

magazine **NEOS**

44e jaargang - 4e trimester 2024 - 3-maandelijkse uitgave

www.neosvzw.be - P509677 - afgiftekantoor 9099 Gent X

Neos vzw, Mercatorstraat 92, 9100 Sint-Niklaas

A portrait of Margot Cloet, a woman with shoulder-length wavy brown hair, smiling slightly. She is wearing a black blazer over a black top with a green floral pattern. She is sitting on a light-colored sofa against a wooden wall.

Margot Cloet:
“Voor elkaar zorgen,
is ieders
verantwoordelijkheid”
.....

**Sterke vrouwen voor
een warme samenleving**
.....

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

U leest het in onze gratis gids!

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



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

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

☐

De heer

☐

Mevrouw

Voornaam

Naam

Straat

Nummer

Bus

Postcode

Gemeente

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

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

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

Draag goed zorg voor elkaar

“Draag goed zorg voor elkaar”. Het zijn vaak de laatste woorden van een vader of moeder aan hun kinderen als ze afscheid moeten nemen van het leven. Het zijn niet zomaar woorden. Het zijn de woorden die er toe doen.

Het zijn de woorden die in ieder gezin, in iedere context, in elke samenleving als leidraad zouden moeten dienen. En zeker wanneer het over de meest kwetsbaren onder ons gaat: ouderen die noodgedwongen naar een woonzorgcentrum moeten verhuizen, mensen die het met (veel) minder moeten stellen, kinderen die ziek worden of rouwen...

Hoe komt het toch dat dit in onze samenleving van overvloed geen evidentie is? Waarom schiet professionele zorg zo vaak tekort door een gebrek aan middelen en mensen? We gaan er in dit nummer dieper op in. We laten **Margot Cloet** aan het woord, de ‘machtigste vrouw in de zorgsector’ en we luisteren naar **Ann Peuteman**, een journaliste gepassioneerd door en op de bres voor ouderen.

Het zijn twee vrouwen die de stem van kwetsbaren laten horen in de politiek en de media maar we hebben uiteraard ook oog voor vrouwen die in alle discretie en ver van de schijnwerpers hun steentje bijdragen aan een warmere samenleving. Zo volgen we bestuursleden **Lisbeth Morlion** (Kortrijk) en **Tandy Mallet** (Lommel) tijdens hun vrijwilligersactiviteit in respectievelijk De Deelfabriek en het Lapjeshuis. Kleine gebaren vol grote symboliek en getuigend van grote betrokkenheid op de leefwereld rond hen. Sterke vrouwen voor een warme samenleving. Vanuit het kille en hoge noorden bereiken ons hoopgevende en warme berichten voor een meer persoonlijke en relatiegerichte ouderenzorg. Tubbe, heet dat in Zweden. Enkele voorzieningen in ons land experimenteren reeds met de principes van dit model. Wij legden ons oor te luisteren bij Neos-leden **Christine en Jaak** die verblijven in een zorgomgeving, geïnspireerd door Tubbe.

En er valt nog veel meer te ontdekken in dit nummer: hoe veearts **Steven Van Gucht** onze redder in nood werd tijdens de coronacrisis bijvoorbeeld, of hoe acteur **Carry Goossens** op een positieve manier tegen het ouder worden aankijkt.

Het jaar zit er bijna op... Moge het einde vol verrassing en vrede zijn zodat het nieuwe jaar een écht nieuw begin kan zijn...

Veel leesplezier!

Grete
Hoofdredacteur

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



Margot Cloet van Zorgnet-Icuro



Journaliste Ann Peuteman



Lisbeth van De Deelfabriek



Tandy van het Lapjeshuis



**Christine en Jaak
in hun Tubbe-zorgomgeving**

Vergeten eten

Koks en koks in opleiding hebben niet altijd de nodige aandacht voor personen met dementie. In het VTI te Aalst wilden ze daarmee aan de slag. Het resultaat: een brochure met tips en maaltijden voor personen met dementie. Zo is er extra aandacht voor fingerfood en vergeten gerechten. De brochure 'Vergeten eten' is bedoeld voor koks in de zorg maar is ook een inspiratiebron voor mantelzorgers en hulpverleners in de ouderenzorg.

www.weliswaar.be/ouderen/vergeten-eten



Extra knuffelkracht

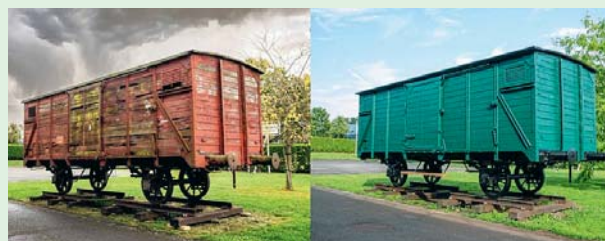
Crisispleegouder Ingrid vangt al meer dan 15 jaar baby's op in afwachting van hun plaatsing bij een pleeggezin. Met het project 'Knuffies' van het pleegouderforum waar Ingrid voorzitter van is, gaat ze nog een stapje verder. Knuffies stuurt vrijwillige pleegouders naar ziekenhuizen waar baby's die afkicken van alcohol of drugs liggen te verkommeren. Ingrid werd zo één van de 12 Be Heroes die op 21 juli hun persoonlijk verhaal aan koning Filip mochten vertellen. Hartverwarmend.

www.beheroes.be/story/ingrid/



Grootouders reizen met kleinkinderen

De ene noemt het 'Generation Skip', de andere spreekt van 'gramping' maar in beide gevallen komt het op hetzelfde neer en is het dé trend in vakantieland: grootouders die samen met hun kleinkinderen op vakantie gaan. 'Skip generation' is het fenomeen waarbij een generatie 'overgeslagen' wordt. Grootouders ontlasten zo de ouders in de lange vakantieperiode. Bij 'gramping', een samentrekking van 'granny' en 'camping' kunnen de drie generaties samen op reis. Overigens niet te verwarren met glamping, de 'glamorous camping'.



Wagon met beladen geschiedenis

Op 3 september – de dag waarop Brussel in 1944 werd bevrijd – werd op het Executieoord Rieme-Oostakker een gerestaureerde deportatiewagen teruggeplaatst. Tijdens de Tweede Wereldoorlog vervoerde hij Belgen naar concentratiekampen. Het gevaarte van 9 ton werd gerestaureerd door leerlingen van de provinciale school Richtpunt, onder toezicht van de dienst Monumentenwacht. Het executieoord kan je bezoeken en beelden van de restauratie vind je op www.oostvlaanderen.be/deportatiewagon.

Doolhof na overlijden

Een overlijden van een geliefde is niet alleen een emotionele rollercoaster maar daarnaast ook een administratieve rompslomp. Om in dit labrynt vlot en efficiënt je weg te vinden, ontwikkelde het netwerk van notariskantoren een heldere website. Wat moet je regelen in de eerste dagen of weken? Welke documenten moet je verzamelen en waar kan je daarvoor terecht? Ook het eventueel weigeren van een erfenis, het deblokken van rekeningen en het indienen van de aangifte van nalatenschap komen aan bod.

www.startmysuccession.be



Haal je fraaiste kersttrui op vrijdag 20 december maar uit de kast want traditioneel wordt op de derde vrijdag van december de foute kersttruiendag gevierd. Het idee kwam – hoe kan het anders – uit Amerika overgewaaid en heeft alles te maken met de commercialisering van kerstmis in de jaren '50. De zogenaamde 'Jingle Belle Sweaters' werden gedragen door zangers op kerstfeestjes. In Amerika zijn ze sinds de jaren '80 heel populair, bij ons wat recenter. Een foto van jouw geweldige kersoutfit mag je sturen naar welkom@neosvzw.be.



Leestijd

Meer lezen, minder scrollen: dat was de uitdaging waarmee weekblad Knack mensen wou aanzetten minstens één boek per maand te lezen. Ambassadeur en voormalig veellezers Linde Merckpoel trok aan de alarmbel toen ze merkte dat onafgeleid voor langere tijd in een boek duiken, niet meer lukte. Deed jij ook mee of heb je tips om meer leestijd te creëren? Laat het ons weten via welkom@neosvzw.be. Voor de leukste inzending hebben we - uiteraard - een boek cadeau!

www.knack.be/timetoread



15% kansarmoede aanpakken, 100% winst

De meeste beleidsmakers richten zich op de 85% van de bevolking die niet in armoede leeft. Door het negeren van die 15% in kansarmoede, schuiven we de rekening door naar onze kinderen. Als je weinig verdient en de helft van je inkomen aan huur moet besteden, is de kans kleiner dat je kinderen goed studeren. Investeren

om de wooncrisis of de schooluitval op te lossen, zal ons als samenleving veel opleveren. Doen we dat niet, dan zullen de armoedebestrijdingskosten alleen maar blijven stijgen. Bestel of lees het boek via www.amentekort.be/de-rekening-van-onze-kinderen



Gezondheid wordt een schaars goed

Margot Cloet: Zorg moet opnieuw een inherent deel van onze samenleving worden

Ze wordt één van de machtigste vrouwen in de zorgsector genoemd maar dat relativeert ze fijntjes. 'In een door mannen gedomineerde omgeving is het niet zo moeilijk de machtigste vrouw te zijn'. Maar meer dan macht is voor haar inhoud belangrijk. De zorgsector is al lang geen zachte sector meer maar een economische mastodont in een snel veranderende en vergrijzende omgeving. Margot Cloet brengt geen gemakkelijke boodschap maar stelt de uitdagingen op scherp. "We moeten ons als samenleving dringend bezinnen hoe we onze (ouderen)zorg georganiseerd willen zien."

Grete Cornelis

's Morgens op de radio, 's avonds bij Neos. Het zijn drukke dagen voor Margot Cloet. Als topvrouw van Zorgnet-Icuro vertegenwoordigt ze de niet-commerciële zorg, wil ze wege op het beleid en voert en voedt ze het publieke debat rond de zorg van de toekomst. Met een nieuwe Vlaamse regering en een federale regering in de steigers, is het meteen ook een uitgelezen moment om de mastodont die de zorgsector geworden is, richting te geven. De reis door het huidige zorglandschap is verhelderend maar tegelijk ook verontrustend. Niets doen of hetzelfde blijven doen, is immers geen optie.

Minder voor meer

De context is gekend. Onze samenleving veroudert, de levensverwachting neemt toe, de bevolkingspiramide is al lang geen piramide meer en die demografische evolutie zal zich onvermijdelijk in de zorg laten voelen. **Margot Cloet:** "Meer 80-, 90- en 100-jarigen betekent bijvoorbeeld dat het aantal mensen met dementie zal toenemen, die zullen vaker in een woonzorgcentrum terechtkomen en die zorg zal je daar anders moeten organiseren. Ook het aantal mensen met meerdere chroni-

sche aandoeningen neemt toe, gelukkig zonder dat dit meteen inhoudt dat je naar een ziekenhuis of woonzorgcentrum moet. Deze evoluties staan naast de tendens dat het aantal mensen dat aan het werk is, daalt of stagneert. Er zijn dus meer mensen die zorg nodig hebben, meer mensen die nodig zijn om die zorg te verschaffen, terwijl er verhoudingsgewijs minder werkenden zijn om die zorg te leveren. Het aantal vacatures voor verpleeg- en



Wie is Margot Cloet?

- Etterbeek, 1974
- Studeerde pedagogische wetenschappen
- Oprichtster Minor-Ndako, voorziening voor niet-begeleide minderjarige nieuwkomers
- Adviseur bij diverse ministers en adjunct-kabinetschef Jo Vandeuren

• Sedert 2017 gedelegeerd bestuurder van Zorgnet-Icuro, de koepelorganisatie van de Vlaamse algemene ziekenhuizen, initiatieven uit de geestelijke gezondheidszorg en social profit voorzieningen uit de woonzorg. Ruim 775 erkende zorgorganisaties zijn lid van Zorgnet-Icuro, samen stellen ze bijna 140.000 personeelsleden te werk



We concentreren ons vaak op hypergespecialiseerde zorg terwijl de basiszorg nog niet aanwezig is. Voor ouderen is zorg in de eerste plaats ook woonzorg (Margot Cloet in gesprek met Neos-directeur Martin De Loose)

staat op maar liefst 9.000. Dat betekent dat de werkdruk in die sector zwaar weegt. De zorgsector draait 24/24 en 7/7, voor jonge mensen die minder willen werken of een evenwichtige work-life-balance willen, geen gemakkelijke situatie. Hoe gaan we jonge mensen warm maken voor die broodnodige jobs in de zorg? En naast het gebrek aan mensen mag je ook een tekort aan middelen verwachten.”

Groeiende gezondheidskloof

Het zorglandschap verandert en verschuift voortdurend. Er worden nieuwe trends en tendensen zichtbaar die de uitdagingen nog scherper stellen en ons verwachtingspatroon uitdagen. Sommige zetten het solidair systeem serieus onder druk. **Margot Cloet:** “Iedereen heeft bijgedragen tot de financiering van onze gezondheidszorg en wil, als het nodig wordt, autonoom kunnen kiezen en genieten van de beste zorg. Omdat je slechts 10 à 20% van de werkelijke kost betaalt en de rest door de prestatiegedreven ziekteverzekering wordt bijgepast,

ontstaat soms een ‘shopping gedrag’. Er is een vrije keuze en je kan overal een tweede opinie gaan vragen. We moeten ons durven afvragen of we dit ongebreideld kunnen behouden.

Maar ook aan de kant van de zorgverstrekkers zie je tendensen die een toegankelijke en betaalbare zorg voor iedereen onder druk zetten. Denk maar aan de privépraktijken of -klinieken waar je sneller terecht kan maar meer zal betalen omdat de artsen niet geconventioneerd zijn en ongebreideld supplementen vragen. Dat kan leiden tot een geneeskunde op twee sporen: wie het kan betalen zal betere zorg krijgen; financieel kwetsbare mensen hebben minder toegang tot zorg. Daar moeten we in een solidair systeem toch oog voor hebben. Schrappen in terugbetaling, kan voor sommige mensen toch grote effecten hebben, terwijl ook zij mee bijgedragen hebben. Iedereen heeft recht op een gelijke toegang tot zorg. En we moeten ook durven nadenken over de beroepsgroep op zich: die limiteert zichzelf in aantal en bepaalt dan zelf

de prijs.”

Iedereen verantwoordelijk

Als de gezondheidskloof groter wordt en gezondheid een schaars goed wordt, zullen alle zeilen bijgezet moeten worden om het tij te keren. **Margot Cloet:**

“Samenwerking is een deel van de oplossing. Dat gaat van steden en gemeentes die meer inzetten op preventie tot het delen van digitale dossiers zodat je administratieve overlast kan afbouwen ten voordele van kwalita-

tieve zorg. Maar evengoed gaat het over de thuisverpleging die veel sterker zal moeten uitgebouwd worden omdat het aantal ziekenhuisopnames wel stijgt maar het aantal overnachtingen daalt en daghospitalisaties toenemen. Denk maar aan een heupoperatie: tegenwoordig blijf je daarvoor minder lang in het ziekenhuis en wordt er sneller thuiszorg en kine opgestart. Ons zorgsysteem moet je zien als communicerende vaten: woonzorg – ziekenhuis – eerstelijnszorg – thuiszorg – mantelzorg. Als je aan het ene sleutelt, komt de rest mee in beweging.”

Beginnen bij basiszorg

Het uitgangspunt van ons zorgsysteem moet een goede basiszorg zijn, dat is een basisrecht. **Margot Cloet:** “Vaak concentreren we ons op hypergespecialiseerde zorg terwijl de basiszorg nog niet aanwezig is. En de verschillende actoren moeten goed op elkaar ingespeeld zijn. Als een dokter iemand snel uit het ziekenhuis wil

ontslaan, moet ervoor gezorgd worden dat de thuisverpleging goed georganiseerd is, het OCMW eventueel ingeschakeld enz. We weten ook dat preventie en vroege behandeling belangrijke winst opleveren op lange termijn. Sensibilisering rond scholing, voeding, sporten enz is heel belangrijk. Zoals je 'Kind en Gezin' hebt voor kinderen, zou je ook ouderen tijdig moeten screenen, niet alleen op hun fysiek maar zeker ook op hun mentaal welzijn. Op maat afgestemde zorg is wat we nodig hebben."

Minder regels, meer warmte

Wanneer in Nederland iemand wordt opgenomen in een woonzorgcentrum vraagt men aan familie, mantelzorgers en vrijwilligers wie er kan helpen. Is dat de richting die we moeten uitgaan? **Margot Cloet:** "Je mag mantelzorgers zeker niet uitwringen en ik zou dat niet verplichten maar er zouden toch wat regels versoepeld kunnen worden. Je mag bijvoorbeeld iemand die thuis woont, helpen met het aantrekken van steunkousen of geneesmiddelen geven maar als die persoon in een woonzorgcen-

trum zit, mag dat plots niet meer. Een beetje meer warmte en een beetje meer voor elkaar zorgen, is ieders verantwoordelijkheid."

Welzijn, gezondheid én goed wonen

Als je specifiek naar de situatie van ouderen kijkt, dan gaat het niet alleen over welzijn en gezondheid maar is wonen een cruciale factor. **Margot Cloet:** "Onze ruimtelijke ordening is niet aangepast voor ouderen en de woning zelf is dat vaak ook niet. Nu zien we geregeld dat ouderen na een val in een woonzorgcentrum terechtkomen en niet meer naar huis terugkeren terwijl dat met een aangepaste woning wel mogelijk zou zijn. En daar komt nog eens de onderschatte eenzaamheid bij. Buurtgericht werken kan hier een oplossing bieden. Maar er is nog veel meer mogelijk. Onze woonzorgcentra moeten niet zo afgelegen gebouwd worden, we moeten daar de samenleving terug binnen halen. En alternatieve woonvormen moeten gestimuleerd en financieel ondersteund worden. Dat vraagt ook aanpassing van de regelgeving. Een cohousing project

opzetten, is vandaag een administratieve nachtmerrie. Of mensen kunnen 'gestippeld' wonen waarbij appartementen gemixt worden en mensen met zorgen hulp kunnen krijgen van medebewoners. Er zit een heel breed scala tussen individueel en collectief wonen dat vandaag nog grotendeels onontgonnen terrein is. We kloppen binnenkort dus ook aan bij de minister van Wonen. Het woonzorgcentrum moet gereserveerd en ingericht worden voor mensen die echt in de laatste fase van hun leven zitten. En daar moeten we dan voldoende medewerkers voor inzetten die meer met de zorg en minder met administratie moeten bezig zijn. Zorg moet gewoon een inherent deel van onze samenleving worden, we moeten het collectief terug durven aanspreken."

The sky is not the limit

Iemand uit het publiek getuigt: "Mijn kleinkinderen werken in de zorg, er gebeuren daar zoveel mooie dingen en dat terwijl er een enorme nood is aan personeel. We moeten dat koesteren en tonen en zo nieuwe mensen warm maken voor de zorgsec-



Margot Cloet: Er dreigt een geneeskunde op twee sporen. Wie het kan betalen, zal betere zorg krijgen terwijl financieel kwetsbare mensen minder toegang tot zorg vinden



Neos-midweken voor meer-waardezoekers

Margot Cloet was te gast op de Neos-midweek in Ter Helme, Oost-duinkerke. Deze midweken bieden een unieke mix van topsprekers, originele uitstappen, een fijn gezelschap en persoonlijke Neos-begeleiding (op de foto: Veerle, Lucienne en Hilde).

Wil jij in de toekomst ook intekenen op deze midweken? Hou dan zeker Neos Magazine of ons maandelijks en digitale Neos Digizine in de gaten.

Meer info? midweken@neosvzw.be

tor.” Een andere stelt voor meer aan sociale marketing te doen en dus commerciële marketingconcepten en -technieken in te zetten om een nieuwe beweging te starten. Nog een andere kaart aan dat door het verhogen van de pensioenleeftijd kinderen minder de mantelzorg voor hun ouders kunnen opnemen. Rode draad: het gebrek aan sociale cohesie, de nood aan het herstellen van de maatschappelijke samenhang. Er zijn heel wat mooie, kleinschalige en lokale projecten waar mensen samengebracht

We moeten het collectief terug durven aanspreken. Voor elkaar zorgen, is ieders verantwoordelijkheid

worden maar daar blijft het vaak bij. Structureel ingebed is dit zelden.

Margot Cloet kan het alleen maar beamen: “The sky is niet the limit en we moeten niet alleen naar de politiek kijken, maar ook hoe wij – ieder van ons – zelf een deel van de verantwoordelijkheid kan opnemen. Zorg is iets van ons allemaal, en dat van de eerste belangrijke levensjaren,

tot de laatste. We mogen daarbij ook de grote ethische vraagstukken niet vergeten over levenskwaliteit, vrije keuze, euthanasie enz.” Maar ook daar is het laatste woord nog lang niet over gezegd. Een deelnemer getuigt uit ervaring: “Soms moet het snel

gaan en moet je een handtekening zetten. Er zou veel meer over gepraat moeten worden. Als je partner dementie heeft, kan je er ook niet meer met elkaar over praten. In theorie klopt het wel, maar in de praktijk is er veel meer begeleiding nodig.”

Neos op de bres voor (kwetsbare) ouderen

We moeten weer leren zorg te dragen voor elkaar en de autonomie van ouderen rond hun woonsituatie versterken. Het zijn twee cruciale boodschappen uit het betoog van Margot Cloet waar Neos concreet actie rond onderneemt.

De Verenigingspil

Neos-directeur Martin De Loose: “Preventie is ook bij mentaal welzijn heel belangrijk. Onderzoek heeft al talloze keren aangetoond dat aansluiten bij een vereniging een troef is om gezonder, langer en gelukkiger te leven. De Verenigingspil koestert die kracht en bundelt intussen al 44 organisaties. We hopen dat Zorgnet-Icuro zich achter het initiatief kan scharen en er mee voor zorgen dat De Verenigingspil zijn weg vindt naar alle zorgverstrekkers.”

www.deverenigingspil.be

Lang Zal U Wonen-scan

Neos-directeur Martin De Loose: “Ouderenzorg zal steeds vaker woonzorg worden. Als de woonzorgcentra gereserveerd worden voor de laatste levensfase moet de eigen woning zolang mogelijk de eigen thuis blijven. Mits aangepast aan de nieuwe noden. Daar is de LZUW-scan een geschikte test voor om dit te checken. Al meer dan 1.500 Neos-leden voerden de scan uit. Als Zorgnet-Icuro gaat spreken met de minister van Wonen, zijn wij graag mee van de partij.”

www.langzaluwonnen.be

VAKANTIE, HET CRUIST ZO DOOR JE GEDACHTEN



WAAROM HOLLAND AMERICA LINE?

