



# NIEUWSBRIEF

## Augustus 2023

### Clubactiviteiten: overzicht

1	Pétanque	Data: zie 1 hieronder
2	Wandelingen	Data: zie 2 hieronder
3	Donderdag 17 augustus	Daguitstap Namur (mogelijkheid bezoek Félicien Rops museum)
4	Woensdag 30 augustus	BBQ
5	Zondag 24 september tot donderdag 28 september	Wandelmidweek (VOLZET)
6	<b>NIEUWII</b> Maandag 16 oktober	Art Nouveau lezing en -wandeling in Brussel
7	Zaterdag 21 tot zaterdag 28 oktober	Vakantie Cruise op de Moezel
8	Zondag 22 oktober	Gospelconcert
9	Zondag 29 oktober	Melodieën voor miljoenen
10	<b>NIEUWII MAANDELIJKE WINTERLEZINGEN.</b>	<b>SPREKERS</b>
	Woensdag 8 november 2023	Marc Erkens
	Dinsdag 5 december 2023	Joseph Pearce
	Maandag 8 januari 2024	Jos Meersmans
	Dinsdag 13 februari 2024	Louis Van Beneden
	Dinsdag 12 maart 2024	Carine Caljon
11	Zondag 3 december	“Les Misérables”
12	Woensdag 13 december	Kerstfeest
13	Zondag 7 januari	Nieuwjaarsconcert Bozar
14	Donderdag 01 februari	Algemene Vergadering
15	Dinsdag 6/woensdag 7 februari 2024	2-daagse Aïda

**BELANGRIJK:** wij wensen er nog eens op te hameren om je deelname STEEDS telefonisch of per mail te bevestigen bij de vermelde verantwoordelijke! Zijn/haar gegevens zijn vermeld bij de activiteit

## 1. PETANQUE:

In Hotel Abbey om 14u30 op de volgende data: 22/08 - 05/09 - 19/09 - 03/10 - 17/10

## 2. WANDELINGEN:

We wandelen aan een rustig tempo en stoppen regelmatig, na de wandeling kunnen we zo mogelijk in een plaatselijk café nog even napraten.

### **Namiddagwandeling van 10 augustus:**

Wandeling door de Brabantse Kouters : deze keer in de buurt van Kobbegem, deelgemeente van Asse : een variëteit (knooppunten) van het Dertien Bunders wandelpad, genoemd naar de vroegere landerij van de abdij van Affligem. Vertrek aan de St. Goriks- en Magdalenakerk en o.m. via de gekasseide Lindestraat en de Hammehoek tot aan het stemmige Onze-Lieve-Vrouwkerkje van Hamme en vervolgens langs de Oude Dendermondse steenweg en door de velden terug naar ons vertrekpunt.

Afstand : ong. 7,5 km

Afspraak : om 13u30 op parking Ter Wilgen

*Gelieve vooraf je deelname te bevestigen via 02/2690669 of [wvansamang@gmail.com](mailto:wvansamang@gmail.com)*

### **Dagwandeling van 24 augustus:**

We hernemen onze allereerste dagwandeling (aug. 2015 !).

In de voormiddag stappen we door het Mechels Broek, een bijna 100 ha. natuurgebied van natte graslanden, vijvers, sloten en houtkanten. We vertrekken aan de Dijlebrug in de Muizenhoekstraat in Muizen, deelgemeente van Mechelen, voor een wandeling van ong. 8 km.

Voor de picknick verhuizen we naar Bonheiden, G.C., 't Blikveld, Waversesteeweg.

Voor de namiddagwandeling combineren we een deel van het Berentrodepad met het Mispeldonkpad, dat door weidelandschappen, vochtige loofbosjes en houtkanten loopt om dan naar het einde toe langs het Imeldaziekenhuis te passeren. Afstand ong. 8 km.

Afspraak : Parking Ter Wilgen om 9u.

*Gelieve je deelname vooraf te bevestigen via 02/2690669 of [wvansamang@gmail.com](mailto:wvansamang@gmail.com)*

### **Namiddagwandeling 14 september:**

Deze namiddag een wandeling in Perk (deelgemeente van Steenokkerzeel) uitgewerkt door het Regionaal Landschap "Groene Corridor". We stappen o.m. door een heel oud bos "Het Vossekot", vervolgens door het Hellebos (dat doorloopt tot in Berg-Kampenhout), we passeren enkele beken en komen uiteindelijk in de nabijheid van het kasteel de Ribeaucourt.

