

# magazine **NEOS**

46e jaargang - 2e trimester 2026 - 3-maandelijks uitgave  
[www.neosvzw.be](http://www.neosvzw.be) - P509677 - afgiftekantoor 9099 Gent X  
Neos vzw, Mercatorstraat 92, 9100 Sint-Niklaas

Met Neos  
naar de  
50ste Memorial  
Van Damme



Nathalie Le Blanc, auteur van 'SOLO'

**"Iedereen leeft ooit alleen"**

# Ontdek Ter Helme met Neos

Zomer en najaar aan zee.



## Geniet van rust, zee en gezelligheid

Actief ontspannen aan de kust, met comfort, gastronomie en natuur binnen handbereik.



### Midsummer promo

ma. 13 - vr. 17 juli  
ma. 27 - vr. 31 juli  
ma. 03 - vr. 07 aug

4 Nachten voor de prijs van 3 in kamer met ontbijt

€ 285



### Met oma en opa aan zee

elke vakantie

Verblijf in volpension inclusief kinderaanimatorie

**vanaf € 400**  
speciaal kindertarief



### Noordzee vitamines

ma. 14 - vr. 18 sept

Laad je batterijen op met een gevarieerd programma

€ 475



### Midweek promo

ma. 21 - vr. 25 sept  
ma. 05 - vr. 09 okt  
ma. 12 - vr. 16 okt

4 Nachten voor de prijs van 3 in kamer met ontbijt

€ 235



### The big 3

elke dag op aanvraag

Ervaar kunst, cultuur en culinaire verwennerij

€ 125

### Exclusief Neos voordeel

5% Korting op je verblijf

Ideaal voor groepen & vrienden

Rustig genieten buiten piekperiodes



Comfort



Actief genieten



Gastronomie



Cultuur

TER  
HELME

Vakantie  
Restaurants  
Seminaries

Boek vandaag nog jouw verblijf aan zee

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

Vermeld "NEOS" bij reservatie

## “Een sterke vrouw kijkt een uitdaging recht in de ogen en knipoogt”

Dit geweldig citaat van filmmaker en zangeres Gina Carey lijkt op het lijf geschreven van de prachtige sterke vrouwen die we graag een forum geven in dit nummer.

Journaliste en schrijfster **Nathalie Le Blanc** is haar hele volwassen leven al een alleenwoner en werd met haar boek SOLO zo wat het boegbeeld van deze (vergeten) groep. Met doorzettingsvermogen en relativeringzin, humor en culinaire flair voor één zet ze de lusten en lasten van het alleen wonen op de kaart.

Onze podcast-gastheer Kris Baert lokte **Chris Lomme** in zijn praatstoel. Nee, oud worden vindt ze geen pretje, maar tegelijk geeft ze niet op. Ook op haar 87ste geniet ze van optreden, succes en aandacht. De dankbaarheid daarvoor geeft ze door aan kwetsbare anderen in palliatieve zorg.

Jonger, maar met een palmares om U tegen te zeggen, is **Kim Gevaert**. Onze sprintkoningin van weleer is intussen meeting-directeur van de Allianz Memorial Van Damme. Ze werkt in die functie nauw samen met **Wilfried Meert**, de onvermoeibare drijvende kracht en stichter van deze internationale en hoogstaande atletiekmeeting. Lees het fijne dubbelgesprek met twee van onze grootste atletiekiconen en vergeet niet dat je er met Neos ook bij kan zijn op de jubileumeditie van wat ongewijfeld een memorabele Memorial zal worden.

We duiken ook in het duistere verleden waar sterke vrouwen soms onterecht als heksen gelabeld werden met alle gevolgen van dien. Historica **Maartje van der Laak** schreef hun geschiedenis in onze Lage Landen en werkt zo mee aan het eerherstel voor slachtoffers van de heksenjacht.

Nog voor het snotter- en griepseizoen van start gaat, maken we jullie ook graag wegwijs in de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad omtrent vaccinaties voor ouderen. **Prof. Van Damme en prof. De Coster** zijn de experts, de (pijnlijke) getuigenis komt van Thijs Streng, erevoorzitter Neos vzw. Een gewaarschuwd man/vrouw...

Veel leesplezier!

Grete

Hoofdredacteur

**Reacties op dit nummer? Ideeën voor een volgend nummer? Mail naar [welkom@neosvzw.be](mailto:welkom@neosvzw.be)**



**Nathalie Le Blanc, solo door het leven**



**Kim & Wilfried: boegbeelden van de Memorial**



**Chris Lomme: Grande Dame van het theater**



**Maartje van der Laak: eerherstel voor heksen**



**Vaccineren na je 60ste? Laat je informeren**



## 7 juni Tourettedag

1 op de 50 mensen heet het syndroom van Gilles de la Tourette, een genetische, erfelijke en neurologische stoornis die gekenmerkt wordt door motorische en vocale tics. Het te pas en te onpas vloeken of schuttingtaal gebruiken – waardoor het syndroom bij het grote publiek bekend is – is een zeldzaam symptoom. De meeste mensen hebben tics, zoals constant met de vingers tikken of met de ogen knipperen. Op 7 juni wordt de 'Internationale Tourettedag' gehouden waarop extra aandacht gevraagd wordt voor mensen met het syndroom van Gilles de la Tourette.

## De krimpende reus

Dementie treft niet alleen wie de diagnose krijgt, maar ook de partner, kinderen, kleinkinderen, familie, vrienden, burens en mantelzorgers. De rol van dit netwerk wordt vaak onderschat. Om het thema bespreekbaar te maken lanceert Cera voor de tweede keer een dementiecampagne. Het gratis luisterverhaal 'De krimpende reus' toont de kracht van intergenerationale solidariteit. Bekende acteurs zoals Dimitri Leue, Koen De Graeve, Jennifer Heylen, Tom Aude-naert, Carry Goossens en Ini Massez leenden hun stemmen. Surf naar [www.cera.coop.nl/dementie](http://www.cera.coop.nl/dementie)



## All You Need is Love

Op 25 juni brachten The Beatles 'All You Need is Love' tijdens de BBC-show Our World. We schrijven dan 1967. De uitzending werd live via satelliet uitgezonden en bereikte naar schatting 400 miljoen kijkers en wordt beschouwd als een bepalend moment van de tegencultuur van de jaren '60. De datum werd een feestdag, bedacht door een fan als dankwoord of liefdesbrief aan de groep. Hoe je Global Beatles Day viert, kies je zelf maar het luisteren naar je lievelingsnummers van de iconische band met een immense culturele impact is uiteraard de meest voor de hand liggende manier. Love is all you need!



## Toegankelijke toiletten: geen optie maar noodzaak

Toegankelijke toiletten zijn geen luxe. Integendeel. Het gebrek eraan is voor velen een drempel om op pad te gaan. Denk aan mensen met een stoma, rolstoelgebruikers, ouderen of wie met kleine kinderen onderweg is. Intern, het Vlaams expertisecentrum toegankelijkheid, lanceerde de campagne **Iedereen veral. ok op et toilet** om openbare besturen en organisaties hierop in te zetten én info te delen via [www.ledereen.veral.be](http://www.ledereen.veral.be).



## Bakkerij is Winkelhier van het Jaar

Bakkers worden steeds zeldzamer. Op 15 jaar verloren we er in België meer dan 500. Nochtans zijn zij vaak stevig verankerd in de buurt en spelen ze een uitgesproken maatschappelijk rol. Met een persoonlijk touch vormen ze een vaste waarde in het lokale leven. Dat is meteen de essentie van het 'winkelhieren': ondernemers die hun buurt mee doen draaien. Het werkt in twee richtingen: steun jouw lokale handelaars en zij ondersteunen het lokale gemeenschapsleven. En zo mogen Bakkerij Mathias en Jasmin uit Langemark-Poelkapelle zich terecht 'Winkelhier' van het jaar noemen.



## Hoe ethisch is jouw bank?

Wil jij dat je bank duurzaam en ethisch omgaat met jouw geld? Dan moet je er de Bankwijzer van FairFin op naslaan. FairFin beoordeelt daarin banken op de manier waarop ze hun geld beleggen. Banken worden gescreend op thema's als mensenrechten, wapens, corruptie en klimaat. Benieuwd naar het resultaat? Surf naar [www.fairfin.be/bankwijzer](http://www.fairfin.be/bankwijzer) en ontdek wat je kan doen als je niet tevreden bent met het resultaat.

## Dementiewandelingen

Onlangs lanceerde de gemeente Herk-de-Stad twee dementiewandelingen. Ze brengen je langs plekken die niet alleen herinneringen kunnen oproepen bij mensen met dementie maar zijn ook rolstoeltoegankelijk en uitgerust met bewegingsbanken waarop je op een laagdrempelige manier je spieren kan versterken. De brochure met de routes vind je bij de gemeente of de lokale woonzorgcentra en bevatten foto's van hoe het er vroeger uitzag. Dergelijke dementiewandelingen bestaan ook in andere gemeentes.



## Samen voorbereid

Een gewaarschuwd man of vrouw... je kent de uitdrukking wel. Zorg er dus voor dat je gewaarschuwd wordt bij noodsituaties door je in te schrijven op [www.bealert.be](http://www.bealert.be) en ontvang waarschuwingen via sms (van het nummer 1789), e-mail of telefoon. Wil je je ook goed voorbereiden op een eventuele crisis, neem dan de tips door die je vindt op [www.crisiscentrum.be](http://www.crisiscentrum.be).



# SOLO door het leven, minstens voor even



## Journaliste Nathalie Le Blanc over waarom steeds meer mensen alleen wonen

Wie alleen woont, wordt vaak met enige achterdocht bekeken. Te egoïstisch of te zielig? En dat terwijl bijna iedereen - voor even of voor een langere tijd - alleen zal wonen. Nathalie Le Blanc is haar hele volwassen leven een alleenwoner. Toen ze er een boek over plande, werd ze gewaarschuwd door haar uitgever. 'Pas op, voor de komende 10 jaar zal je als dé expert gezien worden.' En of hij gelijk gekregen heeft. Ze werd intussen in alle media opgepikt en als ervaringsdeskundige uitgenodigd in zowel het Vlaamse als federale parlement. Haar boek 'SOLO' wordt binnenkort heruitgegeven. Een gesprek over een thema dat onze gevoelige snaar blijkbaar maar raakt als we zelf in de situatie belanden...

Grete Cornelis - Foto's: Luk Collet

et woord alleen staat bewust niet in de titel van het boek. **at alie** leen blijft toch een negatieve bijklank hebben. aarom eb ik bewust voor S als titel gekozen. Ik hou ook niet van de term alleenstaanden en s reek liever over 'alleenwoners'. 'Single' dekt evenmin de lading want niet elke alleen-

woner is single. Zeker bij ouderen die op latere leeftijd in een (nieuwe) relatie stappen, merk je steeds vaker dat ze alleen blijven wonen terwijl ze wel een artner ebben.

### Corona kantelpunt

Het boek is intussen zo'n 12 jaar oud en

er staat een heruitgave gepland. Maatschappelijk verandert onze kijk op het fenomeen en nog niet alle facetten zijn belicht. **at alie** "Corona was een kantelpunt. Ik heb het aan den lijve ondervonden. Is braa meisje (*lacht*) ield ik me aan de regels. De facto betekende dat dat je alleen contact mocht hebben

met je huisgenoten. Voor ons, alleenwoners, was dat dus letterlijk niemand. Toen ik na drie maanden naar de dermatoloog moest en die mijn huid aanraakte, kreeg ik tranen in de ogen. Het was de eerste aanraking gedurende maanden. In die periode hebben alleenwoners zich voor het eerst als groep laten horen over de maatregelen die hen absurd hard troffen. Ik geloof niet dat de regering ons met o-zet viseerde maar het was duidelijk dat het beleid niet had stilgestaan bij het effect van de lockdownmaatregelen op alleenwoners.

## Grote spreidstand

Het aantal personen die alleen wonen neemt toe. In Vlaanderen is dat momenteel 1 op 3. Je zou toch denken dat die

groep zich luider kan laten gelden **at alie** het is niet evident om als groep naar buiten te komen en dat heeft verschillende oorzaken. Het is nog steeds de overheersende norm van het gezin met twee kinderen, een standaard die al lang achterhaald is. Denk maar aan alleenstaande ouders met kinderen, nieuw samengestelde gezinnen, verschillende vormen van co-ouderschap. Het maatschappelijke perspectief verandert stilaan maar de politiek inktoeloos achterblijft. Alleenwoners zijn ook zo'n heterogene groep. Het gaat van de 20-jarige student die alleen gaat wonen, over gescheiden ouders die elk opnieuw moeten beginnen tot iemand die na een lang huwelijk plots zijn of haar levenspartner verliest. Voor de een is het een tijdelijk gegeven, een wacht-



kamer tot er een nieuwe relatie opduikt en men opnieuw gaat samenwonen, voor de andere is het een bewuste en soms levenslange keuze. Het is dat laatste eerder zeldzaam en gaat uit om zo'n 1 van de bevolking. Het maakt dat we vaker bij de verschillende stilstanden dan bij de overeenkomsten. Het is vreemd want de lasten en de lusten zijn voor iedereen wél hetzelfde. Toen het boek verscheen, was ik ervan overtuigd dat niemand er bewust voor kiest om alleen te wonen. Vandaag ben ik daar minder zeker van.

Veel mensen zien alleen wonen als iets tijdelijks: een wachtkamer tot de juiste persoon opduikt of tussen twee relaties in

## Manage your moods

Leid dus voor een update van het boek. Daarvoor wil Nat alie het niet alleen hebben over de praktische uitdagingen en de (fiscaal) ongelijke behandeling tegenover samenwonenden of gehuw-

## Alleen welkom bij Neos?

Alleenwonen kan een prima plek zijn om een sociaal netwerk uit te bouwen als alleenwoner, beaamt Nat alie. Maar het is niet omdat je open staat voor iedereen dat iedereen zich ook welkom en ongenomen voelt. Maar kan je als vereniging veel aan doen. **Nat alie:** "Je hoeft daarom niet de focus te leggen op 'singles of alleenstaanden ook welkom'. Leg de nadruk op de leuke of interessante activiteit en zorg er daarna voor dat je ontmoetingskansen creëert. Stel mensen aan elkaar voor, maak een raatje, zorg dat ze zich op hun gemak voelen. Zorg ervoor dat ze gezien worden, creëer een fijne omgeving waar mensen zich veilig voelen. Wees er bewust van dat de drempel voor sommigen hoger ligt dan je denkt.

Of, zoals journaliste Selma Franssen ooit schreef: 'Single-issues gaan niet alleen de singles van vandaag aan, maar ook de singles van morgen. In ja, misschien zijn we dat zelf.'

## Woon jij alleen?

Wol jij je aangesproken over dit interview veel dan je verhaal, je suggesties, vragen of bekommernissen via [welkom@neosvzw.be](mailto:welkom@neosvzw.be).

den. e wil zich ook meer verdiepen in de sociologische aspecten. **at alie** van de moeilijkste en meest onzicbare aspecten van het alleen wonen, is wat ik stemmingsbeheer noem. Wel kan ik daar goed mee overweg maar ik merk dat veel mensen het daar kna lastig mee hebben. ik was een enig kind en heb dus al vroeg geleerd om bewust te zijn van mijn emoties en hoe ze te reguleren. Dat kwam me goed van pas toen ik er voor koos om alleen te gaan wonen. Voor anderen zeker als het alleen wonen een nieuwe realiteit is is dat geen evidentie. er ebt een rottagge ad, je bent helemaal gestresseerd en je komt thuis en dan is er niemand die de dingen relateert, voor wat afleiding zorgt of je opnieuw aan het lachen brengt. er moet dus leren hoe je daar mee omgaat en wat voor jou werkt. Alleen wonen vlakt ook de grote emoties. ik oem met thuis niet te ergeren aan het gedrag van een man maar tegelijk valt er ook minder te lachen. Hetzelfde als ik o reis ga. an ben ik nog wiser (licht) en vind ik het eerlijk om alleen te gaan eten of gesprekken te voeren met een taic auteur of toevallige passant maar als er iets leuks o straat gebeurt, mis ik wel de slaelachen die ik gegarandeerd zou krijgen met een vriendin erbij.

## Alleen = eenzaam?

it een recente studie van de mutualiteit elan blijkt dat er een verband is tussen je gezinssituatie en gebruik van mentale gezondheidszorg. Alleenstaanden zouden meer medicatie gebruiken en vaker sociaal isolatie ervaren.

## Alleenwoners zijn niet per se eenzaam. Vaak hebben ze een stevig en betrouwbaar netwerk. Dat moet ook

innen die groeien en de vrouwen dan nog eens de kroon. **at alie** it verhaal komt natuurlijk aard binnen maar is ook compleet en onderzoek naar eenzaamheid bijvoorbeeld s eelt armoede een niet te onderschatten maar vaak veronachtzaamde rol. er kan eenzaamheid en alleen zijn ook nooit nopen aan elkaar linken. Sommige mensen zijn heel eenzaam in hun uwe-lijk terwijl er alleenstaanden zijn die er goed in slagen om een stevig en betrouwbaar netwerk op te bouwen. er moet ook wel. ant er zijn nu eenmaal zoveel zaken waarvoor je beroep moet

doen of iemand anders. er gaat alleen o reis en je moet van de lucht even terug thuis geraken zonder een taic te moeten bellen. ik rijds mezelf heel gelukkig met mijn vrienden. ik ben zelf s meter van een van de kinderen van mijn vriendin. ij hebben een geweldige band en ja, zo kan ik beroep doen o et lie van mijn metekind om mij in arlerio te helpen. ijn, toc het is niet omdat we zelf geen kinderen hebben, dat we er niet van houden o er graag mee o trekken.

erlijk gezegd vind ik dat het oog tijd is voor ernstig wetenschappelijk onderzoek naar alleenwoners. ik zou graag een doctoraatsonderzoek doen, maar blijkbaar is daar geen geld voor. aarom Misschien ligt het aan het feit dat veel mensen het als iets tijdelijks zien. ussen twee relaties in o tot ze de juiste partner vinden.



Nathalie Le Blanc: Alleen wonen vlakt de grote emoties af. Ik hoef me niet te ergeren aan het gedrag van een man maar tegelijk valt er ook minder te lachen

## Politiek verwaarloosd, commercieel wel op de kaart?

De maatschappelijke acceptatie van alleenwoners blijft intussen groeien, terwijl de politiek achterblijft en de markt erop inspeelt. **at alie** Maatschappelijk beweegt er inderdaad wat.

Alleen wonen is niet zomaar een trend maar een gegeven in al zijn diversiteit.

Dat dringt jammer genoeg nog niet door in de politiek. In schaal worden we stevig benadeeld en alle vaste kosten die bij het wonen ophoren oren moet je als single alleen oosten. De overheid moedigt het kopen van een huis aan maar dat is voor een single nauwelijks haalbaar. We vinden het erect normaal dat we bijspelingen in de kosten wanneer mensen kinderen krijgen maar misschien moeten we ook oog hebben voor mensen die geen huis kunnen kopen en in een eentje de uurkost moeten dragen. Over de singletoets die elk nieuw beleid aftoetst op de impact voor alleenstaanden wordt al jaren gesproken maar de concrete invulling ervan blijft toch dode letter.

En dat in tegenstelling tot de commerciële sector. Die beseft maar al te goed dat ze voordeel halen uit een aanbod voor alleenwoners. Je kan in de supermarkt nu al kiezen voor een eele een alve taart of gewoon nsie maar relatie gezien kosten die kleinere porties natuurlijk meer.

Ik nadeel heb ze voordeel eldt dat ook voor het alleen leven **at alie** a natuurlijk. En ik gebruik dat beroemde Cruyff-citaat ook in mijn lezingen over het onderwerp. Zo zijn er de autonomie, de vrijheid en de eindeloze keuzemog-

## enpersoonshuishoudens zijn in opmars. De politiek volgt deze realiteit niet terwijl de markt er wel gretig op inspeelt

lijken en wanneer je een reisbestemming, nieuwe software of huisdier moet kiezen als je geen rekening hoeft te houden met een partner. Maar je moet wel altijd en alleen kiezen, en je kan niemand de schuld geven als je verkeerd gekozen hebt (*lacht*). Er is die vrijheid maar die heeft toch haar beperkingen. Wil je van job veranderen bijvoorbeeld, dan voelt het toch een stuk veiliger als er een partner is die eventueel tijdelijk de betaling van je huis kan ovangen.

## Psychologische drempels

Sommige alleenwoners moeten, als ze uitgenodigd worden voor een receptie

of een bijeenkomst van een vereniging, over een onzicbare sociologische drempel die je als kole niet kent.

**at alie** lo t elemaal. Maar ook dat kan je leren. Toen ik begon als journalist zat ik na een versconferentie soms liever met een boek op het toilet dan te netwerken. Nu kan ik dit rimaker vind het niet erg om het gebeuren gewoon gade te slaan niks reek makkelijk anderen aan. Je hoeft ook nooit bang te zijn dat mensen jou niet interessant gaan vinden. Stel gewoon een geïnteresseerde vraag in het leven of werk van de andere en o, je bent vertrokken.

Ok alleen of restaurant gaan, vind ik niet erg. ntegeendeel. Maar ik ouer niet van als ze me aan een taeltje in een oek duwen of aan de toog zetten. Ik wil mijn boek kunnen lezen of in de zaal of in de keuken kijken. Mensen die met twee of meer komen eten, hebben immers elkaar om mee te raten of

### Wie is Nathalie Le Blanc?

Nathalie Le Blanc is journaliste (o.a. voor Knack) en schrijfster. Ze woont haar hele volwassen leven alleen en verdiepte zich in dit thema. Het boek 'SOLO' is het resultaat van de zoektocht naar de situatie van alleenwoners. Voor 2027 is een heruitgave van het boek gepland.

Nathalie is een culinair genietster en in 'Tafel voor één' moedigt ze – met meer dan 100 recepten – alleenwoners aan om voor zichzelf te koken als vorm van zelfzorg. Ze schreef ook enkel romans en geeft lezingen.

