neos-voorzitter Dirk Dupont en Neos-directeur Martin De Loose trots op het podium van een uitverkochte Lotto Arena

Neos vzw viert 45 jaar met Bart Peeters!



Wie zegt dat je op je zeventigste of tachtigste niet meer kunt dansen, zingen of genieten van een concert? Wel 5.000 Neos-leden bewezen op donderdag 17 april 2025 het tegendeel in de Lotto Arena. Tijdens het uitverkochte optreden van Bart Peeters ter ere van 45 jaar Neos toonden zij dat je op elke leeftijd onweerstaanbaar kan zijn. Het dak ging eraf!

Op die 45 jaar tijd is Neos meer dan een vereniging geworden. Het is een tweede familie. Een plek waar vriendschappen ontstaan die een leven lang meegaan. Een plek waar we samen lachen, soms verdriet delen en een traantje wegpinken, maar vooral: waar we samen het leven vieren. En dat deden we zeker!

Zonder jullie zou Neos niet bestaan. Daarom vijfduizendmaal dank aan alle (bestuurs)leden voor al hun inzet en deze fantastische namiddag. Op naar de volgende 45 jaar Neos!





**Dit was Neos
op haar best!**

Jullie reacties

Wel 5.000 Neos-leden en -sympathisanten genoten met volle teugen van het concert van Bart Peeters. Jullie enthousiasme zindert nog na, want we kregen een heleboel warme reacties en foto's van onze clubs toegestuurd. Bedankt daarvoor!

Neos Zutendaal
op haar best



‘Dicht bij mij’ zou het lijflied van Neos kunnen zijn: prachtig, ontroerend, echt en puur.

– Neos Beernem

Op de terugweg een kleine equête gehouden op de bus. Alle 67 deelnemers waren unaniem: super-de-luxe!

– Neos Brugge

We voelden ons jonger dan Bart, en dat wil wel wat zeggen!

– Neos Turnhout

Wij hebben superhard genoten van deze middag. Iedereen was het erover eens: graag meer van dit!

– Neos Groot-Brecht



Herbeleef de sfeer!
Via deze QR-code kom je op de aftermovie



Bij Neos telt niet hoeveel jaren je op de teller hebt, maar hoeveel goesting je in het leven hebt! – Neos Heule

Het was een optreden waarin de wereldproblemen ver weg waren en we konden genieten van de essentie van het leven: saamenhorigheid, saamen zijn en genieten van de mooie momenten.

– Neos Waregem

De sfeer was heerlijk warm, de organisatie zeer goed en de staande ovatie op het eind lang en welgemeend!

– Neos Hasselt

Wat een opkomst. Een levend bewijs dat het verenigingsleven relevanter is dan ooit.

– Claire Selis (Vrouwennet)



Neos Groot-Brecht heeft er zin in!

Doe mee en win!

In het Neos Magazine van maart vielen heel wat leden in de prijzen. **Machteld Bonte** sleepte de voucher van Vayamundo in de wacht, **Jacques Vandooren**, **Carla Baens** en **Raymond Paps** ontvingen een waardebon van Intersoc en **Daniëlla Kegels**, **Jean-Pierre Thijs**, **Carine Cox**, **Paul Adriaens** en **Dries Ghesquière** kunnen klinken op de zomer met hun pakketje Neos-biertjes!

De winnaar van de **cryptopuzzel** ontworpen door Koen Vastmans, is Noëlla Schoovaerts. Het juiste antwoord was **lidmaatschapskaart**. Het boek 'Bescherm je brein tegen dementie' vertrekt naar Tremelo.

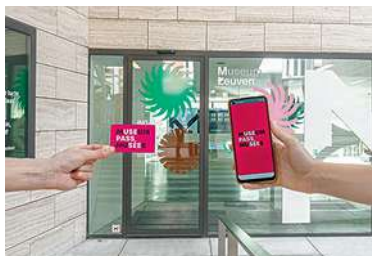
Doe jij ook mee?

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 30 juni 2025 of per post naar Neos vzw, Mercatorstraat 92, 9100 Sint-Niklaas.

Veel succes!