Afstand : 7,5 km.

Afspraak : Parking Ter Wilgen om 13u30.

*Gelieve je deelname vooraf te bevestigen via 02/2690669 of [wvansamang@gmail.com](mailto:wvansamang@gmail.com)*

## 3. DAGUITSTAP NAAR NAMEN donderdag 17 augustus

Vertrek in Ter Wilgen om 8u, richting Namen voor ontbijtstop. Rondleiding met gids door het historisch centrum van Namen met middagmaal

Namiddag: boottocht om Namen en/of Maasvallei te ontdekken

Nadien vrije tijd om de stad te verkennen of bezoek te brengen aan het museum Féicien Rops.

Terugkeer naar Grimbergen

**NIEUW!!** Het middagmenu:

Ardeense hammousse met Port, gegrilde toast en kleine salade

Tongfilets, witte wijn crème met kruiden

Warme appeltaart, vanille-ijs

Reisverantwoordelijke: Paule Vanloock [paule.vanloock@skynet.be](mailto:paule.vanloock@skynet.be)

Prijs: **79€** (zonder museum) te storten op de rekening van Neos Grimbergen BE93 7341 7920 3667 met vermelding "uitstap Namur"

**Afspraak Ter Wilgen om 8u Gelieve je deelname te bevestigen bij Paule Vanloock [paule.vanloock@skynet.be](mailto:paule.vanloock@skynet.be) en dit voor 7 augustus!**

#### **4. BARBECUE:** woensdag 30 augustus

Na 3 jaren pauze wegens corona organiseren we opnieuw onze zomer-barbecue. Deze gaat door in het **POC, Meiskensbeekstraat 2 in Humbeek, op woensdag 30 aug. 2023 om 12 uur.**

U wordt er verwend met een bourgondische barbecue. Kijk maar :

***Welkomstdrink (bubbels of fruitsap aangeboden door Neos)***

***BBQ met rundsteak, gemarineerde kipfilet, varkensbrochette, barbecueworst,***

***Met bijpassende mayo, cocktail of huisgemaakte tartaar***

***Een verzorgde saladebar, aardappel- en pastasalade, kleurrijke taboulé,***

***Ovenverse broodjes.***

***Vlaaienbuffet en koffie à volonté.***

Voor veggies is er portobello burger & veggie steak en groenteburger. Gelieve per mail te bevestigen indien vegetarisch gewenst. Zoals in 2019 wordt de grill verzorgd door Traiteur Tastoe uit Kapelle-op-den Bos. We zijn voorzien op ongunstige weersomstandigheden.

**Ook niet-leden zijn welkom.**

Prijs: 56€ voor Neos-leden, 65€ voor niet-leden.

Deze prijzen zijn excl. dranken. Dranken (frisdranken, bieren, wijnen) zijn individueel aan de bar te verkrijgen en kunnen enkel cash of met Payconiq betaald worden.

***Inschrijvingen via mail bij [geert.de.vriese.gdv@gmail.com](mailto:geert.de.vriese.gdv@gmail.com) of via SMS op gsm 0496/585.003.***

Uw inschrijving is pas definitief na overschrijving van 56€ (Neos-leden) of 65€ (niet-leden) op de rekening van Neos Grimbergen BE93 7341 7920 3667, met vermelding "zomerbbq".

Graag één overschrijving per deelnemer.

**Indien U van plan bent om deel te nemen zouden wij het fijn vinden om niet te wachten met uw aanmelding. Afmelden kan steeds en uw overschrijving kan ook later gebeuren. Uiterste betalingsdatum is evenwel maandag 21 augustus.**

Wij zoeken nog een paar mensen die bereid zijn om te helpen bij de bar. Graag melden bij [geert.de.vriese.gdv@gmail.com](mailto:geert.de.vriese.gdv@gmail.com)

De barbecue is een uitstekende gelegenheid om nog van deze zomer te genieten, te netwerken of met vriend(inn)en een aangename namiddag door te brengen. Wij hopen u talrijk te mogen verwelkomen.

#### **5. WANDELMIDWEEK:** Zondag 24 september tot donderdag 28 september – **VOLZET** -

De deelnemers krijgen bericht met alle details voor 15 september

***Reisverantwoordelijke: Mieke de Voght [devoghtmaria097@gmail.com](mailto:devoghtmaria097@gmail.com) of 02/252 51 49***

## 6. NIEUWII Art Nouveau jaar Brussel 2023 - Maandag 16 oktober 2023

Ter gelegenheid van het Art Nouveau jaar Brussels 2023, willen wij deze prachtige, unieke en typische stijl in de kijker zetten.