[www.nathalieleblanc.be](http://www.nathalieleblanc.be)



# Historie en emotie: 50 jaar

Neos sprak met bezieler Wilfried Meert en  
meetingdirecteur Kim Gevaert



Kim Gevaert en Wilfried Meert kijken vol vertrouwen uit naar de komende Memorial. Ook Luc Meert – broer van Wilfried en bezieler van Neos Ternat – heeft er al zin in. Neos werkt voor het eerst samen met de Memorial en Neos-leden genieten hierdoor van een flinke korting.

# Memorial Van Damme!

Een gevestigde waarde in de atletiekwereld, records die sneuvelen, topprestaties van het allerhoogste niveau, en een kolkend Koning Boudewijnstadion dat de internationale atleten mee vooruit juicht. Dé Memorial is memorabel om vele redenen. Neos sprak met de bevroren boegbeelden Wilfried Meert en Kim Gevaert over hun unieke vriendschap, de magie van de Memorial én de toekomst. “Iedereen loopt, werpt of springt in z'n leven, kortom: atletiek is er voor iedereen en als 'moeder der sporten' verdient die meer in de spotlights te staan.”

Freya Verwaeren – Foto's Tom Abeloos

De getalenteerde en ambitieuze vooran- amme durfde in interviews wel eens zeuren dat hij telkens naar het buitenland moest om tegen topatleten te lopen. Daarom was er geen atletiekmeeting in België, erinnert [il ried Meert](#) zich alsof het gisteren was. Met een groepje journalisten belooften we hem overmoedig aan de - niet zo nutteloze - vooravond van de IJsc Selen van 1966 dat indien hij goed resteerde, we zo'n event organiseren zouden zetten met hem als centrale ster. Tot ieders verbazing veroverde vooran- amme in Montréal maar liefst twee zilveren medailles, op de 100 en 1.000 meter. Belofte maakt schuld. We stelden een comitésamenwerking en rikten een datum voor de volgende zomer: 16 augustus 1967. In het najaar kwamen we er niet uit welke naam die eerste Belgische atletiekmeeting moest dragen. We tilden onze beslissing over nieuwjaar heen, en zouden dan terug samen komen om de knoop door te hakken. De volgende keer dat we elkaar zagen, was op de begraafenis van vader (tlt). Zijn tragische auto-ongeval op ameer 22-jarige leeftijd veroorzaakte een schokgol door het hele land. Naar de naam van de atletiekmeeting was het niet meer zoeken. We scarrelden over-

*e voelt je onrechtvaardig van al wat gebeurt. Die emoties blijven je bij*

al budget bij elkaar, velen waren geraakt door het vertaal. Niet toevroverto die eerste editie onze stoutste dromen een ware overrompeling met 10.000 toeschouwers die het eizelstadion maar bleven binnen stromen. We ebbenen moeten immer roviseren met stemmels, want we hadden maar 1.000 tickets gedrukt. De rest is geschiedenis.

## Geen oog droog

[an een eenmalig eerbetoon naar een gevestigde waarde in de atletiekwereld tot dit gouden jubileum. Hoe is ullie dat gelukt?](#)

[il ried](#) die eerste editie is nooit georganiseerd met een vervolg in gedachten. Maar ambities en dromen zijn niet tegen te houden. Het zou ik degenen die vooran- amme geklopt hadden op de IJsc Selen naar België halen. Na heel wat teleoontjes kreeg ik ook van alker, de Nieuw-Zeelandse die goudaalde op de 1.000m, te hakken. Ietsersoonlijk eerbetoon aan voorwaaij et

wereldrecord hier breken. Net die dag stond er veel wind, hij won de wedstrijd maar miste het record op een halve seconde. Voor de odiumceremonie ad ik beoedzaam gevraagd aan vooran- amme om hij de medaille aan vooran- alker wou overhandigen. Hij laatste doet hem uit, legt hem op zijn beurt om de als van vader aan amme, en om elstem met de woorden: is is our son. Het bleef werkelijk geen oog droog in het stadion toen. Nog altijd kijvenel als ik eraan terugdenk. Die emotie is bij mensen nog lang blijven nazinderen, de roe om een volgende editie was groot. Ook de andere gouden IJsc medaille, ubaan Alberto Santoreno, konden we de editie erovertuigen, en hij stelde het zelde gebaar als alker. Het blijft op je netvlies gebrand, ook toen was het bakje vol. Net op het moment dat het wat afkalft – boém, vijfde editie: rit Sebastian hoe breekt het wereldrecord op de mijl onze Memorial. Het tribune ontplofte, euforie alom. En zo is het nooit meer gestopt.

## at maakt de Memorial zo uniek?

[im](#) dat is een combinatie van vele elementen. De organisatie – en dat zeg ik niet omdat ik er nu zelf deel van uitmaak (*lacht*) – is van hoog niveau, dus als atleet een cadeau om hier te mogen



### Wilfried Meert (1945)

- Gewezen sportjournalist, o.a. bij Het Laatste Nieuws
- ezieler van de Memorial Van Damme

### Kim Gevaert (1978)

- Belgische sprintkoningin
- Meerdere keren Europees kampioen op 100 en 200meter
- Gouden medaille met de 4x100meter op de Olympische Spelen.
- Meetingdirecteur Memorial Van Damme
- Ambassadrice voor o.a. SOS Kinderendorpen
- Geeft les als logopediste aan anderstaligen
- Moeder van 4 kinderen



aantreden. r eerst ook steevast een eel gemoedelijke s eer, mensen belev en een gezellige avond met de e le amilie. ij atletiek su orter je, in tegenstelling tot bijvoorbeeld voetbal, voor iedereen. ooliganisme is de s ort vreemd. e wil niet er se dat iemand et slec t doet, je moedigt vooral mooie restaties aan. edereen juic t als n team als een record sneuvelt. oor al et live beleven in een stadion is toc iets elemaal anders dan voor je tv. e vo lt veel meer de ins anning en krac t die et vraagt van een atleet om zo ver te gooien o oog te s ringen. e ziet de s rint ers voorbij zoeven, je voelt je onderdeel van al wat gebeurt. et zijn die emoties die mensen bijblijven. k stond ier 11 keer o de iste en et meest indrukwekkende vond ik zel altijd de sacrale stilte voor de start, die s anningso bouw 3 .000 mensen muisstil tot et startsc ot weerklinkt. at ganse stadion dat losbarst, en jij als atleet die daardoor vooruit gestuwd

wordt. k erinner me nog levendig 2014, toen ik doodmoe terugkwam van de l m isc eS elen en toc m n beste tijd ooit lie o de 200m n won. et publiek heeft me toen echt over mijn vermoeid eid een gedragen. ok 200 was emotioneel de laatste keer lo en voor et elgisc e ubliek, oen auters die voor me zong en su erster sain ol t erbij. k eb daarna nooit meer mijn s ikes aan ge ad. e rode draad is duidelijk emoties alom.

**il ried** Mensen willen ook graag elgisc e to ers in actie zien ant dat is er ene van ons. e kunnen om de zoveel jaar gelukkig rekenen o een elgisc oogte unt. enk maar aan ons r denbac , dric an ranteg em die et record breekt van ons, de broers Borlée, meerkamper Nafi Thiam of hoogspringer Tia Hellebaut en uiteraard onze im( t). ant oe veel internationale atletiekiconen je ook uitnodigt en betaalt, een succesvolle landgenoot doet onmiskenbaar et stadion vol lo en.

### Compagnons de route

**oe loopt ullie samenwerking op n naast de piste? at bewonderen ullie in elkaar?**

**im** il ried begeleidt me al van bij et rille begin van m n carri re, vana m n 1 e. ijn gouden netwerk en bemiddelende smeekbedes toen nog als journalist om dat o komend talent een kans te geven' heeft vele deuren voor mij geend o belangrijke atletiekmeetings. ijn kalmte en ervaring ebben me leren omgaan met de gigantisc e druk bij cruciale finales. Je moet echt leren je eigen wedstrijd te lo en, zonder ge ntimideerd te zijn door de su ersterren in de baan naast je. k vergeet nooit mijn eerste wedstrijd in alamata, riekeland. k kwam als 19-jarige alleen toe o de luc t aven en kende niemand. ure stress. an doet een vertrouwd gezic t veel. Hij heeft zelf nooit in het circuit meegedraaid, en toc begrij t ij de s ort zeer goed. k eb mijn jongste doc ter vorige week nog moeten uitleg-

gen waarom ik zoveel belde met il ried k werk er niet alleen mee samen, dat is ook mijn oudere vriend (*lacht*).

il ried k zag direct dat im et in zic ad, dat ze zic gelukkig voelde in die wereld. ergeet niet dat atletiek een zeer individuele sport is, jij moet et waarmaken. e kan je niet versto en ac tereen loeg, des ort is o dat vlak onverbiddelijk. Met vaak wisselende omstandigheden, zonder al te veel lu e-omstandigheden veel naar et buitenland, in een kamer gedro t met een merikaanse o ussisc e die je van aar noc luimt kent, n Moskou eb ik ooit, als journalist, met im van otel gewisseld omdat zij zo ver van et stadi-on lag en onverwachts de finale mocht lo en. n nu bewonder ik vooral oe ze alle balletjes in de lucht houdt. Ze geeft nog les, voedt vier kinderen o , moet met aar man rekening ouden en engageert zic voor talloze andere initiatieven. at is omdat aar karakter als atleet haar mentaal sterk heeft gemaakt.”

### Is de topsportwereld veel veranderd in de voorbi e decennia?

il ried et is veel mondialer en ro esioneler geworden. Nu onder andel je met een manager, niet meer met de atleet zel. roeger belde en a te ik de ele wereld rond, liet me bijvoorbeeld overtuigen om een zekere Sebastian oe in de e baan te laten lo en van de 00m, die we normaliter altijd vrij lieten met een ruiker voor vo. n 19 1 brak ij hier et wereld-record. nvergetelijk. egelijk komt er zo veel bij kijken. e ebt maar een maand om elke editie te verteren. aarna start de ele malle moleno nieuw contracten met s onsors en artners, internationale

to ers overtuigen om elgi in un kalender in te assen. at wordt alsmat uitdager, want et landsca a versnert en meeste atleten doen ma imum 10 wedstrijden buiten un eigen land. e moeten daarbij tegen sterke internationale atletiekmeetings o boksen.

### egen en re or s hebben we niet in e han maar wel atie ereen alzingen het sta ion verlaat

im egelijk is et niveau van de atletiek gestegen en is er een breder aanbod. e strikken meestal een aar grote namen, maar het blijft aankomen op die su ersterren die iedereen kent. ie st nog met een uits reekbare naam die goed bekt olt, ewis, ubka, ol en nu olsstoks ringer en sensatie Mondo... e ontvangen hier de ele wereld. O versc illende nationaliteiten die we in volle glorie aan et ubliek te tonen, en zo weer de blik van anderen te verruimen. Het blijft ook een belangrijk moment voor vele elgisc e atleten. et mooie aan deze wereld is dat er weinig sterallures zijn. e meeste atletiekto ers ebben c arisma en zijn eel gewoon in de omgang. tletiek is een veilige omgeving waarin de ec tes o rwaarden nog bovendrijven. r evolueert ook veel in de goede ric ting meer vrouwen rond de ta el bij de iamond eague, meer gendergelijk eid o vlak van loon en aandac t. Is moeder van gekleurde kinderen n doc ters vind ik

et ook belangrijk dat ze vrouwelijke rolmodellen ebben om naar o te kijken, en niet alleen naar sorr il ried et stereot e van de witte man (*lacht*).

### WK Atletiek in België?

it wordt een ubileumeditie maar waar dromen ullie verder nog van?

il ried tletiek verdient meer aandacht in de media. elangrijke gebeurtenissen versc ijnen vaak slec ts een ostzegel groot ergens ac teraan in de krant, o zel s niet. et is noc tans de moeder ders orten, en eel divers lo en, s ringen, wer en wie deed et niet als kind edereen kan er dus z n gading in vinden. k wens de elgisc e atletiekwereld een nieuwe lic ting to - talenten toe. e ebben dringend nood aan een nieuwe im o ia, waar niemand naast kan kijken. We mogen fier zijn o wat hier met de Memorial geresteerd wordt, we zijn daar veel te besc eiden in. ankzij ons staat et oning oudewijnstadion hier trouwens nog. et was bijna een nieuwe em laar geworden o arking ,z nder iste. Is we nu et van 2030 kunnen binnen halen, durft niemand daar nog aan te raken. e uzzel klo t alvast et stadion bestaat 100 jaar, elgi 200 jaar nu alleen nog de jur overtuigen. n im moet ons daarna meteen kandidaat stellen voor et in 203 . e l m isc e S elen gaan we nooit naar hier krijgen, maar dit kunnen we aan. im e moeten inderdaad blijven vernieuwen om deze rac tige sport zic tbaar te ouden. oor de rest zijn m n wensen eel eenvoudig m n kinderen gelukkig zien, gezond ouder worden en

# Kies voor een Omnipas 65+ en geniet van je vrijheid

Reis 1 jaar  
onbeperkt voor

€ 71

Naar de markt, het theater of een koffie drinken met vrienden? Met een 65+-abonnement reis je overal makkelijk naartoe. Want je reist **een jaar lang onbeperkt met de bus en (Kust)tram**. Koop je Omnipas 65+ online of in een Lijnwinkel.

Alle info op [delijn.be/65plus](https://delijn.be/65plus)



Beweeg mee





## Beleef met Neos de Memorial Van Damme

de editie met een speciale korting

Inschrijven kan tot 1 juli  
via je Neos club of de site of  
je club is gratis.

een zacht zonnetje tijdens de Memorial.  
Het lied voor onze slotceremonie  
koorleerden we het concert van de  
Muziek van de Schiedamschen  
Sociëteit een grootse muzikale  
show zodat mensen met een auto  
eindelijk

en een gevoel van verbinding naar  
huis komen. Eigen records hebben we  
niet in Amsterdam, maar wel dat  
iedereen al zingend het stadion  
uitgaat. De strikten  
elmuutotti met indrukwekkend koor

en orkest, dat gaat vonken geven  
en hebben in die 50 jaar trouwens  
nooit een uitgeregende editie  
gehad. Ik wil graag geloven dat  
vo daarin altijd onze  
beschermer is geweest.

**Maak deze zomer een reis door de tijd met je (klein) kinderen want er is bij ons vanalles te doen.**

Beleef een fijne tijd met ons speels familieaanbod Schatten van Vlieg met als thema 'zien' en mis onze tijdelijke **expo Train Models (15/08/26 - 30/08/26)** met tal van miniatuurtreinen niet.

**TIP**

**Kom met de trein en stap af in het station Schaarbeek!**  
**Meer info op [trainworld.be](http://trainworld.be)**

## Ontdek de wereld met Carolus Reizen, de partner voor luxe groepsreizen op maat

Carolus biedt als luxe autocartouperator op maat gemaakte groepsreizen voor Neos-afdelingen. Met 35 jaar ervaring garandeert Carolus expertise, kwaliteit en een persoonlijke aanpak. Of het nu een daguitstap of een rondreis door Europa is, alles verloopt zorgeloos. Hun moderne luxe autocars bieden comfort met verstelbare stoelen, airco, USB oplaadpunten en panoramisch zicht. Je groep wordt opgehaald op de gewenste locatie en ervaren chauffeurs zorgen voor een veilige en ontspannen reiservaring. Reizen met Carolus is stijlvol genieten!

[www.carolus.be](http://www.carolus.be)



### Met je club op reis met Carolus Reizen?



#### **Carolus Reizen - het brede basisaanbod**

Volledig verzorgde autocarreizen doorheen Europa, culturele citytrips tot verblijfsreizen aan de kust – altijd inclusief excursies, comfortabel hotelverblijf en professionele begeleiding.



#### **PremiumTours - voor wie op zoek is naar exclusiviteit**

Deze unieke reizen combineren vaak luxe autocar met vliegtuig om verder gelegen of bijzondere bestemmingen te bereiken. Je mag rekenen op dat tikkeltje extra comfort, verfijnde ervaringen



#### **Carolus Ski - voor de wintersportliefhebber**

Volledig georganiseerde skivakanties per luxe-autocar naar top skigebieden, inclusief hotel, skipas en Nederlandstalige skimonitoren.



#### **Cocon Reizen - voor de meerwaardezoeker**

Cocon Reizen biedt zorgvuldig samengestelde programma's met deskundige reisgidsen naar verrassende bestemmingen in Europa (en zelfs daarbuiten). Ideaal voor reizigers die net iets meer inhoud en kwaliteit willen.

#### Meer weten?

Voor info en al je vragen rond jullie volgende clubreis neem je contact op met **René Tolenaars** via [sales@carolus.be](mailto:sales@carolus.be) of **0472/11 68 70**

# Neos Ternat schiet hard uit de startblokken

## Maak kennis met 232e Neos-telg!

Dat er bij de familie Meert in Ternat ondernemerszin in het bloed zit, mag duidelijk zijn. En zo kunnen we in één Neos Magazine twee broers aan het woord laten. Met Wilfried - de voormalige sportjournalist die dé steunpilaar werd van de Belgische atletiek – spraken we over de Memorial Van Damme waarmee Neos voor het eerst in 50 jaar samenwerkt; met broer Luc hebben we het over een andere topprestatie: uit het niets een succesvolle Neos-club uit de grond stampen met meteen meer dan 150 leden. Dat verdient een goed gesprek.

re a erwaeren

De citeren rec tstreeks uit de derde lezing van het eerste jaarboek van Neos de 232e, ludiek gebracht door kersvers voorzitter Luc Meert, voor de gelegenheid geuld in soutane die ijsnel meegriste uit de sacristie van de ambeekse kerk. Met Marleen Merck zul je starten, met Nic Altazar zul je bevestigen, met Marc Rkens zal je volledig onbloeien. men. Is in zogesciede. De drie startvergaderingen van Neos Ternat konden rekenen op massale belangstelling, en mooi versreid in de drie deelgemeentes zat de zaal okerk in het laatste geval nokvol.

### Het kruim van Ternat

Indertussen telt de club meer dan 150 leden, en dat allemaal dankzij de grondleggers en steunpilaren van de club: de bestuursleden die mee in het

*en iverse bestuursploeg genereert automatisch een ivers programma. n we hou en evinger aan epols bij onze le en*

die e zijn gesrongen sinds ebruari 2026. **uc Meert** ij verersonlijken waar Neos voor staat. Samengevat in drie woorden: cultuur, erijking en erbinding. Met een gewezen burgemeester, een directeur van het lokale cultuurcentrum, een financieel expert, een communicatiespecialist, een kunstkenner, een sportliever en mijn vrouw, kan het niet misgaan. e zijn zeer complementair en er zit geen enkel genger tussen alles wordt in samenspraak geregeld. ns brede

netwerk bracht al veel nieuwsgierigen op de been, maar nu moeten we het blijven waarmaken. oor mijn marketingverleden ben ik zeer geocust op communicatie. rgebeurt veel, maar vaak te weinig zichtbaar. e ledborden in onze gemeente eb ik alvast ingealmd ( t).

### Neos, de 'next level'

**uc** e meerwaardezoeker onsiëren is ons doel ubliek. k zie Neos graag als de ne t level. e moeten groots durven uitakken met ons rogramma. en diverse bestuurs loeg genereert trouwens automatisch een divers rogramma. egelijk ouden we de vinger aan de ols bij onze leden wat verwac ten zij van Neos e slaan ook graag de anden in elkaar met lokale organisaties o de gemeente. o werden er tijdens de lezing van Nic Altazar bibliot eekboeken tentoongesteld over het klimaat. en win-win. nga ik erover in mijn lannen, dan vormt mijn vrouw nn de ideale rem. en cruciale taak in het bestuur grinnikt . n jawel, als broer van zet ik ook de Memorial an amme o ons rogramma. e 0e editie, dat wordt ongetwijfeld een knaller

Meer over Neos Ternat ontdek je o

[www.neosvzw.be/ternat](http://www.neosvzw.be/ternat)



De bestuursploeg van Neos Ternat: v.l.n.r. Luc Meert, Ronald Parys, Marleen Platteau, Walter De Vos, Eddy Van Vaerenbergh, Nadine Thysens, Ann Van Laethem en Jan De Brandt

# “Met de jaren moet ook je menslievendheid groeien” .....



## Chris Lomme in de Neos-podcast 'POSITIEF oud worden'

Noemt gastheer Kris Baert haar de Grande Dame – “met grote G én grote D” – van het Vlaamse theater, relativeert Chris Lomme dat met een glimlach en knipoog: “Ik ben maar 1m64.” Achter die bescheidenheid schuilt echter een indrukwekkend parcours van meer dan 60 jaar op scène en scherm. Op haar 87ste straalt Chris nog altijd dezelfde warmte uit als aan het begin van haar carrière, maar vandaag gaat het haar niet meer om erkenning. Wat telt, is iets kunnen betekenen voor anderen, vertelt ze in de Neos-podcast 'POSITIEF oud worden'. “Als je thuiskomt en je bent vriendelijk geweest, dan voel je dat je nog tot iets dient. Cru, maar vooral cruciaal.”

Sara Stragier

Nu ik niet meer met de auto rijd veel gevaarlijke chauffeurs en wat minder zelf zekerheid op de baan dan moet je verstandig zijn – kan ik niet zomaar alles wat ik wil in de kofferbak steken op mijn vakantie naar de Ardalen, mijmert **Chris Lomme** bij aankomst in Stadsradio Halle. “Gelukkig komt er zo nu en dan je wel nog iemand ophalen”, knipoogt gastheer **Kris Baert**, voor

namiddag haar persoonlijke chauffeur. Hij schenkt prompt twee fluitjes witte wijn uit, gevolgd door een ondeugend klinken. De toon voor hun gesprek over 'POSITIEF oud worden' is meteen gezet.