Meerdere bestemmingen zien en maar één keer je koffer uitpakken tijdens een cruisevakantie. Vervoer, accommodatie, eten en entertainment zijn allemaal inbegrepen. Geniet aan boord van de vriendelijke en persoonlijke service. Holland America Line: met wie anders?

Have it all.
Eén prijs, vijf extra's, veel voordeel

- DRANKENPAKKET
- WIFIPAKKET
- TEGOE VOOR EXCURSIE(S)
- FOOIEN
- DINER(S) SPECIALITEITENRESTAURANT

EEN GREEP UIT ONS AANBOD INCLUSIEF HAVE IT ALL:



7 nachten Noorse fjorden met Schotland

Rondreis Rotterdam

Schip: **Rotterdam**

26 apr♦; 21 jun♦; 9 aug*; 4 okt 2025

Vanaf **€1.499,-*** p.p.



14 nachten Viking en Keltische oorsprong

Rondreis Rotterdam

Schip: **Nieuw Statendam**

10 aug 2025

Vanaf **€3.499,-** p.p.



14 nachten Britse Eilanden

Rotterdam – Amsterdam

Schip: **Nieuw Statendam**

24 aug 2025

Vanaf **€3.499,-** p.p.

Neem contact op met onze reserveringsafdeling via 00800-18731873, kijk op hollandamerica.com of contacteer je reisspecialist.

*Voorwaarden: Vermelde tarieven zijn gebaseerd o.b.v. een dubbele bezetting, gebaseerd op de afvaart waar een * achter is geplaatst, inclusief belastingen, havengelden en heffingen. Excl. de in België verplichte btw & Garantiefonds. ♦ Deze cruises variëren; ga naar hollandamerica.com voor details. Beperkingen kunnen gelden. Aanbiedingen zijn afhankelijk van beschikbaarheid en o.v.v. prijswijzigingen, druk- en zetfouten. Voor de volledige voorwaarden kijk op hollandamerica.com. Registratie schepen: Nederland





“Don’t let the old man in”

FOERT-ambassadeur Kris Baert legt acteur Carry Goossens op de rooster in de Neos-podcast ‘Positief oud worden’

Nieuwsgierig, enthousiast – en toegegeven, een tikkeltje gefrustreerd want de Brusselse Ring zit weer potdicht - zak ik af naar Stadsradio Halle voor de eerste opname van de Neos-podcastreeks ‘Positief oud worden’. Tijdens deze podcast legt onze FOERT-ambassadeur Kris Baert elke aflevering een BOV (Bekende Oudere Vlaming) op de rooster. En de gelukkige die de spits mag afbijten? Een waar talent zowel op het scherm als op de planken: de sympathieke artistieke duizendpoot Carry Goossens.

Emelie Pauwels

Uit een studie van de Koning Boudewijnstichting blijkt dat maar liefst 41% van de 60-plussers negatief tot zeer negatief staat ten opzichte van ouder worden. Schokkende cijfers, zeker als je weet dat ouderen met een negatieve kijk op ouder worden gemiddeld 7,5 jaar minder lang leven én meer te kampen krijgen met hartaandoeningen dan

hun leeftijdsgenoten die wel een positieve pet opzetten. We kunnen dus wel stellen dat de beeldvorming over ouder worden (en zijn) bij zowel de jongere als oudere generaties scheef zit. Cru gezegd: iedereen wil wel oud worden, maar niemand wil het zijn. Reden te meer voor Neos om deze kijk op ouder worden om te buigen. En dat doen we

onder andere via een podcast waarin FOERT-ambassadeur Kris Baert BOV’s (Bekende Oudere Vlamingen) vraagt hoe zij in het leven staan en hoe zij positief ouder worden én blijven. Wat houdt hen bezig? Hoe vieren zij het leven? Zij geven hun levenslessen en geheimen voor een gelukkig leven prijs. Eerste in de reeks: Carry Goossens.

Niet werken, maar spelen

Carry Goossens: gerenommeerd Vlaams acteur, zowel op de planken als op het scherm. Een artistieke duizendpoot die zonder moeite het ene moment een glimlach op ons gezicht tovert en het andere onze zenuwen onder hoogspanning zet. Als een kameleon trekt hij keer op keer een ander kostuum aan dat hem steeds gegoten zit. Maar wat is zijn geheim? 'Acteren is voor mij niet werken, maar spelen', aldus Carry. 'Zo zie je maar het belang van plezier te hebben en geluk te vinden in wat je doet. En tot nu toe heb ik geluk nog heel veel plezier in het acteren. Vooral als ik op de planken sta, want dan heb je de interactie met het publiek. Als de mensen achteraf komen zeggen hoeveel ze van de voorstelling hebben genoten, is dat voor mij de kers op de taart. Mensen een geweldige tijd laten beleven, dan heb je toch de job van je leven?', lacht Carry. 'Maar ik merk wel dat ik een dagje ouder word. Het leren van de tekst gaat wat stroever dan vroeger en ik ben ook sneller moe.

Carry Goossens

- Mechelen, 19 januari 1953
- Vlaamse acteur en komiek
- Hobby's: zorgen voor zijn dieren, tekenen en genieten van (country) muziek
- Met wie zou je graag eens tafelen? Clint Eastwood
- Leukste rol om te spelen? Jef Van den Sande uit 'Lili & Marleen'
- Leuk weetje: het hondje Jefke in de reeks 'Lili & Marleen' was de echte hond van Carry

Maar dat is niet meer dan normaal, je lichaam is als een machine, met de jaren komt daar wat slijt op. Dat is iets dat je gewoonweg moet leren aanvaarden. En geloof me, er is geen enkele regisseur die verwacht dat je als zeventiger op het podium dezelfde capriolen uithaalt als een tiener. Gelukkig maar.'

Pour vivre heureux vivons cachés

'Laten we verborgen leven om gelukkig te zijn', aldus de wijze woorden van auteur Jean-Pierre Claris de Florian. Een levensles die Carry ter harte neemt. 'Ik geniet er met volle teugen van om op het podium te staan, maar het is ook

belangrijk om af en toe de pauzeknop even in te drukken. Terwijl mijn vrouw helemaal zen wordt op haar yogamat, kom ik tot rust bij mijn dieren. Het mooie aan dieren is ook dat zij volledig in het hier en nu leven. Iets dat wij mensen ook wat meer zouden moeten doen. Voor mij is ook een van voordelen van ouder worden, dat je meer leert relativeren. Terwijl ik vroeger serieus kon vloeken als ik weer eens vaststond in de file, leg ik het nu gewoon naast me neer.

Op aanraden van mijn vrouw knip ik dagelijks één positief ding uit de krant

Door je op te winden, verander je toch niets aan de situatie. Het enige dat je kan doen, is er het beste van maken. Jaren terug, toen ik me wel nog opwond in dergelijke files, toverde de auto voor mij ineens een lach op mijn gezicht. Er stond een hondje op de achteruit geschilderd en de ruitwissers was zijn staartje, dat vrolijk heen en weer zwiepte. Nu heb ik zelf ook zo'n hondje op mijn auto geschilderd en ook al is het zo iets klein, het is een klein gelukske voor de mensen achter mij. Als je gelukkig bent met wie je bent en wat je doet, kan je ongelooflijk veel aan', aldus Carry. 'Zo is het bij ons thuis al jarenlang de gewoonte dat ik – op aanraden van mijn vrouw – dagelijks één positief ding uit de krant uitknip. Toegegeven, soms moet ik wel drie keer door de krant gaan, maar er is altijd wel één positief ding. Al is het maar dat het die



De ploeg achter de podcast: Neos-directeur Martin De Loose, Carry Goossens, gastheer Kris Baert en André Seghers van Stadsradio Halle

dag niet gaat regenen.' Zo belangrijk kan het dus zijn om ook het geluk te vinden in de kleine dingen.

The show goes on

'Wat er nog op mijn bucketlist staat?'

Op dit moment eigenlijk niets. Ik voel me goed, ben gelukkig en kan nog altijd spelen, zowel in het theater als op het

scherm. Wat wil een mens nog meer? Dat is het mooie aan het hier en nu leven. Ik zal me pas druk maken over een probleem als het zich stelt', aldus Carry. 'Mijn levenslessen? Goh, aan de jongere generaties zou ik aanraden om vooral zichzelf te blijven en zich niet te laten meeslepen of verleiden door de media, de digitale wereld en kort suc-

ces. Volg je eigen pad en je buikgevoel, het zal zich allemaal wel uitwijzen. En voor de oudere generaties? Bezig blijven en altijd plannen maken. Of zoals Clint Eastwood antwoordde tegen zijn vriend, de gekende countryzanger Toby Keith, toen deze hem vroeg hoe hij het toch nog allemaal deed op zijn leeftijd: *'Don't let the old man in.'*

Podcast Positief Ouder Worden

Wil jij het volledige verhaal van Carry Goossens beluisteren? Dat kan via het YouTube-kanaal van Neos of via deze QR-code. Onze volgende gast is Kathy Lindekens, te beluisteren vanaf 6 december. Welke BOV wil jij graag in onze podcast zien opduiken?

Laat het weten via welkom@neosvzw.be.



Kathy Lindekens



TKE

UW HUIS BLIJFT UW THUIS MET EEN TRAPLIFT

Geniet van maximale onafhankelijkheid.
Zo kan uw huis nog heel lang uw thuis blijven.

Interesse in een traplift of wil u graag een
bezoek brengen aan onze trapliftenfabriek?

Neem contact op voor meer informatie via
www.tk-traplift.be of bel gratis 0800 94 365.



© Patrick Biesbruck

Kiezen hoe je leeft, ook in het WZC

Tubbe: Warme zorg uit het hoge noorden

Directeur Zorg Michèle

Directeur Renaat

Bewoners Christine en Jaak

Campuscoördinator Petra

Terwijl de meeste Vlamingen huiveren bij een mogelijke verhuis naar een woonzorgcentrum, genieten oudere Zweden van de gemoedelijke sfeer in Tubbe-huizen. Ook in Vlaanderen zijn er experimenten met het Tubbe-model. Daar wilden wij het fijne van weten. De Tubbe-filosofie indachtig, legden wij ons oor in de eerste plaats níet te luisteren bij de directie maar bij de bewoners zelf. Het gelukkige toeval? Eén van de bewoners en hevige pleitbezorger van het inspraakmodel is **Jaak Sercu**, éminence grise van Neos.

Grete Cornelis

Weinig mensen beheersen de kunst van het leven en gelukkig zijn zo goed als Jaak Sercu. Velen kennen Jaak als bezieler bij Neos Ardoorie, Neos West-Vlaanderen, Neos vzw en talloze andere engagementen. De rode draad in al dat vrijwilligerswerk? Zoveel mogelijk mensen verbinden in een zinvol leven, ook de meest kwetsbaren. En dat gelardeerd met een stevige dosis leute en plezier. Het is een levenshouding die ongelofelijk inspirerend werkt. Hoewel momenten van groot verdriet hem niet gespaard bleven en de jaren stilaan zijn bewegingsruimte beperken, weet hij

geluk te koesteren en is hij ook de kunst van het genieten nooit verleerd.

Jaak en zijn lieve levensgezel Christine konden als eerste koppel intrekken in een van de nieuwe assistentiewoningen van het BEN-woonzorgcentrum te Ardoorie. Dat werd, met steun van de Koning Boudewijnstichting, een experiment naar Zweeds model. Meer nog: Jaak ging, samen met enkele medewerkers en leerlingen die een zorgopleiding volgen, op studiereis naar Zweden om te leren van het origineel. Dat één van zijn kleindochters Zweeds spreekt en als tolk meereisde, maakte

de beleving voor Jaak nog intenser.

Uniek blijven

De inspiratie voor het Tubbe-model komt van een Deense verpleegkundige. Zij ontwikkelde een vernieuwende woonvorm voor ouderen onder het motto: 'Zolang iemand leeft, moet hij/zij écht leven. Mensen zijn en blijven tot aan hun dood uniek.'

De filosofie sloeg vooral aan in buurland Zweden. Het Tubberödshus op het eiland Tjörn bracht deze nieuwe manier van kijken naar en zorgen voor de meest kwetsbare ouderen in praktijk.

En zo verspreidt het warme Tubbe-model zich vanuit het koude noorden steeds verder.

Met de T van thuis

Directeur Renaat Lemey troont me mee naar het ontmoetingslokaaltje op de gang waar de assistentiewoning van Jaak en Christine zich bevindt. Aan de wand prijkt een kopie van het beroemde Tapijt van Bayeux. Ik krijg een schok van herkenning. “Dat is toch handgeborduurd door Bieke, de overleden echtgenote van Jaak? Dit hing bij hen thuis.” De directeur knikt trots. “Voilà, een eerste voorbeeldje van de Tubbe-filosofie in de praktijk. Dit kunstwerk bracht Jaak mee, deze mooie secretaire is van Christine, de andere kunstobjecten en het geraffineerde koffieservies zijn van andere bewoners. Zo maken ze er een nieuwe gezamenlijke plek van waar iedereen een stukje eigen thuis in herkent. Wij moeten toch niet beslissen hoe deze plek ingericht moet worden?”. Een krachtig symbool in al zijn eenvoud. Het zal niet de laatste keer zijn dat ik me verbaasd afvraag: ‘Is het dat maar?’ En tegelijk: ‘Waarom gebeurt dit niet standaard overal?’

Het weerzien met Jaak en Christine is hartelijk. Jaak oogt meer ontspannen dan tijdens ons laatste bezoek, nog bij hem thuis. Daar zit de verhuis naar de assistentiewoning duidelijk voor iets tussen. **Jaak:** “Natuurlijk is het fijn zo lang mogelijk thuis te blijven maar op een bepaald moment moet je toegeven dat het niet meer veilig of comfortabel is. Ik woonde in een ruim huis waar we zeven kinderen grootbrachten en leefde er nog graag maar ondanks enkele

aanpassingen, zoals de installatie van een traplift, ging het niet meer. Er bleven drempels en in de kelder of de zolder geraakten we niet meer. De verhuis naar hier was voor ons dus een echte verademing. We voelen ons hier geborgen, goed omringd en gelukkig. Dat ik dit kan delen met Christine, is de kers op de taart. Voor de eerste keer wonen we op een plek die van ons beiden is. We wonen hier al iets meer dan een jaar en in al die tijd heb ik nog geen vrijwilliger of medewerker met een vies gezicht gezien. De smile hoort er hier standaard bij.”

Tubbe wil mensen zelf aan het roer zetten – niets moet – maar mooie voorbeelden werken prikkelend

Jaak en Renaat gaan trouwens ‘a long way back’. Ze kennen elkaar van in de seniorenadviesraad en het bestuur van het woonzorgcentrum. Projecten opzetten met participatie en inspraak van alle betrokken, zit in beiders dna. Het is

ook de basis van Tubbe: bewoners worden intensief betrokken en bepalen zelf hoe ze willen wonen en leven.

Jaak: “De essentie van Tubbe is voor mij: mezelf kunnen blijven en mezelf nog blijven registreren.”

Straatje van plezier

Na een bezoek met fotosessie aan de tuin die nog in volle aanleg is, zetten we het gesprek verder met Petra Cobbaert (campuscoördinator) en Michèle Battheu (directeur zorg) op de ‘centrale marktplaats’, een lichte, open, aangename agora waar bewoners elkaar kunnen treffen en bezoek ontvangen. Daar ontstaan ook originele ideeën om het thuisgevoel aan te wakkeren.

Jaak: “Het eerste wat me opviel toen we hier kwamen wonen, was die lange gang, het leek wel een klooster- of ziekenhuisgang. Na een bijzonder geestig aperitiefmoment met de andere bewoners besloten we onze gang daarom om te dopen tot ‘Straatje van plezier’. Dat bleek na een nachtje slapen toch niet de ideale keuze en we landden uiteindelijk op de ‘Goed Gevoel-sstraat’. Iedereen bracht eigen



Jaak: De essentie van Tubbe voor mij? Mezelf kunnen blijven en mezelf nog blijven registreren

schilderijen of souvenirs van verre reizen mee en die sieren nu onze 'straat'. Als ik vandaag de lift uitstap, voel ik me al thuiskomen." En gelijk heeft hij. Elk kunstwerk gaat vergezeld met een woordje uitleg en zo heb je het gevoel dat je de bewoners ook wat beter leert kennen. Of dit op de andere verdieping zal gebeuren, blijft een open vraag. Tubbe wil mensen zelf aan het roer zetten – niets moet - maar het voorbeeld werkt alleszins prikkelend.

Brood op de plank

Het 'thuisgevoel' aanwakkeren en zo het welzijn van de bewoners bevorderen, is de achterliggende gedachte bij Tubbe. En dat voel je in veel kleine dingen. **Petra**: "Zo is er het project 'Brood op de plank' waarbij het ontbijt in het woonzorgcentrum niet op voorverpakte bordjes wordt geserveerd maar gewoon in het midden van de tafel gezet zodat iedereen zich kan bedienen van waar hij of zij die dag toevallig zin in heeft. Net zoals thuis dus."

Michèle beaamt: "Kunnen kiezen is voor ouderen net zo belangrijk als voor ons. En dat geldt ook voor het tijdstip van opstaan of van slapengaan. Of voor de kleren die je wil aantrekken." Het lijkt allemaal zo logisch en toch is de praktijk vaak anders en verschuilen heel wat directies zich achter een strenge regelgeving. **Renaat**: "Er zijn inderdaad veel regels maar je kan daar op verschillende manieren mee omgaan. En inspraak organiseren, daar heb je toch geen strenge regels voor nodig? Bij ons krijgen de bewoners zelfs een stem in het evalueren van de stagiairs, zij weten immers toch het beste wie er

goed met hen kan omgaan? Ook bij sollicitaties voor sleutelfiguren, zoals de woonassistent, hebben zij het laatste woord."

Wonen en werken met goesting

Vertrekken vanuit de wensen van de bewoners: het klinkt de evidentie zelf maar staat vaak haaks op de strenge en strakke organisatie die heerst in een woonzorgcentrum. Vraagt dat geen extra inspanningen van de medewerkers? **Renaat**: "Geen extra inspanningen, wél meer flexibiliteit. Als je houdt van een strakke planning dan is het hier moeilijker werken. Je moet immers bereid zijn de routine te doorbreken en echt te luisteren naar wat onze bewoners verwachten van hun nieuwe thuis.

Kunnen kiezen is voor ouderen net zo belangrijk als voor ons. En dat geldt ook voor het tijdstip van opstaan of van slapengaan

Trouwens, bij de huidige bewoners kan je nog van een 'brave generatie' spreken, dat zal in de toekomst wel veranderen." **Christine**: "Wij hebben inderdaad nog moeten leren voor onszelf op te komen en dat zal in de toekomst alleen maar toenemen". Maatwerk zal dus eerder regel dan uitzondering worden. Nog een principe waar Tubbe in voorop loopt. **Renaat**: "De goesting waarmee medewerkers hier hun job komen doen, staat in samenwerking met de goesting waarmee onze bewoners hier verblijven. Het is



Directeur Renaat: Bij sollicitaties voor sleutelfiguren hebben bewoners het laatste woord

een vruchtbare kruisbestuiving. 'Wat is belangrijk voor jou?' is de vraag die medewerkers elke dag (moeten) stellen aan onze bewoners. Dat is niet altijd evident. Bij personen met dementie bijvoorbeeld, als ze niet meer perfect kunnen aangeven wat ze willen. Daar moeten medewerkers vertrouwen op hun observatie en inschattingvermogen. Wil de bewoner dat de gordijnen meteen worden opgetrokken of zou hij of zij liever nog wat soezen? Inspelen op het moment is heel belangrijk en mensen moeten zo lang mogelijk zelf een keuze kunnen maken. De zorg die we hier geven is heel individueel en altijd relatiegericht. Medewerker en bewoner zoeken samen naar de best mogelijke zorg."

Het idee wordt stilaan helder. Van de medewerkers wordt vooral een bepaalde ingesteldheid en betrokkenheid verwacht, ze hebben zoveel meer te bieden dan enkel zorg. **Renaat**: "Als de ingesteldheid goed zit, dan zal een medewerker ook meer plezier uit zijn job halen. In het ideale Tubbe-huis is het niet alleen goed wonen maar ook



Tubbe staat voor individuele en relatiegerichte zorg

goed werken. Teams krijgen hier ook veel vrijheid om te bepalen waar ze budget voor willen inzetten. Er wordt hier heel wat afgefeest met bewoners om kleine succesjes en gelukjes te vieren.” **Michèle en Petra** beamen: “Tubbe wil niet alleen de levenskwaliteit van de bewoners verbeteren maar ook van de medewerkers. Het keurslijf en de routine van de zorg zijn hier minder strak. Andere, meer mensgerichte competenties worden sterk gewaardeerd en dat maakt het werken een pak fijner en hopelijk ook aantrekkelijker.”

Ambassadeurs

De basisprincipes van Tubbe (zie kader) toepassen, hoeft dus niet per sé meer geld te kosten of meer personeel te vergen. Renaat en zijn team, maar uiteraard ook de bewoners, vele vrijwilligers en familie, dragen als ambassadeurs de Tubbe-filosofie verder uit naar het grote publiek en de overheid. Aan welke

beleidsknoppen zouden zij draaien om meer Tubbe in onze woonzorgcentra te creëren? **Renaat**: “De omslag in Scandinavië is er gekomen omdat ze met een ‘zorginfarct’ geconfronteerd werden. De zorgsector was er erbarmelijk aan toe, vacatures raakten niet ingevuld, de beeldvorming zat helemaal fout enz. Hopelijk moet het bij ons niet tot zo’n infarct komen om het roer om te gooien. Daarom zou ik afstappen van de zeer rigide personeelsnormen die nu gehanteerd worden zodat medewerkers (verpleeg- en zorgkundigen, animatoren, ...) veel flexibeler kunnen ingezet worden. Je kan niet alles met regeltjes afdekken. Zorgprofielen moeten veel aantrekkelijker worden en dus zou ik zeker investeren in heel praktijkgerichte opleiding, studenten laten ervaren hoe relatiegerichte zorg eruit ziet en hoe je daardoor ook veel meer voldoening uit je job kan halen.”