1. Vier museumpassen

Op stap in eigen land? Met de museumpas bezoek je een jaar lang meer dan 260 Belgische musea en hun tentoonstellingen. Van kunsttempels zoals Bozar en het KMSKA tot musea over mode, fotografie en geschiedenis: er is voor iedereen wat wils. museumPASSmusées geeft vier passen weg. Wie weet word jij binnenkort de eigenaar van het grootste museumabonnement van België.



Wedstrijdvraag:

In welk jaar is de Belgische museum-pas opgericht?

2. Alk Reizen:

3 waardebonnen van 250 euro

Alk Reizen organiseert zowel nationale groepsreizen als clubreizen op maat voor Neos.

Dankzij hun eigen reisbureau én busbedrijf bieden ze een complete service, van dichtbij tot ver weg. Ook voor je privéreis staan ze voor je klaar met advies en maatwerk!



Wedstrijdvraag: Naar welk land gaat Alk Reizen met onze Neos-leden tijdens hun nationale cultuurreis in november 2025?

3. Sportpaleis: 2 duotickets voor Meteoor (31 oktober 2025)

Na twee uitverkochte concerten in 2023 keert Meteoor dit najaar terug naar het Sportpaleis (AFAS Dome) met een volledig nieuwe show. Naast zijn grootste hits kan je ook genieten van nieuwe nummers van zijn langverwachte derde album én enkele bekende gasten.



Wedstrijdvraag: Hoe heten de Sportpaleisshows? Tip: Het is ook een single met Lunace, Katrien uit 'Lift you up'.

Iedereen digitaal mee?!

Neos zet digitale transformatie in

De digitale transitie voltrekt zich aan sneltreinvaart. Niemand ontsnapt eraan. Ook het verenigingsleven niet. Dat is een hele uitdaging voor een organisatie die senioren samenbrengt en waarbij het adagium is dat niemand mag achterblijven. De meeste senioren zijn immers geen 'digital natives' maar 'digitale immigranten'. Ze hebben met andere woorden pas later in hun leven met digitale systemen leren omgaan.

Grete Cornelis



Jan Guns (Neos-Dilbeek) is ervan overtuigd dat leden snel vertrouwd zullen raken met online inschrijven

Neos-directeur [Martin De Loose](#) ziet het zo: "Het digitale verhaal is voor ons een positieve uitdaging. Daarom spreken wij liever over 'digikracht' dan 'digidwang'. We willen het digitale inzetten om op een hedendaagse manier het publiek te be-

reiken en onze vrijwilligers in hun werking te ondersteunen. Tegelijk spelen we een niet te onderschatten rol in het versterken van de digitale vaardigheden van onze leden. Want hoe je het draait of keert, zonder die vaardigheden sta je een stuk zwakker in onze samenleving. Wij gaan voor digitale inclusie. Maar dat moet veilig, in volle vertrouwen en rekening houdend met de uiteenlopende digitale snelheden van al onze leden."

Digitaal inschrijven: snel én veilig

Binnen dat digitale verhaal speelt DiNA (het communicatie- en uitwisselingsplatform voor Neos-clubs) een grote rol. Dit project werd door Neos-medewerkers en -vrijwilligers uit de grond gestampt. Uithangbord is de vernieuwde website maar op de achtergrond is er ook een systeem

voor de registratie van de leden, de activiteiten, de financiën enz. Belangrijke vernieuwing: leden kunnen nu gemakkelijk inschrijven en betalen voor activiteiten van hun club via de clubwebsite.

[Jan Guns](#), bestuurslid bij Neos Dilbeek en trekker van het project DiNA: "Er zijn uiteraard mensen die daar wat onwennig of weigerachtig tegenover staan maar eigenlijk staan de meeste mensen al verder dan ze soms zelf denken. Inschrijven voor een Neos-activiteit is even gemakkelijk én veilig als iets bestellen op bol.com wat velen vaak al gedaan hebben. Om hen helemaal vertrouwd te maken, hebben we bij ons in Dilbeek een DiNA-café georganiseerd. Leden konden langskomen met hun PC, tablet, I-pad of smartphone om te leren zich online in te schrijven en te betalen voor een activiteit. Ze werden individueel begeleid door een bestuurslid. Mét succes!"