Gezien de omvang van het onderwerp, hebben wij er een dagactiviteit van gemaakt.

Wij beginnen in de voormiddag om 9u30 met een lezing, in de Colruyt Academy te Grimbergen, over Brussel, geboorteplaats en hoofdstad van Art Nouveau in Europa,

Vervolgens is er een lunch met 2 luxe broodjes en soep.

Tijdens de lezing en lunch, staat er koffie en frisdrank ter beschikking.

Na de lunch vertrekken we met het openbaar vervoer naar het Warandepark te Brussel voor de start van de gegidste Art Nouveau wandeling in het oude stadscentrum van Brussel.

We zakken geleidelijk af naar de benedenstad, dat is fysisch minder vermoeiend dan andersom.

Wij dringen er op aan dat de deelnemers aan de wandeling goed ter been moeten zijn.

Voor de inschrijving aan deze activiteit hebt u de volgende mogelijkheden:

Lezing + lunch: 47 Euro

Lezing + lunch + Wandeling: 57 Euro.

**Gelieve uw deelname te bevestigen aan Georges Jacobs, [geojakke@gmail.com](mailto:geojakke@gmail.com), tel. nr 0479 16 30 27**

## 7. CRUISE OP DE MOEZEL: Zaterdag 21 tot zaterdag 28 oktober

Met het Luxeschip "MS Viva Moments"

Programma: Bus tot Düsseldorf, Moezeltocht langs Koblenz- Traben- Bernkastel - Trier- Cochem-Rüdesheim-Linz am Rein- Bonn- Düsseldorf

Prijs:

Buitenkajuit (klein vast raam: 1299€ Hier alleen single te krijgen: 1599€

Buitenkajuit met Frans balkon: 1499€. Diamant : 1599€

Opstapplaats in Wommelgem en eventueel gezamenlijk vervoer.

**Voor meer inlichtingen of om je deelname te bevestigen:**

**[lieve.pottillius@telenet.be](mailto:lieve.pottillius@telenet.be) of 02/269 49 12.**

## 8. GOSPELCONCERT: zondag 22 oktober om 14u30

Een bende enthousiaste zangers en muzikanten uit Zuid-Limburg (B) die aanstekelijke en aangrijpende gospelmuziek brengen. Gospelgroep Akkoord werd in 2001 gevormd rond een groep enthousiaste zangers en instrumentalisten en is onder de Belgische koren één van de weinige zanggroepen die 30 à 40 stemmen sterk is en is nu waarschijnlijk het grootste gospelkoor van België. Ze zijn héél gevarieerd in stijl, van de gekende klassiekers tot "nooit" uitgevoerde spirituals en gospelsongs.

De thema's zijn nog even actueel, ook al zijn deze meer dan een eeuw oud.

Gospelmuziek vraagt een energieke wisselwerking tussen koor en publiek en daarom wordt de toehoorder uitgenodigd om mee te voelen, te klappen en zich te laten meevoeren in begeestering.

Een optreden van Gospelgroep "Akkoord" is geen gewoon concert, het is een show of liever, een féést.

Uitbundig recht veren en meedansen, of met kippenvel op je stoel zitten genieten.

**Praktische informatie:**

- Locatie: Kapel van Heilig Hartinstituut Heverlee - Naamsesteenweg 355, 3001 Heverlee – veel parkeergelegenheid
- Deuren: 14 uur - Aanvang: 14 uur 30
- Prijs: 28 € per ticket inclusief verzorgde receptie na het concert

- Bereikbaarheid:
  - met lijnbus 2 richting Heverlee vanaf het station Leuven
  - Voor Neos Grimbergen bekijken we nog of, en hoe we gemeenschappelijk vervoer kunnen regelen
- Storten kan op Neos Grimbergen BE93 7341 7920 3667 voor 11 oktober
- Annuleringen na die datum worden niet terugbetaald.

**Gelieve je deelname te bevestigen bij Mieke De Voght [devoghtmaria097@gmail.com](mailto:devoghtmaria097@gmail.com)**

## **9. MELODIEËN VOOR MILJOENEN** zondag 29 oktober om 16 uur,

Koningin Elisabethzaal Antwerpen. Romantische tocht door centraal en Oost-Europa.

Het Frascati Symphonic zal ons een feestelijk programma brengen. Het orkest brengt melodieën uit het repertoire voor operette maar ook uit bekende opera's.