Jaak vult aan met zijn Zweedse erva-

ring: “Helemaal vergelijken met Zweden kan natuurlijk niet. De gemiddelde dagprijs ligt er lager omdat de overheid er zelf meer in investeert en het aantal bewoners per zorgkundige ligt in Zweden een pak lager: 6 op 1 bij ons, tegenover 4 op 1 in Zweden. **Petra** blikt ook terug op de Zweedse ervaring: “De huiselijkheid, de gemoedelijkheid en de vriendelijkheid tussen bewoners en medewerkers hebben me daar echt verrast. Samen een koffie drinken met een zoetigheid en wat bijbabbelen – het bekende fika – dat zie ik hier, mede door de werkdruk, toch niet meteen gebeuren. Terwijl ontmoeting ook een vorm van zorg is, anders dan de zuivere zorg. Het Tubbe-ideaal vraagt van de medewerkers een andere ingesteldheid”. Alle goede bedoelingen ten spijt, kan ik me toch niet van de indruk ontdoen dat ook de oudere zelf een grote rol speelt in het bereiken van het Tubbe-thuisgevoel. **Jaak en Christine** beamen het eensgezind: “Je moet niet blijven hangen in de dingen die je niet meer kan. We zijn ervan overtuigd dat je met een positieve mindset langer en gelukkiger kan leven. Je moet doelen in je leven blijven stellen en ook bij tegenslag of ziekte, positief blijven.” **Jaak** krijgt het laatste woord: “Mis ik mijn huis? Natuurlijk mis ik mijn huis maar de last werd wel groter dan de lust en dat maakt dat ik nu ook blij ben dat ik ervan af ben en dat ik mij hier gelukkig en geborgen kan voelen. We verblijven hier met volle goesting”.

Tubbe in 10 kernwoorden

1. Autonomie
2. Coaching
3. Samen beslissen
4. Communicatie
5. Openheid
6. Potentieel
7. Relatiegericht
8. Respect
9. Uniek
10. Nut

Wil je meer weten over het Tubbe-model? Surf dan naar www.tubbe.be
Hoe Tubbe wordt toegepast in het Ben-woonzorgnetwerk ontdek je op www.ben-woonzorgnetwerk.be

“Ik wil de wereld toch een heel klein beetje beter maken”

Neos-bestuurslid Lisbeth Morlion, vrijwilliger
in de Babytheek van de Deelfabriek

Energie, gedrevenheid, engagement ... het zijn woorden die op het lijf geschreven zijn van Lisbeth Morlion (68). Ze is bestuurslid van Neos in Kortrijk en ook actief bij Neos West-Vlaanderen. Ze vertelt met passie haar levensverhaal. Ze loodst ons vol vuur doorheen de Kortrijkse Deelfabriek waar ze sinds een paar jaar in de Babytheek als vrijwilliger actief is. Ze vertelt gepassioneerd, maar ook kordaat, hoe ze kinderen en ouders van vreemde origine die in Kortrijk zijn aanbeland, tracht te helpen. Kortom, een ondernemende senior met ambitie!

Luc Vandewalle



In de Deelfabriek wordt gebouwd aan een nieuwe manier van leven die inspeelt op de groeiende trend van deel- en hergebruikseconomie

Het is een druilerige herfst dag in november wanneer we richting 'Deelfabriek' in Kortrijk trekken. 'Deelfabriek?' horen wij u denken. In de oude brandweerkazerne, op een steenworp van het station, middenin de volkse, multiculturele wijk 'toonjesstraete', maken we kennis met het sociaal-ecologisch initiatief de Deelfabriek. Het initiatief bundelt diverse vrijwilligersinitiatieven en een uitgebreid activiteitenaanbod. Met tal van sociale en ecologische partnerorganisaties wordt er gebouwd aan een nieuwe manier van leven en kijken die inspeelt op de groeiende trend van deel- en hergebruik economie. Je kan er materiaal ruilen, delen, of herstellen maar ook genieten van activiteiten en een eenvoudige lunch bij Mini-VORK.

Vrijwilligers centraal

De aanwezige winkels en/of ateliers worden grotendeels door vrijwilligers gerund. Deze bijzonder mooie, warm aanvoelende plek in een zeer diverse wijk wordt aangestuurd door een tweetal professionele medewerkers. Maar helemaal centraal staan de talloze vrijwilligers die de winkels en ateliers die er onderdak vinden, runnen. Een van hen is Lisbeth Morlion (68).

Lisbeth koestert, als bestuurslid van Neos Kortrijk, een warm hart voor de ondernemende senioren uit de gemeente en als vrijwilliger in de Deelfabriek voor vele anderen, ook zij die het minder goed hebben.



Lisbeth: We krijgen een bont gezelschap over de vloer. Veelal van mensen die het sociaal wat moeilijker hebben en/of van vreemde origine zijn. Het is niet aan mij om te oordelen

Van klassieke talen naar de veeartspraktijk

Lisbeth is afkomstig van Pollinkhove (een deelgemeente van Lo-Reninge). Ze groeide er samen met twee zussen en zeven broers op in een statige boerderij. Lisbeth: 'Ik ben bijzonder dankbaar dat ik na mijn studies Latijn in de humaniora in Poperinge klassieke talen heb mogen verder studeren aan de Kulak en in Leuven. Na deze boeiende opleiding gaf ik een vijftal jaar les in verschillende scholen in de regio. Maar mijn huwelijk met veearts Rik deed me kiezen voor het gezinsleven en de administratieve ondersteuning van zijn praktijk. Inmiddels verhuisden we ook naar Nieuwkerke in het mooie Heuveland, bracht ik mijn 5 kinderen (met inmiddels reeds 10 kleinkinderen) groot en integreerde ik mij in het sociale leven. Vanaf het moment dat de kinderen zelfstandiger werden en stilaan op hun eigen benen stonden, ging ik opnieuw werken. Niet meer in het onderwijs maar als medewerker en later als bibliothecaris in Wijtschate (Heuveland). En toen de pensioenleeftijd naderde, deed een te groot huis en dito tuin ons besluiten dicht bij de kinderen in het Kortrijkse te gaan wonen. De positieve geluiden over seniorenvereniging Neos en mijn nood aan sociaal contact zorgden voor mijn lidmaat-

schap en later ook engagement in Neos. Ik heb het mij nog geen moment beklagd.

Energiek en sociaal gedreven

Op de vraag hoe het komt dat ze zich naast Neos ook inzet voor de Babytheek komt Lisbeths sociale ingesteldheid boven drijven. 'Ik kom uit een politieke familie. Mijn vader is ooit schepen geweest, mijn broer was recent nog burgemeester. Het wijst op een engagement dat door mijn aderen stroomt. Ikzelf was in Heuveland actief in het verenigingsleven, het oudercomité, het toenmalige Vorming+ en ik hielp er mee aan de opstart van Kind en Preventie. Meer nog, ik was bijzonder ongelukkig en deed mijn beklag bij de verantwoordelijken wanneer ons lokale kantoorje moest sluiten, Het bloed kruipt waar het niet gaan kan. Eenmaal aan de praat, laaien Lisbeths passie en vuur hoog op. Lisbeth: 'Ik krijg er voldoening van als ik mensen kan helpen, als ik samen met andere mensen aan iets goed kan bouwen en ik word er 'mottig' van wanneer onschuldige mensen onrecht wordt aangedaan.' Toen we verhuisden was Kortrijk zocht ik een daginvulling, sociale contacten en engageerde ik mij onder impuls van mijn broer en priester Geert Morlion voor het diocesaan centrum 'De Bron' in Harelbeke. Maar ik zocht meer. Via het stadskrantje zag ik dat er vrijwilligers werden gezocht voor de Babytheek. Ik 'solliciteerde' en zo rolde ik erin. Om de twee weken kom ik



Lisbeth: Ik leerde een tweetal jaar Arabisch om kinderen van vreemde origine beter te begrijpen en te begeleiden

De Deelfabriek: Voor baby's en poezen en alles daartussen

In het uniek gerestaureerde gebouw in de Rijkswachtstraat kan je ruilen, delen, herstellen, herverdelen en ontmoeten. Een greep uit het aanbod: In de **Babytheek** ruil of deel je babymateriaal, via de **Pamperbank** worden luieroverschotten herverdeeld, in **Swop & Go** gaat het om kinderkledij en in **Sportrijk** om sportkledij. Via **Tvelootje** worden kinderfietsen gedeeld en in de **Fietskeuken** kan je onder begeleiding van vrijwilligers fietsen herstellen. **Boekdelen** spreekt voor zich en bij **Poezewoef** vind je spullen voor huisdieren. In de **Instrumentheek** delen mensen werk materiaal, **De Vaart** is een sociale kruidenier en in de **Stekjesruil** kan je met andere plantenliefhebbers planten delen.

Spullen een tweede leven geven, armoede bestrijden en de afvalberg verkleinen: het zijn maar enkele van de idealen van De Deelfabriek. Maar daarnaast is De Deelfabriek ook een gezellige ontmoetingsplek voor een inspirerende babbel of een hartverwarmende hap.

www.kortrijk.be/deelfabriek

Hij moet ook niet 'trunten' geeft ze glimlachend in haar sappig West-Vlaams aan.

Uit alles wat Lisbeth vertelt blijkt haar sociale gedrevenheid. Vol passie, dynamiek en energie zet ze zich in. Ze haalt er voldoening uit, wordt er gelukkiger door ... of zoals ze grappend met een knipoog stelt 'Mijn engagement is het middel om niet of minder te gaan 'shoppen'. Afronden doet ze met een wens: wanneer mijn kleinkinderen wat groter zijn hoop ik ze hier naartoe te kunnen meenemen en kennis te laten maken met dit initiatief, deze buurt, deze mensen. Een ruime en open blik op de medemens is toch zo belangrijk.

een halve dag helpen. We lenen baby-producten uit en zorgen voor de 'Pamperbank' waar sociaal behoeftige mensen aan goedkope tarief maandelijks een pakket pampers kunnen komen ophalen. We krijgen een bont gezelschap over de vloer. Veelal van mensen die het sociaal wat moeilijker hebben en/of van vreemde origine zijn. Het is niet aan mij om te oordelen. We willen gewoon de mensen helpen. Het is aan de professionals om toe te zien en te oordelen of iedereen naar draagkracht en behoefte kan genieten van het aanbod.

Niet 'trunten'

'Bij mijn keuze wilde ik vooral iets zinvol doen. Je hoort zoveel, je ziet zoveel en wil vooral helpen. Het is sterker dan mezelf. Ik wil de wereld toch een heel

klein beetje beter maken' gaat spraakwaterfall Lisbeth verder. 'Zo lees ik in de St-Jozefschool hier in de buurt ook regelmatige voor aan de lage schoolkinderen. Het zijn vooral kinderen van vreemde origine. Je wil helpen, hen stappen vooruit laten zetten. Ik leerde een tweetal jaar Arabisch om ook hen beter te begrijpen en te begeleiden. Ik engageerde mij ook om de papa van een van de kinderen, iemand van Tunesische afkomst, te helpen. Het ontbreekt hem aan een sociaal netwerk, maar ik wil helpen. Hij heeft hogere studies gedaan, maar geraakt oh zo moeilijk aan geschikt werk. Ik spoorde hem aan om Nederlands te leren, help hem met papieren, de zoektocht naar werk en jawel, ik moet zo nu en dan kordaat zeggen waar het op staat'.

Neos Kortrijk

Lisbeth beklagde zich haar lidmaatschap en bestuursengagement bij Neos Kortrijk nog geen moment. Het doel van de club? Actief blijven, nieuwe mensen ontmoeten en boeiende uitdagingen aangaan. Lisbeth staat er in voor de voordrachten, die een mooi plekje krijgen op het programma naast sportieve activiteiten (bowling, minigolf, line dance, wandelen en fietsen), de filmnamiddagen en de leeskring. En dan mogen we de daguitstappen, culturele evenementen en vooral de vele gezellige momenten niet vergeten!

www.neosvzw.be/kortrijk



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

Omdat je liever van de natuur geniet dan van een stevige griep.

Als 65-plusser wil je graag gezond ouder worden.
Je vaccineren in de herfst tegen griep is de beste
bescherming om niet ernstig ziek te worden.
Ook als je je gezond en sterk voelt.

Vaccineren? **Jij** weet waarom.



DEPARTEMENT
ZORG

MEER INFO OP
allesovervaccineren.be

Dankzij je mobiele personenalarm ben je overal gerust.

Soms bezorgd over je veiligheid als je alleen eropuit trekt?
Kies voor een personenalarm thuis en buitenshuis van Gerust.
Je GSM heb je niet altijd bij de hand en niet iedereen is altijd bereikbaar.
In een noodsituatie heb je met 1 druk op de knop verbinding met een
ervaren zorgmedewerker bij Gerust Zorgcentrale. Die zorgt snel voor
hulp en dat 24/24 en 7/7. Iedereen kan gerust zijn.

Meer weten?

Ga naar onze website gerustzorgcentrale.be
of bel 0800 8 55 22.

gerust

Een samenwerking van
Wit-Gele Kruis en CM Gezondheidsfonds.



Scan de code en
bezoek de website



Gun 80-plussers inspraak, werk en zelfstandigheid

Ann Peuteman: Er schort iets serieus aan de manier waarop we ouderen behandelen

.....

De Neos-campagne 'FOERT, oud en dan' is relevanter dan ooit. 'Want mensen op leeftijd zitten het liefst in hun zetel voor tv met een dekentje over hun benen?' Mooi niet. 'Een uitgesproken mening hebben ze al lang niet meer.' Dat dacht je maar! Knack-journaliste Ann Peuteman brengt tijdens haar lezingen verrassend rebelse verhalen en bloedeerlijke getuigenissen van ouderen. Confronterende conclusie: er is iets grondigs mis met de manier waarop we 80-plussers behandelen. De oplossing om mensen te laten zijn wie ze altijd waren, is nochtans eenvoudiger dan gedacht. Durf jij de juiste vragen te stellen?

Freya Verwaeren

Gezellig geroezemoes vooraf én instemmend gegrom tijdens, zijn de meest voorkomende geluiden in Aalter tijdens de boeiende voordracht van Ann Peuteman. Het publiek van Neos Aalter toont zich de ideale toehoorder. Er wordt gepreekt voor eigen parochie, de herkenning is nooit veraf. Velen ergeren zich te pletter aan de manier waarop hun generatie wordt voorgesteld, behandeld en

ja, zelfs genegeerd. Een gevat citaat van Simon Carmiggelt door clubsecretaris Marie-Ange Derammelaere zet meteen de toon: "Eigenlijk kijken oude mensen liever uit op een straat waarin wat gebeurt, dan op groen, dat hen rust geeft die ze niet nodig hebben."

Geen mening

"Het begint allemaal als je lijf niet meer

zo goed meer mee wil", vertelt Ann Peuteman, "Met de beste bedoelingen neemt je omgeving je dan alles uit handen wat het leven leuk en spannend maakt: je auto, je geld, lekker koken, je hobby, je privacy ook. Tot er niet zo gek veel meer overblijft om 's ochtends voor op te staan. Zo maak je het 80-plussers moeilijker om de touwtjes van hun eigen leven in handen te houden. Het ant-



Ann Peuteman: Als je mening niet gevraagd wordt, ga je ze onbewust niet meer geven en dan denkt men dat alles ok is

WAT WE VAN OUDEREN KUNNEN LEREN

(als we écht naar hen luisteren)

September 2024

AP Grijsgedraaid 20

© Luk Collet

woord hoe oudere mensen baas over hun leven kunnen blijven, zoek je best bij die mensen zelf”, luidt het kordaat. En daar wringt net het schoentje. Het grote pijnpunt klinkt unaniem uit vele oudere kelen: Er wordt niet meer gevraagd naar onze mening, en als ze wordt gevraagd, wordt er weinig mee gedaan.

“Zo is er het pijnlijke voorbeeld van mijn nochtans mondige vriendin Monika (83), een specialiste in Amerikaanse politiek en een veelgevraagde gast in tv-panelen maar voor de laatste Amerikaanse verkiezingen ontving ze opeens geen uitnodigingen meer. Toen ze daarover te rade ging bij de VRT, klonk het vage excuus dat ze ‘een nieuwe stem nodig hadden, een fris gezicht.’ Ze durfden niet te zeggen: je bent te oud. Subtiel, maar je krijgt het gevoel dat ze niet meer op je mening zitten te wachten. Onbewust begin je die niet meer te geven. Ronduit gevaarlijk, aldus Monika. Ze heeft een punt: oudere mensen stoppen zo met hun mening te geven, en hun omgeving – familie, vrienden, verzorgden – denken dat alles ok is. Maar dat is vaak hoegenaamd niet het geval.”

Meer dan een lijf

“Ik hoop dat de gesprekken die jullie zo net voerden, niet enkel over je pijnjtjes en kwaaltjes gingen?” Peuteman drukt het publiek ongemineerd met de neus op de feiten. De zaal herkent onmiddellijk gewezen radio-coryfee en wijlen Lutgart

Hoe kunnen oudere mensen baas blijven over hun leven blijven? Het antwoord vind je bij de mensen zelf. Durf de juiste vragen te stellen!

Simoens (92) op het powerpointscherm. Ze koos zelf om te verhuizen naar een woonzorgcentrum, omdat haar huis een te pijnlijke herinnering vormde aan twee van haar overleden kinderen. “In het woonzorgcentrum wordt goed voor mijn lijf gezorgd, maar mijn geest zijn ze daar vergeten”, getuigt ze. ‘Het is alsof ik nu een en al lichaam ben’. Als je zorgbehoevend wordt, praat je hele omgeving alleen nog maar over je lijf. Is het hier niet te koud? Is het vlees niet te taai? Hoe

In het woonzorgcentrum ben ik een en al lichaam. Er wordt goed voor mijn lijf gezorgd maar mijn geest zijn ze vergeten (Lutgard Simoens)

gaat het met je heup? Je kinderen, burens of vrienden lijken vaak te vergeten dat er nog een mens in schuilt. Terwijl genoeg ouderen behoefte hebben om een gesprek te voeren over pakweg het Israëlisch-Palestijns conflict. Inspraak en zeggenschap zijn van levensbelang. Zo toont ook het verhaal van

Hedwige (91), die in een assistentiewoning verblijft. Peuteman: “Toen ik haar bezocht nadat ze haar arm had gebroken na een val, verzuchtte ze dat het al 15 jaar geleden was dat iemand haar nog naar haar toekomstplannen vroeg. En wat waren die dan? “Ik wil van die assistentiewoningen nog een betere plek maken.” En zo geschiedde. Er werd een postbus voor de deur geplaatst en toen ze een nieuwe woonassistent zochten, voerden ze als bewoners zelf de sollicitatiegesprekken. ‘Want het zijn wij wel die ze moeten oprapen, hé’. De directeur moest toegeven dat er sindsdien geen klachten zijn. Want wat je zelf hebt gekozen, daar klaag je niet zo snel over. Met medezeggenschap geef je de boodschap: dit is van jou. Nu voelen mensen vaak bij een WZC dat ze ergens gaan wonen waar mensen werken en alles bepalen. Je moet dat durven omdraaien.”

Wolken

“Niet iedereen is even mondig, dat heeft te maken met je persoonlijkheid. Als je zorg nodig hebt, neemt je assertiviteit nog verder af. Dat blijkt ook uit onder-

zoek bij kankerpatiënten. Daarom is het zo belangrijk om de juiste vragen te stellen. Zoals: Is er iets dat jij nog in het leven zou willen doen?” Peuteman geeft toe dat ze die vraag lang geforceerd vond. Hier en daar zag ze het als ambitie opduiken in een dag- of woonzorgcentrum. Maar één pakkend voorbeeld deed haar volledig overstag gaan. “Het ging om een terminaal zieke vrouw van 87, die bedlegerig was en serieus aftakelde. Toen ze naar het woonzorgcentrum werd gebracht omdat de situatie thuis niet meer houdbaar was, wist iedereen: ze komt daar om te sterven. Op een teamvergadering was beslist dat de vraag aan iedereen moest gesteld worden. Een moeilijke dobber voor de verpleegster van dienst, die het haast ongepast leek om die vraag aan een stervende te stellen. Het antwoord was verrassend: ‘Ik zou zo graag de wolken nog eens willen zien’. Wat bleek? Vanuit haar positie, kon deze vrouw niet door het raam kijken. Ze hebben daar dan een halve volksverhuizing op poten gezet om dit mogelijk te maken, zodat ze vanop haar hoofdkussen de wolken toch kon zien. Ze heeft nog drie maanden geleefd. Zo hoopgevend. Was de vraag niet gesteld, dan had niemand dat geweten. Je zegt niet zo maar: À propos, ik wil nog eens de wolken zien. Een warme oproep dus: als kind, partner, vriend: stel die vraag. Samen met: Wat is voor jou belangrijk? Vind jij dat een goede oplossing? Ook als je denkt dat je het antwoord al kent. Er komt meestal een realistische verwachting, leert m’n ervaring.” En dat gaat niet enkel over woonzorgcentra, want wist je dat maar 10% van de 80-plussers daar verblijft?



