



Asse, 5 februari 2026

Beste lid,

Wat was het weer gezellig op ons nieuwjaarsfeest! Een smakelijk hapje met een lekker glaasje wijn, gezellig bijbabbelen, een danske plaseren of een liedje meezingen: meer moet dat niet zijn om de batterijtjes op te laden.

Met volle energie trekken we op **dinsdag 24 februari 2026** naar **Roeselare**. Ons busje zit helemaal vol, maar OPGELET: de bus vertrekt **om 7 uur** (en NIET om 8 uur) op de Boekfos parking. Graag je wekker zetten op het juiste uur, zodat je tijdig de bus haalt.

Na Vlaanderen trekken we Wallonië in. Op **vrijdag 13 maart 2026** gaan we op **daguitstap** naar het kleine, maar fijne stadje **Mons (Bergen)**, dat in 2015 culturele hoofdstad van Europa was. Tevens bezoeken we het complex "le Grand Hornu". Je vindt het detail in **bijlage 1**.

Om na dit vele reizen weer wat nieuwe energie op te doen hebben we een "actieve" **voordracht** gepland op dinsdag **24 maart 2026** die geleid wordt door Koen De Weerd en getiteld is "**Krachtig ouder worden**". Kijk even op **bijlage 2**.

Verder willen wij nogmaals jullie aandacht vestigen op het feit dat onze poll over geïnteresseerden voor de **bowling** maar een paar reacties heeft opgeleverd. Indien jullie dit over het hoofd gezien hebben en toch hieraan zouden deelnemen, dan verzoeken we jullie om tegen eind februari een mailtje te sturen naar: neosasse1730@gmail.com.

Tot binnenkort

Hartelijke groeten

Het Bestuur

.



Daguitstap MONS (Bergen)

en le Grand Hornu

Vrijdag 13 maart 2026



“Bergen & Le Grand Hornu: kunst, erfgoed en verrassende charme”

Onze volgende daguitstap brengt ons naar Bergen (Mons), een charmante stad waar geschiedenis en hedendaagse cultuur hand in hand gaan. We wandelen door het sfeervolle



centrum, met zijn mooie Grote Markt en het indrukwekkende Belfort dat over de stad waakt. Onderweg ontdekken we gezellige pleintjes, leuke winkels en het beroemde geluksaapje van Mons — een klein ritueel dat we natuurlijk niet overslaan. Ook het onlangs geopende nieuwe station, een (duur) pareltje met de signatuur van architect Calatrava is een bezoekje waard.



Na een korte rit van het centrum bezoeken we “Le Grand Hornu”, een voormalige mijnsite die vandaag een prachtig voorbeeld is van industrieel erfgoed. De harmonieuze architectuur en de ruime binnenpleinen maken het tot een bijzondere plek om rond te wandelen. In de gebouwen vinden we twee musea die moderne kunst en design op een toegankelijke manier presenteren. Zelfs wie geen grote museumbezoeker is, wordt hier vaak aangenaam verrast.

Deze uitstap combineert cultuur, ontspanning en gezelligheid - ideaal om samen een fijne dag te beleven.

Vertrek Boekfos: zal later worden meegedeeld.

Prijs: € 82,00 – inschrijven uiterlijk 28/2/2026 – incl. koffie met cake en 3-gangenlunch.

Via website: <https://neosvzw.be/vb/asse> “Programma”, “Le Grand Hornu en Mons” en je lidnummer.

OF: door overschrijving van € 82,00 p/p op rekening: **BE64 1032 2491 2352** van Neos Asse met vermelding van naam, lidnummer en “Bergen”



Voordracht
KRACHTIG OUDER WORDEN
Door Koen De Weerd

Dinsdag 24 maart 2026 om 14:30 uur
- Zolder CC Oud Gasthuis -

Koen De Weerd studeerde lichamelijke opvoeding en heeft jarenlange ervaring als zelfstandig kinesitherapeut en praktijkassistent bij de vakgroep Revalidatiewetenschappen aan de Universiteit Gent. Hij specialiseerde zich in het revalideren en activeren van ouderen en ontwikkelde praktijkgerichte methodes die hij vandaag deelt via opleidingen, lezingen en beweeglessen gericht op vitaal ouder worden.

Kracht en evenwichtsoefeningen als sleutel voor een fit en zelfstandig leven. We weten allemaal dat beweging belangrijk is, maar wist je dat kracht- en evenwichtsoefeningen de sleutel zijn tot een fitte oude dag? Meer nog: de WHO raadt ouderen aan om deze oefeningen minstens twee keer per week te doen.

Deze lezing focust op: de beweegrichtlijn voor ouderen:

- wat is gezondheid? wat is de impact van bewegen op gezond verouderen?
- wat is, en hoe voelt, houdingscontrole?
- wat is en hoe oefen en test je evenwicht?
- licht, matig, hoog intensief bewegen
- uithouding opbouwen, hoe doe je dat?
- kracht opbouwen: hoe doe je dat en hoe test je kracht?

Dit is een lezing met theorie, ervaringsopdrachten en oefenmomenten.

Prijs: € 7,00/p.p. (leden) 17 €/p.p. (niet-leden), 10 € terugbetaalbaar bij lidmaatschap)

Inschrijven uiterlijk tot 10 maart 2026

Via website <https://www.neosvzw.be/vb/asse> "Programma", "Krachtig ouder worden": hou je lidnummer bij de hand!

OF door overschrijving van **7 €/p.p. (leden)** op rekening **BE64 1032 2491 2352** van Neos Asse met vermelding van naam, lidnummer en "Krachtig ouder worden".

=====