Aanbod

Vind een Neos-club

Onze vrijwilligers

Nieuws/Reizen/Evenementen

Over Neos

Contact

Word lid



Welkom bij Neos

Neos is het bruisende netwerk van ondernemende senioren. Zin in toffe ontmoetingen, boeiende uitstapen en veel samen zijn? Leer ons kennen!

Nieuwe look

De nieuwe Neos-website oogt een pak frisser en toegankelijker. Je vindt er sneller wat je zoekt. Benieuwd naar de nieuwe look? Surf dan naar www.neosvzw.be. Je ontdekt er ook of jouw club al overgestapt is naar dit nieuwe platform.

Volg gratis webinars via Beego

Beego: dat is een gedreven team van studenten die klaar staan met hulp bij alles wat digitaal is. En dank zij de webinars van Beego blijf jij ook digitaal helemaal bij! Deelname aan zo'n webinar kost 7,5 euro, maar als Neos-lid betaal je slechts 5 euro.

1. Organiseer je computer netjes

Je krijgt tips en trucs om je bestanden netjes te organiseren.
Maandag 16 juni 2025 om 14 uur.



2. A.I. in de praktijk

Wat kan jij doen met artificiële intelligentie?
Dinsdag 16 september 2025 om 14 uur.



2. Veilig op het internet

Je leert alles over phishing en online privacy.
Dinsdag 16 december 2025 om 14 uur.



Hoe deelnemen?

Surf naar www.beego.be en geef bij je inschrijving de kortingscode NEOSWAG2025 in. Je krijgt daarna een bevestigingsmail met de betaalgegevens.



Beego Webinars



Maak een reis door de tijd in Train World

Interessant en uitgebreid groepsaanbod.
Laat je verrassen door de wonderlijke wereld van de trein.

Train World
Station Schaarbeek
Prinses Elisabethplein 5
1030 Brussel

Meer info en reserveren?
trainworld.be
reservaties@trainworld.be
+32 (0)2 224 75 88



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 2

EDITIE JUNI

1.

Neos vzw bestaat dit jaar 45 jaar en vierde dat met een exclusief concert van Bart Peeters in de Lotto Arena. Wat was de naam bij de oprichting van onze koepelorganisatie? Drie letters volstaan.

3.

Bij Chinese karakters beeldt elk teken een specifiek woord of concept uit. Hoe noem je zo'n schrift?

4.

Cryptisch: een dagje naar Doel: ____ U I ____

5.

Een aardbeving van 2 op de schaal van Richter is tien keer zo zwaar als een aardbeving van 1 op de schaal van Richter. Hoe komt dat?

2.

Wie is deze FOERT-ambassadeur...?



6.

Nee, dit is geen slang maar een rups die een slang imiteert om haar te misleiden.
Hoe heet dit fenomeen?



Foto: © D. H. Janzen & W. Hallwachs

7.

Op vraag van zijn vriendin, de Oekraïense danseres Ida Rubinstein, creëerde deze componist in 1928 een iconisch balletstuk. Wat is zijn naam en over welk stuk gaat het?

8.

Jan is 6 keer zo oud als Piet. Twee jaar geleden was Jan 8 keer zo oud als Piet. Hoe oud zijn Jan en Piet?

9.

Dit iconische 'Basketgebouw' in Newark, Ohio diende oorspronkelijk als hoofdkantoor van de Longaberger Company. Waarin was dit bedrijf gespecialiseerd?



10.

Om je beter te beveiligen tegen hackers word je vaak gevraagd om – naast het invullen van een wachtwoord – op nog een andere manier aan te geven dat je bent wie je beweert te zijn. Hoe noemen we deze vorm van dubbele beveiliging?

ANTWOORDSTROOK NEOS-QUIZ DEEL 2

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



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.

.....

FEEST



De drie GoorseTenoren mochten de nieuwjaarsreceptie van **Neos Heist op den Berg** opluisteren. Echte publiekslievelingen zoals ook bleek tijdens De Warmste Week.



Zingend je beste beentje voorzetten voor het nieuwe jaar: dat moet je bij **Neos Sint-Kruis** geen twee keer vragen...



Koestermoment op het nieuwjaarsfeest van **Neos Koksijde**. 200 leden genoten en zongen het Neos-lied uit volle borst mee!