© Luk Collet

Wie is Ann Peuteman (1973)

- Redactrice weekblad Knack
- Verdiept zich al jaren in het leven en de rechten van 80-plussers
- Geef lezingen en workshops rond dit thema
- Schreef ‘Grijsgedraaid’, ‘Verplant’, en ‘Rebels’

Laat mensen meer zelf kiezen. Want wat je zelf gekozen hebt, daar klaag je niet zo snel over

Geef ons werk

Naast inspraak, is er nog een twee pijler cruciaal: werk. “Wat mij verbaast, is dat mensen die al lang op pensioen zijn en soms zelfs minder gezond, zich toch willen blijven inzetten.” En dan botsen ze op een muur. Zo maakt Peuteman zich druk over het feit dat als je je opgeeft als vrijwilliger online – ze nam de proef op de som bij 100 verschillende instanties – het vaak onmogelijk is om een geboortedatum van voor 1952 in te vullen. Of geëngageerde ouderen die niet stil kunnen zitten, worden weggestuurd met de betuttelende boodschap: Madammeke, zou je niet beter van je pensioen gaan genieten? Wanneer ermee geconfronteerd, volgt bij die organisaties ofwel oprechte verbazing (‘oei, dat zijn we vergeten’) of

nog vaker de botte boodschap: ‘Wij beschikken graag over een dynamische uitstraling’. “Zo’n afwijzing doet onmiskenbaar iets met je zelfbewustzijn. En dat terwijl er wordt gesmeekt om flexi-jobbers”, maakt Peuteman zich kwaad. “Dan zijn we als samenleving niet goed bezig. Je geboortjaar heeft niets te maken met wat je nog voor de maatschappij kan betekenen.” Velen herkennen het verhaal van Roger (92), die ook te zien was in het tv-programma ‘Bompa Bockie’. “Hij was samen met z’n vrouw Vera die aan Alzheimer leed naar het woonzorgcentrum verhuisd. Daar bleef hij haar mantelzorger, omdat ze angstig werd als anderen haar aanraakten. Toen ze overleed, was de rouw allesoverheersend. “Maar toch kregen we na verloop van tijd het gevoel dat er meer aan de hand was, en durfden we de vraag te stellen. ‘Ik voel me zo nutteloos’, klonk het. Daar had niemand aan gedacht. Z’n dagbesteding viel weg, hij had niets meer omhanden. En zo kwam het idee om hem de rondleiding te laten doen voor nieuwe bewoners. Het grote verdriet om Vera was niet weg, maar hij was weer Roger, weer mens.” Iedereen wil graag zelfstandig zijn. Daarom is het ook zo’n slechte zaak dat veel lokale dienstverlening uit de omgeving verdwijnt. Zo is er Trees (87) die nu niet met haar rollator te voet naar haar superette in de buurt kan. Haar dochter snelt ter hulp en gaat elke vrijdagmiddag met haar moeder winkelen. Helemaal opgetut neemt Trees daar de tijd voor, voor haar is dit een uitstap. Terwijl het voor haar dochter louter een snelle taak is – ‘Ons ma rekt dat precies expres’. De dochter beslist dus na verloop van tijd

alleen alle inkopen te doen. Gevolg? Goedbedoelde censuur van het boodschappenlijstje. Trees vermagert 8 kilo, en als de thuisverpleging ernaar vraagt, blijkt dat ze zelfs haar yoghurtje 's middags niet aanraakt. "Want ja, mijn dochter koopt die met stukjes en ik vind alleen die gemixte lekker". De dochter schrikt, want wist niet dat haar moeder zich zo voelde. Sindsdien is er een shopcompromis (lacht). Dus ook hier had de juiste vraag van in het begin een wereld van verschil maken: Vind jij dat een goede oplossing? Wat vind jij belangrijk?

Het is ons geld

Alles gaat – en moet vaak – in een razend tempo dezer dagen. Ook de digitalisering, denk maar aan parkeermeters, medische afspraken, bankzaken, ... "Veel ouderen geven aan dat bankautomaten gemaakt zijn op maat van jonge mensen. Daardoor worden transacties vaak afgebroken wanneer je er te lang over doet. Het gebruik zou moeten afgestemd zijn op de traagste gebruiker,

want anders dwing je mensen in de positie om hulp te vragen. Resultaat? Oudere mensen haken af, en (klein)kinderen nemen het dan over – vaak op hun laptop. Maar dat is een inbreuk op je privacy, aldus Peuteman, én zet de deur open voor financieel misbruik. "In België zijn we daarin de trieste koplopers. Vergeet de

Durf vragen stellen, zelfs als je denkt dat je het antwoord al kent

phishingmails van onbekenden, het misbruik gebeurt meestal door mensen uit de nabije omgeving. Niet altijd ter kwader trouw, denk aan de zoon die z'n eigen telenetrekning even snel betaalt, en het de maand daarna ook nog niet in orde kan maken. Ik heb daar ministers en talloze instanties al over aangesproken, en het antwoord is niet zelden wraakroepend: Dat probleem zal op termijn opgelost geraken (verontwaardiging in de Neos

zaal). Dat mogen wij niet pikken! En dat klopt trouwens niet. Ook de baby-boomers zitten ermee. Het gaat niet altijd om de digitalisering op zich, maar om de snelheid waarmee alles continu verandert. Een opleiding die we een half jaar geleden gaven over hoe je digitaal een afspraak moet inboeken bij je huisarts, is nu al niet meer actueel. We moeten investeren in toegankelijke platformen, die niet om de haverklap veranderen. Zo sprak ik een Gentse schepen aan over het feit dat vele ouderen niet durven parkeren, omwille van de ondergrondse parkeermeters. Z'n repliek? Ze kunnen ook met hun GSM betalen. Tja (zucht)."

En toch is er hoop. "Zeker aan het begin van een nieuwe regeringsperiode", sluit Peuteman optimistisch af, "Al staat er momenteel niet veel over ouderenzorg in. Dus het is aan jullie om mee op de barricaden te staan en de beeldvorming te veranderen." Dat hoeft je de ondernemende senioren van Aalter én ver daarbuiten geen tweemaal te zeggen.



© Luk Collet

Welkom bij Neos Aalter

Ann Peuteman was te gast bij Neos Aalter, een warme club van zo'n 180 leden. Hun activiteitenpalet is breed en gevarieerd: boeiende lezingen, culturele ontdekkingen, bedrijfsbezoeken, daguitstappen, reizen, spel en sport. De bestuursploeg straalt van enthousiasme. Ontdek meer over de club via www.neosvzw.be/aalter

Droomdekentjes verzachten de pijn

Lapjeshuis van Tandy Mallet is creatief centrum

“De glimlach van een kind.” Deze motivatie stimuleert en inspireert Tandy Mallet en haar Lapjeshuis als creatief centrum en vrijwilligersorganisatie ten voordele van uiteenlopende goede doelen. Projecten als ‘Memory Quilts’ en ‘Droomdekentjes’ vinden daar hun oorsprong en zoeken hun weg naar kansarmen en kinderen in nood.

Tekst en foto's: Fons Jacobs

Je mag het prachtige appartement aan de Blekerijstraat in Lommel waar Tandy nestelt, zonder overdrijven een centrum van patchwork en quiltbedrijvigheid noemen. Hier geven twee namiddagen in de week een klein dozijn vriendinnen rendez-vous op een knutselatelier. Ze hanteren er naai- en breimachines, scharen en snijmateriaal, naald en draad, papier en sierstukjes en nog veel meer benodigheden waarmee ze hun creativiteit botvieren. Dat resulteert in meestal unieke maar soms ook lopendebandwerk van creaties.



Tandy: Met de quiltgroep Crazy Ladies ontdekte ik dat je met textiel, met motieven en met kleur uiting kunt geven aan wat je bezighoudt

Crazy Ladies

Begunstigden zijn overwegend kansarme jongeren tot pakweg 16 jaar die meer dan eens attentvol worden verrast als ze een van de handgemaakte realisaties van de ‘Crazy Ladies’ cadeau krijgen.

Tot de vaste afnemers van Lapjeshuis behoort ondermeer de vzw Peluche, een vrijwilligersorganisatie ten voordele van kinderen en adolescenten die in opvangtehuizen verblijven. Peluche verdeelt door Lapjeshuis gemaakte werken onder een twintigtal organisaties die kinderen in kwetsbare situaties ondersteunen.

Ook al noemen ze zichzelf zo, gek zijn deze ‘breimadammen’ lang niet. Hun atelier in het Lapjeshuis neemt meer dan een volledige etage in beslag in een oogverblindend caleidoscopisch decor dat uitpuilt van bruikbaar patchmateriaal. Een groot gedeelte daarvan wordt met speciaal dat doel voor ogen aangekocht terwijl een andere voorraad joviaal wordt afgestaan door sympathisanten van het Lapjeshuis. Dat Lapjeshuis is het geesteskind van bezielster Tandy Mallet. Samen met een aantal vrijwilligers groeide het uit tot een creatief centrum in hartje Lommel.

“Met de quiltgroep Crazy Ladies ontdekte ik dat je met textiel, met motieven en

met kleur uiting kunt geven aan wat je bezighoudt”, zegt Tandy. “Mijn creatieve kronkel is dat ik overal om me heen structuren en motieven zie, of ik nu op reis ben, aan zee sta of in een stad loop. Die structuren wil ik vervolgens vastleggen met textiel in kleuren die weergeven wat me op dat moment beweegt.”

Wie goed doet, goed ontmoet.

Tandy is 77 en ondertussen bijna 20 jaar weduwe. Haar wieg stond in het Nederlandse Den Helder maar ze woont al veertig jaar in het Limburgse Lommel. Tandy legde de wijze raad van haar moeder dat er na de ‘vette’ jaren ook ‘mage-re’ tijden dreigen, nooit naast zich neer. “Wie goed doet, goed ontmoet”, is een andere van die gouden adviezen die ze van haar moeder onthoudt en van wie ze een protestantse opvoeding meekreeg. Kinderloos en met een broer en een zus die ruim 200 kilometer ver wonen, had Tandy het in haar prille weduwschap niet steeds gemakkelijk om zich er door te slaan. Nadat ze acht lange maanden voor haar zieke man had gezorgd, voelde ze zich uitgeblust. Het verdriet om haar overleden man deemstert nooit helemaal weg.

Het is jammer en onterecht dat er aan patchwork en het creëren van quilts een oubollig imago kleeft

Patch en quilt

“Bij de pakken blijven zitten, ligt echter niet in mijn aard”, kijkt Tandy terug. Via tijdschriften, internet en zelfstudie kwam ze al langer geleden in contact met patchwork en met de quiltwereld. Al zolang ze zich kan herinneren, is werken met wol en textiel haar favoriete hobby. Het startte met het maken van kleding. Gaandeweg sloeg ze aan het breien, haken en naaien om haar huis te versieren. Tandy verdiepte zich in de technieken en de interesse nam alleen maar toe. Haar uitzonderlijke kleurgevoel en aangeboren handigheid bleken snel een grote troef om naam te maken in het kunstzinnige patchwereldje. Tandy ging ook de mosterd halen bij de al langer bestaande vzw De Regenboogboom in Nederland en bracht het idee mee naar Lommel. Ze hoefde er niet lang te zoeken naar gelijkgezinde dames die naar een waardevolle bezigheid uitkeken.

Internationale waardering

Haar ‘Lapjeshuis’ schoot als een paddenstoel uit de grond en kreeg binnen de kortste keren zelfs internationale faam. “Mijn drijfveer is nog steeds mooie dingen maken. Dat mondde uit in exposities in België en Nederland maar ook in Engeland, Frankrijk, Duitsland en zelfs Japan. Dat is natuurlijk een prachtige bevestiging van mijn werk. Dat je prijzen wint met iets waar je je ziel en zaligheid in hebt gelegd, is een geschenk en ook iets waar ik een beetje



trots op ben”, laat Tandy zich ontvallen. Met haar deelname aan de laatste expositie in Noord-Groningen in juni 2012 sloot Tandy de periode waarin ze voor zichzelf werkte, (voorlopig?) af. “Ik heb mijn aandacht verlegd naar het werken voor goede doelen”, verduidelijkt ze.

*Ik maakte een
Memory Quilt met de
kleding van mijn man.
Op die manier heb ik
hem dicht bij me*

Oubollig?

De coronatijd maakte een voortijdig einde aan de exposantenreizen maar kon de activiteiten in het Lapjeshuis amper verstoren. “Onze groep waarvan het jongste lid 69 en het oudste 87 jaren op de teller heeft, houdt kranig stand.” Dat het moeilijk blijft om nieuwe quiltsters te rekruteren vindt ze spijtig. Tandy verklaart dat deels aan het onterechte oubollige imago dat op patchwork en het creëren van quilts kleeft. Denk overigens niet dat een quilt op een twee-drie in elkaar gezet kan worden. Aan sommige stukken wordt zelfs tot een jaar lang gewerkt.

Vermelden we terloops nog dat Lapjeshuis in het verleden een weeshuis in Roemenië ondersteunde en twee watertanks financierde in Nakuru (Kenia). Dat werd mogelijk gemaakt door de opbrengst van de jaarlijkse opendeurdagen in de maand november. Bezoekers kunnen op die opendeurdagen in Lapjeshuis terecht voor knuffeldieren, wenskaarten, sierkussens en grote en kleine quilts. De integrale opbrengst gaat naar lokale goede doelen.

Little Quilt of Love

Een van de doelstellingen van Lapjeshuis was het vervaardigen van Little Quilts of Love. Deze quiltjes werden gemaakt voor vijf ziekenhuizen in Limburg en sociale initiatieven. Zo vreugdevol als de geboorte van een baby is, zo intens verdrietig is het als het kindje kort na de bevalling overlijdt. De Little Quilts of Love wil deze emotionele en pijnlijke gebeurtenis een heel klein beetje verzachten. Intussen werd het project overgenomen door de vzw Het Berrefonds met een herinneringsdoos.

Droomdekentjes

Een van de meest populaire realisaties van Lapjeshuis is het droomdekentje. Dit dekentje wordt geschonken aan een kind



Het atelier bij Tandy puilt uit van het bruikbaarpatchmateriaal

dat te maken heeft met een handicap of een chronische of levensbedreigende ziekte. Of aan een kind met veel verdriet om een sterfgeval of een kind in een moeilijke situatie. “Ik heb zelf geen kinderen en zal dus nooit oma worden. Maar ik hou zielsveel van kinderen. Hun glimlach als ze een droomdekentje ontvangen, dat is wat mij stimuleert”, mijmert Tandy. Bij onze noorderburen is het ‘Droomdeken’ al langer bekend door de inspanningen van de Regenboogboom. Ook in Vlaanderen bestaan hier en daar vergelijkbare initiatieven. Daar kunnen voor (ernstig) zieke kinderen de zogenaamde ‘Knuffelquilt’ worden aangevraagd. Droomdekentjes hopen een gevoel van veiligheid en troost te geven. Met zo’n quiltje worden de kinderen afgeleid van

hun pijn of verdriet. Ze kunnen het overal mee naar toe nemen. Onder een droomdekentje kun je ’s nachts, maar ook overdag, wegdromen. Lapjeshuis maakt een droomdekentje op individuele aanvraag.

Memory Quilts

“Afen toe maken we ook Memory Quilts”, vervolledigt Tandy. “Dat zijn dekens, kussens of knuffels uit kleding van een overleden persoon.” In deze creaties drijven herinneringen aan dierbare personen boven. Vooral voor kinderen, die zich vaak moeilijk kunnen uiten, is dergelijke herinnering zeer waardevol. Tandy: “Je kunt er aan ruiken en voelen of ermee knuffelen. Ik heb er indertijd ook eentje gemaakt van de kleding van mijn man. Op die manier heb ik hem dicht bij me.”

Tandy: een unieke naam

Tandy Wolffers is Nederlandse van geboorte. Haar aparte en vrijwel unieke voor naam is te wijten aan een vergissing. Na het huwelijk van haar ouders werd haar vader met de marine als militair uitgestuurd naar Indonesië. Haar moeder was in die periode zwanger van Tandy. In een brief deelde ze haar man de komst van een kindje mee. Die was derwijze verheugd dat hij prompt de suggestie voor zijn dochters voornaam terugzond. ‘Tandah Natha’ leek de kersverse vader een geschikte naam. Dat betekent zoveel als ‘Aandenken.’ Die naamgeving had dus een voorspellende waarde...

Tandy heeft er het gissen naar of haar beide opa’s zich oppepten met enige geestrijke drank toen ze haar geboorte gingen melden bij de stadsautoriteiten van Rotterdam. “Ze lieten mij daar wel inschrijven onder de voornaam Tandy. Dat lag duidelijk eenvoudiger in hun tongval.”

www.lapjeshuis.weebly.com/

Een tijd geleden klopte een vader van een kort tevoren overleden kleuter bij Tandy aan. Op enkele truitjes stonden teksten zoals ‘Mijn papa is een held’, ‘Mama’s grote kanjer’ en ‘Uk uit de duizend.’ “Als je zo’n Memory Quilt maakt, dan voel je het verdriet. Terzelfder tijd ben je ook blij dat je iets kunt betekenen voor die ouders”, zegt Tandy. Memory Quilts worden gemaakt in opdracht en tegen betaling.

Neos Lommel

Over wat er in de toekomst met Lapjeshuis zal/moet gebeuren, heeft Tandy geen onmiddellijk antwoord. Al maakt ze zich daar geen zorgen over. Momenteel ademt Lapjeshuis helemaal Tandy en wat haar betreft zal dat nog geruime tijd zo blijven. “Ik wil nog niet te concreet nadenken over later”, reageert ze laconiek. Misschien krijgt Lapjeshuis wel onverwachte steun uit de Lommelse afdeling van Neos. 140 leden vormen daar een hechte vriendenclub. Corona stak even stokken in de wielen van de activiteiten maar de heropbloei van de afdeling is duidelijk. Tandy had er vijf jaar geleden geen moeite mee om zich tot het lidmaatschap te laten verleiden. “Na korte tijd zat ik al in het bestuur”, zegt ze fijntjes, hoewel ze nog geen specifieke bestuurstaak opneemt. Vooral het ruime culturele aanbod in het programma en de lokale ‘kant-en-klare’-activiteiten op zowel sportief als recreatief vlak spreken haar aan.

www.neosvzw.be/lommel



kinderkankerfonds VZW

www.kinderkankerfonds.be

**Jouw steun maakt
het verschil in het
leven van kinderen
met kanker en
hun gezinnen.**



Doe een gift



**Organiseer
een actie**



Steun een actie



**Neem ons op
in je testament**

Kinderkanker heeft een grote impact op heel wat facetten van het gezinsleven. Met onze projecten proberen we de levenskwaliteit van het kind en het gezin te verbeteren, tijdens én na de behandeling. Ontdek meer op onze website www.kinderkankerfonds.be of scan de QR-code!

Steun ons in de strijd tegen kinderkanker.





Het is wachten op de volgende pandemie

Viroloog Steven Van Gucht over crisismanagement tijdens corona

Viroloog Steven Van Gucht (48) werd tijdens de coronacrisis een BV. Niet persé tegen zijn goesting maar toch eerder ongewild en onverwacht. Hij speelde een onwaarschijnlijk belangrijke rol in de bestrijding van de crisis. Op sommige momenten was hij niet weg te slaan uit de media. Beheerst, helder, kalm en to the point gaf hij duiding en maande hij ons aan het virus ernstig te nemen. Hij geeft eerlijk toe dat hij zélf bang is geweest tijdens de pandemie maar dat kon je aan zijn tv-optredens niet merken. Bij Neos Lennik ontsluitte hij de kracht van virussen en toonde ons de weg vooruit.

Grete Cornelis

Nee, COVID is anno 2024 nog steeds niet helemaal verdwenen. Vaccineren - zeker als je al wat ouder bent - blijft de boodschap van de viroloog. “Doén dus”, raadt ook Ronny Lannoo, voorzitter Neos Lennik, aan. Wie het niet doet en dit najaar een besmetting oploopt, is gewaarschuwd. “Niet komen klagen en je geld terugvragen als je hierdoor een activiteit moet missen” lacht hij. Steven Van Gucht: “Het vaccin werkt zo’n zes maanden goed door en omdat bij ouderen de immuniteit sowieso afzwakt, is een booster zeker nu nog aan te raden. In de toekomst is het misschien niet meer nodig maar voor nu kan je dus gerust het griepvaccin in de ene en het coronavaccin in de andere arm laten zetten op dezelfde dag.”

Van paniek naar berusting

Steven Van Gucht wordt geboren in 1976. Hij beseft het dat moment natuurlijk nog niet maar voor zijn 48ste zal hij al drie pandemieën (zie kader) meemaakt hebben waarvan de laatste zijn leven wel heel erg zal beïnvloeden.

Steven Van Gucht: “Pandemieën horen bij het leven. Als je de geschiedenis ervan bekijkt, dan weet je dat we om de 10 à 30 jaar met een pandemie te maken krijgen. De laatste is alweer zo’n vier jaar geleden, dus... Maar beleidsmakers hebben de neiging dit te vergeten en zo komen we in een wederkerende cyclus terecht: paniek tijdens de pandemie, verslachte aandacht erna. Wetenschappers proberen er wél lessen uit te trekken.

Fascinatie en frustratie op de boerderij

De wieg van Steven stond in Merchtem, zijn ouders runden een bedrijf waar kalveren vetgemest werden. Het zal zijn toekomst sterk bepalen. **Steven Van Gucht:** In mijn jeugd wilde men het kalfsvlees heel bleek. De kalveren kregen poedermelk en hadden een tekort aan ijzer. Het gevolg: veel ziektes en overlijdens. Rendac (bedrijf dat kadavers ophaalt) was vaste klant bij ons. Gelukkig mag dat vandaag niet meer. Wij hadden ook konijnen die vaak last hadden van infectieziektes en zelfs bij de kweek van Siberische huskies – die nochtans gevaccineerd werden – stierven soms hele nesten honden. Ik was er als kind tegelijk gefascineerd en

gefrustreerd door en was ervan overtuigd dat er een betere aanpak mogelijk was.

Veearts moet het land redden

Hoe kwam men in de coronacrisis bij jou, een veearts, terecht?

Steven Van Gucht: Ik heb lang getwijfeld om geneeskunde te studeren. Dat werd het uiteindelijk niet omdat ik vies was van bloed van mensen – het gevolg van de impact die AIDS op mij als klein manneke gemaakt had. Van bloed kon je ziek worden. Het bloed van dieren daarentegen vond ik minder erg en dus werd het diergeneeskunde. Daar heb ik nooit spijt van gehad, je leert er over alle diersoorten en dus ook over de mens. Uiteindelijk haalde ik een doctoraat op een respiratoir coronavirus bij varkens. Dat virus stond model voor het SARS-coronavirus. Een paar jaar eerder was dat voor de eerste keer bij de mens opgedoken, overgedragen via de vleermuis. Maar ik gebruikte voor mijn doctoraat varkens die ik experimenteel besmette om meer te leren over dat

virus en het verloop van de ziekte. Mensen en varkens verschillen trouwens niet zo veel van elkaar. In België was ik dus de enige die met dat coronavirus bezig was. Nauwelijks iemand had mijn doctoraat indertijd gelezen maar ineens bleek het heel waardevol tijdens de coronapandemie.