### Missiezuster

Naast reizen is Chris vandaag ook bezig met een exclusieve vertelshow. Daarin brengt ze teksten en gedichten uit haar

persoonlijke boekenkast én de echte schat aan literaire teksten: haar hoofd. Doorheen hun gesprek citeert ze met het grootste gemak gedichten van Herman De Coninck, Guido Gezelle en Toon Hermans. **Chris** dankt aan mijn opvoeding en mijn opleiding aan het conservatorium, waardoor ik al die jaren heb kunnen spelen. Ik ben heel blij met mijn carrière en wat ik vandaag

allemaal nog kan doen, dat doet deugd. Tot vandaag word ik nog aangesproken over oude programma's als Sc i er naast Matilde. Ik was toen maar begin de 20, en toc kennen mensen mij nog en hebben ze vriendschap voor dat meisje van toen. Dat is mooi.

### **robeer om mensen te begrijpen in plaats van ze weg te wuiven. Iet gemakkelijk maar wel belangrijk**

Daarnaast zet Chris zich in voor begeleiding van mensen met een beperking, ziekenzorg en alliatieve begeleiding, waarvoor ze in 2012 een cursus volgde.

Daar lie de voor de zorg gaat echter al meerdere decennia terug. Chris eigenlijk wou ik vroeger missiezuster worden. Ik heb altijd het gevoel gehad dat ik iets wil doen voor anderen. Ik was ook graag gezien door de mensen van het klooster en dat gevoel om ouderen te helpen en is gebleven. Het is misschien aangeboren, ik weet het niet, maar ik doe dat heel graag. Eet je, een glimlach, warmte en vriendschap zijn zeer belangrijk voor een mens, zeker voor zij die ziek zijn. Praten met de mensen, een luisteren, een glimlach geven, een andje vasthouden, luisteren, glimlachen en laten vertellen. Het is om te vertellen als het wat stilvalt. Het schijnt er meteen enkele uit haar mouw: "Welke vis heeft geen graten en a rilvis. (lacht) Die zag je wel aankomen, wat denk je van deze en oud koel ligt in bed. Hij vraagt wil je mijn hand nog eens vast-



### **Wie is Chris Lomme?**

Chris Lomme is geboren in 1933. Ze studeerde oordracht Muziek en speelde oeneel aan de conservatoria in Rotterdam en Brussel. Ze maakte haar debuut op de leeftijd van 16 jaar in de tragedie 'De Nieuweling' van Molière. Ze speelde later de rol van Marieke in 'Sc i er naast Matilde', waar ze haar latere echtgenoot Nand u l ontmoette. Ze leerde hem kennen in 1993-2009. Ze werd bekend door haar iconische rol van een eeuwige in het lied 'De Oude' van de reüniers 'De Oude' en terugblikken op een succesvolle carrière van meer dan 60 jaar in tv, film en theater. Ze is actief in voor ziekenzorg en alliatieve begeleiding.

houden zoals vroeger. Hij doet dat en vraagt dan wil jij mij nog eens een zoenkje geven zoals vroeger. Hij doet dat en vraagt dan wil je nog eens in mijn nek bijten zoals vroeger. Hij zet zich recht en gaat naar de badkamer.

Hij vraagt ga je doen, vraagt ze. Egt hij, mijn tanden alen, . ( chat lacht)

### **Blijvende liefde**

Chris vertelt dat ze altijd een goed gevoel voor haar man heeft, maar dat haar man haar nog veel heeft bijgeleerd. Ze licht op wanneer Chris zijn naam Nand u l in de mond neemt. Ze leerden elkaar kennen op de set van 'Sc i er naast Matilde' en bijna 0 jaar lang waren ze levensgezellen.

Chris' humor ( tt a hoge lat en fluit) kon o sc ne staan, mo en maken waarvan iedereen moest lachen, maar hij niet, hij d d ze lachen. Hij was ook een meester in smoelementrekken. Maar eigenlijk ben ik niet verlie d geworden o zijn humor. Het is zijn authenticiteit en warm, menselijk gedrag waarvoor ik zag em liever dan mezelf.

Op 86-jarige leeftijd werd Nand getroffen door een beroerte, en besloot kort daarna om via sedatie te gaan.

Chris wil mijn die lijdensweg niet aandoen, ad hij gezegd. Hij was nu eenmaal vijftien jaar ouder dan ik. Maar hij is daar niet lic t overgegaan, hoor. Hij dact heel veel na hij was dan wel een gra enmaker, maar geen komiekske. Dat is zijn die keuze genomen heeft, doet je dat verlies een klein beetje anders bekijken, maar hoe dan ook ben je er ziek en

*lijven ontat met  
overle en gelie en  
is zo belangrijk.  
raat met hen  
enk aan hen  
room over hen*

ka ot van. oc moet je, als degene die achterblijft, overleven en dat op een manier te boven komen, anders maak je jezel ka ot.

Nand overleed in 2009, maar ris voelt zijn steun nog altijd. ris k zeg vaak aan mensen die un artner verloren zijn e zijn nog bij jou, je kan nog met en raten. enk aan en, droom over en. at blijvend contact met overleden gelie den is zo belangrijk. et enige wat je niet kan vergeten, is de eenzaam eid s avonds in bed. n dat gaat niet over seks o zo. Maar samen in bed liggen als een ko el dat is et mooiste wat er is. aarom slaa ik nu met luc en beesten. (*lacht t* )

## Nooit opgeven

et leven kan je zien als een ontdekkingstoc t, vertelt ris. n als je ouder wordt, ontdek je andere dingen. ris e leert ook beter je mond ouden als et moet. roeger was ik een gigantische flapuit, en dat is meermaals een out gebleken. Nu draai ik mijn tong eerst een aar keer om in de mond alvorens iets te zeggen. k moet ec t actie o assen met wat ik zeg. (*aa t at haa l t t*) omme, h l. Nu weet ik dat je beter eerst kan luisteren en je dan ac tera



## Neos-podcast 'POSITIEF oud worden': zo luister je mee

ekende udere lamingen getuigen bijgast eer ris aert over oe ouder worden ook ositie kan. ntdek de ver alen van onder meer o n ansevenant, ristien emmrec ts, olet ansen en an eumans. nze odcast beluisteren en bekijken is eenvoudig. e kiest zel wat voor jou et makkelijkst werkt.

### ia R code

1. Scan de -code met de camera o je smart one.



2. rversc ijnt een link o je sc erm, klik iero .
3. e luistert en kijkt nu via je smart-phone naar de recentste aflevering o ou ube. ip n de a s eellijst kan je zel een andere aflevering uitkiezen.

### ia ou ube

1. ia website [www. outube.com](http://www.outube.com)
2. S oud worden in de zoekbalk.

3. Klik op de aflevering die je wil bekijken.

ip Je hoeft geen account te hebben om te luisteren.

### ia poti

1. en de S oti -a o je smart-one o ga naar [www.spoti .com](http://www.spoti.com) en meld je aan.
2. S oud worden in de zoekbalk.
3. Klik op de aflevering die je wil beluisteren. ip ok zonder betalend abonne-ment kan je luisteren.

afvragen of het wel juist is wat die ene persoon zei. Daarnaast probeer je ook meer kritiek te hebben op jezelf in plaats van op anderen. En bovenal moet je menslievendheid groeien met de jaren. Probeer om mensen te begrijpen in plaats van ze weg te wuiven. Niet gemakkelijk, maar wel belangrijk.”

Die ontdekkingstocht is volgens Chris onvermijdelijk; je wordt sowieso een ander mens met het ouder worden.

**ris** “Eens je de 80 voorbij bent, voel je dat de tijd die je nog hebt, begint te korten, en daardoor leef je ook anders. Je doet alles wat nodig is om te kunnen blijven voortdoen. Zo doe ik bijvoor-

***kzag an liever an mezelf. Zijn humor blijft ie eren bij maar mij vooral zijn warmte***

beeld elke dag aan yoga, ik fiets op rollen, ik studeer mijn teksten ... Ik ben ook zo geboren: ik geef nooit op. En als ik zou voelen dat wat ik zou willen doen niet meer zou gaan, stop ik ermee en ben ik voorgoed weg. Word daar maar eens stil van. *(lacht)* Weet je wat het is? Oud worden is in principe niet leuk – ik zeg niet ‘joepiejoepiejeej’ als iemand mij wijst op mijn 87-jarige leeftijd –

maar heeft wél veel leuke momenten. Ik stel mij dan ook niet de vraag of ik met de kennis van nu anders oud zou worden. Ik heb zo’n dankbaar leven gehad: 60 jaar in het vak, nog altijd succes.

„Ik, komaan, hoe zou je zelf zijn? En die dankbaarheid probeer ik te uiten naar de mensen die het meer nodig hebben dan ik. Als je dan thuiskomt en je bent een hele dag vriendelijk geweest tegen de mensen, dan dien je nog tot iets. Cru gezegd misschien, maar wel cruciaal. Dat geeft mij moed.”

En misschien is dat nu wel de grootste rol van Chris Lomme: niet op scène, maar in het leven van anderen.

# LAUWERS



Busreizen



Vliegreizen



Cruises



**VRAAG AAN OP [LAUWERS.BE/BROCHURES](https://www.lauwers.be/brochures)**

## ONTDEK ONZE GLOEDNIEUWE CRUISEBROCHURE!

- ✓ Thuisophaling: je vakantie start aan je voordeur\*
- ✓ Nederlandstalige begeleiding
- ✓ Luxe autocars
- ✓ Alles inclusief: geen verborgen kosten

### Cruise Noorse Fjorden

12/6, 19/6, 26/6,  
3/7 & 10/7/27 · 8 dagen

**v.a. € 1549 pp**

### Provence & de Rhônevallei

23/7 & 20/9/27 · 6 dagen

**v.a. € 1599 pp**

### Porto & de Douro-vallei

26/7 & 23/8/27 · 8 dagen

**v.a. € 2229 pp**

### Cruise langs de mooiste

Duitse kerstmarkten  
8/12 & 11/12/26 · 4 dagen

**v.a. € 649 pp**

### Parels van de Griekse

Cycladen & Baai van Kotor  
17/9, 24/9 & 1/10 · 9 dagen

**v.a. € 1499 pp**

### Start to cruise in 4 dagen

15/11 · 4 dagen

**v.a. € 349 pp**

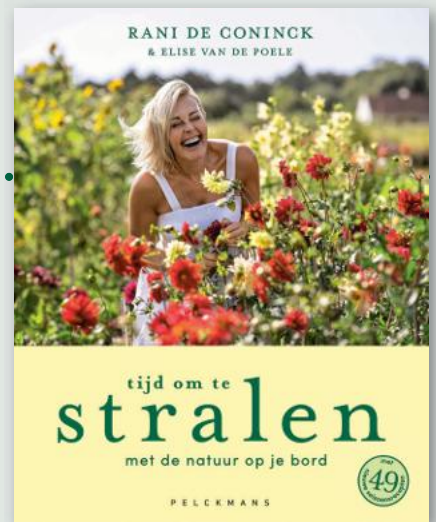
\*Enkel voor onze zeercruises

# Tijd om te stralen

## Koken met de seizoenen, leven met het hart

“Wat zie je er stralend uit!” Dat compliment horen we allemaal graag. Voor Rani De Coninck begint het stralen in de keuken, samen aan tafel. In ‘Tijd om te stralen met de natuur op je bord’, haar tweede boek met Elise Van de Poele, toont ze hoe voeding energie en troost kan geven.

Sara Stragier



it rece tenboek is een ode aan et leven en de natuur. ie visie zie je ook in de keuken van Rani en Elise: puur en seizoensgebonden. Met een jaarcirkel volgt et boek et ritme van de seizoenen,

wat zorgt voor variatie n rust. ant koken met wat de natuur o stock” heeft, maakt die ene dagelijkse vraag – “wat eten we?” – makkelijker en cre ert ruimte om te genieten van wat ec t telt.

### PLAATTAART MET ASPERGE & COURGETTE-RICOTTAPESTO

n redi nten voor personen

- ✓ 300 g mini groene as erges
- ✓ 100 g ricotta
- ✓ courgette
- ✓ 2 vellen bladerdeeg izzadeeg
- ✓ 0 g oud belegen kaas
- ✓ 0 g basilicumblaadjes
- ✓ 40 g amandelen o andere noten
- ✓ 30 g oud belegen kaas
- ✓ 2 teentjes knoflook
- ✓ citroen
- ✓ 2 el olij olie
- ✓ e er en zout

#### Bereiding (35 min. + 25 min. in de oven)

1. as 2 0 g courgette. oe in een anddoek en ers al et voc teruit.
2. Pel de knoflook. Hak de oud belegen kaas fijn.
3. Doe de geraspte courgette, knoflook, basilicum, amandelen, ricotta, oude kaas en olijfolie in een blender en hak fijn. rengo smaak met citroensa , e er en zout.
4. ol et bladerdeeg uit en bekleed er een bak laat mee. rik ier en daar een klein gaatje met een vork. esmeer met de esto.
- es renkel de as erges met olij olie en kruid met e er en zout. erdeel ze over de esto. as nog een beetje



e tra oude kaas over de as erges.

6. Zet gedurende 20-25 min. in de oven op 185°C of tot alles gaar en lic t goudbruin is.

## 'Meer goesting'

De kracht van dit boek zit in de combinatie van recepten en persoonlijke verhalen. Het werkt ergertent voor wie met meer goesting in de keuken en in het leven wil staan, als ouder, partner, vriend en de beste versie van zichzelf. Want goede voeding geeft energie, troost en warmte. Eten is / t / , nietwaar

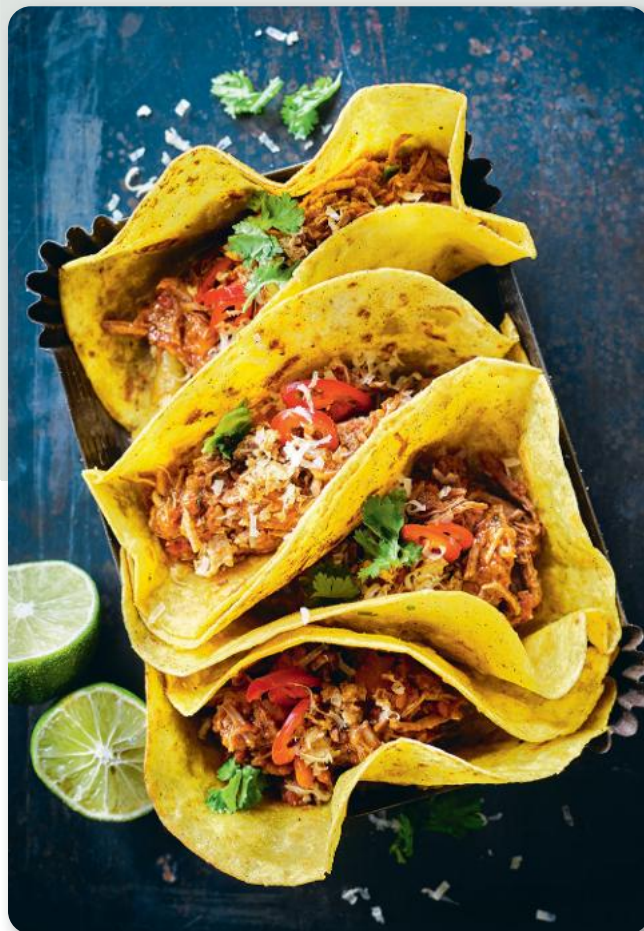
## MEXICAANSE BIRRIA MET RUNDSTOOFVLEES

### Ingrediënten voor personen

- |                                   |                          |
|-----------------------------------|--------------------------|
| ✓ 4 grote of kleine maiswafels    | ✓ 1 kl arikaoeder        |
| ✓ 600 g rundstoo vlees            | ✓ 1 kl kruiden           |
| ✓ 400 g tomatenblokjes            | ✓ 1 kl oregano           |
| ✓ 4 wortelen                      | ✓ 1 kl koriander oeder   |
| ✓ 60 g oude kaas                  | ✓ 1 snu kaneel           |
| ✓ 1 grote zoete ui                | ✓ 3 el aelazijn          |
| ✓ 2 teentjes knoflook             | ✓ 1 korianderblaadjes    |
| ✓ 1 rode chilipeper               | ✓ 1 sc eutje limoensa    |
| ✓ 1 jalapeño rode peper in lakjes | ✓ 1 blokje rundsbouillon |
| ✓ 1 kl garam masala aarar         | ✓ 300 ml water           |
|                                   | ✓ olijfolie              |
|                                   | ✓ peper en zout          |

### Bereiding [25 min. + 2,5 u garen]

1. Pel en snijd de ui in reepjes. Pel en pers de knoflook. Schil de wortelen en snijd in blokjes. Snijd de chilipeper en de jalapeño in kleine stukjes.
2. Verhit in een ovenbestendige kookpot een scheutje olijfolie en bak de stukken vlees kort goudbruin. Ruid met peper en zout.



3. Haal uit de pan, verlaag het vuur en stooft de ui, knoflook, chilipeper en wortelen 2 minuten.
4. Voeg de stukken vlees, tomatenblokjes, kruiden, aelazijn, het bouillonblokje en water toe. Dek af en zet gedurende 2 uur in de oven op 100°C tot het vlees helemaal zacht is. Zet het op een laag vuur en laat 2 uur garen. Voer dan wel af en toe zodat het niet aanbakt.
6. Laat de saus, als het vlees zacht is, eventueel nog even inkoken op een middel hoog vuur. De saus mag mooi ingedikt zijn, zodat het geel niet te vettig is. Ruid bij met peper en zout. Rij de wafels in met olijfolie en kruid ze met de kruiden. Bak ze kort in een hete pan en houd ze warm in de oven. Vul de wafels met het vlees, de lakjes jalapeño, verse koriander en een beetje geraspte kaas. Besprenkel met limoensa en serveer meteen.

# DE KRACHT VAN WANDELEN, DE RUST VAN DE ARDENNEN IN DE OURTHE VALLEI

Even ontsnappen aan de dagelijkse drukte en opnieuw ademruimte vinden? Tijdens de Midweek van de Veerkracht in Vayamundo Houffalize ontdekt u hoe de combinatie van natuur, beweging en gezellig samenzijn u nieuwe energie geeft.



Vayamundo Houffalize



Vayamundo Houffalize

## HERONTDEK UW VEERKRACHT IN DE ARDENNEN

Laat de drukte van alledag achter u en dompel u onder in rust, natuur en beweging tijdens **de Midweek van de Veerkracht in Vayamundo Houffalize**. In het hart van de schilderachtige Ourthevallei beleeft u een unieke vakantie waar ontspanning en activiteit hand in hand gaan.

## DE KRACHT VAN WANDELEN

Ervaar hoe wandelen niet alleen uw lichaam, maar ook uw geest versterkt. Tijdens deze midweek geniet u



dagelijks van begeleide wandelingen op maat, met afstanden tussen 7 en 15 kilometer. Kies voor een verkwikkende natuurwandeling, een actieve Nordic Walking-sessie of een rustgevende mindfulwandeling.



Elke tocht wordt begeleid door ervaren gidsen die u meenemen langs verborgen parels en adembenemende uitzichten in de Ardennen.

De afwisseling in het programma zorgt ervoor dat iedereen op zijn

eigen tempo kan genieten. Of u nu houdt van stevig doorstappen of liever bewust vertraagt en de omgeving in u opneemt: hier vindt u precies wat u nodig heeft om nieuwe energie op te doen.

## SAMEN BELEVEN, SAMEN VERBINDEN

Deze midweek is meer dan een wandelvakantie. Het is een uitnodiging om samen te beleven en te verbinden. Ideaal voor



Vayamundo Houffalize



verenigingen, groepen en actieve levensgenieters die graag ervaringen delen. Onderweg ontstaan spontane gesprekken, nieuwe vriendschappen en mooie herinneringen die nog lang blijven nazinderen.

De combinatie van natuur, beweging en sociaal contact maakt deze formule bijzonder waardevol. U keert niet alleen fysiek opgeladen naar huis terug, maar ook mentaal versterkt.



### COMFORT EN ONTSPANNING BIJ VAYAMUNDO

Na een dag in de frisse buitenlucht wacht u het comfort van Vayamundo Houffalize. U verblijft in een warme en gastvrije omgeving waar alles voorzien is voor een zorgeloze vakantie. Dankzij het volpension geniet u dagelijks van gevarieerde en smaakvolle maaltijden.

Neem de tijd om te ontspannen, gezellig na te praten met uw gezelschap of gewoon te genieten van de rust

en het groen rondom u. Hier komt u écht tot adem.

### GUN UZELF DEZE ERVARING

De Midweek van de Veerkracht is het ideale moment om even stil te staan, los te laten en opnieuw op te laden. Laat u inspireren door de natuur, ontdek de kracht van beweging en ervaar hoe goed het doet om er even helemaal tussenuit te zijn.

### MAAK KANS OP EEN WEEKEND-VERBLIJF BIJ VAYAMUNDO

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



- Van zondag 11 tot en met donderdag 15 oktober 2026
- Meer info: [www.wandel.be/wandelvakanties](http://www.wandel.be/wandelvakanties)

Stap uit uw dagelijkse routine en kies voor een midweek die u energie, rust en nieuwe verbindingen brengt.