De 'koninklijke' club **Neos Veurne** zette alle huwelijksjubilarissen in het zonnetje en stelde het nieuwe jaarprogramma voor waarmee de 300 leden verwend zullen worden.



Neos Kortrijk zette het nieuwe jaar in met cabaretier Karel Declercq. Lachen geblazen!



Net zo oud als de koepelvereniging: **Neos Eernegem** vierde 45 jaar clubleven. De aanwezigen werden verwend met een tegeltje, gemaakt door bestuurslid Eddy. Origineel!



ACTIE

OP STAP



Nostalgie troef bij **Neos Gent Oostrand**. Met de NostalBus, intussen Belgisch erfgoed en in de typische kleuren uit het verleden, werd vorig jaar de regio Maldegem en Adegem verkend.



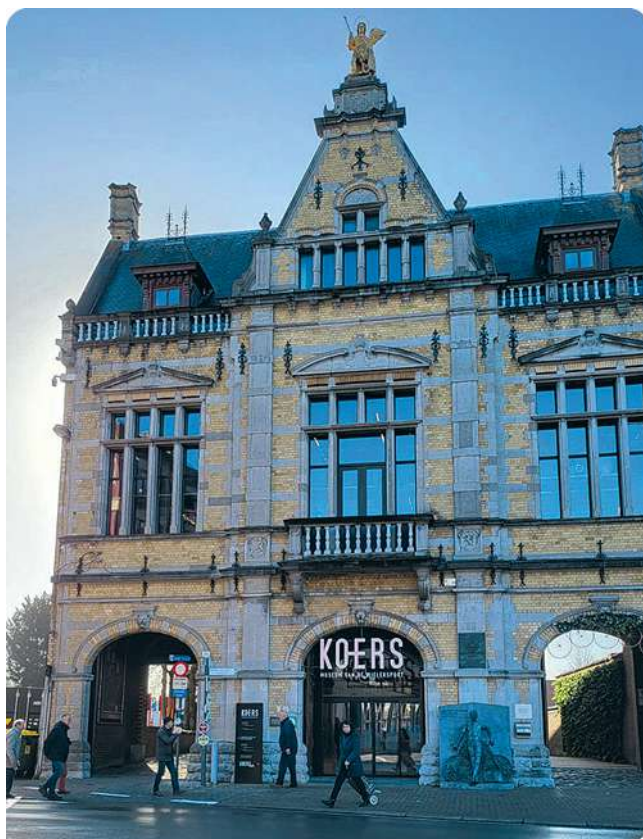
De leden van **Neos Zutendaal** bezochten de gerestaureerde stroopfabriek in Borgloon. In 2007 won het gebouw de monumentenprijs. Enthousiaste gidsen zorgden voor een boeiende fruitbeleving.



Hoe en waar wordt Vlaanderen bestuurd? **Neos As** kon het live meemaken tijdens een plenaire sessie in het Vlaams Parlement.



Voor **Neos Lummen** was Hasselt de plek om te ontdekken en er het Kunstuur te beleven.



Neos Sint-Andries bezocht het Kunstuur in Roeselare. En wie Roeselare zegt, zegt ook museum van de Wielersport. Een ontdekking van KOERS mocht dus niet ontbreken.

NEOS ORIGINEEL



De High Tea is nog steeds een hoogdag in het werkjaar van **Neos Kuringen**. Heel wat leden halen hun talent boven om te bakken en hartige hapjes te bereiden. Stijlvol uitgedost is het genieten met de pink omhoog!



Verborgene talenten van leden aan het licht brengen. Dat was het opzet van 'Creatief Neos' bij **Neos Zottegem**. Schilderkunst, fotografie en andere kunstvormen van een 20-tal leden lokten ruime belangstelling.



Een presentatie in woord, beeld en smaak. Dat viel de leden van **Neos Heers** te beurt tijdens een 'visvoordracht' van Wilfried Moeyaert.



Neos Begijnendijk nam haar leden mee op Aziatische ontdekkingsreis. Met gepaste ontvangst en muziek werd genoten van de veelzijdigheid van de Aziatische keuken en cultuur.



Origineel, veilig en plezant: het spoorfietsen van **Neos Wijnegem** op de spoorlijn met militair verleden in het Kempen Landschap.