Maar je werkte toen wel al voor volksgezondheid?

Steven Van Gucht: Doctoreren is nogal academisch, je hebt weinig impact en ik wou het verschil maken voor mensen. Zo kwam ik terecht op de Federale Overheidsdienst Volksgezondheid bij Sciensano en kon ik toegepast onderzoek doen ter ondersteuning van het beleid. Eerst werkte ik op hondsdoelheid en daarna op virussen die de mens besmetten, zoals mazelen en griep. En zo gebeurde het dat ik in januari 2020 onverwacht een BV werd. Ik kreeg een telefoontje van de voorzitter: 'We hebben een expert nodig en vanaf morgen mag je alleen nog hiermee bezig zijn'. Ik heb mijn labo in de steek moeten laten en werd prompt adviseur van

minister Maggie De Block. In het begin nogal surrealistisch, er waren nauwelijks gevallen. Maar dan zagen we de beelden van Italië en nam de paniek toe bij de politiek. Het ene na het andere land gooide alles dicht. Moest ons land ook in lockdown? Eigenlijk waren er weinig middelen om te reageren. Er wordt, in periodes dat er geen pandemie is, weinig in geïnvesteerd. Maar goed, op 12 maart was er een veiligheidsraad en 13 maart ging zowat alles dicht.

Zat iedereen meteen op dezelfde lijn?

Steven Van Gucht: De situatie op voorhand inschatten was heel moeilijk. Hoe erg is het eigenlijk? Voor jongeren bleken de symptomen mild maar voor sommige risicogroepen was het veel erger. Dat zorgde uiteindelijk voor polarisatie en crisis in de maatschappij. Het was een uitdaging om de neuzen in dezelfde richting te krijgen. De eerste Belgische man met COVID kwam terug uit Wuhan. Zijn ziekteverloop zag er nog geruststellend uit maar in de weken na dien zagen we zelfs jonge mensen op intensieve toestromen die er heel erg aan toe waren. Het was dus moeilijk voorstelbaar. En intussen probeerde ik mijn job als adviseur en woordvoerder zo goed mogelijk te doen.

Communiceren in crisistijden, het is een vak apart

Steven Van Gucht: Het was inderdaad geen gemakkelijke communicatie. Bovendien is er een groot verschil in communiceren als wetenschapper en communiceren voor het grote publiek. Wetenschappers hebben het altijd over probabiliteit of waarschijnlijkheid.



'Voor een virus zijn ganzen en mensen de beste manier om de wereld te zien'
Steven Van Gucht met het bestuur van Neos Lennik waar hij een boeiende lezing gaf

Wij willen genuanceerd spreken maar dat werkt niet voor pers of publiek. Bovendien leerden we ook steeds bij en daardoor moesten we soms een bocht nemen, bijvoorbeeld rond de mond-maskers. Ik wist ook dat dit een werk van lange adem zou zijn en de enige manier om dit vol te houden was zo transparant en eerlijk mogelijk blijven in mijn uitleg. Niet manipuleren en geen verhaaltjes vertellen. Ook fouten moet je ook zo goed mogelijk uitleggen. Ik moest me continu focussen op twee vragen: 'Moeten we ons zorgen maken?' en 'Wat kunnen we doen?' Als wetenschapper werk je vanuit onze kerheid en genuanceerdheid, terwijl het publiek eenvoud en duidelijkheid wil. Maar om Einstein te parafraseren: Ik maakte het zo simpel mogelijk maar niet simpeler.

Welke lessen hebben jullie toen geleerd?

Steven Van Gucht: Het werd al snel duidelijk dat we een globaal plan nodig hadden, veel testen, vaccins, contact tracing enz. Als je op wereldschaal gaat vergelijken en onderzoeken wat de landen die het goed gedaan hebben in corona gemeen hebben, dan kom je uit op een groot vertrouwen in de overheid. Kijk maar naar Scandinavië of Nieuw-Zeeland. Zij hadden niet noodzakelijk de strengste maatregelen maar hebben heel consistent gereageerd en werden in die beslissingen gevolgd door de bevolking. Er heerste daar een groot vertrouwen tussen experts en overheid, tussen overheid en bevolking, tussen bevolking en experts. In België is er wel vertrouwen in de wetenschap,

maar niet altijd in de politiek. In zo'n gezondheids crisis is de samenwerking tussen wetenschap en politiek heel belangrijk maar je moet de rollen goed gescheiden houden. De politiek is verantwoordelijk voor de maatregelen maar politici mogen niet pretenderen dat ze wetenschappers zijn.

Men ging ook op zoek naar een zondebok, groepen die we de schuld konden geven.

Steven Van Gucht: Dat klopt en dat zie je vaker bij pandemieën. In onze aanpak wilden we vermijden dat sommige groepen een stigma kregen. In het begin waren het de Chinezen – sommigen mensen wilden zelfs niet meer bij een Chinees gaan eten –, daarna de zakenreizigers, vervolgens de skiërs, dan mensen uit armere wijken die zich niet aan de regels zouden houden. Op een bepaald moment beschuldigden de Walen de Vlamingen van het feit dat de regels opnieuw strenger moesten worden, daarna was het weer andersom of lag het aan de heropening van de scholen. Ook de niet-gevaccineerden en de mensen met overgewicht kregen een veeg uit de pan. En tegen het einde van de pandemie was de cirkel rond en waren het weerom de Chinezen die verantwoordelijk waren voor een nieuwe opflakking. Dat heeft totaal geen zin. Uiteindelijk gaat een pandemie in fases en betaalt iedereen vroeg of laat het gelag.

Mensen willen toch wel graag weten waar zo'n viruspandemie vandaan komt?

Steven Van Gucht: Dat is een vraag voor

wetenschappers, de politiek had zich daar niet mee moeten moeien. De eerste vaststellingen kwamen uit Wuhan en in het begin communiceerde China nog relatief open maar na de vele beschuldigingen, vooral vanuit Trump en de Verenigde Staten, werd nauwelijks nog info vrijgegeven. En sindsdien zijn er weinig data maar veel vermoedens. Het is onwaarschijnlijk dat het uit een labo komt of door mensen gecreëerd werd. We weten wel dat op de markt van Wuhan, veel levende – en ook wilde – dieren verhandeld werden. Het virus zou op die markt dus van dier naar mens zijn overgesprongen. We zijn er vrij zeker van dat de voorouder van het

De kracht van pandemieën

Wanneer mogen we spreken van een pademie? Steven Van Gucht: een eensluidende definitie is er niet, maar het moet gaan om een ongecontroleerde wereldwijde verspreiding met een hoog sterftecijfer. Over de HIV-epidemie (AIDS) in onderstaand lijstje zou je nog kunnen twijfelen. Het was wel wereldwijd maar trof niet alle delen van de bevolking.

1918 Spaanse griep

75 miljoen slachtoffers

1957 Aziatische griep

3 miljoen slachtoffers

1968 Hong Kong griep

2 miljoen slachtoffers

1981 AIDS

37 miljoen slachtoffers

2009 Mexicaanse griep

400.000 slachtoffers

2020 COVID

15 miljoen slachtoffers



Sao Paulo (Brazilië) is een stad op de rand van de jungle. De interactie tussen wilde dieren en mensen neemt er toe, en dat is een gevaar voor pandemieën

virus van de vleermuis komt maar ook dat er een missing link is tussen de vleermuis en de mens. Er werden trouwens geen vleermuizen verhandeld of gegeten op die markt in Wuhan. Er zit een gat van zo'n 50 jaar in de evolutie van het virus tussen vleermuis en mens en er is dus meer dan waarschijnlijk nog een tussendier. Ons vermoeden gaat in de richting van de wasbeerhond, waarvan we weten dat die daar verhandeld werden. Ze werden gevangen in het wild en dan gekweekt, o.a. voor hun pels maar ook voor consumptie. Eigenlijk mocht dat niet meer na sars 1 maar er was een gedoogbeleid, dus ergens hebben de Chinezen toch wel wat boter op het hoofd.

De oorsprong van die virussen ligt bij wilde dieren. Maar wat maakt nu dat ze tot bij ons komen?

Steven Van Gucht: Virussen zitten in de natuur, we leven in een zee van virussen en het is via wilde dieren dat ze tot bij ons komen. Maar wat werkt de sprong van dier naar mens in de hand? Heel simpel: de wereldbevolking neemt toe, de wereld is een dorp geworden. We verstedelijken en ontbossen. We zijn zeer mobiel en de interactie tussen wilde dieren en mensen neemt toe. Neem nu een stad als Sao Paulo in Brazilië. Dat is een stad van meer dan 11 miljoen inwoners en de armere bevolking woont aan de rand van de jungle. Mensen met honger gaan daar jagen. Stel dat zo iemand daar een virus op-

pikt, in zijn omgeving doorgeeft aan iemand die gaat werken in een rijkere wijk en die geeft dat op zijn beurt door aan een zakenman die over heel de wereld rondreist en we zijn vertrokken. Wij zijn gewoon de ideale gastheren voor zo'n virussen. Er schuilt veel waarheid in de boutade 'Voor een virus zijn ganzen en mensen de beste manier om de wereld te zien'.

Wachten op de volgende pandemie

Kunnen we de volgende pandemie dan wel voorkomen?

Steven Van Gucht: Nee, met de beste wil van de wereld niet. We leren wel veel bij maar we kunnen enkel proberen de volgende uit te stellen. Met een strenger beleid op die markten was COVID misschien niet uitgebroken. We kunnen dus wel impact hebben maar zullen vooral moeten investeren in diepe preventie. Wij noemen dat het 'One Health principe'. Dat bekijkt de gezondheid van mensen, dieren, planten en ecosystemen als één systeem, onlosmakelijk verweven en afhankelijk van elkaar. Een globale aanpak is nodig, bewustwording en aanpassing van ons gedrag. Ebola is ook begonnen met één besmetting. Een jongetje speelde in een holle boom die vol vleermuizen zat, maar die vleermuizen waren drager van het ebolavirus. Eindresultaat? Zo'n 29.000 besmettingen en méér dan 11.000 doden. Die boom had dus beter preventief omgehaakt moeten worden zodat de vleur-

muizen uit het dorp zouden verhuizen. Het ontbreekt ons in het gevecht tegen infectieziekten nog steeds aan bewustwording en preventieve houding.

Voorkomen door vaccinatie dan maar?

Steven Van Gucht: Ik wil hier toch een lans breken voor vaccinatie. Pandemieën zullen blijven komen maar we kunnen ze succesvol bestrijden met vaccins. Denk maar aan tetanus, polio of mazelen. Rond 1900 stierf zo'n 50% aan een infectieziekte, in 2000 is dat slechts 10%. Vaccins redden heel veel levens. Dat hebben we bij COVID gezien. Toch is het vertrouwen in vaccins gedaald. Het nut is nochtans bewezen. Neem nu polio. Doordat er in Gaza niet meer gevaccineerd werd, zie je daar nu nieuwe gevallen opduiken. Vaccinatie is trouwens een heel natuurlijk proces. Een vaccin zorgt ervoor dat je immuunsysteem getraind wordt, het is natuurlijker dan een aspirine of antibiotica. Het leert je lichaam omgaan met dat virus. Het is een simulator van dat virus en als het echte dan komt, kan je lichaam ermee omgaan. Je kan dus geen COVID krijgen van een vaccin maar misschien wel een paar symptomen zoals verkoudheid, spierpijn, wat rillingen. Het zijn gelijkaardige reacties want het vaccin is een nabootsing van de ziekteverwekker. Je lichaam kan dat perfect aan en je mag dus zeker griep- en coronavaccin combineren.

Comfort: Troostrijk eten met Ottolenghi

Als er één chef is die ons heeft geleerd hoe we met eenvoudige ingrediënten iets bijzonders kunnen maken, dan is het Yotam Ottolenghi wel. Bekend om zijn inventieve veggiegerechten en Midden-Oosterse touch, ken je hem ongetwijfeld van zijn smaakvolle recepten. Zijn nieuwste boek, *Comfort*, gaat helemaal over wat eten echt kan doen: het biedt troost, wekt herinneringen op en brengt mensen samen. Maar Ottolenghi geeft er zijn eigen draai aan: zijn gerechten zijn verwarmend en troostrijk, maar toch verrassend licht en vol frisse smaken.

Aicha Sidki

Troost op je bord

We zijn niet vies van een stevige portie comfortfood. Denk maar aan stoofvlees met frieten, witloof met kaas en hesp in de oven, of een flinke schotel vol-au-vent met kroketten. ‘Kost van bij ons’ zoals we dat zeggen, die ons lekker opwarmt en goed vult. Heerlijk, dat zeker, maar na een paar weken feesttafels of rijke maaltijden, kan dat toch wat zwaar op de maag liggen. Yotam Ottolenghi pakt het anders aan. Zijn kijk op comfortfood breekt met het klassieke beeld van zware gerechten vol boter en room. Natuurlijk genieten we allemaal van een dampend bord vol saus, maar soms willen we ook iets net dat beetje frisser en gezonder. Ottolenghi gebruikt daarvoor vertrouwde ingrediënten en tilt ze naar een hoger niveau door ze te combineren met groenten en specerijen die je keuken opfleuren. Zijn gerechten zijn geen zware, vette bommen, maar eerder een mix van voedzame, lichte ingrediënten die je toch datzelfde gevoel van huiselijkheid en troost bieden. En geloof me, je hoeft na het eten niet meteen languit in de zetel te ploffen.

Alles draait om de eenvoud van pure ingrediënten die samen een harmonieus gerecht vormen

Rust in de keuken

Niet alleen het eten zelf geeft je dat warme gevoel, ook het bereiden van de gerechten heeft iets rustgeevends. Terwijl je rustig groenten aan het snijden bent, kruiden toevoegt en iets laat pruttelen op het vuur, voel je hoe de stress van de dag langzaam wegvloeit. Ottolenghi's comfortfood nodigt je uit om even op adem te komen in de keuken. Het is eten waar je echt van kan genieten, zowel tijdens het koken als bij elke hap die je neemt. Het draait niet om ingewikkelde technieken of urenlang in de keuken staan, maar om de eenvoud van pure ingrediënten die samen een harmonieus gerecht vormen. Je gsm aan de kant, je schort aan, en gewoon koken en genieten. Dat is waar zijn gerechten voor staan.

We laten je kennismaken met twee recepten die perfect passen in deze vernieuwde kijk op comfortfood. We delen de heerlijke sambaleieren, oftewel ‘shakshuka’, een gerecht vol kruidige, warme smaken. En we presenteren de no-bake chocolade-koekjestaart. Deze recepten zullen je keuken vullen met heerlijke geuren en zorgen voor datzelfde warme, troostrijke gevoel dat we allemaal zoeken, zeker tijdens de koudere maanden. Trek je schort maar al aan, want deze gerechten zijn het ultieme bewijs dat comfortfood niet zwaar hoeft te zijn!



Sambaleieren-‘shakshuka’

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 1½ theel. venkelzaad
- 2 kruidnagels
- zaadjes van 2 kardemompeulen
- ½ theel. gemalen kaneel
- 1½ eetl. middelscherp kerriepoeder
- 60 ml olijfolie
- ½ theel. zwart mosterdzaad
- 20 kerrieblaadjes
- 1 rode ui, gehalveerd en in dunne halve ringen (160 g)
- 10 g verse gemberwortel, geschild en fijn geraspt
- 5 tenen knoflook, geperst
- 10 g koriander, steeltjes fijngehakt en blaadjes voor erover
- 150 g datterini (of cherrytomaatjes)
- 2 theel. sambal oelek
- 1 blik tomatenpulp
- 100 ml tamarindeconcentraat
- 300 ml water
- 15 g palmsuiker (of lichte basterdsuiker)
- 5 eieren
- zout en zwarte peper



Ottolenghi's comfortfood nodigt je uit om tot adem te komen in de keuken

Bereiding

Doe het venkelzaad, de kruidnagels en kardemomzaadjes in een kleine droge koekenpan en zet hem op halfhoog tot hoog vuur. Rooster alles circa 2 minuten licht, tot het gaat geuren, en maal het fijn in een specerijenmolen of stamp het in een vijzel met stamper tot poeder. Voeg de kaneel en het kerriepoeder toe, en zet opzij.

Schenk 3 eetlepels van de olijfolie in een grote hapjespan (waarvoor je een passend deksel hebt) met een doorsnee van circa 26 cm en zet hem op halfhoog vuur. Voeg het mosterdzaad en 10 kerrieblaadjes toe, en bak ze 1 minuut tot de zaadjes openspringen. Voeg de rode ui toe en bak alles nog circa 7 minuten regelmatig roerend tot de halve ringen kleur krijgen. Doe de gemberwortel, knoflook, steeltjes koriander en verse tomaatjes erbij, bak alles nog 5 minuten en voeg de venkel-specerijenmix toe. Bak nog 2 minuten tot het gaat geuren en doe de sambal oelek, tomatenpulp, het tamarindeconcentraat, water, de palmsuiker en 1¼ theelepel zout erbij. Roer goed en breng zachtjes aan de kook. Draai het vuur halfhoog tot laag en laat alles 20-25 minuten zacht doorkoken zonder deksel, tot het is ingedikt.

Breek de eieren in de sambal en bestrooi elk ei met een beetje zout en peper. Leg het deksel op de pan en laat alles 7-8 minuten op het vuur staan, tot de eiwitten zijn gestold en de eidooiers zacht zijn.

Schenk intussen de resterende eetlepel olijfolie in een kleine pan en zet hem op halfhoog vuur. Voeg de overgebleven kerrieblaadjes toe, bak ze ongeveer 1 minuut, tot ze echt geuren, en neem de pan van het vuur. Sprengel als de eieren gaar zijn de olie erover, bestrooi met de gebakken kerrieblaadjes en korianderblaadjes en serveer.

No-bake chocolade-koekjestaart

Ingrediënten (voor 8-10 personen)

- 3 eetl. melk (of 105 ml als je geen grand marnier gebruikt)
- 60 ml grand marnier (als je die gebruikt)
- 1 espressoshot, gewone of decafé (30 ml)
- 650 ml slagroom
- 325 g crème fraîche
- 50 g poedersuiker
- 1½ theel. vanille-extract
- 1½ theel. gemalen kaneel
- 100 g boter, op kamertemperatuur
- 200 g kristalsuiker
- 50 ml plantaardige olie
- 50 g golden syrup
- 1 ei

Koekjes

- 225 g bloem
- 50 g cacao
- ¾ theel. bakpoeder
- ½ theel. baksoda
- ¼ theel. zout
- 600 g aardbeien, kroontjes verwijderd en in kwarten
- 1½ eetl. kristalsuiker
- 1 theel. fijn geraspte schil van een biologische sinaasappel
- 2 eetl. grand marnier (of sinaasappelsap)
- 2 repen schil van een biologische sinaasappel, julienne gesneden

Bereiding

Maak eerst de koekjes. Zeef de bloem, cacao, het bakpoeder, de baksoda en het zout in een middelgrote kom.

Doe de boter, kristalsuiker, plantaardige olie en golden syrup in de kom van een standmixer met de platte menghaak. Klop alles 2 minuten op middelhoge snelheid tot het licht en romig is. Schraap het mengsel van de wand van de kom naar beneden, voeg het ei toe en klop tot alles is gemengd. Verlaag de snelheid, voeg de droge ingrediënten toe en mix tot het deeg samenhangend wordt. Wikkel het in plasticfolie en leg het minstens 2 uur in de koelkast.

Verhit als je de koekjes wilt gaan bakken de oven tot 170 °C. Neem stukjes van 30 gram van het deeg en rol er balletjes van. Leg ze met circa 5 cm tussenruimte op twee met bakpapier beklede bakplaten. Je moet zo'n 23 balletjes kunnen maken. Druk ze plat met je hand – ze moeten een doorsnee van circa 5 cm hebben – en bak ze 15 minuten, tot ze stevig zijn en de bovenkant gebarsten of 'gerimpeld' is. Haal ze uit de oven, laat ze 5 minuten afkoelen, leg ze op een rooster en laat ze volledig afkoelen.

Meng als je zover bent om de taart samen te stellen de melk, grand marnier (als je die gebruikt) en espresso, en zet opzij.



Doe de slagroom, crème fraîche, poedersuiker, het vanille-extract en de kaneel in de kom van de standmixer met de kloppers. Klop alles op middelhoge tot hoge snelheid tot er zachte pieken ontstaan: pas op dat je niet te lang klopt, want de room dikt nog in bij het uitstrijken. Schep 200 gram van het mengsel in een kleine kom en zet in de koelkast: je gebruikt dit om de taart straks mee af te strijken. Spuit of schep een lange lijn van grofweg 30 cm (en 2 cm breed) van de overgebleven room in het midden van een lang taartbord of een plank: zo blijven de koekjes bij het samenstellen beter op hun plek.

Neem 20 van de koekjes en bestrijk ze om de beurt aan beide kanten met het melkmengsel: ze moeten een klein beetje vochtig worden zonder dat ze echt doordrenkt raken. Spreid met een kleine spatel of een mes 2 eetlepels van de room op één kant van een koekje uit. Zet het rechtop neer, op de lijn met room, en druk het vast. Herhaal met een volgend koekje en zet dat tegen het eerste koekje aan. Herhaal met de rest van de koekjes om een lange boomstam te maken. Verdeel de rest van het roommengsel over de boven- en zijkant van de boomstam: het geeft niet als hij er niet helemaal mee wordt bedekt, want je gaat het achtergehouden roommengsel er de volgende dag nog over verdelen. Dek de boomstam losjes af en zet hem minstens 6 uur of een nacht in de koelkast.

Meng circa 15 minuten voor het serveren de aardbeien in een kom met de kristalsuiker, fijn geraspte sinaasappelschil en grand marnier. Laat het 10-15 minuten macereren.

Strijk intussen het achtergehouden roommengsel over de boven- en zijkanten van de boomstam uit.