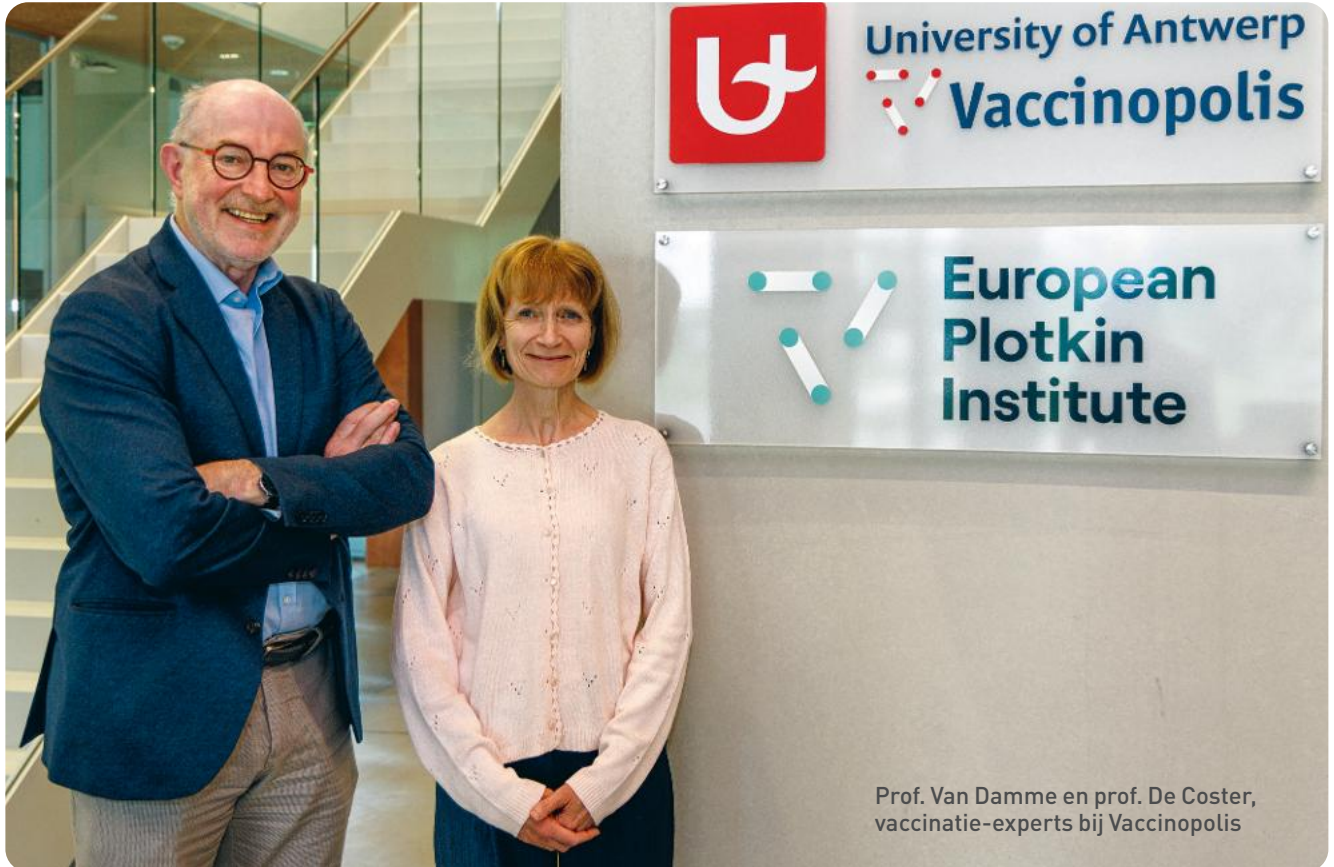
Vayamundo Houffalize  
OI Fosse d'Outh 1, 6660 Houffalize

Vayamundo Oostende  
Zeedijk 330, 8400 Oostende

[www.vayamundo.eu](http://www.vayamundo.eu)

# Beter voorkomen dan genezen

## Het belang van vaccinatie bij ouderen



Prof. Van Damme en prof. De Coster, vaccinatie-experts bij Vaccinopolis

We horen het je al denken: ‘Een artikel over vaccins, terwijl de zomer voor de deur staat ... Is Neos nu niet een beetje té snel om ons voor te bereiden op het snotter- en griepseizoen?’ Au contraire: een gewaarschuwd mens is er twee waard. Daarom staken wij ons licht op bij prof. Pierre Van Damme en prof. Ilse De Coster, experts in vaccinatie bij Vaccinopolis (het Centrum voor de Evaluatie van Vaccinaties, Universiteit Antwerpen)

melie auwels- otos obert iesemans

oor kinderen bestaat een overzicht - telijk vaccinatieschema, waardoor ze o tijd en stond de nodige vaccins krijgen. Bij volwassenen is dit niet zo, terwijl sommige vaccins over de hele levensloop van levensbelang blijven en andere bij een toenemende leeftijd steeds belangrijker worden, vertelt **prof.essor Pierre Van Damme**. Ook

ebben we de neiging om als in te grijpen als er al complicaties optreden om met de ziekte geconfronteerd worden. Maar waarom wachten tot onze gezondheid een duik neemt eerder voorkomen dan genezen, zeg ik altijd. En met de juiste vaccins investeer je in je gezondheid om zo gezonder ouder te worden.

### Wat houdt ons tegen?

De grootste redenen waarom men zich niet laat vaccineren, zijn het gebrek aan kennis en het financiële plaatje”, vertelt **prof. Ilse De Coster**. Dit is de staat om jaarlijks een griep- en -vaccinatie laten zetten minder groot omdat die ziektes beter gekend zijn. Ook denken mensen nog dat bepaalde vaccins niet

voor gezonde 65-plussers aangewezen zijn. Voor vaccins tegen pneumokokken en zoster staat voor vele ouderen het kostenplaatje in de weg. Daarom klinkt onze roep naar betaalbare of terugbetaalde vaccins steeds luider. In andere landen worden bepaalde vaccins al gratis gegeven, denk maar aan het gordelroosvaccin in het Verenigd Koninkrijk voor ouderen tussen de 65 en 74 jaar. In Nederland werd beslist om in de toekomst waarschijnlijk vanaf 2021 het vaccin gratis aan te bieden in het jaar dat men 60 wordt. Het is momenteel een prioriteit om dit uit te breiden voor kwetsbare 60- en 70-plussers. Het is ongetwijfeld een grote investering voor de overheid, maar die weegt vaak niet op tegen de kosten die optreden bij een ziekte of complicaties.

Daarnaast kan ook een vaccinatie-licentie een meerwaarde bieden, zodat de vaccins en de bijbehorende kosten gespreid worden over de tijd. Want terwijl het ene vaccin jaarlijks betaald moet worden, bieden andere tien jaar lang bescherming. Nielen weten ook niet dat de meeste mutualiteiten een vaccinatiebudget aanbieden, dat niet alleen voor reisvaccins bestemd is. Het is dus belangrijk dat men beschikt over voldoende inkomsten, zowel over de ziektes als over het financiële plaatje, zodat ieder voor zic de afweging kan maken. Want een goede gezondheid is onbetaalbaar.

## Hoge Gezondheidsraad spreekt zich uit

De Hoge Gezondheidsraad beveelt met stichting volgende vaccins aan voor ouderen: griep, pneumokokken,

gordelroos, zoster, S. pneumoniae (kinkoest-complex met tetanus en difterie). Maar wat kunnen de gevolgen zijn van deze ziektes? En wat is de preventie en het kostenplaatje van deze vaccins?

**ro. an amme** voor ouderen

## *et gordelroosvaccin in werking in het Verenigd Koninkrijk voor ouderen tussen 65 en 74 jaar gratis aangeboden. In Nederland loopt momenteel een petitie om dit ook te doen*

scijnt het gevaar erin door unverschuld en dus verminderd immuunsysteem dat griep en influenza kunnen toeslaan en uitmonden in ernstige aandoeningen, zoals longontstekingen. Het jaarlijkse vaccin biedt je geen 100% garantie dat je de influenzaziekte niet zal krijgen, maar zorgt er wel voor dat je beschermd bent tegen ernstige complicaties en hospitalisatie. **Pneumokokken** wordt veroorzaakt door een bacterie die in de milde vorm verkoudheidsklachten veroorzaakt, maar in ernstige gevallen leidt tot een longontsteking, hersenvliesontsteking (meningitis) of bloedvergiftiging (sepsis). Vooral kinderen en ouderen zijn er vatbaar voor. Gelukkig biedt een eenmalig vaccin van 6 euro een levenslange bescherming. Het wordt voor mensen met een risico actor terugbetaald aan 60-74, 75-84.

en krijgen tegen **R**, bestaat er voor ouderen een vaccin om hen te beschermen tegen ernstige complicaties. Denk maar aan longontsteking, bronchitis of zelfs hartklachten met hospitalisatie tot gevolg. Het is jammer genoeg een vrij zwaar vaccin waarbij je – als niet-risicopatiënt – meer dan 100 euro moet neerleggen, maar wel drie jaar lang beschermd bent. Deze vier ziektes kennen uniek in het najaar, tijdens het beruchte snotterseizoen, maar er zijn ook nog een aantal ziektes die te allen tijde heel vreselijk kunnen overkomen.

De Hoge Gezondheidsraad kan **gordelroos** op elke leeftijd overduiken, maar neemt duidelijk toe boven de leeftijd van 50 jaar. Dit kan bovendien ook getriggerd worden door een verminderde weerstand, bijvoorbeeld tijdens het herstel van een operatie, een kankertherapie of zelfs een verkoudheid. Mensen die als kind de wind overlopen hebt doorgemaakt, blijft dit virus immers slapend in je lichaam aanwezig zonder enige klachten. Tenminste

### Aanbeveling van de Hoge Gezondheidsraad

De Hoge Gezondheidsraad beveelt met stichting volgende vaccins aan voor ouderen:

- griep
- pneumokokken
- gordelroos/zoster
- S. pneumoniae
- kinkoest-complex met tetanus en difterie)

## Van de ene naar de andere pijnkliniek

### Thijs Streng over leven met de nasleep van gordelroos

at gordelroos een desastreuze nasleep kan hebben, weet Thijs Streng 0, lid van Neos ongeren en voormalig voorzitter van Neos vzw, als geen ander. Hij jaar geleden werd hij van de ene dag op de andere dag getroffen door de ziekte. Vandaag draagt hij nog steeds de pijn met zich mee

**Thijs Streng** enkele dagen na het bijwonen van het congres in Eindhoven merkte ik enkele rode blaasjes op, achter mijn rechteroog, die een ander pijn met zich meebrachten. Ik kon toen niet bij mijn eigen huisarts terecht maar door de aanhoudende pijn ben ik bij een andere arts terechtgekomen. Deze ging meteen tot het verdict van gordelroos en schreef een antiviraal middel voor. Het bleef echter aanhouden. Toen ik nadien mijn eigen huisarts consulteerde, vertelde die me dat het middel niet sterk genoeg was en dat het eigenlijk alleen baat heeft indien het meteen wordt aangebracht.

Hij schreef me een ander middel voor. Dat was de start van een reeks medicijnen, zalftjes en middeltjes, waarbij jammer genoeg niets hielp.

#### Van antidepressivum tot armtealfen chilipleisters

En al jaar na mijn besmetting besloot ik naar de pijnkliniek in Eindhoven te gaan. Het resultaat die ik daar kreeg, hadden slechts een paar uur effect. Uiteindelijk – een jaar na de besmetting – besloot ik naar de pijnkliniek van het UZ Eindhoven te gaan. Daar werd ik behandeld door prof. Morlion, de specialist van laanderen. Hij stelde een antidepressivum voor, tegelijk een middel om de bijwerkingen tegen te gaan. Ik was doodziek na mijn pijn en besloot daar meteen mee te stoppen. Daarna volgde een behandeling met warmtezalven, ook tevergeefs. Ervolgens probeerden we een behandeling met *tactal* een *tactal* is een medicinale pleister met een hoge concentratie *capacitine* uit ciliebers die wordt gebruikt om langdurige zenuwpijn bij volwassenen te verminderen. Ik kreeg gedurende een uur zo'n pleister op de pijnlijke lakt.

dat was een elks uur, dat kan ik je zeggen, het voelde alsof mijn rechteroog in lichtverlaaide stond. Maar ook die behandelingen hielpen slechts een paar uur.



De helft van de 75-plussers die gordelroos krijgt, moet levenslang voortleven met restpijn. Thijs Streng (rechts) is zo'n slachtoffer

#### Kine-behandeling helpt maar restpijn blijft

“Uiteindelijk ontmoette mijn echtgenote Rosalie bij haar kantoor een vrouw die in dezelfde situatie zat als ik en verzocht me om hulp te zoeken bij een kinesist. Ik dacht bij mezelf als je nooit succes hebt, is het altijd mis. Dus ging ik bij hem terecht en volgden er een reeks behandelingen met lasers, zalven, accuunctuurnaalden noem maar op. Tot op de dag van vandaag ga ik nog steeds om de drie weken naar de kinesist, wat de pijn draaglijk maakt. Maar echt weg zal de pijn nooit gaan. Volgens prof. Morlion blijft de helft van de 75-plussers die gordelroos krijgen met levenslange restpijn zitten, die niet te verhelpen valt. Heb ik pech gehad? Zeker. Maar als ik geweten had dat er een vaccin bestond, had ik het meteen laten zetten. 400 euro kan een grote kost lijken, maar geloof me, ik had graag het onderdovoudige betaald. Want deze pijn verest je leven totaal. Tot een dikke drie jaar na mijn besmetting was de pijn zo heftig dat ik niets anders kon dan heel de dag in de zetel zitten en pijn lijden. De enige tijd die ik kan geven investeer ik in je gezondheid en laat het vaccin zetten, want een goede gezondheid en levenskwaliteit is onbetaalbaar.

zolang je immuunsysteem gezond blijft. De kans dat je in je leven gordelroos krijgt, is nu drie en twee of drie van de zonnepatiënten zijn ouder dan 50. De klachten kunnen beperkt blijven tot de typische blaasjes, met tijdelijke pijn en jeuk tot gevolg, maar in het slechtste geval kan het leiden tot helse zenuwpijnen met een heel lange – zelfs levenslange – nasleep. En eens je gordelroos hebt gehad, is de kans op herhaal groter. Met 2 dosissen van het vaccin ben je minstens elf jaar beschermd, maar dit komt met een prijskaartje van om en bij de 400 euro. Daarom ijveren we om de kosten hiervan stevig terug te dringen of het gratis te maken.” Ten slotte is er het combinatievaccin ter bestrijding van **tetanus pertussis en difterie**, ook wel gekend als de s uit tegen de klem, kinkhoest en kroep. “Dit vaccin is aanbevolen voor alle leeftijden, want de impact van deze ziektes is niet te onderschatten. Difterie zorgt voor een aantasting van de slijmvliezen van de keel en luchtwegen en kan ook hartontsteking veroorzaken en het zenuwstelsel aantasten. Kinkhoest zorgt dan weer voor een aanhoudende, hevige hoest, die bij baby’s serieuze complicaties kan veroorzaken, met ziekenhuisopname en zelfs de dood tot gevolg. Sommige kraamklinieken vragen niet voor niets enkel bezoek dat ingent is tegen kinkhoest, want als je het als volwassenene oploopt kan je zelf niet zo ziek worden maar het wel doorgeven aan nog niet ingeënte baby’s. Rond tetanus bestaan dan weer veel misvattingen, of beter: onderschattingen. Je kan deze ziekte niet alleen oloen via wonden door verroest metaal, maar ook door



Prof. Van Damme en prof. De Coster: Een vaccinatieschema helpt om de vaccins – en de kosten – goed op te volgen en te spreiden

contact van wonden met aarde. Tetanus zit namelijk ook in de grond en in lantaarde, waardoor zelfs een prik van een rozendoorn je met tetanus kan besmetten. Vooral met erg bevuilde wonden moet je oppassen. Het gevaarlijke aan deze ziekte is dat de incubatieperiode zeer kort is, waardoor het belangrijk is om het vaccin regelmatig te her-

***enigen weten at  
e meeste mutualiteiten  
een va inatiebu get  
aanbie en at niet  
alleen voor reisva ins  
bestem is***

halen zodat we steeds voldoende anti-stoffen in ons lichaam hebben om de ziekte tegen te gaan. Met enorm pijnlijke symptomen die de ziekte kenmerkt en een sterftkans van 40% à 50% is het zeker de moeite om dit gratis vaccin om de tien jaar te laten zetten.”

### **Een gewaarschuwd mens**

“Het is absoluut niet onze bedoeling om de mensen schrik aan te jagen”, lacht prof. De Coster, “maar we vinden het wel

belangrijk dat iedereen goed oede hoogte is. Op die manier kan iedereen voor zichzelf uitmaken welke vaccins men al dan niet laat zetten. Bij Vaccinopolis onderzoeken en testen we vaccins, waarbij we steeds ozoek gaan naar betere varianten en eventuele combinatievaccins. Daarnaast gaan we in debat met politici en mutualiteiten over de informatieverspreiding en terugbetaling van vaccins. Want iedereen heeft recht op een goede gezondheid.”

### **Ben jij vaccinatie-wijs?**

Hoever reikt jouw kennis over vaccinatie? En welke vaccins heb jij laten zetten of ga je inplannen voor de toekomst? Laat het ons weten via de online anonieme bevraging op onze website of via bijgevoegde QR-code. Heb je ook nog vragen over vaccins? Geef ze gerust in de bevraging door, maar neem zeker contact op met je huisarts of neem een kijkje oede website van e artement zorg ([www.departementzorg.be](http://www.departementzorg.be)).

## Mode

### De Antwerpse Zes

Hun namen bleken in het buitenland moeilijk uit te spreken en daarom werden ze gemakshalve 'The Antwerp Six' gedoopt. De jaren nadien zouden ze elk individueel hun naam wél maken: Dirk Bikkembergs, Ann Demeulemeester, Walter Van Beirendonck, Dries Van Noten, Dirk Van Saene en de vorig jaar overleden Marina Yee. Het MoMU viert de 40ste verjaardag van hun internationale doorbraak met de eerste officiële expo gewijd aan deze invloedrijke ontwerpers die de mode op een avant-gardistische en intellectuele manier benaderden.

[www.momu.be](http://www.momu.be)



## Street art

### The Crystal Ship

De muren roepen. Oostende maakt zich klaar voor de tiende editie van The Crystal Ship. De sleutels liggen in handen van curator Matthias Schoenaerts – alias Zenith – die meer dan 20 nieuwe muren laat spreken door een schare getalenteerde artiesten. Wij kozen het werk van de Argentijn Caco, een kunstenaar uit het gehucht Ostende in Pinamar, een gemeente in de provincie Buenos Aires. Van Ostende naar Oostende, het is maar een kleine stap. Ontdek het open canvas van Oostende zelf, op eigen tempo. [www.thecrystalship.be](http://www.thecrystalship.be)



## Expo



### Yayoi Kusuma

en je de komende maanden tot 2 augustus in eulen dan moet je zeker binnenw en in et Museum Ludwig dat aar gouden jubileum viert met een grote tentoonstelling van de a anse kunstenaar a oi usama. eboren in 1929 is zij is een van de meest gerenommeerde kunstenaars van onze tijd. aar iconische olkadots, om oensculpturen en Infinity Mirror Rooms zijn aar andelsmerk geworden. e tentoonstelling neemt je mee o een ascinerende reis door usama s oeuvre.

[www.museum-ludwig.de](http://www.museum-ludwig.de)

## Pittige wandeling



### Laddertjeswandeling

vontuurlijk ingesteld an is de laddertjeswandeling in Rochehaut , km iets voor jou. Steile rotswanden overwin je door gebruik te maken van ladders. e balade des c elles be oort zeker tot de leukste en s ectaculairste wandelingen in de Ardennen. Ruige bospaden, grillige rotsen, glimmende brandladders je krijgt ze boveno de enomenale anorama s.

[www.ardennen.nl](http://www.ardennen.nl) wandelen

laddertjeswandeling-in-roc e aut

- - -km



# Van verwondering tot vervolging

## Maartje van der Laak over de duistere geschiedenis van heksenvervolging in de Lage Landen

*'Knibbel, knabbel, knuisje, wie knabbelt er aan mijn huisje?'* We kennen allemaal de sprookjes waarin arme kindjes of mooie prinsessen worden belaagd door een toverheks. Het beeld van een lelijk, oud vrouwtje vliegend op haar bezem of roerend in haar toverketel wordt al snel op ons netvlies getoverd. Maar hoe is dit stereotiepe beeld van de heks in onze cultuur geslopen? En hoe kon zo'n sprookjesfiguur uitgroeien tot een reële bedreiging? Historica en auteur Maartje van der Laak neemt ons mee in de geschiedenis van hekserij in de Lage Landen.

Tekst: Emelie Pauwels - Foto's: Tom Abeloos

Magie en tovenarij hebben altijd tot de verbeelding gesproken. Van de betoverende goocheltrucs tot de schattige heksjes aan je deur tijdens Halloween ... Magie wordt vandaag geassocieerd met verwondering en amusement. Dat tikteltje extra, zeg maar. Hoe komt het dat wij hierdoor gefascineerd zijn, terwijl onze vroegmoderne voorouders in paniek hun kruisbeeld bovenhaalden? Maartje van der Laak legt het ons uit.

### Volksgeloof en sappige verhalen

"Waar mijn fascinatie met hekserij vandaan komt? Goh, misschien door mijn eerste cinemabezoek, met op het witte doek de film 'Sneeuwwitje'", lacht Maartje. "Met daarin het stereotiepe beeld van de heks. Een lelijk, oud vrouwtje met een haakneus en de typerende wrat. Maar ons huidige beeld van de befaamde toverkol was niet al-

tijd de norm. Oorspronkelijk werden heksen niet beschouwd als kwaadaardige figuren, maar eerder als wijze vrouwen of mannen met kennis van de natuur en magie. Denk maar aan genezers, kruidenkenners en vroedvrouwen. Magie hoorde destijds bij het dagelijkse leven en werd soms misschien wel gevreesd, maar zeker niet bestempeld als des duivels. Zelfs tot in de middeleeuwen bleef het oude volksgeloof

nog een restant van deheidense cultuur doorleven samen met et cristelijke geloof. ooeierde de erk in et jaar 1000 zel s et idee dat sommige vrouwen konden vliegen als rietraat. e ele eksent eorie kreeg as vorm in de 12de eeuw. n de 1 de eeuw sc revent eologen o nieuw over eksen en werden un werken ge ubliceerd, waardoor ze ook een breder ubliek bereikten. er alen die door tijdgenoten als amusant werden bescouwd, want als et om eksen ging, was de regel oe vettiger, oe rettiger.