GEBOEID LUISTEREN



Neos Lanaken zette met spreker Tom Zwaenepoel in op een tot de verbeelding sprekend onderwerp: een échte blik achter de schermen van het Vaticaan. Het leverde verrassende inzichten op.



Geen ruzie meer bij **Neos Lennik**. Jurist en erkend bemiddelaar Peter Crab gaf er tips over hoe moeilijke en vaak emotionele situaties ontmijnd kunnen worden.



Is ieder mens in staat om te moorden? Vlaanderen bekendste strafpleiter Jef Vermassen hield het publiek van **Neos Loppem** met deze vraag op het puntje van hun stoel.



Muisstil luisterenden **Neos Aalst** en **Neos Kalmthout** naar het relaas van fotograaf én pelgrim Luc Collet over zijn tocht op de Cornish Celtic Way. Eeuwenoude paden leiden naar een nieuw begin...



Bert Cosemans (rechts op de foto) bracht bij **Neos Aartse-laar** en **Neos Oosterzele** een monoloog rond diepmenselijke (familie)waarden en hoe wij kijken naar 'andere' mensen, in het bijzonder naar vluchtelingen.

GEBOEID LUISTEREN



Erna Siebens dook met de leden van de Limburgse **Neos Hout en Bouw** in de geschiedenis en de rituelen van het huwelijk.



Bij **Neos Deerlijk** mocht journaliste Mia Doornaert haar passie voor en bezorgdheid over Frankrijk toelichten. Is Frankrijk ongeneeslijk ziek?



Begenadigd verteller en veelzijdig pianist Marc Erkens bracht de leden van **Neos Stekene** in vervoering met 'Liefde in de muziek'.



Helder en accuraat legde journalist Marc Van de Looverbosch de politieke situatie na de laatste verkiezingen uit aan het geïnteresseerd publiek van **Neos Waarschoot**.



London in je opnemen vanuit een luxueuze touringcar of vanuit het London Eye, langslopen in de mooiste musea, genieten van de wervelende ABBA Voyage show en afsluiten met zicht op de white cliffs of Dover: de leden van **Neos Sint-Gillis-Waas** maakten een onvergetelijke reis mee.

NEOS-PROVINCIES IN ACTIE



Neos Antwerpen en **Neos Limburg** herbeleefden de naoorlogse periode, van de jaren '50 tot vandaag dank zij **De Grote Rappèl 3**, het prachtige muziek- en theaterspektakel in Leopoldsburg. 400 lokale acteurs, dansers en muzikanten brengen een beleveniswandering en een wervelend musical-spektakel. De golden sixties, de hoogdagen van de punk en de disco: bruisend en dynamisch!

Vijfmaal Jan Declair als Landru: Na **Neos Limburg** en **Neos Antwerpen** wisten nu ook **Neos Vlaams-Brabant**, **Neos Oost-Vlaanderen** en **Neos West-Vlaanderen** deze topacteur – samen met de muzikanten van I Solisti – te strikken. Declair geeft fantastischs gestalte aan de Parijse seriemoordenaar Landru wiens geheim wellicht nooit helemaal onthuld zal worden...



En over alle provinciegrenzen heen, beleefden meer dan 1.000 muzikliefhebbers **Grüsse aus Wien**. Dit Weens concert van de Internationale Robert Stolz Club is een echte succesformule, een vaste waarde op het Neos-programma en met een loyaal publiek dat elk jaar groeit! Meer dan 1.000 liefhebbers genoten op 15 en 16 maart vanuit de comfortabele zetels van de Singel van de perfecte mix van klassieke melodieën, prachtige zangstemmen en een verbluffend ballet. Schoonheid ten top.

HOUSE OF
ENTERTAINMENT

CONCERTAGENDA

VOOR DE LEUKSTE EVENTS EN CONCERTEN BEN JE BIJ **HOUSE OF ENTERTAINMENT**
AAN HET JUISTE ADRES. ONDERSTAAND EEN GREEP UIT HET AANBOD VOOR **2025**.
VOOR MEER INFO EN TICKETS: **TICKETKOPEN.EU**.

VOOR AL DEZE EVENTS VOORZIET HOUSE OF ENTERTAINMENT **EXTRA VOORDELIJGE GROEPSTARIEVEN!** MAIL NAAR **TICKETS@HOUSEOFENTERTAINMENT.BE**
VOOR EEN OP MAAT GEMAAKT VOORSTEL VOOR HET EVENT VAN JOUW KEUZE!