Verdeel vlak voor het serveren ongeveer de helft van de aardbeien over de bovenkant van de taart en druk ze licht aan om ze vast te plakken. Sprenkel eventuele siroop van de aardbeien over de taart en op het bord. Leg tot slot de reepjes sinaasappelschil erop. Snijd de taart schuin aan om een mooi streefeffect te krijgen – verwarm het lemmet van je mes eerst in een kan met heet water om de stukken mooi 'strak' te snijden – om de strepen te onthullen.

OP GE SPEELD



**25/10/24
– 21/04/25**

HEDENDAAGSE
JUWELEN
UIT ANTWERPEN

EXPO

Orakel van de bosnimf

Biooloog Hans Van Dyck toonde in het vorig nummer aan hoe de natuur een wezenlijke rol speelt in ons fysieke en mentale welzijn. Dat inspireerde heel wat lezers om hun meest verrassende of inspirerende natuurervaring te delen.



Boodschappen van boven

Heb ik een verrassende natuurervaring als ik vertel dat ik mijn eigen tuin inspirerend vind?

Ik zou het boek heel graag winnen omdat ik in mijn tuin, vanuit mijn lui schommelbed eindeloos van vlinders kan genieten. Ze inspireren me omdat ik erg spiritueel ben en vlinders me boodschappen brengen van hierboven. Dromend omhoog kijken tussen de takken van de fruitbomen werkt verrassend goed en brengt ongelofelijke rust. Mijn twee kleinkinderen van 5 en 7 zijn ook "schermkinderen" maar ze houden evenveel van de natuur, het verzamelen van mooie stenen om ermee te knutselen... We fantaseren over bosfeeën, elfen, dino's, engeltjes en kabouters... dat vind ik verrassend, inspirerend en maakt me een gelukkig mens.

Trouwens een heel mooi artikel van Hans Van Dyck en de vraag of de natuur ons kan helpen bij stress, burn-out? Als burn-out coach geef ik een oefening om naar buiten te gaan en bewust te worden van de natuur: Wat zie ik? Wat ruik ik? Wat hoor ik? Wat voel ik? Wat proef ik? Het werkt altijd...

Aline Houben

Frêle Azuurwaterjuffer

Wandelen in mijn buurt, de Kalevallei, is telkens een soort meditatie. Liefst wandel ik alleen, op mijn tempo en met oog voor details. Onder invloed van Natuurpunt lette ik deze zomer vooral op de 'kleine beestjes' en sloeg die op via de app ObsIdentify. De Azuurwaterjuffer is één van mijn ontdekkingen, zo mooi, zo frêle...



Norma Schelstraete

Vlinders herkennen met app

Tijdens de eerste lockdownperiode in 2020 was ik begonnen met kluswerkjes in en rond ons huis. Op een zonnige namiddag kreeg ik opeens het gezelschap van een vlinder. Hij bleef in mijn nabijheid en ging plotseling op mijn duim zitten. Ik had gelukkig mijn gsm bij de hand en kon er een foto van maken. Dankzij de app ObsIdentify kwam ik vlug te weten dat het een klein koolwitje was.

Door deze toevallige ontmoeting ben ik me meer en meer gaan interesseren voor de natuur en vooral voor de kleinere soorten zoals insecten. Gewapend met mijn fototoestel ben ik de nabije natuur ingetrokken en het resultaat ervan is te zien op mijn Instagramaccount 'guidoboven'.



Guido Boven

Fluo nachtbloeier lokt nachtvlinders

Vaak lig ik op mijn buik in de natuur, vergezeld van mijn vaste attributen: mijn loep en mijn Flora van Henk Eggelte. Mijn man zegt dan lachend: mijn vrouw ligt weer in de berm. Samen met collega's van de plantenwerkgroepen, bekijken we de kroonbladen, kelkbladen, meeldraden en andere eigenschappen van de plant om deze op naam te kunnen brengen - in het jargon 'determineren'. Wist je bijvoorbeeld dat je de teunisbloem bij valavond met haar prachtige gele kroonbladeren met het blote oor en oog kan horen en zien opengaan zodat zij in de duisternis de nachtvlinders kan aantrekken met haar fluorgele kleur? Een belevenis waar je kippenvel van krijgt, zo prachtig en ontroerend. Een aanrader om dit eens te bekijken en beluisteren... voor wie de energie heeft, in de natuur, of voor wie zo fit niet meer is, online!

Hilde Van Coile

Verhakkelde vleugeltjes

Toen ik meer dan 65 (!) jaar geleden begon met het verzamelen van schelpjes aan onze Belgische kust en daarvoor een schelpenboekje aanschafte om mijn vondsten een naam te geven, vond ik niet enkel de mooie kokkel, het nonnetje, het zaagje, de tepel- en de fuikhoorn maar ook regelmatig wormpjes met een gouden kam! Het goudkammetje is een nietig wormpje dat zijn tere lijfje beschermt door het in te wikkelen in een kokertje van ultrafijne zandkorreltjes. Op zijn kopje draagt het goudkleurige borstel-tjes die voor het graven in het zand gebruikt worden. Wonderlijk toch!

Van kleinsaf ben ik geboeid door de Natuur en uiteindelijk heb ik er mijn hele beroepsleven in doorgebracht. Hoe mooi die gehakkelde aurelia op sleedoorn die ik tijdens een wandeling door het Kalvenne natuurgebied kon fotograferen. En waarbij ik mij de vraag stelde, waarom lieve vlinder zijn je vleugeltjes zo verhakkeld?

Ik maakte ook kennis met andere juweeltjes zoals de mooie bekerzwam of dat onverwachte vuurgoudhaantje. Dat roodborstje dat onverschrokken op mijn kruiwagen kwam zitten toen ik in de tuin bezig was. Met grote precisie sprong het naar beneden om een zaadje of een wormpje op te pik-



ken. De Natuur is een palet van vormen, kleuren en geuren! Wat ruikt er lekkerder dan verse aarde, dan hooi dat op het veld te drogen ligt?

Henri Douliez



Henri wint het boek 'Het Orakel van de Bosnimf'

Verrassingsreis met koekoek

De verrassingsreis met Neos ligt aan de basis van mijn verhaaltje. Die reis ging richting Zeeland met een afsluiter in het leuke stadje Goes. Dat wou ik nog eens bezoeken en daarom boekten mijn man en ik een midweek in Zeeland. We logeerden in een hotel op 100 m van het strand, met wandel- en fietsroutes in de buurt en hadden uitzicht op een vijvertje en daarachter een bos. Écht mijn ding. Ik ben minder mobiel en moet mij verplaatsen met een scootmobiel. Elke tocht is een uitdaging: zal ik geen trappen, modderstroken of grintstroken tegenkomen? Toch maar proberen. Een wandelroute van zo'n 6 km moest lukken.

Starten in het bos met prachtige bomen en een uitkijktoren, daarna enkele vlakke paden en dan de duinen in. Het was aangenaam voorjaarsweer en de vlinders en

andere insecten fladderden rond op de geurende planten. Helaas stopte het wandelpad hier voor mij: we moesten een steile trap nemen vanuit de duinen naar het strand beneden. Dat was voor mij niet mogelijk. Nadien gingen we naar de zee kijken. Het wandelpad begon vlakbij het hotel en liep tussen de bomen. Toen kwamen we aan het strand en keek ik van op het einde van het wandelpad naar de zee. Mijn man wandelde door tot aan het zee-water. Terwijl ik rondkeek, zagen strandwachters mij staan. Er was een lang wandelpad over het strand, evenwijdig met de zee en ze hebben voor mij met hun machine het zand van de houten planken weggeveegd zodat ik ook op het strand kon. Dat heb ik enorm gewaardeerd. Dat was een toffe ervaring.

Originele wekker

's Nachts lag ik diep te slapen toen ik plots vroeg gewekt werd door een heel luid 'koekoek, koekoek, koekoek'. Ik dacht: de hotelmuren moeten beter geïsoleerd en de mensen hiernaast mogen hun wekker iets stiller zetten, maar ze hebben wel een origineel wekkergeluid. Terug in slaap gedompeld, hoorde ik opnieuw 'koekoek, koekoek, koekoek'. En toen werd het duidelijk: het was een echte koekoek! We hebben nog gezocht naar die mooie vogel maar we zagen enkel de boombladeren bewegen toen hij wegvloog. Zonder de verrassingsreis met Neos was ik waarschijnlijk nooit naar Zeeland geweest en had ik dit niet kunnen beleven.

Pascale De Roeck



Veel Belgische Meesters hebben zich laten inspireren door de zee, en dat zie je terug in de prachtige kunstwerken die je langs de kust kan ontdekken. In het **Paul Delvaux** museum in St. Idesbald bewonder je de grootste collectie ter wereld van deze internationaal gelauwerde kunstenaar. Een boeiende wandeling door Koksijde neemt je mee langs indrukwekkende werken, waaronder die van **Beaufort**. In de middeleeuwse tuin van de Duinenabdij, het **kunstencentrum Ten Bogaerde**, vind je een unieke verzameling van **Georges Grard**. Voor een onvergetelijke ervaring bezoek je het voormalige woonhuis, de ateliers en de beeldentuin van **Constant Permeke**, waar zijn iconische werken tot leven komen.

Vayamundo Oostende is de ideale uitvalsbasis om deze schatten te ontdekken. Vanuit het hotel ben je in een mum van tijd bij deze bijzondere kunstlocaties langs de kust.

Profiteer van 10% korting* op je verblijf bij reservatie tot 60 dagen voor aankomst.

*aanbod onder voorwaarden,
zie www.vayamundo.eu



www.vayamundo.eu

☎ 078 156 100

NEOS



vayamundo
holiday clubs

Samen blik vooruit en achterom

Beste Neos-leden,

Het einde van het jaar nadert met rasse schreden, en dit is vaak een periode van bezinning, terugblik en vooruitkijken. 2024 heeft ons allemaal voor nieuwe uitdagingen gesteld, maar het bracht ons ook indirecte momenten van vreugde, verbondenheid en groei. Samen hebben we geleerd, gereisd en herinneringen gemaakt die ons nog lang zullen bijblijven.

Al onze nationale, provinciale en lokale activiteiten dit jaar, of het nu gaat om cultuuruitjes, sportieve ontmoetingen, leerrijke sessies of gewoon gezellige samen zijn, hebben eens te meer bewezen hoe sterk onze band is. Neos is méér dan een vereniging. Het is een gemeenschap van gelijkgestemden, vrienden die elkaar ondersteunen en inspireren om het beste uit het leven te halen. Elk van jullie draagt bij, en daarvoor wil ik jullie van harte danken voor deze positieve inzet!

Neos-activiteiten willen mensen verrijken maar ook uitdagen en verbinden

Terwijl we stilstaan bij het verleden, kijken we ook vol vertrouwen naar wat komt. De plannen voor het komende jaar zijn ambitieus en boeiend. Het hoogtepunt zal onze viering **45 jaar Neos vzw** worden met een topevent, daar kijken we alvast naar uit! We streven ernaar om jullie nog meer waardevolle ervaringen te bieden, met activiteiten die niet alleen verrijken, maar ook uitdagen en verbinden. Van nieuwe reisbestemmingen tot lezingen die inspireren – Neos wil ook in 2025 jullie horizon blijven verruimen!

Ook de digitale transformatie met de nieuwe digitale communicatietool DiNA zal een boost geven aan onze organisatie.

Dagen worden korter, nachten langer... Neos-vrienden blijven immer actief maar nemen ook regelmatig rust om te genieten van lekker en gezellig samenzijn met familie tijdens de kerstdagen: een echt zalig gevoel!

Ik wens jullie allemaal een tof, gezond, vredevol en inspirerend 2025!

Dirk Dupont
Voorzitter Neos vzw



Neos Sint-Kruis steekt de FOERT-duim omhoog tijdens een zonnige fietstocht.

Stuur jouw bijdrage voor onze FOERT-campagne naar welkom@neosvzw.be.

Was jij ook bezorgd om Sonja?

Dan hebben we jouw hulp nodig!

Beste Neos-leden,

Het beeld hiernaast komt bij mij binnen. **1 op de 4 ouderen sterft aan de gevolgen van eenzaamheid.** Slik. Dat is enorm veel. Teveel om eerlijk te zijn. De oorzaak is nochtans duidelijk. Het aantal fysieke contacten in onze samenleving neemt zienderogen af: loketten worden overal afgebouwd, men praat over supermarkten zonder personeel, Biddit neemt het over van de openbare verkoop op café en op weg naar je bestemming vertrouw je meer op je gsm dan op de mensen rond jou...

Fysieke contacten nemen dus af, maar we hebben die broodnodig, zo blijkt uit de verontrustende sterftecijfers ten gevolge van eenzaamheid.



De oplossing? Opnieuw en meer, warme, persoonlijke contacten. In Vlaanderen hebben we daarvoor gelukkig een rijk verenigingsleven opgebouwd. Jij, Sonja en ik weten wat een vereniging zoals Neos voor jou kan betekenen: een warm netwerk van gelijkgezinden waarmee je een fijne tijd samen beleeft. Teveel mensen hebben dat betekenisvol netwerk nog niet. Teveel Sonja's zitten eenzaam in hun zetel.

Daarom hebben we dé vereniging in een doosje gestopt en ze **“De Verenigingspil”** gedoopt. In het doosje zit uiteraard geen echte pil, maar een stappenplan hoe je bij de vereniging komt die bij jou past. De Verenigingspil wordt zo een instrument voor alle huisartsen, psychologen... om mensen uit die eenzaamheid te halen en toe te leiden naar een vereniging.

Het instrument tegen eenzaamheid is er. **Waarom hebben we je steun dan nog nodig?** Vandaag kennen te weinig huisartsen De Verenigingspil. En als ze ermee kennis maken, krijgen we vaak de reactie: ‘Geweldig initiatief, maar verwacht je dat ik De Verenigingspil zelf aankoop, en doorreken naar mijn cliënten?’ Je voelt meteen waar het schoentje knelt. Daarom willen we geld inzamelen, **om alle huisartsen in Vlaanderen te informeren, te sensibiliseren en hen De Verenigingspil te bezorgen.**

Hoe? Doneer 45 euro via het rekeningnummer van Neos vzw: BE98 4263 1359 3193. Vanaf 45 euro is je gift fiscaal aftrekbaar. Vermeld je adres en rijksregisternummer in de mededeling (nodig voor je fiscaal attest). Met die 45 euro kunnen we 4 huisartsen informeren en 10 doosjes van De Verenigingspil bezorgen. Dat betekent dat **jouw gift van 45 euro 40 mensen uit hun zetel kan halen en voorkomen dat ze sterven aan de gevolgen van eenzaamheid.**

Strijd jij met ons mee?

Martin De Loose

Directeur Neos vzw en strijder tegen eenzaamheid





En toen was Sonja's plekje leeg.

1 op 4 ouderen sterft aan de gevolgen van eenzaamheid. Maar Sonja niet. Want zij is op culturele uitstap met een gezellige bende. En dat doet deugd. Want sinds ze deelneemt aan activiteiten van het verenigingsleven, is ze minder eenzaam en voelt ze zich veel beter in haar vel.

Zoek de vereniging die bij jou past op deverenigingspil.be



De Verenigingspil

De pil die *verbindend* werkt



Een initiatief van Neos
samen met 44 organisaties
en verenigingen.

CREATE: senioren delen levenservaring

Op 16 oktober 2024 was het eindelijk zover: Neos lanceerde het CREATE-platform in het iconische Atomium in Brussel! We vierden samen met leden, onze partners en geïnteresseerden de opkomst van dit innovatieve digitale platform, dat senioren de kans geeft om hun waardevolle levenservaringen te delen en nieuwe verbindingen te leggen. Deze lancering is niet alleen een mijlpaal voor Neos, maar ook voor alle senioren die op zoek zijn naar een plek waar ze hun verhalen kunnen delen.

Aicha Sidki

De dag vóór de lancering kwam de groep Europese partners en Neos samen om de laatste puntjes op de i te zetten. Na de vergadering stond er een rondleiding door Brussel op het programma. Gewapend met een gids verkenden we de stad en ontdekten we prachtige bezienswaardigheden. Natuurlijk kon een échte Brusselse wafel niet ontbreken! Het was een perfecte gelegenheid om te ontspannen en te genieten vooraleer we een microfoon in handen hadden.

Europese netwerk voor meer verbinding

16 oktober was het dan zover. De gasten sijnelden binnen voor een warm onthaal, compleet met koffie en gezellige sfeer. De vroege vogels konden al ontdekken wat CREATE te bieden heeft, en konden kennis maken met onze Europese partners. Daarna traptten we af met presentaties van de partners, waaronder ASM, de Universiteit van Genève en terzStiftung. Samen vertelden we het verhaal van de samenwerking die dit platform mogelijk maakte.

Neos-directeur **Martin De Loose** sprak de aanwezigen toe en benadrukte het

belang van het delen van levenservaring: “Levenservaring is goud waard en verdient het om met anderen gedeeld te worden. CREATE biedt de kans om deze ervaringen vast te leggen en te delen, zodat we van elkaar kunnen leren. Op die manier geven we senioren de erkenning die ze verdienen.”

CREATE verfijnt jouw verhaal

Het CREATE-platform is speciaal ontwikkeld met input van onze doelgroep. Tijdens de presentatie werd duidelijk hoe belangrijk de betrokkenheid van gebruikers was bij de ontwikkeling van het platform, van workshops tot individuele testfasen. Voorafgaand aan de officiële lancering waren er al veel

waardevolle feedbackmomenten. In september testte een selecte groep het platform voor de laatste keer. Dit hielp bij de laatste aanpassingen, zodat het platform echt aansluit bij de behoeften van alle gebruikers. We zijn ontzettend dankbaar voor de input van onze testers, die ons hebben geholpen om CREATE te perfectioneren. Daardoor is het platform, met zijn gebruiksvriendelijke ontwerp en intuïtieve functies, toegankelijk voor iedereen. Gebruikers kunnen eenvoudig hun verhalen en ervaringen delen, ondersteund door de Smart Auto Editor die hen helpt om hun verhalen te verfijnen. Deze biedt slimme suggesties en zorgt ervoor dat iedereen een prachtig verhaal kan vertellen, ook als je niet veel affiniteit met schrijven hebt.

Dank zij de AI-ondersteuning krijg je slimme suggesties die ervoor zorgen dat iedereen een prachtig verhaal kan vertellen, ook als je niet veel affiniteit met schrijven hebt



CREATE: senioren vormen een gemeenschap vol gedeelde verhalen, passies en ervaringen

Een van de eerste testers, **Elvia**, vertelde in haar testimonial video: “Het is interessant en ik voel me nuttig. De AI-ondersteuning is indrukwekkend. De inspirerende vragen die opkomen zijn heel bruikbaar. Ik kan het platform zeker aanbevelen!” Haar enthousiasme

te komen met anderen. Dit betekent dat je niet alleen jouw verhalen deelt, maar ook in gesprek kunt gaan met gelijkgestemden en nieuwe vrienden kunt maken. Het is een plek waar jouw ervaringen tellen en je kunt bijdragen aan een levendige gemeenschap.

Neos-directeur Martin De Loose: “Levenservaring is goud waard en verdient het om met anderen gedeeld te worden. Op die manier geven we senioren de erkenning die ze verdienen”



Een van de kernwaarden van CREATE is het gemeenschapsgevoel

illustreert de kracht van CREATE: een plek waar senioren niet alleen hun verhalen kunnen delen, maar ook nieuwe vaardigheden kunnen ontwikkelen en contacten kunnen leggen met anderen.

Ervaringen delen

Een van de kernwaarden van CREATE is het gemeenschapsgevoel. Het platform moedigt interactie aan en helpt gebruikers om gemakkelijk in contact

Na de presentaties kregen de gasten tijdens de receptie een glaasje in de hand en de kans om met elkaar in gesprek te gaan. Want dat is de kern van CREATE: het delen van verhalen met elkaar. Iedereen blikt terug op de presentaties en de mogelijkheden van het platform. De ruimte vulde zich met gelach en gesprekken, en het was duidelijk dat CREATE een bron van verbinding is geworden. Met al meer dan 200 verhalen en meer

dan 70 actieve gebruikers groeit het geloof in de kracht van het delen van levenservaringen. We hopen dat CREATE zal blijven floreren, en dat steeds meer senioren zich bij deze gemeenschap zullen aansluiten.

De toekomst van CREATE

CREATE is nog maar het begin. We kijken ernaar uit om het platform verder uit te bouwen en te verfijnen. Het is een kans om niet alleen onze eigen verhalen te delen, maar ook om een netwerk op te bouwen dat gebaseerd is op uitwisseling en verbinding. We hopen dat CREATE zal bijdragen aan een rijkere en betekenisvollere toekomst voor senioren, waarin hun ervaringen en kennis worden gewaardeerd en gedeeld.

Doe mee en deel jouw verhalen!

Ben jij benieuwd naar CREATE? Wil je zelf aan de slag met het platform? Kijk dan zeker op www.createthestory.net voor meer informatie en meld je aan. Het is tijd om jouw ervaringen een podium te geven! En mis ook de aftermovie van de lancering niet! Scan de QR-code om de video te bekijken.



TENTOONSTELLING IN HET ESPACE MUSÉAL D'ANDENNE

Een sociaal-artistiek
project rond
geheugenverlies
met kunstenaar
RIK DELRUE

Audiogidsen met
audiodescriptie inbegrepen in
het toegangsticket.

Tot 04.05. 2025

Van dinsdag tot zondag,
van 10u tot 18u.



HEAD

TURNING



"Mijn man beseft wel dat er iets niet klopt op de 18. Hij wil het probleem gereed naar zijn hoofd. Hier zit het probleem"

WWW.EXPOANDENNE.BE

La 1ère

ema
ESPACE
MUSÉAL
D'ANDENNE

le phare

VILLE D'ANDENNE

Office du Tourisme
de la Ville d'Andenne

Wallonie
patrimoine
AWaP

VISIT
Wallonia
.be

STOPALZHEIMER.BE

Alzheimer
BELGIQUE
1911

l'avenir

Boukè

AGORA DE
ANDENNE

FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

PEGARD HOTEL

latrois

Met steun van de Koning Boudewijnstichting



LAUWERS

Wereldreis Cuba

07/05, 06/08 & 12/11/25
16 dagen

INCLUSIEF

- luchthavenvervoer in gans Vlaanderen
- voorreisvergadering met reishandboek
- fooien voor lokale gidsen & chauffeurs
- visum, VIP Lounge & Fast Lane bij vertrek
- alle vermelde bezoeken, inkomgelden
- maaltijden volgens programma

€ 3575 pp

www.lauwers.be • 03 460 18 18

FOERT, ik ben oud en dan?