## *o els waren vaak het vonkje at kon uitgroeien tot een laaien vuur*

izarre rituelen, onsmakelijke brouwsels en vleselijke conversaties met de duivel... eestige ver alen, maar toc niet om au s rieu te nemen ind 1 de eeuw werden al die wist-je-datjes over eksen verzameld in de be aamde o zeg maar beruc te eksen amer, die een enorme vers reiding kende door de boekdrukkunst. Maar zel s dan was er in onze gewesten nauwelijks s rake van angst o vervolgingen.

## **Van amusant naar levensdreigend**

at deed et tij dan zo gruwelijk keren esc iedenis er aalt zic mischien niet altijd zoals men wel eens zegt, maar er zijn wel constanten , vertelt Maartje. n van die constanten ls etslec t gaat o misloot, gaan



we als samenleving naarstig o zoek naar een zondebok. enk maar aan de oden tijdens o rum die nu de migranten viseert. n in de 16de en 1 de eeuw bleek de eks de er ecte zondebok te zijn.

eligieuze strijd tussen rotestanten en kat olieken, olitieke oorlogen die de nodige vernieling met zic meebrac ten, de est die welig tierde en et klimaat dat veranderde naar de zogenaemde leine stijld ... et dagelijkse leven was niet be aald een retje. n wanneer etslec t gaat, blijven de ver alen angen. er aaltjes die eerder als lac wekkend werden bescouwd, worden nu serieus genomen. eksen evolueerden van verzinsels naar ware gedaanten, van amusant naar levensbedreigend. ij werden de zondebok, diegenen die sc uldig waren aan alles wat er in de samenleving mislie . Melk die men niet kon karnen, zure wijn, miskramen, mislukte oogst

aken die eigen zijn aan een agrarisc e samenleving, maar destijds werden gezien als de duivelse streken van eksen in un midden. eksen die moesten branden

## **Woorden als wapens**

n de loo van de 16de en 1 de eeuw kenden de age anden een euse eksenjac t. erwijl eerder de kerkelijke en wereldlijke mac t et dreigende beeld van de eks als bijgeloof a wimelden, sloegen ze nu de anden in elkaar om de dreiging ard andig aan te akken. astoors redikten geen naastenlie de meer, maar moedigden un

gelovigen aan om de heksen in hun midden op te sporen. Nieuwe wetten werden opgesteld om de vervolging en veroordeling van heksen te vereenvoudigen en bevorderen. Maartje: “In die periode wordt het stereotiepe beeld van de heks gevormd, door zowel tekst als beeld. Schilderijen met heksentafereilen verkochten als zoete broodjes en verhalen over heksenaanvallen gingen als een lopend vuurtje rond. Als je kijkt naar de procesverslagen zie je dat meer dan 80% van de heksen een vrouw was, driekwart ouder dan 50 en de meerderheid alleenstaande. Dat is nog steeds het beeld van onze sprookjesheks.”

## De gezichten achter de verhalen

In haar boek ‘Heksenjacht’ doet Maartje niet alleen de geschiedenis en vervolging van hekserij uit de doeken, maar vertelt ze ook de verhalen van en-

kele slachtoffers. Zo hebben we het beklijvende verhaal van Elisabeth Vlamyncx, echtgenote van de toenmalige eerste schepen uit Ninove die werkte als vroedvrouw. Op een keer ging het mis, zoals – zeker in de 16de eeuw – kan gebeuren bij een bevalling. Roddels van kwatongen staken de kop op en bleven aanhouden. Dankzij de positie van haar echtgenoot bleef ze uit het gerechtelijk vizier, maar niet voor lang. Toen twee andere beklagden onder foltering haar naam noemden, besloot ze onder te duiken. Eerst bij haar dochter, daarna bij haar broer, een kanunnik en medewerker van een bekend inquisiteur. Toen de echtgenoot van één van de andere veroordeelde beklagden geen gehoor kreeg bij het stedelijke bestuur,

trok hij naar de Raad Van Vlaanderen om deze doofpotoperatie aan te klagen. Elisabeth eindigde uiteindelijk op kerstavond 1595 op de brandstapel. “Men mag de impact van roddels en laster zeker niet onderschatten”, vertelt Maartje. “Als iets maar genoeg herhaald wordt, wordt het op den duur als waarheid beschouwd. En het geloof dat als de heks verbrand zou worden, de ellende zou stoppen, was een enorme drijfveer in de jacht. Alle processen begonnen met roddels, die dan uiteindelijk leidden tot een beschuldiging. Als je een goede advocaat had die de beschuldigingen kon weerleggen, had je nog een kans. Maar van zodra de tweede stap van het proces werd ingezet, met name de ondervraging – lees: marteling – waren de overlevingskansen nagenoeg nihil. Onder tortuur brak vrijwel iedereen, noemde nog enkele namen om dan uiteindelijk te bekennen. En een bekentenis leidde linea recta naar de brandstapel, zodat het vuur de samenleving zou kunnen zuiveren van de duivel. Maar er waren ook uitzonderingen op de regel. Zo overleefde schapenboer Lieven Lammens in 1607 – uit de befaamde heksengemeente Laarne – drie-



De Schandkus of Osculum infame in Francesco Maria Guazzo's *Compendium maleficarum* uit 1608

## Win het boek of boek Maartje van der Laak

Wil je kans maken op een gesigneerd exemplaar van ‘Heksenjacht’? Stuur dan het antwoord op de vraag *oe heet het stan aar werk at lei e tot e heksenvervolging* naar [welkom@neosvzw.be](mailto:welkom@neosvzw.be) of [eosvzw Mercatorstraat](mailto:eosvzw@mercatorstraat.nl) int [iklaas](mailto:iklaas@neosvzw.be).

Je kan Maartje van der Laak ook boeken als gastspreker in je club.



maal de foltering zonder een beken-  
tenis af te leggen en moest volgens de  
wet dusdanig vrijgesproken worden.  
Tot op de dag van vandaag lopen er nog  
nakomelingen van Lieven rond. Maar hij  
was één van het handjevol gelukkigen.

### In ere hersteld

“Ik geloof echt dat de meeste mensen  
toen een oprechte en diepgaande  
angst voor de duivel hadden, maar  
men mag de verwoestende kracht van  
roddels en theorieën zeker niet onder-  
schatten”, aldus Maartje. “Kijk naar het  
proces aangespannen tegen een gou-  
vernante in een weeshuis in Lier, begin  
17de eeuw. Enkele meisjes begonnen

zich raar te gedragen, kregen toevallen  
en braakten vreemde voorwerpen op.  
Zij wezen de vinger naar hun nieuwe  
gouvernante, een weduwe die om in  
haar levensonderhoud te voorzien in  
het weeshuis aan de slag was gegaan.  
Bij de ondervragingen van de meisjes  
doken enkele tegenstrijdigheden op,  
waardoor hun verhaal in twijfel werd  
getrokken. Uiteindelijk bekenden de  
meisjes, allemaal tussen de 8 en 14  
jaar oud, dat ze alles hadden verzon-  
nen en in scène hadden gezet om zo  
hun gouvernante van hekserij te be-  
schuldigen en van haar af te raken ...  
Dat verhaal kroop echt in mijn koude  
kleren, omdat het toont hoe complot-

theorieën en roddels werken. Daarom  
ijver ik er ook voor om de verhalen van  
de slachtoffers van de heksenjacht te  
vertellen. Want het zijn wel effectief  
slachtoffers, ten prooi gevallen aan de  
angst, haat, wraak of jaloezie van de  
samenleving. Door hun verhalen te  
vertellen en hun onschuld te tonen,  
maken we duidelijk tot wat angst en  
fake news kunnen leiden. Als complot-  
theorieën die onschuldige slachtoffers  
de schuld geven van alles was misgaat  
plots geloofd worden, kunnen on-  
schuldigen zomaar vervolgd worden.”  
Woorden doen er dus toe. Ze kunnen  
gebruikt worden als wapens, maar ook  
als zaadjes van verandering.



**Citytrip  
Dresden en Leipzig**  
15/09/26 - 20/09/26

- vervoer
- overnachtingen
- professionele begeleiding
- toegangsgelden inclusief
- o.b.v. half pension
- verschillende opstapplaatsen

**€915 p.p.**  
\*€240 single-toeslag

**Cultuur in Oost-Duitsland**  
Ontdek **Saksen** op zijn  
mooist! Tijdens deze  
boeiende zesdaagse  
combineer je **Dresden**, het  
"Florence aan de Elbe", het  
sfeervolle **Meissen** en het  
bruisende **Leipzig**.

**Reizen Patteeuw**  
Moonstede  
Tel 051/77 74 16  
[www.reizenpatteeuw.be](http://www.reizenpatteeuw.be)

# Een portie groen kan wonderen doen

---

Het pleidooi van dokter Dirk Avonts om ons leven meer rond en in de natuur te beleven klonk vele lezers vertrouwd in de oren. Ben je na de theorie nog niet helemaal overtuigd? Lees dan hier hoe onze Neos-leden zich laven aan de weldaden van Moeder Natuur...

## De tijd vergeten

In de namiddag zet ik mij bij het tuinhuis in een ouderwetse, goedzittende tuinstoel. Soms weet ik niet waar eerst te kijken en te luisteren: meeuwen, duiven, merels, kraaien...

Het roodborstje laat nog op zich wachten, meesjes zijn al wel van de partij. Heel af en toe zwiert een eekhoortje van een boom, naar de rand van het tuinhuisdak, en bijna vliegend naar een ander boom. Dan merk ik ineens kruipend ongedierte: kever, mieren... Zo vergeet je zelfs de tijd! Ook allerlei bloempjes komen piepen, bloempjes die ik zelfs nooit eerder zag.

Ik ben 87 jaar. Mijn man is vorig jaar overleden. We hebben altijd van de natuur gehouden en genoten van alles wat met de natuur te maken heeft en...dat was enorm veel!

*rma Damen althout*

## Louterend in een rouwperiode



Dit is 'mijn' boom in avondlicht, in februari. 'Mijn' boom staat niet in onze tuin, maar aan de overkant van de spoorwegberm waartegen onze woning aanschuurt.

Telkens als ik naar deze boom kijk, kom ik tot rust. In een rouwperiode kon ik tijdloos lang op een bankje achteraan ons huis zitten, kijkend, mijmerend, gelouterd.

's Avonds verzamelt er zich soms een kolonie kauwen in, luid kwetterend. Ik geniet van hun gezelschap. Telkens weer tracht ik te zien wie het startsein geeft tot vertrek, het is me nooit gelukt. Het lijkt alsof ze zich plots allen tegelijk uit de boom laten vallen, om dan verder, kwetterend, op zoek te gaan naar hun slaappleats.

Soms, in het voorjaar, bij aankondiging van een komende vriesnacht, straalt de avondzon een prachtig rood licht op hem af. Voor een kwartiertje lang staat hij daar, betoverend rood, mijn gemoed op te warmen.

Geluk zit in kleine dingen; al voelt dit groots aan.

'Mijn' boom staat op openbaar terrein, ik hoop dat de gemeenschap hem nog lang een warm hart toedraagt zodat ik er nog lang vreugde en troost in kan vinden.

*ie Van vermeire Anzegem*

## Luisteren naar stilte

Ik heb bewust geluisterd naar de vogelzang en de stilte van de natuur. Sinds kort woon ik aan een bos en heb ik een moestuin met een composthoop. Door simpelweg bezig te zijn in de moestuin kan je je gedachten op nul zetten en volledig genieten van de omgeving.

Zo kom ik thuis in de natuur.

*ena ngelen*

## Leren verstillen

Het artikel van dokter Avonts verwoordt wat ik aanvoel. Het heeft me aangezet om bewuster om te gaan met mijn levensstijl in mijn leefomgeving. Ik ben opgevoed als iemand die moet presteren. Ik werk nu aan mezelf om te verstillen en te genieten van mijn groene omgeving. Ik word blij van de fluitende vogels en ik besef weer dat ik plezier heb om in de tuin en de wijdere omgeving te bewegen en rust te vinden in mijn hoofd. Bedankt voor het artikel.

*Dora Vanhooff*

## Een boom als kennis

Sinds ik in de buurt van een bos ben gaan wonen, voltrokken zich enkele merkwaardige ervaringen. Het ruisen van de wind door de hoge kruinen in het bos werd een rustgevende beleving, ook als dit geluid me soms wel kortstondig wakker maakte en ik met plezier dacht dat die bomen toch de wind trotseerden.

Maar wat bijzonder opviel was dat ik bomen steeds meer aanvoelde als een identiteit.

Ik kon een boom terug 'tegenkomen als een kennis'. En een speciale bewuste verbondenheid kwam tot stand, zoals "boom, ik ken je nog wel en je staat er nog forser bij dan verleden jaar", "boom, ik verlang naar je bloei en je bessen voor de vogels", "ja jij boom, je bent altijd de eerste die zijn bladeren verliest en binnen enkele maanden opnieuw bloeit en als eerste nieuwe bladeren krijgt", "jij struik, laat nauwelijks zien dat je bladeren verliest want je vervangt die in geen tijd zodat het lijkt dat je groenblijvend bent".

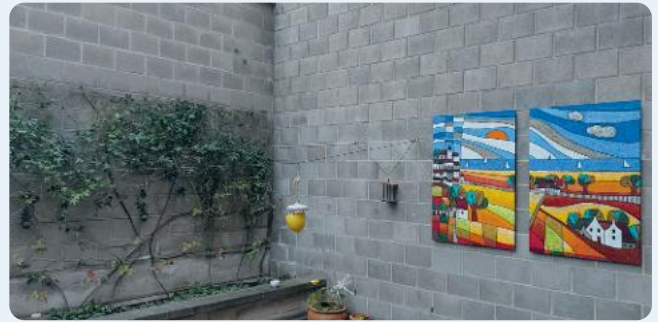
Al van in mijn jeugd had ik wel interesse in de natuur, maar ik had nooit gedacht dat je zo gehecht zou kunnen worden aan bomen en planten in de tuin en in het bos.

*erman Van elle Aalter*

## Mijn tuingenoten

Ik woon in een appartement op het gelijkvloers met aan de achterzijde een kleine koer. Daar heb ik een korfje met zadenmengeling en een voederbakje met uitklapbare steunrichels waar de vogeltjes op kunnen neerstrijken, aan een wasdraad gehangen. Tegen de achterwand hangen nog spiraalbakjes met vetbolletjes en verscholen tussen het welig gebladerte van de witte passiebloemen lestruiken zijn er twee houten vogelhuisjes.

Elke morgen vul ik de bakjes met nieuw zadenmengeling. Mijn tuingenoten houden van vers voedsel; zo heeft mijn ervaring me geleerd. Op de draden is het weleens hofmakerij door één of twee mannetjes naar éénzelfde koolmeesvrouwte; is fascinerend om gade te slaan! Ook een roodborstje vindt zijn gading in de bloemen- en plantenborder. Drie jaar geleden kwam een koppeltje koolmeesjes zich huisvesten, wat me veel plezier gaf. Ik volgde vanuit mijn woonkamer de evolutie van het aan- en uitvliegen en het uitkomen van hun jongen.



Voor het laatste nestjong hebben de ouders extra hun best moeten doen om het te leren vliegen. Ook ik heb het kleintje geholpen en het in de border gezet. De volgende morgen was het de wijde wereld in...

*lisabeth Van De ielle*

## Merlin-app om vogels herkennen



Elke morgen begin ik mijn dag in verbinding met de natuur. Ik zet de achterdeur open en klik op de app 'Merlin' op mijn smartphone. Die registreert de vogelgeluiden en op mijn scherm krijg ik een foto en de naam van de betreffende vogels. In de winter is de oogst beperkt, maar zodra het weer beter wordt, loopt het aantal snel op.

Je dag in fluitend gezelschap kunnen beginnen, doet goed, het brengt rust, je voelt het gezelschap van de vogels en het

geeft tegelijkertijd ook energie want ze fluiten al van in de vroege morgen uit volle borst.

In elk seizoen ga ik, bij droog weer, naar buiten op ons binnenkoertje voor enkele rek- en strekoefeningen (al of niet met muts en sjaal). Heerlijk om te bewegen in de koelte van de morgen: in de frisse zomermorgen verkwikkend, op een koude droge winterdag versterkend.

*elena Debou*

---

## Stille bondgenoot bij herstel

Na zware kankerbehandelingen voelt het leven soms broos en kwetsbaar. Onze natuur kan dan zeker een stille bondgenoot zijn. In het bos, tussen bloemen en het gezang van vogels, ontstond er voor mij en mijn echtgenoot, mijn buddy, ruimte om te ademen en langzaam weer kracht te vinden. De rust van bomen, het licht tussen de bladeren en het ritme van de seizoenen herinneren ons eraan dat herstel tijd mag nemen. Net zoals de natuur telkens opnieuw tot bloei komt, kan ook ik stap voor stap weer groeien. Onze mooie natuur ondersteunt herstel door rust te geven aan ons lichaam, ontspanning aan onze geest en hoop aan ons hart. Ik wens het elke mens van harte toe! Ik heb de natuur in al zijn vormen lief.

*Annemie De o k laasvel*

---

## Een 'never ending story'

Na mijn pensionering volgde ik een cursus natuurinzicht bij Natuurpunt. Daarna besepte ik dat natuurstudie en -beleven een 'never ending story' zou zijn. Er volgde meer interesse voor paddenstoelen, mossen, myxomyceten en lichenen. Dieren, vogels en insecten mogen we ook niet vergeten. De gunstige invloed van de natuur is mij bekend en probeer ik ook uit te dragen, maar ik wil er altijd nog wel meer over leren... Wij zijn een stuk van de natuur, het behoort tot ons DNA en we behoren een symbiografie te schrijven. De mens zou naar een 'symbioceen' moeten overgaan: een leven in symbiose met de natuur! Geen dominantie en aanslag op de natuur veroorzaken, zoals we nu nog bezig zijn...

*arl ellemans*

---

## Oprecht gelukkig

Door het zeer mooie weer voelde ik mij een tijdje geleden 'getikketakt' om naar buiten te gaan. Gelukkig kwam dochterlief wat helpen om de moestuin op te kuisen en daarbij ook het compostvat ondersteboven te keren vermits het toch niet goed werkte. En bijna was het afgeschreven tot ik dacht "ik verplaats het even en probeer opnieuw". Ik had immers het boek '101 vragen over compost' geraadpleegd. En juist op de dag van de nieuwe opstart, valt het Neos Magazine in

de bus met vooraan 'Ontdek hoe een beetje groen wonderen kan doen'. Dat maakte mij oprecht gelukkig!!

*i oleAne a eos e elgem*

---

## Alle zintuigen

Onlangs waren we op weekend aan zee. Een strandwandeling is dan altijd een vast onderdeel van ons verblijf. Zalig toch die natuur en hoe we met ALLE zintuigen verbonden raken met de natuur.

We ZIEN de meeuwen op en neer dansen in de lucht

We HOREN de golven wild naar de vloedlijn komen

We RUIKEN de zeelucht vol van ozon

We PROEVEN het zilte van het opspattende water

We VOELEN de krakende schelpen onder onze voeten...

Zalig die natuur, laat ons er zorg voor dragen en van genieten.

*van De roote eos avere*

---

## Liefdesverklaring

Van fluitende vogels in het voorjaar word ik instant gelukkig. Hun gekwetter en gefluit dat uit alle richtingen komt, zetten mijn oren op scherp. Fietsend in het bos na een regenbui maakte mij getuige van de mooiste liefdesverklaringen onder de vogels. Wat een buitenconcert was dat! Proficiat aan alle vogels.

*aria Van A ker*



Bedankt voor de fijne inzendingen!  
Mie Van Overmeire mag het boek  
'Natuur op doktersvoorschrift'  
binnenkort thuis verwachten.

# Bouw mee aan een warme gemeenschap voor senioren



*"Ik kwam voor de activiteiten, maar bleef voor de mensen!"*

Overal in Vlaanderen brengen Neos-clubs senioren samen die op zoek zijn naar vriendschap, verrijking en plezier. Neos telt vandaag 232 lokale clubs en meer dan 39.000 leden. Maar we willen verder groeien: in meerdere gemeenten lopen gesprekken om nieuwe clubs op te starten. Want elke nieuwe club betekent meer verbondenheid voor senioren.

**Neos-clubs maken het verschil tussen isolement en ontmoeting.  
Verenigen met Neos redt letterlijk levens.**

## Met een gift:

- ✓ help je senioren fysiek, mentaal en sociaal gezond te blijven
- ✓ versterk je de werking van lokale clubs en de bestuursvrijwilligers
- ✓ maak je nieuwe clubs mogelijk en verlaag je de drempel in regio's met minder activiteiten voor senioren

Doe vandaag een gift op rekeningnummer  
BE98 4263 1359 3193 met vermelding: "Gift Neos 2026"  
en bouw mee aan nieuwe Neos-clubs!

**Verrijk je leven,  
beleef het samen**





# BIZOU zingt in Limburgs dialect

## Neos-koor uit Kortesseem heeft uniek repertoire

Bizou staat voor 'Beter zingend ouder worden.' Het Limburgse Neos-koor dat zich onder deze naam presenteert, vind je in Kortesseem. Het bijzondere van de veertien dames en heren achter de stemmen van dit zingende gezelschap is dat ze hun originele repertoire in zuiver Limburgs dialect ten gehore brengen. Ze zijn daarmee min noch meer uniek.

Fons Jacobs

Als seniorenvereniging is Neos Kortesseem een buitenbeentje. Uiteraard is de doelstelling van de club mensen samen te brengen in een warm, boeiend en ondersteunend netwerk. Het ligt bijgevolg voor de hand dat diverse activiteiten zoals uitstappen en reizen, gezelschapsspellen en sport, culturele evenementen, gezellige bijeenkomsten en feesten met een hapje en een drankje niet op het programma ontbreken.

Met twee niet alledaagse initiatieven onderscheidt Neos Kortesseem zich bovendien van haar zuster- en bevriende organisaties. Het Neos-koor Bizou kent zijn gelijke niet en met hun kunsttentoonstelling wordt de faam tot ver buiten de gemeentegrenzen uitgedragen.