RHYTHM OF THE DANCE

19 JUNI 2025 - HASSELT
20 JUNI 2025 - GENT
21 JUNI 2025 - ANTWERPEN



ADAMO 60 JAAR CARRIÈRE

15 JUNI 2025 - GENT **LAATSTE TICKETS!**
21 SEPT 2025 - HASSELT



PUR SANG BRENGT ODE AAN ROB DE NIJS

27 SEPT 2025 - GENT
19 DEC 2025 - ANTWERPEN



CHRISTOFF ZINGT TURA

4 OKT 2025 - HASSELT
11 OKT 2025 - ANTWERPEN
25 OKT 2025 - GENT



MAMA'S JASJE 35 JAAR HITS

25 OKT 2025 - ANTWERPEN **LAATSTE TICKETS!**
15 NOV 2025 - HASSELT **LAATSTE TICKETS!**
21 NOV 2025 - LOMMEL
29 NOV 2025 - ROESELARE



JAN SMIT LIVE IN HET SPORTPALEIS

ENIGE LIVE CONCERT IN BELGIË!

15 NOV 2025
SPORTPALEIS ANTWERPEN



TICKETKOPEN.EU

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

Zomeropera – 'Un Ballo in Maschera' (Verdi)

Dinsdag 17 juni (exclusief Neos) en donderdag 19 juni 2025, 20u30 (Landcommanderij Alden Biesen, Bilzen)



Musicalspektakel '1830'

Donderdag 14 augustus 2025, 20u45
(Kasteel Wijnendale, Torhout)



Neos provincie Antwerpen

T-Dansant

Woensdag 15 oktober 2025, 14u00



Neos Limburg

Adamo, 60 jaar carrière

Zondag 21 september 2025, 19u30
(Trixxo Theater, Hasselt)



Neos Oost-Vlaanderen

Culturele Ontmoetingsdagen met Barbara Dex

Dinsdag 9, woensdag 10 en donderdag 11 september 2025 (Salons Mantovani, Oudenaarde)



Neos Vlaams-Brabant

Scala & the Kolacny Brothers

Zondag 30 november 2025
(Boodschapskapel H. Hartinstituut, Leuven)



Neos West-Vlaanderen

Neos Folk

Dinsdag 1, woensdag 2 en donderdag 3 juli 2025, 13u30 (Kasteel Ingelmunster)



Neos Klassiekt

Zondag 24 augustus 2025, 14u30
(La Couronne, Oostende)

Samen met Intersoc en Neos op reis

intersocgroepsvakanties.be/neos

Informatie voor 2025

Er zijn nog plaatsen vrij voor reizen in het huidige jaar naar:

Flims in Zwitserland | 15.06 - 22.06.2025 of 21.09 - 29.09.2025 (naar bestemming met de bus)

Corsica | 04.10 - 11.10.2025 (naar bestemming met het vliegtuig)

Meer info? Scan de QR-code!



Informatie voor 2026

Belangrijke informatie!

De reizen zijn toegankelijk voor alle NEOS-leden. Voor clubs kunnen we ook een offerte op maat uitwerken. Bij vragen kun je contact opnemen met Dean Decocq via dean.decocq@intersoc.be of **0471 30 46 67**. Voor 2026 zijn nog niet alle data bekend, maar wij geven je alvast een voorproefje.

Ontdek onze reizen

Voor 2026!

Bad Hofgastein in Oostenrijk | juni en september 2026 (bus)
Een bestemming vol avontuur, cultuur en wellness.

Zwitserland met de trein | eind juni 2026 (vliegtuig)
Reis met de bekendste treinen door de Alpen.

Roemenië | eind mei tot begin juni 2026 (vliegtuig)
Van Dracula's kasteel tot eeuwenoude steden.

Delft en Zuid-Holland | 06.07-10-07.2026 vanaf € 990 (bus)
Dwaal langs grachten over historische straten.

Oost-Canada | september 2026 (vliegtuig)



pbpost
PB-PP 3/8250
BELGIE(N) - BELGIQUE

intersoc
REIS GERUST