Hoe jong zou jij zijn als je niet zou weten hoe oud je bent? Het is een vraag die Herman Van Veen – die volgend jaar 80 wordt – zich stelt.

In deze editie van onze FOERT-campagne geen gekke of uitdagende foto's, we gaan de poëtische toer op. **Ingrid** (Neos Begijnendijk-Betekom) bezingt het vrije leven dat je kan leven als je FOERT zegt. Hasselts woordkunstenaar **Jee Kast** zet in de bundel "Een beetje te -Verhalen van bewoners uit een woonzorgcentrum" de uitspraken en gedachten van ouderen om in verzen die verrassen.



UITSpraak VAN DE DAG

*Wat moet ik nu met ne rollator?
Krijg ik die niet eens opgehoffen
om in de kast op te bergen.*

De bejaarden?
Dat zijn de anderen.
Zo ben ik niet. *

Ikke?
Tussen die ouw zeker.
Zal ik u eens iets laten zien.

Wacht,
waar is mijn bril?

**Een uitdrukking die zo herkenbaar is. Mede door het nummer "Ces Gens-là", een nummer van Jacques Brel uit 1965 waarin pietluttig pietluttige karakters worden beschreven. Of om het met een andere uitspraak te zeggen: "Zolang uw hoofd marcheert, voelt ge u nog jong. Geen achttien, hee, maar zesendertig, veertig. Het lukt nog wel. Laat maar."*

Jee Kast voor Het Huis van de Mens

Ontdek de hele bundel via huisvandemenshasselt/docs/een_beejte_te_verhalen_uit_een_woonzorgcentrum

FOERT

FOERT zei ze met een zucht
En gooide al haar zorgen in de lucht
FOERT met de regels, FOERT met de norm
Ze danste vrij als een vlinder in de storm
Ze leefde een leven vol plezier en kleur
En ging om met lieve mensen en doorbrak zo de sleur
En met de sprinkel in haar ogen
Kleurde ze alle regenbogen
Ze danste in de regen, zong met de vogels in de lucht
Voor haar was elk moment een kostbare vlucht
Ze omarmde haar vrienden, gaf liefde aan iedereen
Met een onbezwaard hart, draaide ze er om heen
Ze vervolgde haar weg met een positieve blik
Want goed doen voor de mensen gaf haar een geweldige kick.
Met een lach en een dans, zonder zorgen of verdriet
Genoot FOERT met volle teugen van elke versie van een lied
Dus mensen, dans en lach, onbezorgd en vrij
Net als FOERT, want het leven vliegt voorbij

Ingrid

Je bent nooit te oud om je niet-oud te voelen!

Stuur jouw bijdrage aan onze FOERT-campagne naar welkom@neosvzw.be en deel ze via [#foertoudendan](https://twitter.com/foertoudendan) op sociale media.

Win een Neos-lidmaatschap voor het leven!

Een Neos-lidmaatschap voor het leven bij de club naar jouw keuze? Daarvoor moet je van alle markten thuis zijn. In het maart-, juni- en septembernummer van Neos Magazine kon je telkens een deel van de Neos-quiz terugvinden. Enkel wie tot het einde een quasi foutloos parcours aflegde, maakte kans op de droomprijs. Het was een recordjaar, er waren heel wat deelnemers met alle punten. Een onschuldige hand duidde Renilde Es uit Neos Antwerpen als winnaar aan.



Leer Renilde kennen!

Wat zijn mijn hobby's?

Naast mijn passie voor koken en genieten van lekker eten, lees ik graag zowel Nederlandse als Engelse literatuur. Ook theaterbezoekjes, reizen en uitstapjes met Neos staan hoog op mijn lijstje. Daarnaast zet ik me in als vrijwilliger bij de Roma en ben ik actief in het Joskoor, een spreekkoor voor 70-plus-sers die poëzie brengen. Een sociale levensgenieter dus!

Hoe heb ik Neos leren kennen?

Herman, een bestuurslid van Neos Antwerpen met wie ik ooit samen kookles volgde, heeft me op Neos gewezen.

Wat vind ik het leukste aan Neos?

Het ontmoeten en leren kennen van nieuwe mensen via interessante activiteiten is heel fijn.

De juiste antwoorden van de grote Neos Quiz

VRAGEN NEOS-QUIZ DEEL 1 (juni)

1. Eén op vier ouderen voelt zich eenzaam. Om dit aan te klagen én er een oplossing voor te bieden, lanceert Neos een medicijn dat uitgaat van de kracht van fysiek samenkomen. Hoe heet dit medicijn?
Antwoord: De verenigingspil
2. Welk woord wordt korter door er letters aan toe te voegen?
Antwoord: kort/klein
3. Heel wat geiten samen vormen een 'kudde', een groep bijen benoemen we als een 'volk'. Wat is de naam van een groep oesters?
Antwoord: een bed (oesters) of oesterbank
4. Deze man zegt volop FOERT, ik ben oud en dan? Wie is hij?
Antwoord: Kris Baert
5. Gebruik 4 x het cijfer 9 voor een som waarvan de uitkomst precies 100 is. Optellen, aftrekken, delen en vermenigvuldigen, alles mag.
Antwoord: $99 + (9 / 9) = 100$
6. Aan welke fobie lijdt je als extreme angst hebt voor slangen?
Antwoord: Ofidiofobie
7. Journalist Rik Van Puymbroeck bracht vorig jaar een boek uit met een verwijzing naar een boom met de Latijnse naam 'Salix babylonica'. Wat is de titel van het boek?
Antwoord: Treurwil
8. Het MoMa in New York zette een Belgische film op de lijst van invloedrijke en innoverende films uit 2023 die de tand des tijds zullen doorstaan. Hoe heet de film van Brusselaar Bas Devos?
Antwoord: Here
9. Onze Belgische basketbalvrouwen wonnen vorig jaar het EK. Wat is de naam van deze ploeg?
Antwoord: Belgian Cats
10. Nabij welke stad vind je deze prachtige kalkterrassen?
Antwoord: Pamukkale

DEEL 2 (juni)

1. Hoe heet de scan die Neos samen met Bureau 50 ontwikkelde om je eigen woning door te lichten?
Antwoord: Woonscan/ woningscan/ Lang Zal U Wonen
2. Cryptisch: een slee voor een geheelonthouder. Je krijgt één letter cadeau: .O.
Antwoord: BOB
3. Dit grootste, vleesetende nog levende buideldier heeft nakomelingen die slechts een rijstkorrel (6 mm) groot zijn. Wat is het?
Antwoord: Tasmaanse duivel
4. Deze FOERT-ambassadeur verhuisde op jonge leeftijd naar ons land. In welk land werd hij geboren?
Antwoord: Rwanda
5. Een slechtziend konijn staat voor 1.000 ingangen van konijnenpijpen, genummerd van 1 tot 1.000. Hij weet niet meer wat zijn konijnenpijp was, maar hij weet wel nog dat het getal het dubbele is van de som van zijn cijfers. Welk nummer heeft zijn konijnenpijp?
Antwoord: 18
6. In het nieuwe World Happiness Report staat België op de zestiende plaats. Finland staat voor het zevende

jaar op rij bovenaan als het land met de gelukkigste bevolking ter wereld. Welk land bengelt helemaal onderaan in de ranglijst?

Antwoord: Afghanistan

7. Het was van 2012 geleden dat een Vlaamse schrijver nog eens de Prijs der Nederlandse Letteren ontving. Wie valt die eer te beurt in 2024?
Antwoord: Tom Lanoye
8. Dit dorpje is een monument van de gruwelijkheden gepleegd door de SS tijdens de Tweede Wereldoorlog. De Gaulle bezocht het en besloot dat het dorp moest blijven zoals de Duitsers het hadden achtergelaten. Hoe heet het?
Antwoord: Ouradour-sur-Grane
9. Wie is de componist van de minimalistische pianomuziek die wordt gebruikt door Proximus?
Antwoord: Wim Mertens
10. Hoe heet dit natuurverschijnsel dat in de lente of herfst in Jutland wordt waargenomen en wanneer grote zwermen spreeuwen zich verzamelen voor de nacht?
Antwoord: Sort Sol / zwarte zon / murmuratie / spreeuwenwolk

DEEL 3 (september)

1. Welke FOERT-ambassadeur zal BOV's (Bekende Oudere Vlamingen) interviewen voor de nieuwe podcast van Neos?
Antwoord: Kris Baert
2. Cryptisch: adellijke atleet: . OO. . . AA .
Antwoord: Loopgraaf
3. Welke vogel kan achteruit, recht naar boven en recht naar onder vliegen?
Antwoord: De kolibrie
4. Samen met deze man viert Neos vzw haar 45ste verjaardag. Hoe heet zijn begeleidingsgroep?
Antwoord: De Ideale Mannen
5. Even rekenen: verdeel 110 in twee getallen waarbij het ene 150% van het andere is.
Antwoord: 44 en 66
6. Het eenzame bot. Welk menselijk been heeft als enige geen verbinding met andere botten in ons lichaam?
Antwoord: Tongbeen

7. In oktober gaan we opnieuw naar de stembus. Er is geen opkomstplicht meer, wel stemrecht. Ook voor de burgemeesterssijp verandert er iets. Wie wordt vanaf 2024 automatisch burgemeester?
Antwoord: De persoon met de meeste voorkeursstemmen van de grootste partij uit de coalitiefractie
8. Een geplooid lijn in een prachtig landschap. Bekeken vanuit de juiste hoek, lees je in dit kunstwerk ook een woord. Welk?
Antwoord: Twijfelgrens
9. Bij elke Olympische Spelen staan er nieuwe sporten op het programma. Welke sport is er NIET bij in Parijs 2024: breakdance, skateboarden, squash, sportklimmen, surfen?
Antwoord: Squash
10. Een bijzonder natuurfenomeen: natuurlijke zandduinen in rood, bruin, paars, blauw, violet, groen en geel.
Antwoord: Mauritius - Chamarel Seven Colored Earth Geopark

bofrost*

cool food @home



bofrost*, uw feestleverancier aan huis!

www.bofrost.be

Unieke korting voor alle NEOS-leden: bij aankoop vanaf €60 ontvangt u €20 korting! Gratis thuislevering wanneer het u past.

BESTELPROCEDURE

Blader online doorheen onze feest- en wintercatalogus op bofrost.be/catalogus

- Geef uw bestelling in op bofrost.be/shop. Geef bij het besteloverzicht van je winkelmandje de kortingscode "24NEOS20" in en de €20 korting wordt bij levering verrekend
- Of bel uw bestelling door aan onze klantendienst op het nummer 016/981919 met vermelding van "NEOS-€20 korting"



Actie geldig op het hele assortiment tot en met 15/12/2024 voor levering tot en met 31/12/2024.

Lang Zal U Wonen-Woningscan

Neos-leden staan stil bij hoe ze later willen wonen

Intussen loopt het project van Lang Zal U Wonen in samenwerking met bureau50, twee jaar. Een samenwerking die we aangingen om onze leden aan te moedigen tijdig stil te staan bij hoe ze later willen wonen. Want we weten dat slecht

wonen nefast is voor de gezondheid. Het jaagt niet enkel ouderen maar ook de samenleving op kosten. Goed wonen is de meest alomvattende preventie voor het persoonlijk welzijn in de toekomst.

Thuis- en buurtgerichte zorg

Maar ook om de ouderenzorg in de nabije toekomst kwalitatief te kunnen blijven aanbieden, is het van het allergrootste belang dat mensen in hun latere levensjaren aangepast wonen. Omdat door de vergrijzing de vraag naar ouderenzorg verder zal toenemen, zullen in de toekomst meer ouderen thuis moeten kunnen blijven wonen. Zowel thuis- als buurtgerichte zorg zullen hier een belangrijke rol in spelen. Experts, zoals Margot Cloet van Zornet-Icuro, leggen hier al jaren de nadruk op. Extra woonzorgcentra zijn geen haalbare oplossing. Ook de Vlaamse Ouderraad riep al verschillende keren de overheid op om burgers te sensibiliseren over het belang van levensbestendig wonen. Met Neos namen we hierin het voortouw. Al bijna 2.300 van onze leden gingen met de woningscan van Lang Zal U Wonen aan de slag. Hiermee kan je nog altijd nagaan of je woning in jouw latere levensjaren veilig, toegankelijk en comfortabel blijft. Aansluitend valt het rapport van je woning in je mailbox met handige tips en nuttige links naar het online infoplatform www.langzaluwonen.be waar ook betrouwbare partners hun diensten en producten voorstellen.



Lang Zal U Wonen op de Bis-beurs in Flanders Expo in Gent. Ook daar tonen veel mensen interesse in levensbestendig wonen en zoeken naar diverse woonaanpassingen

Wie de woningscan invult, staat nadien stil bij hoe later comfortabel te blijven wonen!

Badkamer, tuin en keuken

De woningscan zet mensen effectief aan om tijdig stil te staan bij hoe ze later willen wonen. Dat bleek uit onze recente bevraging bij 300 leden die hun woning scanden.

- Meer dan 8 op 10 heeft na het scannen van de woning nagedacht over hoe ze later willen wonen.
- Ruim de helft van hen bekeek nadien informatie over aangepast wonen waarbij badkamers, trappen en tuinen samen met diensten rond aangepast wonen de meeste aandacht kregen.
- Net niet de helft liet weten dat ze nadien info hebben bekeken over hoe energie te besparen door energetische aanpassingen.
- 4 op 10 overweegt nu woonaanpassingen en wil in de eerste plaats de badkamer en de tuin klaarmaken voor de toekomst.
- Nog opmerkelijker is dat intussen bij bijna 1 op 3 aanpassingswerken zijn gebeurd waarbij de badkamer, de tuin en

Is jouw huis levensbestendig?

Vandaag kan je nog altijd met de woningscan van Lang Zal U Wonen nagaan of je woning ook in jouw latere levensjaren veilig en comfortabel blijft. Surf naar www.langzaluwonen.be/neos en doe de test!



Actief de feestdagen

De feestdagen staan voor de deur en dat betekent gezelligheid, lekker eten en... misschien wat minder beweging. Maar wist je dat bewegen tijdens de feestdagen nu net ontzettend belangrijk is? Het houdt je niet alleen fit, maar zorgt ook voor een goed humeur en helpt je om de extra calorieën te verbranden. Je weet dat bewegen goed voor je is, maar toch zoek je vaak een reden om het toch maar niet te doen. Wel, gedaan met deze excuses en obstakels. Met onderstaande tips maak je van bewegen een feestje, samen met een fijne buddy!

Samen bewegen is zoveel leuker

Bewegen is op elke leeftijd belangrijk, maar voor (jonge) senioren heeft het extra voordelen. Regelmatige lichaamsbeweging helpt bij:

- **Het behouden van spierkracht en soepele gewrichten:** dit is essentieel om mobiliteit te behouden naarmate je ouder wordt.
- **Het verbeteren van de balans en coördinatie:** hierdoor word je minder snel duizelig, heb je meer controle over je lichaam en voorkom je valpartijen.
- **Het mentaal welzijn:** beweging stimuleert de aanmaak van endorfines (het zogenaamde 'gelukshormoon'), wat helpt bij het verminderen van stress, angst en depressieve gevoelens.
- **Meer energie:** regelmatige beweging geeft je meer energie en maakt je fitter.



- **De sociale interactie:** veel bewegingsactiviteiten hebben een sociale component, zoals groepswandelingen, turn-, yoga- of danslessen, wat bijdraagt aan een gevoel van verbondenheid en welzijn.
- **Gewichtsbeheersing:** door actief te blijven houdt je je gewicht beter onder controle en je energieniveau op peil.

En als je samen met een buddy beweegt, heb je nog meer voordelen

- **Meer motivatie:** een buddy motiveert je om door te gaan, zelfs als je even geen zin hebt.
- **Meer plezier:** samen bewegen is gewoon leuker!
- **Veiligheid:** als je samen beweegt, kan je elkaar helpen en op elkaar letten.
- **Sociale contacten:** bewegen met een buddy is een mooie manier om sociale contacten te onderhouden.

tegemoet

Neos Genk op Driekoningenwandeling
(of zijn het koninginnen?)

Een extra portie kerstsfeer

Om ervoor te zorgen dat bewegen tijdens de feestdagen superleuk is, voeg je gewoon een toefje kerst toe. Hier zijn een paar ideeën:

• Kerstwandeling

Trek er samen met je buddy op uit in de natuur en geniet van de prachtige winterlandschappen en de frisse (vries)lucht. Of plan een route die langs mooie verlichte straten of parken gaat. Trek een leuke kerstoutfit aan en neem een thermos mee met een warm drankje.

• Kerstbingo in beweging

Organiseer een kerstbingo met vrienden, burens of familie en combineer het met eenvoudige oefeningen.

In plaats van nummertjes af te roepen moeten de spelers iets actiefs doen om een vakje af te vinken. Bv. wandel 1 minuut te plaatse, til je knieën hoog op, draai je hoofd rond, balanceer op één been, glimlach naar je buur, doe een dansje, ...

• Kerstgebakjes

Zoek samen met je buddy een leuk recept, ga inkopen doen en amuseer je tijdens een actieve baknamiddag. Breng het resultaat te voet of met de fiets naar iemand die een zoete traktatie verdient in jullie gezelschap.

• Kerstversiering

Knutsel samen kerstversiering en maak er een gezellige middag van. Je kan een kerststukje of kerstkrans maken met decoratieve elementen die je aankoopt in een winkel en aanvult met natuurlijke materialen die je verzamelt in de natuur (takjes, besjes, bladeren, dennenappels en andere schatten). Dit knutselen is ook goed voor je fijne motoriek en achteraf heb je nog lang plezier van jouw mooie decoratiestuk. Ook als je kerstversiering samenzoekt, uitstalt en zowel binnen als buiten ophangt ben je vanzelf in beweging!

Tips voor bewegen tijdens de feestdagen

- **Maak het gezellig:** kies een activiteit die jij en jouw buddy leuk vinden of nodig vrienden of familie uit om samen iets actiefs te doen. Denk ook aan leuke kerst- of sfeermuziek.
- **Begin klein:** start met korte, haalbare doelen. Als je niet gewoon bent om veel te bewegen, begin dan rustig aan. Beter elke dag iets kleins, dan alles ineens en dan dagenlang niets.
- **Varieer:** probeer verschillende soorten beweging om het interessant te houden en nieuwe zaken te ontdekken.
- **Luister naar je lichaam:** stop als je pijn hebt.
- **Communiqueer:** praat met elkaar over wat jullie fijn vinden en wat niet. Motiveer elkaar.

Dus waar wacht je nog op? Trek je warmste kleren aan, spreek af met je buddy en ga samen op pad! Of organiseer een gezellige knutsel-, spel- of baknamiddag met een sportief tintje. Het belangrijkste is dat je samen beweegt en plezier hebt.



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

Doe mee en win!

Een nieuw Neos Magazine betekent ook een nieuwe kans op een fijne prijs, aangeboden door één van onze partners. We hebben heel wat inzendingen ontvangen op de wedstrijdvrage van september en deze drie Neos-leden vallen in de prijzen:

Marie Van Cauwenberghe van Neos Lebbeke wist dat Ter Helme 50 jaar bestaat. **Danny Lucas** van Neos Kuringen wist dat Reizen Lauwers hun gouden jubileum viert. En **Edy D'hont** van Neos Overijse wint de geschenkmand van Trias, dankzij het correct antwoord dat Trias in 2023 maar liefst 129 ondernemersorganisaties heeft gesteund.

Doe jij ook mee?

Je kunt deelnemen door de wedstrijdvrage bij iedere prijs in te vullen en te bezorgen - samen met je contactgegevens - naar welkom@neosvzw.be voor 13 december 2024 of per post naar **Neos vzw, Mercatorstraat 92, 9100 Sint-Niklaas.**

Veel succes!

1. KAMAAN reizen: 10 luxueuze champagne-pakketten

Onze reispartner KAMAAN reizen schenkt 10 luxueuze geschenkpakketten champagne.

KAMAAN reizen organiseert en begeleidt groepsreizen op maat voor 55+, van A tot Z, helemaal volgens uw wensen en steeds tot in de puntjes verzorgd.



Wedstrijdvrage: Welk beroemd champagnehuis staat bekend om zijn herkenbare oranje/geelgekleurde etiket en werd opgericht door een weduwe in de 19e eeuw?

2. VISITWallonia.be: Win een verblijf in het Hotel Van der Valk Nivelles-Sud

VISITWallonia.be en Van der Valk bieden de kans om een uitzonderlijk verblijf in het Hotel Van der Valk Nivelles-Sud**** te winnen! Geniet van een nacht in een prachtige kamer, met een ontbijtbuffet voor twee, toegang tot de fitness en wellness. Om het helemaal af te maken, geniet je van een heerlijk buffet in het restaurant. Geldig in de weekends tot 31/12/2025 (o.v. van beschikbaarheid). Een moment van ontspanning en plezier wacht op je!

Wedstrijdvrage: Nijvel is een stad met een rijke geschiedenis die teruggaat tot de vroege middeleeuwen. Welke



middeleeuwse vorstin en abdis van de abdij van Nijvel is de patroonheilige van de stad?

3. Historalia: Beleef de betovering van Kerstmis!

In en rond verschillende kastelen word je ondergedompeld in een magische kerstsfeer voor een unieke show! De IJskonigin heeft een ijzige vloek uitgesproken en de Kerstman, samen met zijn trouwe helpers, zijn bevroren.



Hoe kan Kerstmis doorgaan zonder hen? Ga mee op een magisch avontuur vol wonderen en spanning! Historalia geeft vijf duotickets weg, geldig van 18 tot en met 27 december 2024, voor een kasteel naar keuze.

Wedstrijdvrage: Historalia brengt historische musicals op unieke locaties. Welk kasteel is de thuisbasis voor veel van deze producties?