### Wej de aa zounge

Vlaanderen telt enkele honderden spreek- en streektaalvarianten. Dialecten worden erkend als waardevol immaterieel cultureel erfgoed. Ze dragen onze lokale identiteit, geschiedenis en gemeenschapszin. "Ook om die reden zijn we trots op onze unieke zanggroep", zegt ons voorzitter [Ludo Buckinx](#) van Neos Kortesseem. Hij schuift ons de zangbundel *aa* (Zoals de ouderen zongen) onder de ogen. Het is een lijvig zangboek, compleet gevuld met dialectteksten, Vlaamse vertaling en partituren. Het liedboek bevat 52 liederen in het dialect uit de vijf deelgemeenten van Kortesseem. Dat zijn Kortesseem, Wintershoven, Guigoven, Vliermaal en Vliermaat-

root en een zesde kerkdorp Zammelen. Elk van die kerkdorpen spreekt zijn eigen dialect. Voor de Kortesseemenaren is het zelfs niet steeds mogelijk om elkaars dialect goed te verstaan. Sinds 1 januari van vorig jaar is Kortesseem gefuseerd met Hasselt en het lag voor de hand dat die fusie ook in een liedje vereeuwigd zou worden.

### Zangkwaliteit niet vereist

Bizou, dat zijn 4 zangers en 10 zangeressen. Deze crew wordt aangevoerd door orgelist [Jean Schyns](#) (86) die ook het dirigeerstokje hanteert. De stemmen klinken uit de kelen van 65- tot 82-jarigen. Enthousiaste bezieler van bij de start – intussen zeven jaar geleden –

was **Toon Machiels**. Tot op vandaag blijft hij met het koor vergroeid. Een bestuursfunctie bij Neos Kortessesem bekleedt hij niet, al verhindert dat Toon niet om als 'doe-al' bekend te staan. Van de zes zangers die er bij de start bij waren, blijven er na twee overlijdens nog vier over. De overigen sloten zich nadien aan.

"Kandidaten worden helemaal niet op hun zangkwaliteiten geselecteerd", stelt Toon gerust. Hij neemt persoonlijk de opleiding van iedere kandidaat-zanger(es) voor zijn rekening. Wie graag in het dialect wil zingen, is welkom. De uitspraak wordt woord voor woord aangeleerd en de gehanteerde wijsjes liggen meestal goed in het geheugen.

### Maandelijks optreden

Bizou plant geen vaste oefentijden voor het koor. Er wordt tot twee keer per maand een spontane afspraak gemaakt voor een repetitie die bij een van de zangers thuis plaatsvindt.

"Daar wordt ernstig werk geleverd", getuigt Toon. "Na afloop is iedereen bekaft." De koorleden krijgen tijdens die bijeenkomsten louter water te drinken. Voor of na een repetitie en na een optreden wordt er nooit alcohol gedronken. Bij optredens dient steevast koffie en Limburgse vlaai geserveerd te worden. "Voor minder doen we het niet!"

De formule slaat duidelijk aan. Bizou staat gemiddeld een keer per maand op het podium. Voor een optreden van twee keer een half uur belandt 75 euro in de kas van het gezelschap. Er wordt ook een kleine verplaatsingskost aangerekend.

Het koor geniet inmiddels bekendheid in heel Limburg. Bevriende organisaties zoals Okra, Ferm, Samana en rusthuizen kregen het gezelschap al over de vloer. Bij het 120-tal woonzorgcentra en seniorenhuizen in Limburg hangt bovendien regelmatig hun affiche aan de muur.

### *eteen hon er tal a tiviteiten per jaar heeft Neos Kortessesem een volle agen a*

Steevast gaan bij die gelegenheid de kelen van de meeste aanwezigen open en zingen ze met veel enthousiasme en passie het aangeboden muzikale palmares mee. Moeilijk hoort dat niet te zijn omdat de wijsjes die de teksten begeleiden gemeengoed zijn. De refrein-

tjes die bij de liederen horen, worden ter plaatse probleemloos aangeleerd.

### Gecensureerd door pastoor

De rijke inhoud van 'Wej de aa zounge', dankt het Neos-koor Bizou aan Toon Machiels (74) en aan zijn op 70-jarige leeftijd, nu 40 jaar geleden, overleden vader Jef. Die laatste liet bij zijn overlijden een waardevol geschreven archief zangteksten en liedjes na. Reproducties zijn opgenomen in het dialectliederenboek. Jef Machiels was voor, tijdens en na de oorlog een gewaardeerd liedjeschrijver en zanger. Diverse liederen werden aan de hand van soms half vergane opnames op oude bandrecorders, herschreven. Sommige oudere dorpsgenoten wisten ook nog een of meer van die liedjes na te zingen. Toon vond twee vrijwilligers die deze liedjes beluis-



*ej e aa zounge bundelt een verzameling gekende dialectlied es uit ortessesem. r goed aspengouw ondersteunde et pro ect. aast de originele dialecttekst is er telkens een vertaling in et ederals. aar nodig is ook de bladmuziek a gedrukt o kan men de melodie beluisteren via R code. et liedboek is te koop tegen euro euro verzendkost indien levering buiten asselt over te maken op rekening B van eos ortessesem met vermelding Liedjes oek en e adres.*



Het bestuur van Neos Kortesseem kan rekenen op heel wat gemotiveerde helpende handen en een enthousiast publiek

terden en zo de activiteiten weer samenstellen. aardoor werden ze gered voor het nageslacht. Naast het archieven van de Maciels was ook de medewerking van de toneelgroep kinderen van Kortesseem en de laatselijke eemkundige ring die daarvoor opstelde, een belangrijke inbreng. Het materiaal voor het boek werd bijeengebracht, verwerkt en op muziek gezet van doorgaans populaire wijsjes. Dit resulteerde in het huidige repertoire van het koor en werd gebundeld in de zangbundel.

De zingen soms ook wel eens wat vroeger tot de stoutste liedjes werd gerekend, monniken. Het oudste liedje dateert van ongeveer 100 jaar geleden. De oudere liedjes van de

Maciels werden in die tijd door de lokale pastoor gecensureerd.

### Nostalgie én actualiteit

Het dialectkoor wordt wel eens gelijkgesteld met een nostalgische kijk op het verleden. Het is ook het tegenovergestelde waar met liedjes over actuele onderwerpen als fitness, ouderdomskwaaltjes, zonnebrillen, corona en elk o treden zingen ze hun Neoslijflied, dat nota bene ook in het Nederlands ter beschikking is. Neem eens een kijkje op <https://www.vimeo.com/581111111>. Het is op die manier creëert het koor voortdurend nieuw er goed.

et dialectliederenboek en de laatste rolde van de mensen onder auspiciën van Neos Kortesseem. Het voorwoord benadrukt Neos-directeur Martin de Gooze het belang ervan als waardevol er stuk dat de rijke muzikale traditie vastlegt voor huidige en toekomstige generaties. Het boek is ontstaan vanuit een diep gewortelde liefde voor de lokale cultuur en taal, zegt hij. Het is nog een tweede belangrijk deel verweven in het boek. Onder de titel 'De oude jongens' en de jongeren ressorteert een twintigtal meer actuele songs die voortdurend uit zijn eigen jeugd jaren. Aan een tempo van minstens twee nieuwe liederen per jaar tekent het koor voor de verdere uitbreiding van het repertoire van het koor.

## De kunsttentoonstelling van acht kunstenaars

Wat ze bij Neos in Kortesseem niet om een activiteit verleggen zitten, kunnen de 133 leden, waarvan 10 dames en 123 heren die de afdeling klank en kleur bijzetten, bevestigen. Het bewijs te meer is de succesvolle kunsttentoonstelling die acht amateurkunstenaars uit deze groep in november van vorig jaar in zaal 't Lier op in Liermaal op zetten. Schilderijen, sculptuur, keramiek, fotografie, muziek en als attractie brandglas werden bij die gelegenheid in het zonnetje gezet.

De vernissage werd georganiseerd door provinciaal voorzitter van de rijzen. Dit evenement lokte meer dan 400 bezoekers op de twee openingsdagen. Vallend daarbij was dat ze niet zomaar eventjes binnen en buiten lieten. Ze bleven een halve namiddag buurten. Overwachtte veel werken vonden trouwens een koer. Een belangrijk neveneffect is dat nog andere amateurkunstenaars van Neos

Kortesseem kunnen maken om bij een volgende gelegenheid ook met hun werken naar buiten te komen. Niet alleen de leden osanten maar ook het talrijk enthousiast opgekomen publiek vroegen om er aling. Voorzitter Judo Uckin laat wat dit betreft voorlopig niet in zijn kaarten kijken. Met een onderdual activiteiten er jaar heeft Neos Kortesseem reeds een overvolle agenda. Maar zeg nooit, nooit oudt de voorzitter de deuren en. Aan het coördineren van al die uitstapen, reizen, culturele ontmoetingen, clubfeesten, opleidingen, wandel- en fietstochten, etanue- en bowlingwedstrijden en aanverwante heeft hij samen met zijn gemotiveerde bestuursploeg de anderen vol om steeds weer interessante activiteiten voor hun enthousiaste leden aan te bieden. In de voorzitter drukt er nog op dat de mogen onze talrijke gemotiveerde medewerkers en elende anderen niet vergeten. Hij zorgen dat alle activiteiten vlekkeloos kunnen verlopen.

HOUSE OF  
ENTERTAINMENT

# CONCERTAGENDA

NEOS  
VOORDEEL  
-20%

## SALVATORE ADAMO C'EST MA VIE

12 SEP 2026 - ANTWERPEN



NEOS  
VOORDEEL  
-20%

## BART HERMAN 50 JAAR MUZIEK

17 OKT 2026 - ANTWERPEN



NEOS  
VOORDEEL  
-20%

## WHITNEY HOUSTON TRIBUTE BY GLENNIS GRACE

6 NOV 2026 - ANTWERPEN



## EVITA GOUDEN JUBILEUM VAN DE LEGENDARISCHE MUSICAL

13 NOV 2026 - ANTWERPEN

14 NOV 2026 - ANTWERPEN

15 NOV 2026 - ANTWERPEN



NEOS  
VOORDEEL  
-20%

## JAN SMIT 30 JAAR IN VLAANDEREN

27 NOV 2026 - LOMMEL

28 NOV 2026 - WIEZE

05 DEC 2026 - ROESELARE



## NATALIA THE CHRISTMAS EXPERIENCE

07 DEC 2026 - BRUSSEL



## HET FEEST VAN SINTERKLAAS

28 NOV 2026 - LOMMEL

29 NOV 2026 - WIEZE

06 DEC 2026 - ROESELARE



VOOR DE LEUKSTE CONCERTEN EN EVENEMENTEN BEN JE  
BIJ HOUSE OF ENTERTAINMENT AAN HET JUISTE ADRES. ALLE INFO EN TICKETS  
VIND JE OP [WWW.TICKETKOPEN.EU](http://WWW.TICKETKOPEN.EU). VOOR DE EVENTS MET NEOS-LABEL,  
KRIJG JE BOVENDIEN **20% KORTING** MET DE CODE **NEOS2026** !

**TICKETKOPEN.EU**

# WAAR VIND JIJ VERWONDERING?

Laat je betoveren door de weelderige natuur van São Miguel! Diepe kratermeren, dampende warmwaterbronnen, bloemrijke valleien en ruige kustlijnen. Ontdek de mooiste plekjes van de Azoren met een Nederlandstalige gids.



*Adembenemende  
natuur*



*Clubreizen*

**NEOS Lokaal**

## Reizen op maat voor jouw Neos-club?

Naast ons nationaal aanbod organiseren we ook reizen op maat voor lokale Neos-clubs. Zowel busreizen met onze eigen luxe autocars als vliegreizen. Bekijk enkele inspirerende voorbeeldprogramma's via

[www.alk.be/neosbrochures](http://www.alk.be/neosbrochures).

### **AZOREN** 8-DAAGSE RONDREIS OP HET GROENE EILAND SÃO MIGUEL MET NEDERLANDSTALIGE GIDS!

- 8 dagen / 7 nachten
- Vertrek op 7 september 2026

**Beperkte plaatsen,  
schrijf je snel in!**

[www.alk.be/azoren26](http://www.alk.be/azoren26)

Vanaf **€ 2775,- pp!**

**alk** reizen

Geïnspireerd door één van onze Neos-reizen? Neem een kijkje op [alk.be/neosindividueel](http://alk.be/neosindividueel) voor meer informatie.

Stel je vragen via [neos@alk.be](mailto: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](mailto:info@alk.be)



# "ZOLANG ER DIEREN ZIJN DIE NERGENS TERECHTKUNNEN, GAAN WE DOOR"

**15 jaar geleden zeiden Karel en Lieve ja tegen vijf wasberen die nergens anders terecht konden. Dat ene woord veranderde alles. Vandaag is De Zonnegloed een van de weinige erkende animal sanctuaries in Europa, gedreven door passie en gedragen door bezoekers. Karel vertelt.**



## **Karel, De Zonnegloed bestaat 15 jaar. Als je terugkijkt, wat zie je dan?**

Ik zie een terrein dat compleet veranderd is. Grote velden, akkerland, een kinderboerderij, zo begon het hier. En nu? Nu wonen hier meer dan 300 dieren. Doorheen de jaren hebben 1204 dieren hier een definitief thuis gevonden. Ik had dat nooit kunnen voorspellen. Wij hadden zelfs geen verlangens om iets groots uit te bouwen. De dieren hebben dat voor ons beslist, niet wij.

## **Hoe is de overstap naar sanctuary eigenlijk gebeurd?**

Heel organisch. We bezochten opvangcentra om onze lespakketten te onderbouwen. Wat we daar hoorden en zagen, liet ons niet meer los. Het maakte duidelijk hoe groot de nood was. Toen Stichting AAP vroeg of we vijf wasberen konden opvangen die anders geëuthanaseerd zouden worden, konden we geen nee zeggen. Dat was het begin.

## **Wat maakt De Zonnegloed anders dan een gewone dierentuin?**

Wij stellen dieren niet tentoon. Wij vangen op. Elk dier dat hier aankomt, kon nergens anders heen. En elk dier blijft hier levenslang. Geen transport meer, geen nieuwe omgeving, geen nieuwe stress. Hier is hun thuis. Definitief. Ze hebben al genoeg meegemaakt.

## **Is er een dier waarvan het verhaal u het meest is bijgebleven?**

Arda. Altijd Arda. Ze was een circusbeer, jarenlang getraind en opgesloten. Toen ze niet meer bruikbaar was, belandde ze in Bulgarije op een plek waar beren werden gefokt voor de jacht. Gelukkig veranderde de wet en in 2014 kwam ze hier aan. Toen vertoonde ze bijna de hele dag afwijkend gedrag, als litteken van haar verleden. Mijn vrouw Lieve zorgde dagelijks voor haar. Stap voor stap werd dat veel minder. Als ik nu aan Arda terugdenk, komen de tranen nog altijd - uit verdriet om wat ze moest doorstaan, maar ook uit dankbaarheid omdat ze hier eindelijk rust vond.

## **Hoe zwaar is het financieel om dit vol te houden?**

Heel zwaar, en het wordt zelfs nog zwaarder. Voerprijzen, lonen en brandstof stijgen. We krijgen geen overheidssteun, ook al nemen we een taak op die niemand anders opneemt. Wat ons draaiende houdt, zijn bezoekers, adopties en donaties.

## **Waarom is een bezoek zo belangrijk?**

Omdat elk ticket rechtstreeks bijdraagt aan de verzorging van deze dieren. Maar ook omdat mensen hier iets meenemen dat ze niet verwacht hadden. Ze vertrekken anders dan ze gekomen zijn. En soms verandert zo'n bezoek iets bij mensen. Dat is voor mij even waardevol als alles wat we voor de dieren doen.

## **Wil je helpen?**

Bezoek De Zonnegloed,  
adopteer een dier  
of steun ons werk.

[www.dezonnegloed.be](http://www.dezonnegloed.be)





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

# Wat is dat toch met Neos?



Als jij denkt dat je alles al hebt gezien in Vlaanderen, dan heb je Neos nog niet gezien.

**Maar hoe vaak heb je Neos gezien?**

Nee, even heel serieus, en dan heb ik het met Neos niet over Malle abbe en blond scoumend bier, maar over iets dat even goed en echt levendig is.

**Neos? Heeft het iets met klimaatverandering te maken?**

Wel, dat is nu eens bijna de nagel op de kop. Neos wil inderdaad een echte verandering van klimaat voor senioren in de Vlaamse samenleving.

**En dat ik daar nog niets heb over gehoord. Je houdt me voor de gek?**

Nee, ik zou niet durven. Maar toch ben je bijna elderziend. Neos is inderdaad veel te weinig bekend. Maar we gaan daar iets aan doen.

**Allez zeg, kom op. Vertel dan toch eindelijk wat Neos mag zijn.**

Wel, het is heel eenvoudig een grote vereniging van clubs voor senioren.

**Aha ja, voor bejaarden dus?**

Maar nee zeg. Neos werkt met en voor kwieke ondernemende ouderen. Bejaarden dat klinkt zo uitgeblust en dat is niets voor onze vele Neos-clubs. Integendeel.

**Hoe zit dat dan met die klimaatverandering? Rijen we door steeds warmer weer? Gaat het meer stormen in de Vlaamse samenleving?**

Ja, zo iets. Neos staat voor warme gezelligheid, voor verbinding. Voor bruisende activiteiten waar senioren iets aan hebben. En wat betreft het feit dat jij nog niet weet wat Neos is, daar gaan we iets aan doen. Neos verdient echt te bekendheid.

**Ja ik hoor het al. Een hele hoop mooie, brave woorden zeker.**

Natuurlijk niet. Om te beginnen, verschiet niet –, heeft Neos bijna 40.000 leden verspreid over meer dan 230 lokale clubs. Bijna 2.000 bestuursleden geven enthousiast het beste van zichzelf om de spirit van Neos elke dag opnieuw te laten leven. Dat is toch niet niets. Kies dat je er toch van op kijkt. We gaan zelfs voor meer. Maar het aantal leden op zich is niet het belangrijkste. Als we goed werken, gaan we er automatisch op vooruit. Maar we willen er ook meer mee naar buiten komen. Neos heeft iets te zeggen aan en voor heel Vlaams en lokaal beleid voor senioren. Men moet met senioren meer rekening houden. Het zijn de vele beslissingen die regeringen en besturen nemen, moet men altijd nagaan wat het effect is voor senioren. Net zoals Neos in de activiteiten ervoor moet zorgen dat met alle leden rekening wordt gehouden.

**Neemt Neos dan niet te veel hooi op de vork?**

Wederom niet. Want daarnaast roept Neos ook te zien waar er zich tbare en onzic tbare drem els voor senioren zijn en wil er verdorie ook iets aan doen. Senioren hoeven niet onder te doen of zich minder te voelen. Een enkele senior moet actief blijven. Senioren moeten trots kunnen zijn op zichzelf. We hebben speciale werkruimten krijgen aandacht. Heel veel senioren komen in een fase in het leven waarin ze alleen komen te staan. Het is voor en zonder partner soms moeilijk om zich genomen te voelen in een groep. We gaan met Neos zorgen dat zij zich volwaardige senior kunnen voelen, een welkom-

gevoel hebben en samen kunnen genieten van mooie dagen in het niet altijd gemakkelijke seniorenleven.

Daarnaast vraagt Neos aandacht voor personen die door het leven moeten rollen in een wielstoel. Zij vragen om niet weg te kijken, om niet over hen of boven hen te raten, maar Meneer. Niet vanuit de oogte, maar met een stoel erbij, en tijd voor een babbel op gelijke oogte.

**Eila, daar sta ik van te kijken.**

En jij nu. Als je zegt, moet je ook zeggen. Het sluit toch ook aan bij Neos.

Ill erniest, bestuurslid Neos Damme

## Samen van betekenis zijn

Op 10 maart kwamen meer dan 750 Neos-bestuursleden uit heel Vlaanderen samen voor een dag vol inspiratie en enthousiasme. Neos wil meer zijn dan die gezellige vereniging waar je vrienden ontmoet en nieuwe dingen blijft ontdekken. We willen samen van betekenis zijn. Neos-bestuurslid Ill Verniest uit Damme schreef zijn eigenzinnig verslag over deze dag. Hoe en rond welke thema's we van belang willen zijn lees je ook elders in dit nummer in het interview met Na talie de lanc over alleenwoners of in onze rubriek 'Jouw belangen, onze zorgen'.

# Jouw belangen, onze zorgen

## Neos verdedigt voor en achter de schermen de belangen van ouderen

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

### Deel je verhaal over De Lijn

Neos sloot zich aan bij de coalitie voor een Sterk enbaar vervoer, een brede waaier van organisaties die zich inzetten voor een betrouwbaar, betaalbaar en duurzaam mobiliteitsstelsel. In een open brief aan Vlaams minister van Mobiliteit en Rick Neelissen uit de coalitie naar bezorgdheid over de recente besparingsronde bij de busmaatschappij die zal leiden tot meer verkeersarmoede, vooral in landelijke gebieden. De coalitie stuurt aan op constructieve overleg om de besparingen om te buigen in broodnodige investeringen. De open brief nalezen op de website [www.duurzame-mobiliteit.be](http://www.duurzame-mobiliteit.be). Daar kan je ook je verhaal als benadeelde reiziger delen.



### Neos mee op de bres voor volkscafés

De teloorgang van de volkscafés, bruine kroegen en buurtcafés blijft zich doorzetten. Een jammerlijke evolutie want dat zijn net plaatsen waar mensen elkaar nog laagdrempelig kunnen ontmoeten, ze ouderen dorren en wijken levend in ze maken deel uit van ons er goed. Maar om dit in ere te houden moet het uitbaten van een volkscafé nieuw economisch rendabel worden. De initiatie nemers van de beweging zetten zich hier volop voor in. De open brief kan je lezen en de bijbehorende petitie ondertekenen via [www.debetoging.be](http://www.debetoging.be).