Ook minder bekende pareltjes komen aan bod. We luisteren naar muziek van o.a. Rossini, Mozart, Johann Strauss junior, Emmerich Kalman...

De locatie is makkelijk te bereiken, trein van Vilvoorde tot Antwerpen Centraal. De zaal is aan de ingang van de ZOO naast het station. Prijzen ticket cat1: € 46

**Gelieve je deelname te bevestigen bij Mieke De Voght [devoghtmaria097@gmail.com](mailto:devoghtmaria097@gmail.com) of 02/252 51 49.**

**Storting op rekening Neos Grimbergen BE93 7341 7920 3667 met vermelding "Melodieën voor Miljoenen" voor 20 augustus 2023**

## **10. NIEUWII WINTERLEZINGEN:**

Teneinde de donkere wintermaanden aangenaam te overbruggen, organiseren wij van november '23 tot maart '24 een reeks van 5 maandelijks lezingen. Hier vindt u het programma met de sprekers, de data, het onderwerp en een korte samenvatting van de eerste drie lezingen. Informatie over locaties, inschrijvingen en de samenvatting van de andere lezingen volgen in de nieuwsbrief van september.

### **POPMUZIEK** Marc Erkens: "De onvergetelijke Muziek van de Beatles", 8 nov. 2023, 14.30 uur

Marc Erkens studeerde piano en muziek aan het Koninklijk Vlaams Muziekconservatorium van Antwerpen. Van 1980 tot 2020 werkte hij aan het Lemmensinstituut te Leuven, nu deel van LUCA School of Arts: eerst als docent piano en analyse, later als departements- en opleidingshoofd. Na zijn pensioen is zijn liefste hobby nu een passioneel beroep geworden: het geven van muzikale lezingen aan de piano. Hij heeft er ook een boek over geschreven: 'Als muziek ... spreekt', uitgegeven bij Lannoo.

Deze voorstelling biedt een gevarieerde bloemlezing uit de onvoorstelbaar rijke catalogus van de beroemdste rockgroep aller tijden. Elke song is daarbij een parel van een verhaal. De Beatles schreven heel gevarieerde nummers: van liefdesliedjes via gedurfde klankexperimenten tot muziek geworden gedichten, en van blues en rock tot, jawel, klassiek geïnspireerde composities. U hoort het allemaal de revue passeren. Vele nummers zijn overbekend maar klinken verfrissend anders als je er het verhaal bij hoort. Andere songs hoort u hier misschien wel voor de allereerste keer.

Hoe dan ook is de voorstelling een waar avontuur want elke compositie heeft immers haar eigen geheim.

### **(OORLOGS)GESCHIEDENIS** Joseph Pearce: "Tussen Oder en Zenne", 5 dec. 2023, 14.30 uur

Joseph Pearce, in Vilvoorde geboren, met een Engelse naam waarachter een turbulente Joodse migratiegeschiedenis schuilgaat, werkte jarenlang als leraar Engels op het Onze Lieve Vrouwe College te Antwerpen. Hij schrijft op latere leeftijd, verspreid over meerdere romans, een autobiografische familiechroniek. In 1999 publiceert hij zijn eerste boek "*Land van Belofte*" dat meteen ook zijn doorbraak was. In deze familiechroniek beschrijft Pearce hoe hij op veertienjarige

leeftijd ontdekt dat zijn vader geen Brit is, maar een Duitser van Joodse afkomst. Zijn vader vluchtte een jaar voor het uitbreken van de Tweede Wereldoorlog naar Engeland en veranderde daar zijn naam 'Peritz' in 'Pearce'. Met "*Terres de promesse: une chronique familiale*", de Franse vertaling van deze kroniek, haalde hij de shortlist van de Prix Monnet de Littérature Européenne (2010). In het beklijvende boek "*Tussen Oder en Zenne*" (2022) beschrijft Joseph Pearce de levens van zijn twee grootvaders. Samen met zijn boek "Land van Belofte" vormt het een van de meest aangrijpende getuigenissen over die onzalige tijd rond de Tweede Wereldoorlog. Hij schreef ook sportcolumns en toeristische reportages voor de krant De Standaard en was medewerker van de boekenbijlage van De Morgen.