Borrelaars slimste Neos-club van Vlaanderen

De spanning was te snijden, vrijdag 8 november in de Paterskerk te Sint-Niklaas. Maar liefst 15 clubs – drie uit elke Vlaamse provincie – dongen mee naar de wisseltrofee ‘Slimste Neos-club van Vlaanderen’. Het werd een sportieve en spannende strijd. Een leuk evenement, waar ook de aanwezige supporters van genoten. Maar, er kan slechts één ploeg de titel dragen en dat was deze keer de delegatie uit Bierbeek, die als ‘De Borrelaars’ de strijd aangingen.

Grete Cornelis

Een locatie waar de ‘hogere sferen’ hun werk konden doen, een set vragen door een gedreven werkgroep samengesteld, een presentator die er de goede sfeer in hield en een hele resem vrijwilligers die alles in goed banen moest leiden, van het verzorgde onthaal over het rond-delen van de vragen tot de gesmaakte receptie achteraf: alle ingrediënten voor een geslaagde editie waren aanwezig. De strijd was ongemeen spannend. Het niveau lag hoog. Dat moest ook want elke provincie had zijn beste teams uit-gestuurd. Slechts twee punten scheiden de winnaar van de vice-kampioen en de derde op het podium kwam daar met slechts één puntje achterstand op de tweede. Dit leverde volgende top 3:

1. De Borrelaars uit Bierbeek
2. Black Out uit Sint-Gillis-Waas
3. ‘kHebhetgeweten uit Herk-de-Stad



De wisseltrofee gaat dit jaar naar Neos Bierbeek

Weet jij het beter?

Wil jij jezelf testen? Dat kan met tien lukraak geselecteerde vragen uit deze editie!

1. Wat is een andere naam voor de planeet Venus en is tevens een wapen dat ietwat op een goedendag lijkt?
2. Wat is de naam van de Spaanse saus gemaakt van tomaten, paprika's, knoflook en amandelen, vaak geserveerd bij vis of als dip?
a. romesco, b. mojo, c. chimichurri, d. pesto
3. Drie keer goud voor ons land op het EK atletiek dit jaar in Rome: Nafi Thiam, de Tornados en wie nog?
4. Hoe heetten de eerste 3 locomotieven in ons land? De Pijl, De Stephenson en De ...
5. In welke Duitse stad is het hoofkantoor van de firma Bayer gevestigd?
Tip: lichaamsdeel
6. Als je aankomt in KUUSAMO Airport, in welk land ben je dan?
7. Welk symbool wordt vaak in verband gebracht met Ierlands patroonheilige?
8. Waarom was er in 2024 zoveel commotie over de nieuwe miss France?
9. Er bestaat geen punt in de oceaan dat verder van land verwijderd is dan dit punt. Het werd genoemd naar het fictieve personage uit Jules Vernes roman 20.000 mijlen onder zee.
10. Volgend jaar kunne we gaan kijken naar deel 2 van Dead Reckoning (Mission: Impossible). Wat is de volledige naam van het personage dat door Tom Cruise vertolkt wordt?

1. Morgenster, 2. a (romesco), 3. Alexander Doom, 4. Orlifant, 5. Leverkussen, 6. Finland, 7. Klaverblad, 8. Ze had kort haar, 9. Point Nemo, 10. Ethan Hunt

Antwoorden



Beego staat bekend als dé hulplijn bij computerproblemen, printers en alles wat digitaal is. Een gedreven team van studenten staat paraat om je verder te helpen. Via webinars leer je meer over de digitale wereld.

Op **dinsdag 17 december**, van **14.00 tot 15.30 u** is er de laatste webinar van dit jaar en kunnen Neos-leden terug gratis deelnemen! Deze keer is het thema '**Apps van de Overheid**' want ook de overheid communiceert steeds vaker digitaal via apps als MyGov, Burgerprofiel Vlaanderen, eBox, gemeentelijke apps, MyPension, MijnGezondheid en Tax-On-Web.

Hoe deelnemen?

Ga naar www.beego.be/webinars en schrijf je in voor de webinar.

Gebruik de kortingscode BECODE24 om gratis deel te nemen. Meer info? Mail naar webinar@beego.be.

Winnaar stop phishing

In ons vorig nummer en in de vorige webinar van BEEGO ging het over phishing. Nico Joos en Katrien Van Effelterre schreven een heerlijk helder boek over het vervelende fenomeen van phishing, een middel dat hackers gebruiken om bijvoorbeeld andermans rekening te plunderen of mailbox over te nemen. Heel wat lezers nemen de tips gelukkig au sérieux en willen er zelfs meer maar... er kan er maar ééntje de winnaar zijn en dat is **Eddy** uit **Sint-Lenaarts**.



Beego Webinars



*Reizen Patteeuw
Moorslede*

PLAN NU VOOR 2025!

*Veel hotels en data voor 2025 zijn al volzet, dus zorg ervoor dat je jouw reis op tijd plant.
Reizen Patteeuw staat klaar om jullie te begeleiden in het organiseren van
onvergetelijke reizen vol cultuur, natuur en gezelligheid.*

Neem vandaag nog contact met ons op en ontdek de mogelijkheden.

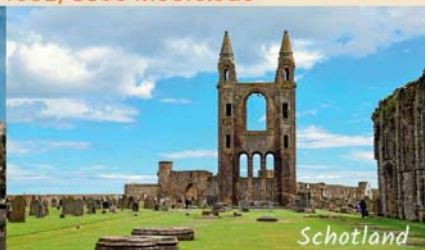
Check voor meer reisinspiratie zeker onze website www.reizenpatteeuw.be
051/77 74 16 • info@reizenpatteeuw.be • Roeselaarsestraat 163B, 8890 Moorslede



Zwitserland



Frankrijk



Schotland

Een (h)eerlijk cadeau onder de kerstboom

Sinterklaas, Kerstmis, eindejaar, daar hoort steevast een chocolaatje bij. Maar denk jij eraan om eerlijke chocolade te kopen? Cacaoconsultant Zoi Papalexandratou vertelt je waarom meer betalen voor chocolade belangrijk is.

Esther Proesmans

Zoi Papalexandratou is een cacaoconsultant die in 2015 mee ZOTO oprichtte, een consultancybureau voor cacao. Ze werkt al jarenlang samen met onze ngo Trias voor projecten rond duurzame cacaoteelt in Oeganda en D.R. Congo.



Dag Zoi, wat doe je als cacaoconsultant?

Zoi: “Ik vergemakkelijk de directe handel tussen cacao producenten en chocoladespecialisten. Door onze wetenschappelijke aanpak laten we cacaotelers beter begrijpen wat ze doen en waarom. Daardoor staan ze in een sterkere positie om een betere prijs te krijgen voor de cacao.”

Waarom is bean-to-bar (van boon tot reep) belangrijk?

Zoi: “Bean-to-bar is een vorm van directe handel van ethisch verantwoorde cacao bonen. Goede cacao is zoveel meer dan het product zelf. Dankzij rechtstreekse

handel bouw je een relatie op met de cacao producenten, wat zorgt voor transparantie en traceerbaarheid. Dat vertaalt zich in goede prijzen en een eerlijke samenwerking op lange termijn.”

Wat is het verschil tussen bean-to-bar en fairtrade?

Zoi: “Fairtrade labels garanderen cacao producenten een minimumprijs voor hun oogst, wat hen beschermt als de marktprijzen dalen. Bean-to-bar gaat verder dan fairtrade, want het gaat om directe handel en/of het zoeken naar kwalitatieve grondstoffen. Bij directe handel krijgen de boeren een aanzienlijk hoge prijs. Zolang consumenten zich geen vragen stellen bij de chocolade die ze kopen, zal duurzame chocolade maar voor weinigen relevant zijn.”

Koop eerlijke chocolade voor een eerlijker loon

Cacao producenten verdienen maar een derde van wat ze nodig hebben om in hun basisbehoeften te voorzien. Grote chocoladebedrijven of supermarkten halen de grootste winst uit chocoladerepen. Ook op het vlak van mensenrechten en klimaat blijven er heel wat uitdagingen in de industrie. De chocoladesector moet dus eerlijker



worden. Je hoeft niet ver te zoeken naar (h) eerlijke chocolade. De meeste supermarkten – zoals Lidl, Delhaize, Carrefour, Aldi en Bio Planet – bieden fairtrade producten aan. Ook in biowinkels en chocoladespecialisten en webshops zoals die van ZOTO vind je bean-to-bar chocolade.

Herken je de labels?

Zie je een van deze labels op de verpakking? Dan weet je zeker dat het een eerlijke chocoladereep is. Want een product krijgt pas een label als er aan de regels rond inspraak, mensenrechten, klimaat en biodiversiteit wordt voldaan.

Rainforest Alliance biedt ondersteuning aan producenten om hun onderhandelingspositie over de prijs te versterken.



Fairtrade betaalt een gegarandeerde minimumprijs aan landbouwers. Het witte logo van fairtrade geeft aan dat enkel de cacao in de chocoladereep fairtrade is. Met het zwarte logo weet je dat elk ingrediënt eerlijk is.



Over Trias

Trias is de ngo van Neos en versterkt wereldwijd tientallen boeren- en ondernemersorganisaties met bedrijfsadvies, opleidingen en microkredieten. En dat in 17 landen. Samen met Neos verbindt Trias zo ondernemers van over de hele wereld.



HOEVEEL ONRECHT HEBT U OVER VOOR UW REEP CHOCOLA?



Cacao. Het is een harde wereld. Kinderarbeid, structurele armoede, discriminatie en geweld tegen vrouwen.

‘Dat schrikt veel vrouwen af’, weet **Gérardine Sonkoue Tchiadze**. Haar coöperatie Conaprocacem komt in Kameroen op voor hun belangen: ‘We blijven nadenken hoe we jongeren en vrouwen nog beter kunnen integreren in de sector.’ Daarvoor volgen ze trainingen waarmee onze ngo Trias organisaties begeleidt naar meer inclusie van vrouwen en jongeren.

Met uw steun kan Trias nog meer cacaoboerinnen opleiden en versterken.

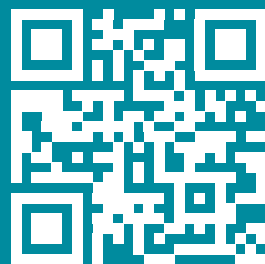
Met **50 euro** geeft u een cacaoteelster **twee dagen opleiding** cadeau zodat ze zich bewust wordt van genderstereotypen én van haar innerlijke kracht. Zo maakt u zelfs met een klein bedrag een groot verschil. En geniet u geruster van uw chocola.

**Doe vandaag nog
een gift voor gelijke
vrouwenrechten in
de cacaosector**

Elke gift telt. Vanaf 40 euro
per jaar krijgt u tot 45% terug
via de belastingen. **Bedankt!**

**Scan de QR-code of
schrijf uw gift over naar
BE45 7363 3333 3389**

**met mededeling: Leden van Neos
voor Trias**



Trias onderschrijft de ethische code van de EF
U hebt recht op informatie.
Dat houdt in dat we schenkers zoals u regelmatig
op de hoogte brengen van onze projecten.

www.trias.ngo

Trias, Kunstlaan 7-8, 1210 Brussel
info@trias.ngo – 02 513 75 34
BTW BE 0427 736 148



TRIAS

DROMEN KRIJGEN KANSEN

NEOS CLUBS IN

Het einde van het jaar staat voor de deur: het ideale moment om terug te kijken op hartverwarmende herinneringen, grootse feesten en prachtige reisbestemmingen. Want veel Neos-clubs hebben de zomer mooi afgesloten en het nieuwe Neos-jaar met een knaller ingezet! Hier vind je een selectie van enkele toffe activiteiten. Is jouw 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.

NIEUW BIJ NEOS



Neos Tielt-Winge trapte de opstart enthousiast af en overtuigde meteen 19 leden om te stappen in het verenigingsleven.



Neos Kampenhout opende de deuren als eerste seniorenvereniging van de gemeente. Wat een primeur!



En ook **Neos Ingelmunster** ging van start met Dr. Hendrik Cammu die 65 deelnemers volledig warm maakte voor Neos.



Neos Laakdal blies al dansend 1 kaarsje uit. In hun eerste jaar mochten ze maar liefst 380 deelnemers verwelkomen. Proficiat, Neos Laakdal!

HARTVERWARMEND



Neos Haacht presenteerde zich op de jaarmarkt met een spelletje 'sjoelbakken' en een lekker glaasje cava. De opkomst was geweldig en de mooie opbrengst werd geschonken aan 'Femke for Life'. Femke was een jong meisje dat overleed aan anorexia, en waarvoor de ouders een vzw oprichtten.

ACTIE

FEEST



Bij **Neos Lendelede** genoten maar liefst 122 leden van de jaarlijkse BBQ met optreden van Didier, finalist bij The Voice Senior.



Ook **Neos Aalter** organiseerde een BBQ waar afscheid genomen werd van Jean Marie Decordier die acht jaar voorzitter was. Bedankt!



Neos Heverlee hield haar Algemene Vergadering met 130 aanwezigen en combineerde dit met een tentoonstelling van het creatief werk van de leden.



Neos Kalmthout-Essen vierde haar 30-jarig bestaan in Spaanse stijl met een diner en een spectaculaire danseres.



Neos Ham bestaat 10 jaar. Wat een mooie mijlpaal voor deze groeiende topclub!



Ook **Neos Tongeren** blies dit jaar kaarsen uit, maar liefst 40! Vier decennia vol toffe activiteiten en verbondenheid.

OP STAP



Veurne kreeg bezoek van **Neos Tremelo-Baal**. Zij genoten van een dag vol cultuur: een boeiende rondleiding, heerlijke lunch en een bezoek aan het Paul Delvaux museum!



Een echte maritieme ontdekkingstocht, daar had **Neos Koekelare** zin in. Zij gingen op stap met 40 leden naar het vernieuwde visserijmuseum Navigo in Oostduinkerke.



Het was een avontuurlijke dag voor **Neos Geraardsbergen**, met stops bij de commandobunker in Kesselberg, Wijn-schate en het gezellige wijndomein de Monteborg.



Neos Grimbergen trok naar de kust voor de openluchten-tonstelling Beaufort. Kunst en zee, dat is genieten, niet?



Neos Deinze ontdekte de Europese politiek van dichtbij met een bezoek aan het indrukwekkende Europees Parlement. Wat een unieke ervaring.



Ook **Neos Groot-Zonnebeke** verkende het Europees Parlement, en kregen zo een boeiende blik achter de schermen.

GEBOEID LUISTEREN



Neos Zele kreeg van Erna Claes een boeiende opdracht: 'Loslaten en anders omgaan met piekeren'. Iedereen voelde zich nadien enorm opgelucht!



Bert De Vroey bracht zijn fascinerende inzichten naar **Neos Kortrijk**, met een lezing over 'Het Witte Huis in een wankel wereld'.



Neos Heist-op-den-Berg nodigde Rob Heirbaut uit. Met zijn kennis over Europa werd het een leerrijk moment.



Neos Begijnendijk-Betekom hing aan de lippen van Joan De Winne, die in 'Als doden een gezicht krijgen' het werk van de forensische wetenschap tot leven bracht.



Neos Bierbeek verwelkomde Rudi Vranckx. Zijn verhalen als oorlogsjournalist hielden iedereen op het puntje van hun stoel.



Neos Asse startte het nieuwe werkjaar scherp, letterlijk! Een messenslijper kwam langs voor een demonstratie. Daarna volgde nog een bezoek aan het Erfgoedmuseum.

VOORBIJ DE LANDSGRENZEN



Neos Ruiselede trok op driedaagse naar het Nederlandse Marknesse met Reizen Lauwers. Drie dagen vol ontdekkingen en plezier!



Neos Pelt genoot van een midweek in het noorden van Nederland. Ze ontdekten Assen, Groningen, het pittoreske Orvelte en de indrukwekkende Meyer Werft in Papenburg.



Neos Gavere ging op een boeiende driedaagse cultuurreis naar de universiteitsstad Utrecht en haar prachtige omgeving.



Neos Groot-Damme beleefde in september een onvergetelijke reis naar Parijs en Île-de-France. Wie droomt nog na van de lichtstad?



Reizen Patteeuw nam **Neos Diksmuide** mee voor een prachtige vijfdaagse busreis naar Oost-Friesland en Groningen. Een gevarieerde trip vol mooie herinneringen.



Neos Veurne trok met 32 fietsfanaten op vijfdaagse fietsvakantie naar Renesse. En trappen maar...

NEOS IN DE KIJKER

Neos Tervuren nam deel aan de braderie van verenigingen. Het Neos-kraampje bleef niet onopgemerkt. Vele bezoekers werden warm gemaakt voor de komende activiteiten.



NEOS-PROVINCIES IN ACTIE



Neos Antwerpen organiseerde een prachtige voorstelling met onze FOERT-ambassadeurs Jean Bosco Safari en Kris Baert. De mannen hebben gezorgd voor een geweldige sfeer en positieve ambiance met Nederlandstalige liedjes van overleden artiesten. Een mooie memoire en sfeervolle meezingmomenten.



Floris & The flames was een topconcert voor de leden van Neos Vlaams-Brabant. Onbekend is onbemand, zegt men... Is ook zo. Afweziggen hadden écht ongelijk. De 150 deelnemers zijn allemaal met een brede glimlach naar huis gegaan!



Een schitterende provinciale bewegings- en beleevingsdag was weggelegd voor onze Limburgse Neos-leden deze zomer. Gastclub Neos Kinrooi stond, i.s.m. Neos Limburg, garant voor het programma en de fijne omkadering op een unieke locatie.



Maar liefst 3 voorstellingen stonden er gepland dankzij het enthousiasme van Neos West-Vlaanderen. 770 leden uit 42 clubs lachten en gierden tijdens de voorstelling van Hans Cools. Dank aan Neos Ooigem en Neos Oostkamp voor de ontvangst en de fantastische organisatie!



De Culturele Ontmoetingsdagen waren nogmaals een groot succes bij Neos Oost-Vlaanderen. Maar liefst 1.320 deelnemers, verspreid over drie dagen, genoten van een daverend optreden van Günther Neefs.



Never change a winning team. Of in dit geval: een klassiek concert over alle provincies heen. In samenwerking met Frascati Symphonic was de 14e editie van Melodieën voor Miljoenen wederom een schot in de roos. De prachtige Elisabethzaal was tot de nok gevuld met 1.300 Neos-liefhebbers voor wie de gouden operetteparels als – tja – muziek in de oren klonk. Top!

Samen met Intersoc en Neos op reis

Nationale Neos-periodes van onze reizen



Ga met Intersoc mee naar Flims

Zwitserland | 15.06 - 24.06.2025 of
van 21 tot 29 september 2025



Flims in Zwitserland is een droombestemming voor wandelaars, genietters en cultuurliefhebbers. Droom weg bij het turkooisblauwe Caumameer, de parel van Flims op slechts 10 minuten wandelen van het hotel. Het helderblauwe water is verrassend warm. Genieten van de zon en van de rust kan op de uitgestrekte groene grasvelden langs het meer.

Meer info en prijzen? Scan de QR-code of ga naar:

www.intersocgroepsvakanties.be/flimsneos

Ga mee naar Corsica

Frankrijk | 21.09 - 28.09.2025 (vliegtuig)

Pittoreske baaien, kilometers lange stranden en gezellige plaatsen. Ga mee en ervaar het eiland van schoonheid met eigen ogen!

Meer info en prijzen? Scan de QR-code of ga naar:

www.intersocgroepsvakanties.be/corsicaneos



Ga mee naar Beieren

Duitsland | 1.09 - 7.09.2025 (busreis)

Verblijf in Hotel Spechtshaardt, temidden in het landelijke dorpje Rothenbuch. Je kan hier heerlijk ontsnappen aan het hectische leven.

Meer info en prijzen? Scan de QR-code of ga naar:

www.intersocgroepsvakanties.be/beierenneos



Meer info (over het programma) of een reis boeken?

www.intersoc.be/neos

christophe.caulier@intersoc.be

0475 62 04 95


intersoc
REIS GERUST

Neos neemt je mee!

Neos is cultuur en bij ons beleef je cultuur samen. Daarom plannen we 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: 31.000 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

Grüsse aus Wien

Zaterdag 15 en zondag 16 maart 2025,
16u en 15u (deSingel, Antwerpen)



Bart Peeters Deluxe – 45 jaar Neos!

Donderdag 17 april 2025, 14u30
(Lotto Arena, Antwerpen)



Neos provincie Antwerpen

Pril Lenteconcert met Saxofoonorkest

Zaterdag 8 februari 2025, 14u
(Sint-Anna-ten-Drieën kerk, Antwerpen)



Neos Limburg

Muziektheater 'Landru'

Vrijdag 7 februari 2025, 14u30
(Casino Houthalen-Helchteren)



Neos Oost-Vlaanderen

Nieuwjaarsconcert – jong symfonisch orkest ARTEMIS

Donderdag 30 januari 2025, 14u30
(De Bijloke, Gent)



Neos Vlaams-Brabant

Liedjesprogramma 'Voor de eeuwigheid'

Zondag 15 december 2024, 14u30
(CC De Westrand, Dilbeek)



Neos West-Vlaanderen

Neos Nieuwjaart : Günther Neefs, 'De kracht van muziek'

- Donderdag 16 januari 2025, CC Casino Koksijde, 14u30
- Maandag 20 januari 2025, Vrijtijdscentrum Jabbeke, 14u30
- Maandag 27 januari 2025, CC De Leest, Izegem, 14u30
- Dinsdag 28 januari 2025, CC De Leest, Izegem, 14u30

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 deze vier reizen op maat samengesteld. Welke bestemming kies jij?



*Verborgen
schatten*



*Betoverend
lekker*



*Romantische
natuur*

SRI LANKA

- 12 dagen
- vertrek op 1 maart 2025
- vanaf € 2995 p.p.

www.alk.be/srilanka25

MALTA

- 7 dagen
- vertrek op 25 maart 2025
- vanaf € 1435 p.p.

www.alk.be/malta25

SLOVENIË

- 8 dagen
- vertrek op 22 april 2025
- vanaf € 1799 p.p.

www.alk.be/slovenie25

alk reizen

Geïnspireerd door één van onze Neos-reizen? Neem een kijkje op alk.be/neosindividueel voor meer informatie.

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