### Laat ons dansen, spelen, zingen, maken, schrijven...

In Vlaanderen maken meer dan 2 miljoen mensen kunst op een manier die zingen in een koor, spelen theater, dansen, schilderen, maken muziek. Niet voor het geld, maar uit goesting en omdat ze zichzelf en anderen creatie willen verrijken. Het zijn amateurkunstenaars zoals we er ook veel bij Neos kennen. Deze creatievelingen worden ondersteund door de amateurkunstensector die daarvoor budget krijgt van de Vlaamse overheid. Recent besliste minister van Cultuur en Media, Caroline Elzjijn, roept op om hier de schaar in te zetten. Neos ondertekende daarom mee de petitie van de amateurkunstensector om deze besparingen terug te draaien. Ook jij kan de petitie ondertekenen via de QR-code



## Neos Antwerpen kleurt Burgerbegroting

Via de burgerbegroting kunnen inwoners van het district Antwerpen samen beslissen over zo'n 2,2 miljoen euro. De doelstelling is projecten van burgers te steunen die inwoners dichterbij elkaar brengen, wijken verbeteren, pleinen en parken verfraaien en verenigingen ondersteunen. Enkele projecten van en voor Neos-leden vonden de burgerbegroting. Er was er een voorstel voor een rugzak, te gebruiken bij seniorenwandelingen, een voorstel voor meer waterfonteinen en een vraag voor meer betaalbare ontmoetingslocaties. Met de voorstellen wordt nu aan de slag gegaan. Nu is het raak is samenspraak en dat loont



## Voetbal Vlaanderen partner van De Verenigingspil

Elke 4 of de 10 lamingen voelen zich eenzaam. Regelmatig geven ruim 9 of de 10 voetbalclubs aan dat ze steeds moeilijker vrijwilligers vinden. Voetbal Vlaanderen besloot daarom via de door Neos bedachte Verenigingspil te werken aan een campagne om buurtbewoners die moeilijker sociale contacten leggen, te betrekken bij de voetbalclub in hun buurt.

Voor meer informatie over dit Neos-initiatief vind je op [voetbalclubs als medicijn tegen eenzaamheid](#) en [voetbal Vlaanderen](#)



## Neos op de bres voor digitale inclusie

Digital All is een coalitie van bedrijven, maatschappelijke organisaties en overheidsinstanties die samenwerken aan meer digitale inclusie in België. De intussen 16 ondertekenaars engageren zich rond 9 punten om de digitale kloof te dicht te maken. Daarnaast wil ook Neos hier een steentje toe bijdragen, beginnende met de ondertekening van het charter, dat je kan nalezen via [www.digital.be/nl/charter](http://www.digital.be/nl/charter). Het is wat we bij Neos digitaal noemen: respect, vertrouwen en de goesting om digitaal mee te zijn.



## Jouw belangen beginnen lokaal

Om jouw lokale belangen te verdedigen, zijn onze meeste clubs vertegenwoordigd in de lokale senioren-, cultuur- of sportraden. Daarnaast werken steeds meer steden en gemeentes aan alternatieve vormen van burgerparticipatie om inspraak. Het is dus ook zo in jouw gemeente en ben jij hierbij als Neos-lid of Neos-bestuurslid betrokken, deel dan jouw ervaring en goede voorbeelden via [welkom@neosvzw.be](mailto:welkom@neosvzw.be).

Uw advies wordt opgenomen in de Vlaamse Raad en de Federale Raad voor de Provincies. Heb je vragen of bedenkingen rond burgerparticipatie? Stuur ze naar [welkom@neosvzw.be](mailto:welkom@neosvzw.be)







Cacaoboeren krijgen een gegarandeerde minimumprijs per kilo en een premie voor de gemeenschap als ze onder Fairtrade-voorwaarden kunnen verkopen

## Kook duurzaam met seizoensgroenten

Duurzaam koken is energiezuinig koken. Met deksel bespaar je veel energie en verkort je de kooktijd. Met een snelkookpan bespaar je tot wel 70 procent energie. Ook niet meer water dan je nodig hebt en gebruik je waterkoker om water voor te verwarmen. Verwerk klikjes in plaats van restjes weg te gooien. Een lager pitje koken duurt wat langer, maar verbruikt minder energie. Het zijn allemaal manieren om ook



Op [lekkervanbijons.be](http://lekkervanbijons.be) en [boerenbond.be](http://boerenbond.be) staan handige seizoenskalenders met groenten en recepten voor elke maand van het jaar

## Restje gekookte aardappels? Maak er iets lekkers mee!

De gemiddelde huishouding aan vers eetbaar voedsel per jaar. Het is meer dan de helft daarvan kieperen we in de vuilnisbak. De rest van de verspilling gebeurt bij de boer, bij de verwerking, in restaurants of supermarkten.

Een creatieve manier om te voorkomen dat iets te doen tegen voedselverspilling is koken met restjes. Bijvoorbeeld met restjes van gekookte aardappelen. Het scoren oog in de top 10 van meest weggegooid groenten.

### Aardappelburgers

Prak je gekookte aardappelen samen met een gefruït uitje, wat fijngehakte kruiden en een losgekloot eitje. Voetel je burgers in paneermeel en bak ze aan twee kanten goudbruin. Voetel met een verse salade. Voetel er tortilla's van met restjes groenten, vlees, kruiden, kaas en ei.

### Gebakken patatjes

Patatjes zijn er dol op met kip en aardappelmoes. Voetel misschien heb je ze zelf liever wat mediterraneer met rozemarijn Voetel met wat stukjes spek erbij Voetel ook als viskoekjes met restjes vis erin.

### Frisse aardappelsla of met kaaskorstje in de oven?

Voetel ook twee klassiekers. Voetel met maïsof aardappel, voetel met zure room erbij, lekker kruiden, en je aardappelsla is klaar voor bij de barbecue. Voetel ook heel eenvoudig je restje aardappelen bestrooien met geraspte kaas en tien minuutjes in een oven zetten om 220°C tot de kaas goudbruin en gesmolten is. Voetel het smakelijk

in de keuken je ecologisch voedsel te verkleinen.

Maar de belangrijkste tip is wellicht tot eet mee met de seizoenen. Seizoensgroenten worden geoogst als de natuur er klaar voor is. Voetel dan zijn ze ook lekkerst. Voetel bovendien ben je met seizoensgroenten vriendelijker voor het milieu en voor de lokale landbouwer. Voetel de zomer is het seizoen voor bijvoorbeeld aubergines, courgettes, tomaten, aardrika, boon-

tjes, broccoli, komkommer en sla. Voetel in andere seizoenen kun je ook tomaten eten, maar dan komen die uit serres of uit warmere landen met alle energie- en transportkosten van dien. Voetel ook lente, Voetel er st en winter hebben Voetel een eigen groenten. Voetel andige seizoenskalenders met groenten en recepten voor elke maand van het jaar vind je op [lekkervanbijons.be](http://lekkervanbijons.be) en op [boerenbond.be](http://boerenbond.be) [seizoenskalender groenten en ruit](http://seizoenskalendergroenten.nl).

# Verboden te lopen

## Voetbal zonder haantjesgedrag Op stap met de wandelvoetballers van Neos Lovendegem



Het wandelvoetbalteam van Neos Lovendegem



Goed opwarmen, is de boodschap

Lovendegem - Dinsdagochtend 21 april, iets voor negenen. Terwijl de sporhal in de Voetbalstraat langzaam ontwaakt, klinkt uit kleedkamer 2 al opgewekt gebabbel. De heren van Neos hijsen zich in hun tenue. De sfeer zit er al in, de deur staat uitnodigend open. Ik loop snel maar niet onopgemerkt voorbij richting sportzaal, waar straks de vierde sessie wandelvoetbal van Neos Lovendegem van start gaat.

### De enige dame

In de zaal is Carine al bezig met een voorzichtige opwarming. Vandaag is ze de enige dame; normaal zijn ze (voorlopig) met twee. “Neen, ik heb geen voetbalverleden,” vertelt ze. “Ik ben wielertoerist. Ik kijk wel veel voetbal, dus de regels ken ik, maar ik heb nog veel te leren: schieten op doel, binnenkant voet en zo. Ik heb zelfs een bal gekocht om thuis te oefenen,” lacht ze.

Voorzitter Dominique komt voor de start nog even goeiedag zeggen. “Normaal spelen we op vrijdag, maar we moesten eenmalig uitwijken naar de dinsdag omdat de school voorrang kreeg. Er zijn ook een paar spelers niet bij, waaronder onze tweede dame. Die had écht veel spijt dat ze deze reportage moest missen, én ons gezelschap natuurlijk,” grijnst hij.

### Crawl Freddy, geen vlinderslag!

Stipt om negen uur staan de mannen én vrouw klaar voor de opwarming. Ze dragen twee verschillende tenues. “Gerecu-

pereerd van bevriende voetbalploegen,” klinkt het lachend.

“We zoeken nog een sponsor voor onze eigen uitrusting.” Ik vraag snel of iemand bezwaar heeft tegen foto’s en voeg er meteen aan toe dat niet-flatterende exemplaren onherroepelijk gewist worden. Algemene goedkeuring.

Om twee minuten over negen neemt een man in blauwe trainingsvest het woord. De opwarming start: rustig wandelend rond de zaal, daarna iets sneller, gevolgd door gerichte oefeningen om spieren en gewrichten los te maken. Alles gebeurt ordelijk, duidelijk en met een logische opbouw, begeleid door motiverende woorden. “Komaan, goeie gasten! Crawl, Freddy, geen vlinderslag!” “Je doet wat je kan, perfect zo.” Dit is duidelijk een professional.

Na de opwarming zonder bal volgt een parcours om de enkels los te maken en rond kegeltjes te dribbelen. Nu komen de aanwijzingen ook van een tweede coach. Ik grijp mijn kans en vraag hoe ze de trainingen samenstellen. Het vermoeden klopt: Johan was leerkracht LO in Ten Doorn en Rudy speelde op een behoorlijk niveau (eerste provinciale) én gaf zelf training.

## Jong van geest

Half tien. Tijd voor een slokje water én voor een groepsfoto. “Best nu hé,” grinnikt Freddy, de clown van de bende en voorlopig ook de oudste. “Nu er nog niemand gekwetst is.” “Al onze spelers zijn 65-plussers op pensioen,” vult Dominique aan, “maar uiteraard jong van geest. Het is geen competitie. We spelen voor ons plezier en elk op zijn eigen niveau. Zo houden we het plezant.”

## Een verademing op het veld

Dan start de match. Wie gewend is aan het geschreeuw langs de lijn bij de jeugd of het cynisme bij de volwassenen, kijkt hier zijn ogen uit. Er wordt niet geroepen. Er wordt niet geduwd. Geen contact, geen haantjesgedrag. Als een pass mislukt, klinkt er een welgemeende ‘sorry’. Het verbod op hardlopen zorgt soms voor komische tafereelen; de verleiding om aan te zetten is groot, maar wordt direct omgezet in een koddige vorm van snelwandelen. Een scheidsrechter is niet nodig. Zelfs de enige ‘schwalbe’ die ik zie, is overduidelijk bedoeld om de lachers op de hand te krijgen.

## Meer dan voetbal alleen

Langs de zijlijn staan trouwe supporters. “Wij komen elke keer kijken,” vertelt een koppel. Op vrijdag zijn we met meer, dan is het hier ook markt, pikken we de match mee en gaan we daarna samen eentje drinken.” Uiteraard hoort dat er gewoon bij.

Op het einde van de match weet eigenlijk niemand de stand nog. Wat ik wél weet, is dat anderhalf uur voorbij gevlogen is en dat zowel wandelvoetballers als supporters er zichtbaar van genoten hebben.

## Ze zijn goed bezig!

Dat Neos ook sterk inzet op het sociale aspect, blijkt meteen wanneer Dominique zegt: “Ik kan u niets aanbieden om te drinken, de cafetaria is dicht. Maar als je wil, kan je nog even mee voor een afsluitende babbel.” Ik vertel hem dat mijn artikel eigenlijk al klaar zit in mijn hoofd. Ik wilde vooral de

sfeer opsnuiten en tonen hoe laagdrempelig dit is, in de hoop ook andere clubs aan te zetten om met wandelvoetbal of een andere sport te starten. “Op dat vlak zijn we in Lovendegem goed bezig,” denkt Dominique luidop. “Vanaf de lente fietsen we elke woensdagavond zo’n dertig kilometer, en maandelijks is er ook een wandeling. En trouwens: Toeren in Lievegem, de Oost-Vlaamse fietszoektocht van Neos, is hier ook samengesteld.”

Meteen een tip voor jou, beste lezer!



Wandelvoetbal is slechts één van de activiteiten van de fijne club Neos Lovendegem. Je ontdekt meer op [www.neosvzw.be/lovendegem](http://www.neosvzw.be/lovendegem)

## Start met wandelvoetbal

Wil je ook starten met wandelvoetbal in jouw club? Zoek enkele geïnteresseerden, neem contact op met de sportdienst van je gemeente, boek een uurtje in de sporthal en begin er gewoon aan.

Wandelvoetbal is heel laagdrempelig en plezant: iedereen doet mee op zijn of haar niveau, zonder prestatiedruk. Je hoeft geen topconditie te hebben of een voetbalverleden, zin om te bewegen en samen plezier te maken volstaat. Omdat lopen niet is toegestaan, ligt het tempo lager en is het spel toegankelijk voor een brede groep, ook voor wie het wat rustiger aan wil doen of opnieuw wil starten na een blessure.

Met een bal, een paar doelen en een handvol enthousiaste spelers ben je al vertrokken. Hou het simpel, maak duidelijke afspraken en laat het spel groeien op het ritme van de groep. Voor je het weet, is wandelvoetbal een vaste afspraak in je clubwerking.



## Zelf beslissen, ook later

Wat als je op een dag zelf geen beslissingen meer kan nemen? Het is geen evidente vraag, maar er vandaag al even bij stilstaan kan veel rust brengen.

Stopalzheimer organiseert gratis infosessies, speciaal voor senioren, waarin een juridische experte helder uitlegt hoe je je kan voorbereiden. Je ontdekt er alles over het Belgisch erfrecht, de mogelijkheden van een testament en vooral het belang van een zorgvolmacht. Zo hou je zelf de regie in handen, ook later. Neos-clubs kunnen deze lezing eenvoudig organiseren: jullie zorgen voor de zaal en deelnemers, wij voor de inhoud en begeleiding.

**Interesse? Neem contact op met [annemie@stopalzheimer.be](mailto:annemie@stopalzheimer.be)**



## Bakken met een warm hart

Een zelfgebakken taart, een koekje bij de koffie of een huisgemaakte verrassing: met Baked With Love steun je Stopalzheimer op een smaakvolle manier. Organiseer met je club een verkoop van patisserie of goodies, bestel gratis onze schorten en zet samen iets lekkers om in steun voor onderzoek naar alzheimer en aanverwante aandoeningen. Klein gebaar, groot verschil.

**Meer info op [www.stopalzheimer.be/bakedwithlove](http://www.stopalzheimer.be/bakedwithlove)**

## Samen fietsen tegen de ziekte van Alzheimer

Op 20 juni 2026 kan je in Serskamp mee op pad voor de Lucien Van Impe Classic, met ritten van 30, 60, 90 of 145 km. Start en aankomst zijn voorzien aan de Polyvalente zaal in de Schoolstraat 4. Een fijne fietstocht, goed gezelschap en steun voor Stopalzheimer : meer moet dat niet zijn.

**Meer infos en voorinschrijving op [www.stopalzheimer.be/lucien2026](http://www.stopalzheimer.be/lucien2026)**



## Steun Stopalzheimer

Alzheimer raakt niet alleen het geheugen, maar ook het dagelijkse leven van wie ermee leeft en diens omgeving. Stopalzheimer, dé Stichting voor Alzheimer Onderzoek en financiert al sinds 1995 Belgisch wetenschappelijk onderzoek. Naast fundamenteel en klinisch onderzoek is er ook aandacht voor psychosociaal onderzoek, met als doel de zorgvraag van mensen die momenteel met dementie leven beter te beantwoorden en hun omgeving optimaal te ondersteunen. Met je gift of actie help je onderzoekers die werken aan beter begrip, snellere diagnose, doeltreffendere behandelingen én meer mensgerichte ondersteuning.

**Steun Stopalzheimer met een gift via BE35 8939 4419 5237 of via [stopalzheimer.be](http://stopalzheimer.be)**



# Doe mee en win!

In het Neos-Magazine van december vielen heel wat leden in de prijzen! Mia Allaert heeft al leuke vooruitzichten met 4 tickets voor ZOO Planckendael of ZOO Antwerpen, Ilse an alew cken o an Rosseel sleepten elk een duoticket voor Train World in de wacht en ode olle en enise uinart kunnen zich met hun duoticket verwonderen aan de pracht en praal die huist in het KMSKA.

## Doe jij ook mee

Je kunt deelnemen door het Google Forms formulier in te vullen (via de QR-code of via de link op [www.neosvzw.be](http://www.neosvzw.be)) of door dit formulier voor 30 juni 2026 op te sturen naar Neos vzw, Mercatorstraat 92, 9100 Sint-Niklaas.



Veel succes

Naam .....

dres .....

Neos club .....

## 1. Win één van de drie waardebonnen t.w.v. 250 euro van Alk Reizen

### Redstrienvraag

Naar welk Europees eiland reist Alk Reizen met onze leden tijdens een nationale cultuurreis in september?



## 2. Win een waardebon van 300 euro voor Vayamundo

### Redstrienvraag

Amundostende biedt een prachtig zicht op de zee en de duinen. Wat is de bijnaam van Amundostende?



## 3. Sleep één van de vier museumpassen in de wacht

denis, indrukwekkende machines, de mooiste outfits,

### Redstrienvraag

hoeveel musea kan je bezoeken met de museumpas?

- . Minder dan 5 musea
- . 5 tussen 10 en 15 musea
- . Meer dan 15 musea



Foto: Martin Corlazzoli - CORO1892

# Samen reizen, meer ontdekken.

Nieuwe Neosreizen 2027 vanaf juni online.

Liever een reis op maat met uw club? Wij regelen het.



**Meer info of een reis boeken?**

[intersocgroepsvakanties.be/neos](https://intersocgroepsvakanties.be/neos) of  
scan de QR-code.



**intersoc**  
REIS GERUST

# NEOS-MIDWEEK IN DE BELGISCHE ARDENNEN: ONTSPAN VLAKBIJ HUIS

Gun jezelf een inspirerende pauze, gevuld met cultuur, smaken, ontdekkingen en fijne ontmoetingen.



## PRAKTISCHE INFO

### Verblijf: Vayamundo Houffalize

OI Fosse d'Outh 1, 6660 Houffalize

### Datum: 14 t.e.m. 18 september 2026

Inschrijven kan nog t.e.m. 3 juli 2026.

### Kostprijs:

- Neos-lid: €755/p.p.
- Niet-lid: €795/p.p.
- Singlesupplement: €100/p.p.
- Busvervoer op maandag en vrijdag van en naar Houffalize: €79/p.p.

## Wat maakt deze Neos-Midweek zo bijzonder?

Het is dé kans om er even tussenuit te zijn! In goed gezelschap geniet je van een mix van boeiende uitstappen, ontspannende momenten en interessante lezingen. En dit samen met andere Neos-leden.

Alles wordt voor jou tot in de puntjes geregeld en dankzij de vertrouwde Neos-reisbegeleiders hoef je enkel maar te genieten.

*"Een vriendin stelde voor om mee te gaan. Het programma sprak me meteen aan, en wat ben ik blij dat ik ben meegegaan! Ik genoot van de sociale contacten en de uitstappen brachten me op plaatsen waar ik anders nooit zou komen. In 2026 ga ik opnieuw mee!"*

Magda Puttemans - Neos Zemst, deelnemer midweek Vayamundo Houffalize 2025

## Voor alle details over het programma:

Mail je gegevens naar [midweken@neosvzw.be](mailto:midweken@neosvzw.be) en ontvang alle info over het programma en inschrijvingen of surf naar [www.neosvzw.be/neosvzw/nieuws/reizen-en-evenementen/neos-midweek-in-de-belgische-ardennen-ontspan-vlak-bij-huis/](http://www.neosvzw.be/neosvzw/nieuws/reizen-en-evenementen/neos-midweek-in-de-belgische-ardennen-ontspan-vlak-bij-huis/)

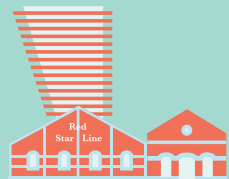


## NIEUWE DAGUITSTAPPEN RED STAR LINE MUSEUM

In het **Red Star Line Museum** ontdek je zowel de historische migratieverhalen van Red Star Line-passagiers als hedendaagse migratieverhalen. Het museum ligt op de oorspronkelijke plek van de Red Star Line-rederij op het Antwerpse Eilandje.

Vanaf dit voorjaar kan je een museumbezoek combineren met een **havenrondvaart** met de Flandria boten of een **fietstocht** in een boeiend stukje Antwerpen.

Een afwisselende daguitstap waar je nog lang over kan napraten!



**MEER INFO EN RESERVATIE**

[www.redstarline.be/daguitstappen](http://www.redstarline.be/daguitstappen)



# Win een Neos-lidmaatschap voor het leven!

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



## Hoe gaat het in zijn werk?

- In het maart-, juni- en septembernummer van Neos Magazine vind je telkens een deel van de Neos-quiz terug.
- Je hebt tijd tot 31 oktober 2026 om de drie delen ingevuld te bezorgen. Dit kan op verschillende manieren:
  - via het formulier via de QR-code in de aflevering
  - via de link op de Neos-website
- Stuur je antwoorden naar [welkom@neosvzw.be](mailto:welkom@neosvzw.be)
- Stuur de ingevulde antwoordstrook naar Neos vzw, Mercatorstraat 92, 9100 Sint-Niklaas

- In het decembernummer wordt de winnaar bekendgemaakt.