In deze lezing vertelt Joseph Pearce hoe zijn grootvaders in de vorige eeuw opgroeiden aan de twee zijden van Europa. De ene in de slaperige provinciestad Vilvoorde onder de rook van Brussel. De andere in het bruisende Breslau, destijds één van de grootste steden van het Duitse keizerrijk. Een Vlaams-katholiek milieu tegenover een traditioneel Joods gezin. Rond 1900 ligt de toekomst voor hen open. Maar de twintigste eeuw gooit roet in het eten. Pearce ziet het veranderen: militarisme, antisemitisme, Vlaams nationalisme en uiteindelijk het fascisme sluipen in de levens van zijn grootvaders. De twee wereldoorlogen maken de politieke transformatie vervolgens onontkoombaar. Joseph Pearce laat ons zien hoe de grote omwentelingen van de eerste helft van de voorbije eeuw het leven van doodgewone families op zijn kop konden zetten. Maar paradoxaal genoeg zijn het juist die politieke gebeurtenissen die de twee grootvaders, aanvankelijk vijanden van elkaar, bij elkaar zullen brengen.' <https://schrijversgewijs.be/schrijvers/pearce-joseph/>

#### **KLASSIEKE MUZIEK** Jos Meersmans: "Schittering en Tragiek", 8 jan. 2024, 14.30 uur

Jos Meersmans studeerde musicologie aan de KU Leuven en was tot zijn pensionering leraar muziekgeschiedenis aan het Stedelijk Conservatorium van Leuven (nu SLAC). Hij was ook medewerker van het vroegere BRT 3, nu Klara. Hij heeft vele honderden voorstellingen op zijn actief als verteller-acteur met zelfgeschreven componistenportretten.

"Schittering en Tragiek" is een anekdotische geschiedenis van Robert en Clara Schumann en Johannes Brahms, verteld door de beroemde violist Joseph Joachim.

"Ik, Joseph Joachim, was een jongetje van twaalf toen ik in het beroemde Gewandhaus van Leipzig mijn eerste vioolrecital mocht spelen. Daar heb ik kennisgemaakt met Robert en Clara Schumann. Zij was toen al een gevierde pianiste. Hij was zwijgzaam en teruggetrokken. Pas jaren later zou zijn ster even schitteren, maar al snel sloeg het noodlot toe. Tijdens het carnaval van 1854 springt, een krankzinnig geworden, Schumann in de Rijn. Terwijl die arme Robert wegkwijnt in een instelling, huurt mijn vriend Brahms een kamer bij de Schumanns. Hij is veertien jaar jonger dan Clara, maar hij steunt en troost haar en zorgt mee voor de zeven kinderen. Wanneer Robert eenmaal gestorven is, ontstaat er afstand tussen Clara en Johannes."

Waar lag de bron van deze verwijdering? Pas enkele maanden voor hij stierf, lichtte Brahms het tipje van de sluier. Deze lezing leunt eigenlijk aan bij een theater monoloog en wordt geïllustreerd met zeventien muziekfragmenten. Clara Schumann heeft daarbij een centrale plaats gekregen. Zij was niet alleen één van de grootste pianovirtuozen van haar tijd, maar ze was ook een meer dan verdienstelijk componist"

#### **BELGISCHE GESCHIEDENIS** Louis Van Beneden: "Wat deed ons Land met zijn opmerkelijke Erfenis van de 19<sup>de</sup> eeuw?", 13 febr. 2024, 14.30 uur. Meer informatie in de nieuwsbrief van september

#### **EROTIEK EN TAAL** Carine Caljon: "Pikante Taalkronkels", 12 maart 2024, 14.30 uur Meer informatie in de nieuwsbrief van september.

## 11. Les Misérables : Zondag 3 december 2023 om 14 uur in Stadsschouwburg Antwerpen.

De legende is terug! Bijna 25 jaar geleden stond de epische musical voor het eerst in België. De vernieuwde eigentijdse, spectaculaire versie uit Londen van Cameron Mackintosh strijkt dit najaar neer in ons land. In deze productie van o.a. studio 100 zien we sterke Nederlandse acteurs en Vlaamse namen zoals Jonas van Geel, Nordin de Moor en Ianthe Tavernier.

Het verhaal : Frankrijk in een tijd van onrust, armoede en oneerlijkheid. Na 19 jaar van gevangenschap lijkt Jean Valjean zijn vrijheid tegemoet te gaan. Javert helpt hem uit de droom en laat hem weten aan welke voorwaarden hij de rest van zijn leven moet voldoen. Om hieraan te ontsnappen scheurt Jean Valjean zijn vrijheidsbrief en neemt een nieuwe identiteit aan. Doorheen de jaren bewijst hij een goed persoon te zijn en probeert hij zijn verleden achter zich te laten. Lukt het Jean Valjean om uit de handen te blijven van de geobsedeerde Javert, die hem koste wat kost wil bestraffen voor het breken met de voorwaarden.