## Voorwaarden

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

## Veel succes!

# NEOS QUIZ DEEL 2

## EDITIE JUNI

- Hoe eet het digitaal zorgplatform dat studenten koppelt aan senioren met een hulpvraag? Wie krijgt er als Neos lid een kennismakingskorting?



- Welke poolse pinguïn koosanko kreeg in de prijs van mooiste pinguïnen. Wat maakt die pinguïn zo bijzonder?

- Hoe eet deze vergeten groente?





## ANTWOORDSTROOK NEOS-QUIZ DEEL 2

Naam + voornaam: .....

Straat + huisnummer: .....

Postcode + plaats: .....

Mailadres: .....

Neos-club: .....

Antwoord **vraag 1** : .....

Antwoord **vraag 2** : .....

Antwoord **vraag 3** : .....

Antwoord **vraag 4** : .....

Antwoord **vraag 5** : .....

Antwoord **vraag 6** : .....

Antwoord **vraag 7** : .....

Antwoord **vraag 8** : .....

Antwoord **vraag 9** : .....

Antwoord **vraag 10** : .....

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

Je kan de quiz ook digitaal meespelen via  
[www.neosvzw.be](http://www.neosvzw.be) of via de QR-code



• r ptisc zeug met aambeien

• at is de waarde van van van van van van  
5/6 van 6/7 van 7/8 van 8/9 van 9/10 van 1000?

• aar welke berg die met veel legendes omgeven  
is - wordt dit fenomeen genoemd?



• oe noem e een bibliot eek voor kranten en  
tijdschriften?

• at was de voornaam van de sc ipper uit  
c ipper naast Mat ilde de televisieserie  
waar ris omme aarec tgenoot and u l  
leerde kennen?

• at is de oo dstad van et land dat als enige  
ter wereld geen rec t oekige o vierkantige  
vlag heeft?

• oe noem e een tekst beeld o geluid dat  
met l gemanipuleerd is zodat et li kt also  
iemand iets doet o zegt wat ec ter nooit ec t  
is gebeurd?

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



## U leest het in onze gratis gids!

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



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

Bestel de gids via [komoptegenkanker.be/nalaten](https://komoptegenkanker.be/nalaten) of vul deze antwoordstrook in.

<input type="checkbox"/> De heer	<input type="checkbox"/> Mevrouw	
<input type="text" value="Voornaam"/>	<input type="text" value="Naam"/>	
<input type="text" value="Straat"/>	<input type="text" value="Nummer"/>	<input type="text" value="Bus"/>
<input type="text" value="Postcode"/>	<input type="text" value="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](mailto:testament@komoptegenkanker.be) of op 02 227 69 69.

# NEOS Nieuws

## Op pensioen

Meer dan 30 jaar o de Neos-teller, meer dan 30 Neos-clubs o geric tover eel laanderen, onderden evenementen in goede banen geleid, ontelbare bestuursvrijwilligers ontdekt, ondersteund en bovenzic zel uit laten stijgen dat is in een notendo et almares van Neos-medewerker Marleen ijs die na een lange carri re aan een nieuwe levens ase mag beginnen van Neos-medewerker naar Neos-lid. egunnen aar een antastisc e ensioentijd met m r tijd voor amilie en vrienden maar o en aar toc nog vaak als oud-collega en wie weet als Neos-vrijwilliger te blijven ontmoeten. et ga je goed, Marleen



## In het bootje

at een rac tig laatje. nnie er cke en ierre verdulve, twee Neos-leden die elkaar via Neos leerden kennen, stapten recent in het huwelijksbootje. Van harte proficiat! eb jij ook de lie de via Neos gevonden eel jullie ver aal via [welkom@neosvzw.be](mailto:welkom@neosvzw.be)



## Cultureel uitje · Groepsbezoek · Ronse

**Kunst die raakt, zelfs als je er niets van kent.**

In een ruimte van meer dan 2000 m<sup>2</sup> in Ronse bracht Patric Tuytens zijn persoonlijke kunstcollectie samen. Patric of Marie nemen je mee doorheen de werken, met de verhalen en passie die de collectie uniek maken.



[www.meroderonse.be](http://www.meroderonse.be)  
[visit@meroderonse.be](mailto:visit@meroderonse.be)  
Marie Tuytens  
0032 474 41 46 44

**Groepsbezoek**  
12 personen minimum

**Rondleiding**  
90 min · € 25 p.p.

**Receptieformules**  
vanaf 20 personen

**merode**  
AN OPEN SPACE

# Volg de webinars van Beego met korting!

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

Deze webinars in juni en september waren eerst op 1 juni en 1 september gepland zoals gecommuniceerd in het vorige Neos Magazine en het digitale Neos Magazine maar zijn nu verschoven naar de data hieronder vermeld.

## Je werk makkelijker en vakantie foto's en video's

en mooie foto van je familie op vakantie, maar er staat iets storends op de achtergrond en grappige video tijdens een trip, maar die is veel te lang. Hierin dit webinar met eenvoudige tools je vakantie foto's en -video's helemaal zelf bewerken.

**vrijdag juni van 10 tot 12 uur**



## Verken met LinkedIn Attributions

ontdek hoe je dat sta voorstand kan gebruiken in je dagelijkse leven. In dit webinar hoe en hoe we samen met eenvoudige, praktische voorbeelden zodat je meteen zelf aan de slag kan. Het doel van dit webinar is bedoeld voor beginners. Er is geen voorkennis nodig, want we starten van nul en leggen alles rustig uit.

**woensdag december van 10 tot 12 uur**



## De digitale nalatenschap wat met de digitale leven na de dood?

Wat gebeurt er met je digitale gegevens en online accounts als je sterft? Vaak kunnen nabestaanden daar niet meer aan. Tijdens dit webinar bespreken we wat je nu al kan voorbereiden.

**maandag september van 10 tot 12 uur**



### Hoe deelnemen?

Surf naar [beego.nl/webinars](#) en geef bij je inschrijving de kortingscode **NEOSLIG** in. Je krijgt daarna een bevestigingsmail met de betaalgegevens.



# Allemaal digitaal

## Neos Kinrooi duikt in de wereld van Artificiële Intelligentie .....

Met rasse schreden rukt Artificiële Intelligentie (AI) op in onze wereld. Vaak onzichtbaar is het verweven in ons dagelijks leven. Het slimme toetsenbord dat voorspelt welk woord jij gaat gebruiken? Je vraag die Siri of je Google Assistent begrijpt en uitvoert? De filmpjes op je sociale media of Instagram die je aan het scherm gekluisterd houden? AI maakt het allemaal mogelijk en bepaalt zo een groot stuk van ons (digitaal) leven. AI is niet meer weg te denken en dan kan je maar beter weten hoe ook jij er gebruik van kan maken.

rethe ornelis



Neos Kinrooi liet er geen gras over groeien. De vraag van een leerkracht van de Mosa-Scchool werd een project om gezet om Neos-leden onder te domelen in de wereld van AI. Sannend, want voor velen onder ons een onbekende wereld, vertelt **Marleen Inssen**, voorzitter van Neos Kinrooi. In de veilige en geduldige handen van de leerlingen die er een jaaro dracht van moesten maken, kon er niets foutloos en werd het project helemaalo maat ontwikkeld.

an een en u te om de interesse bij de leden te bealen, over een wervende uitnodiging tot et ont aalen de works o zel over elke sta was uitgebreid nagedacht en werd tot in de untjes verzorgd.

Gewapend met een opgeladen laptop of iPad en een flinke dosis leergierigheid trokken de Neos-leden naar de cursus.

**Marleen Inssen** n daar werden we in de watten gelegd. Niet alleen met een tas koffie en een stukje cake om te ont-s annen, maar ook met een goed uitgewerkte resentatie om de les te kunnen volgen en ert uis o door te werken.

e ersoonlijke begeleiding door de jonge studenten die ongelofelijk snel met deze materie oms ringen, was d grote troe van dit roject. it smaakt alleszins naar meer e namiddag leverde niet alleen nieuwe inzichten en ins iratie om in et dagelijks leven te verkennen en te gebruiken, maar zorgde ook voor enige ilariteit. an een oto een geslaagde cartoon maken ok dat is kinders el voor

VAN 15 MEI TOT 15 SEPTEMBER

**HELE  
ZOMER  
HEERLIJKE  
KREEFT**



**THE  
THRILL**

SLUITINGSPERIODE VAN 2 - 18 AUGUSTUS • JAARBEURSLAAN 4, 3600 GENK • 089 30 70 30 • INFO@THETHRILL.BE

# NEOS CLUBS IN

De lente bracht weer heel wat energie en enthousiasme teweeg bij Neos! De voorbije maanden genoten jullie van boeiende uitstappen, inspirerende lezingen en – nu het weer het opnieuw toelaat – sportieve activiteiten in openlucht. Op de volgende pagina's vind je een zonnige greep uit deze mooie momenten. Staat jouw club er niet bij? Blijf jullie activiteiten mét foto sturen naar [welkom@neosvzw.be](mailto:welkom@neosvzw.be), en wie weet schitteren jullie wel in het volgende nummer!

## FEEST BIJ NEOS



**eos eklo** vierde haar 40 jarig bestaan met de inuldiging van un eigenste otjen -standbeeld verwijzend naar de lokale erbakkerslegende inclusie Neos-kostuum



**eos Ravels** bestaat dit jaar 20 jaar, en deze leden waren er al vanaf het prille begin bij. Proficiat met jullie porseleinen Neos-jubileum



**eos eopoldsburg** zette et nieuwe seizoen in met een eus ente eest, waarbij leden genoten van eerlijke delicatessen, de zon en gezellige gesrekken.



ok **eos int ruis** vierde een rac tigtijubileum. Samen met onze Neos-directeur n de burgemeester blikten ze terug o maar lie st 0 jaar vriendsc a en verbonden eid



Sinds kort heeft **eos Mol** twee eeuwelingen onder aar leden Marie en oger bliezen allebei 100 kaarsjes uit en werden daarom door de club in de bloemetjes gezet.



Nog meer reden om te vieren **eos taden estrozebeke ostnieuwkerke** bestaat 10 jaar en sc onk tijdens un jubileum eest 00 aan agcentrum e om anie.

# ACTIE

## GEBOEID LUISTEREN



**eos oegaarden** genoot van een sfeervol babbelconcert met Marc Erkens, die de talrijke leden met zijn piano meenam op een muzikale reis.



**eos inove** verwelkomde meer dan 160 leden voor een interessante lezing van Steven Van Gucht. De viroloog was zichtbaar fier om in zijn eigen streek zo'n enthousiast Neos-publiek te ontmoeten!



Van een geslaagde dag gesproken! **eos uringen** woonde een boeiende lezing bij van balletdanser Wim Vanlessen, die daarna aanschoof bij hun jaarlijkse High Tea.



**eos osterzele** genoot van 'Een zachte anarchist', de boeiende en entertainende lezing van Jan Peumans vol anekdotes uit zijn carrière van meer dan 35 jaar in de politiek.



Ignace Goethals bracht zijn monoloog 'Ons moeder binst den Grooten Oorlog' op een originele locatie voor **eos oppem**: de kelder van het plaatselijke kasteel. De opbrengst ging naar De Ark.



Ook **eos etteren** had met Marc Van de Looverbosch een politiek expert over de vloer. Hij bracht een heldere, toegankelijke analyse over de Wetstraat.

## IN BEWEGING



De sportievelingen van **eos artrike** genieten elke donderdag van een spetterende duik in het zwembad – en ook een gezellige babbel tussen de baantjes door mag niet ontbreken!



**eos azaret** trok naar het kasteel van Ooidonk voor een wandeling langs de Leie. Net als het kasteel straalt hun club 'renaissance' uit!



De maandelijkse wandeling van **eos ilsen tokkem** – dit keer 7 kilometer langs de Maasband – was zo mooi dat hij zelfs het weerbericht op de VRT haalde!



De wandeling van **eos evele** was een typisch voorbeeld van de Belgische lente: zon en regen wisselden elkaar af; al deed dat allesbehalve afbreuk aan de sfeer!



Zo'n 30 leden van **eos oogstraten** genoten van een streekwandeling en zamelden zo wel €1.000 in voor Widar, een gemeenschap waar mensen met én zonder beperking samen wonen en werken.



**eos ennik** trapte enthousiast hun eerste groepsrit af, met deskundige begeleiding van Sportievak over veilig fietsen. De geslaagde tocht van 20km in het Pajottenland smaakt naar meer!



**eos eurne** had meer geluk met het weer. Zij fietsten met wel 42 leden door het noorden van de Westhoek naar Oeren en hadden duidelijk veel 'leute'!

## EROP UIT



**eos arscot** trok naar een scala boerderij, waar ze de kans kregen om zelf de handen uit de mouwen te steken en de pasgeboren lammetjes de papfles te geven.



**eos s** ging o daguitsta met een lui kare bezoc t naast et kasteel an rdingen ook de zwevende ka el van els oven.



**eos e anne dinkerke** ging o tri naar arijs en kon met een mooie groe leden drie dagen genieten van de Stad van de ie de.



Meer dan 40 leden van **eos eraardsbergen** beleen een antastisc e dag in en rond Mec elen, met een uitermate boeiende en leerrijke rondleiding in et rsulinenklooster.



e wandele ert van **eos ntwerpen** brac t en met de waterbus naar et natuurgebied in en rond allo, waar ze regen en modder trotseerden.

## EROP UIT



Geen betere manier om de omgeving van het Neos Huis te ontdekken dan met een fotozoektocht door Sint-Niklaas – getuige dit beeld van **eos Maldegem**.



**eos Marke** nam een boottocht naar de werken aan de Oosterweelverbinding, oftewel “de werf van de eeuw”.



“Zes aapjes op een rij, met de hoofdman in het midden”: **eos ongeren** bezocht de Zoo van Antwerpen, waar ze een sublieme erfgoedwandeling maakten.

## (A)TYPISCH NEOS



**eos endermonde** stootte tijdens haar bestuursvergadering op de Beker van België, die de volleybalsters van VC Oudegem net gewonnen hadden. Een trotse foto met dit stukje sportgeschiedenis kon niet ontbreken!



**eos ent** organiseerde een diner-dansant en goiede samen met de uitgenodigde gasten van **eos einze** en **eos udenaarde** de benen los!



De High Tea van **eos am** groeide uit tot een indrukwekkend succes, waarbij maar liefst 1.426 huisgemaakte hapjes zorgden voor een namiddag die bij iedereen letterlijk en figuurlijk in de smaak viel!

# NEOS-PROVINCIES IN ACTIE



Maar lie st 0 leden van **eos est laanderen** maakten een muzikale reis door de tijd. Van de eerste noten tot het laatste a laus voerden de to muzikanten van vergreen Mac ine hen mee naar de gouden jaren van de pop- en rockgeschiedenis.



Bijna 200 leden van **eos laams rabant** genoten van de an die Freunde', een humoristisch gebracht liedjesrepertoire. et viertallige gezelsc a brac t dit aan de and van een romantisch liefdesverhaal. Het werd een fantastisch optreden – de afwezigen hadden ongelijk!



Comedian Hans Cools bracht tweemaal zijn nieuwste zaals ow olang de voorraad strekt voor in totaal zo n 6 0 leden van **eos ost laanderen**. Met herkenbare humor veroverde hij de zaal en genoten ze van een namiddag vol gelach en verbondenheid.



Wel 250 leden van **eos imburg** beleeden een antastisc e eerste en draaiden samen met et live-orkest e onanzas de tijd terug naar de gouden jaren 60 en 70. Daarnaast nam de rovincie a sc eid van educatie sta medewerker Marleen Thijs, die nu geniet van haar welverdiend pensioen!



Meer dan 3 0 leden van **eos ntwerpen** beleeden een geweldige muzikale namiddag met Magical Musical Memories. Met hun warme stemmen en aanstekelijk enthousiasme namen issa Me vis en ans eter anssens et ubliek mee op een muzikale reis langs de mooiste musicalklassiekers.



## madeus

o n 300 Neos-leden over alle rovincies een genoten in russel n asselt van de balletvoorstelling madeus e uiem o ove, een ontroerende ode aan Mozart met sterke choreografie en decors. Bedankt om erbij te zijn!

# JACKY'S JUBILEUMSHOW

EEN PRODUCTIE VAN WITTE PAARD PRODUCTIONS

17 JULI - 26 SEPTEMBER

Jacky Lafon, de grande dame van de Belgische variété, kijkt vol trots terug op een rijke carrière van zestig jaar. Uiteraard is er geen betere plek om dit bijzondere jubileum te vieren, dan Het Witte Paard in Blankenberge. In deze legendarische zaal laat ze al jarenlang iedereen schudden van het lachen en verrast ze haar publiek keer op keer met haar unieke stem.

In "Jacky's Jubileumshow" krijgt Jacky de hulp van enkele bekende Vlaamse collega's om haar bijzondere feest te vieren. Samen met het publiek duiken ze terug in de tijd, naar de gouden jaren van het variété. Het wordt een muzikale namiddag vol bekende liedjes van vroeger en nu, verpakt in verrassende medleys. Uiteraard zijn ook Jacky's alom geliefde typetjes van de partij. En natuurlijk ontbreken ook het showballet en enkele waanzinnige internationale circus-acts niet.

'Jacky's jubileumshow' wordt gerealiseerd met de steun van de tax shelter-maatregel van de Belgische wetgever via Flanders Tax Shelter.

## CAST

Jacky Lafon  
Patrick Onzia  
Célien Hermans  
Michael Lanzo  
Lissa Lewis  
Eveline Cannoot (Alternate:Lissa)  
Internationale acts  
Vegas Showgirls

## LOCATIE

WP Theater  
Visserstraat 63  
8370

## UUR

Deuren open: 13u30  
Start show: 14u30



WITTE PAARD PRODUCTIONS  
PRESENTEERT

# JACKY'S JUBILEUMSHOW

30 JULI - 4 OKTOBER 2026



MICHAEL LANZO

LISSA LEWIS

CELIEEN HERMANS

PATRICK ONZIA

VEGAS SHOWGIRLS & INTERNATIONALE ACTS



Gerealiseerd met de steun van de tax shelter-maatregel van de Belgische wetgever via Flanders Tax Shelter.

© Witte Paard Productions

INFO & TICKETS  
www.witte-paard.be  
070 250 200 (vrijdag)



WITTE PAARD PRODUCTIONS  
PRESENTEERT

# CELEBRATION

# 90 years

INFO & TICKETS  
www.witte-paard.be  
070 250 200 (vrijdag)

# CELEBRATION 90

EEN PRODUCTIE VAN WITTE PAARD PRODUCTIONS

17 JULI - 26 SEPTEMBER

Het Witte Paard maakt zich in 2026 op voor een ongewoon feestelijke zomer-show. De iconische theaterzaal viert zijn 90ste verjaardag en dat mag absoluut niet onopgemerkt voorbijgaan. Peter Thyssen en Patrick Onzia duiken samen, in hun gekende komische stijl, in het diepe verleden van de bijzondere zaal en raken verstrikt in een reeks opmerkelijke taferelen. Van een ontmoeting met Al Capone, de gekende Amerikaanse maffiabaas die ook de oprichter van Het Witte Paard inspireerde, tot de brand die de vestiging in Oostende in de jaren '70 in de as legde.

Van een bijzonder gesprek met Gaston en Leo tot een ode aan alle grote artiesten die in Blankenberge de revue passeerden. Zelfs een terugkeer naar de afgelopen jaren in stilte verdwenen Beierse stijl loert liefdevol om de hoek.

De toekomst en een gloednieuwe zaal loeren namelijk om de hoek. Maar vroeger was het toch altijd beter? En hoe ziet zo'n show van de toekomst er dan uit?

'Celebration 90' wordt gerealiseerd met de steun van de tax shelter-maatregel van de Belgische wetgever via Flanders Tax Shelter.

## CAST

Peter Thyssen  
Sandrine Vanhandenhoven  
Patrick Onzia  
Lien Van den Bossche  
Louis Thyssen  
Charlotte Verduyn  
Internationale Acts  
Vegas Showgirls

## LOCATIE

WP Theater  
Visserstraat 63  
8370

## UUR

Deuren open: 19u30  
Start show: 20u30

U P B

# Neos neemt je mee!

Neos is cultuur en bios beleef cultuur samen. Daarom plannen we club en provinciaal verbond en Neos secretariaat ook de komende maanden grootse evenementen. Ontdek hier wat we de komende tijd voor u in petto hebben. Interesse? Neem contact met de clubsecretaris via [welkom@neosvzw.be](mailto:welkom@neosvzw.be).

nieuwd naar Lonze activiteiten? neem dan een kijkje op [www.neosvzw.be](http://www.neosvzw.be).

## Neos vzw

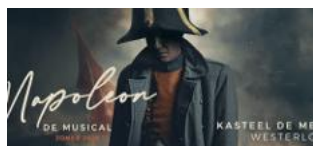
penluc tspektakel I RI  
ek II de



Memorial van Damme 2026 ste editie



circus de soleil



## Neos provincie Antwerpen

napoleon de musical I R



## Neos Limburg

Mijn Leven



## Neos Oost-Vlaanderen

culturele ontmoetingsdagen en films



## Neos Vlaams-Brabant

Marcel zingt oudewijn en roots



## Neos West-Vlaanderen

Neos olkt met oris and t e lames



Neos lassiekt

COLOFON

media  
netwerk plus  
uitgeven met hart en ziel



Met structurele steun van



Vlaanderen  
verbeelding werkt

liantis

MEER DAN 340 KLANTENREVIEWS

 ★★★★★ 4.8/5

# Tijd voor een veilige inloopdouche?

Bel ons voor gratis advies!



E R S  
0 00 600  
E E ER SSEN 9 EN 1



VLOTTE INSTALLATIE



ACTIEF IN HEEL BELGIË



MEDISCHE EXPERTISE



PERSOONLIJK ADVIES

Scan hier voor je gratis brochure



Uw badkamer, onze zorg