### **Prijzen voor Neos leden:**

Ticket cat1: € 67 of Ticket cat1+busvervoer: € 88,50

Plaats en uur vertrek in één van volgende nieuwsbrieven

**Believe je deelname te bevestigen bij Mieke De Voght [devoghtmaria097@gmail.com](mailto:devoghtmaria097@gmail.com) of 02/2525149. Storting op rekening Neos Grimbergen BE93 7341 7920 3667 met vermelding "Les Misérables" voor 25 augustus 2023 .**

## 12. KERSTFEEST: 13 december 2023: meer info volgt in onze volgende Nieuwsbrieven

## 13. NIEUWJAARSCONCERT IN BOZAR: 7 januari 2024

Op 7 januari 2024, om 15u trakteert het **Belgian National Orchestra** op een spetterend concert o.l.v. chef dirigent Antony Hermus. Max 20 deelnemers

Prijs: **34€** te storten op rekening Neos Grimbergen: BE93 7341 7920 3667 met vermelding "nieuwjaarsconcert"

**Believe je deelname te bevestigen bij Georges Jacobs, [geojakke@gmail.com](mailto:geojakke@gmail.com)**

## 14. ALGEMENE VERGADERING ROMREE: 1 februari 2024.

Meer info volgt in onze volgende Nieuwsbrieven

## 15. Tweedaagse Aïda: dinsdag 6 t/m woensdag 7 februari 2024

Disney's "Aïda" musical komt naar Nederland en die kans wil Neos niet laten liggen.

Scheveningen/Den Haag is niet bij de deur, dus hebben we het bezoek ingebed in een rijke 2-daagse.

### **PROGRAMMA:**

6 februari: vertrek

- Bezoek Euromast – rit met Euroscop naar de bovenste verdieping
- Lunch
- Boottocht op de Maas met de Spido
- Stadswandeling Rotterdam + bezoek wereldmarkt
- Diner en overnachting in \*\*\*\* hotel

7 februari :

- ontbijtbuffet
- Stadswandeling Den Haag met gids
- Lunch
- Musical Aïda
- Terugrit naar huis

Praktische info:

Voorstelling in AFAS Circustheater Scheveningen

Prijs: 349€ pp, toeslag single 42€

Inclusief premiumticket musical Aïda

**Aanmelden kan bij Maggy Dillen [maggy\\_dillen@yahoo.com](mailto:maggy_dillen@yahoo.com) of tel 0476/415778**

**GELIEVE NOG NIET TE BETALEN!!**

**EXTRA:**

### **1. Picknick in de Norbertijnenabdij**

Kom genieten in de prachtige tuin van de Norbertijnenabdij in Grimbergen op zondag 13 augustus 2023 vanaf 11u30.

Verschillende keuzes: vlees-, vis-, veggie- en kinderpicknick met optreden van “Nogal Neig”

Info en Inschrijven bij [www.cultuursmakers.be/grimbergen](http://www.cultuursmakers.be/grimbergen) of mail naar

[grimbergen@cultuursmakers.be](mailto:grimbergen@cultuursmakers.be)

Bij slecht weer wordt het een afhaalpicknick

### **2. Seniorensportdag: 7 september 2023 van 13 tot u tot 17u**

Een organisatie van de Grimbergse seniorenraad i.s.m. het Lokaal Bestuur in Ter Borre,

St-Amandsplein 7 – 1853 Strombeek-Bever

**Van 13u tot 16u:**

\*Fietsen 25km

\*Wandelen 5.5km

\*Pétanque

\*Dansen

\*Yoga en beweegparcours

**Van 16u tot 17u:**

\*Gratis taart en koffie

**Hoe inschrijven:** VOOR 4 SEPTEMBER - Dienst Vrije tijd - Prinsenstraat 22 - 1850 Grimbergen -

Tel 02/260 13 84 - [sport@grimbergen.be](mailto:sport@grimbergen.be)

**OF**

Online via [www.grimbergen.be/seniorensportdag](http://www.grimbergen.be/seniorensportdag)



### 3. Wij zoeken deelnemers voor onze studie over knieartrose

Knieartrose is de belangrijkste oorzaak waarom oudere volwassenen problemen kunnen ondervinden met het uitvoeren van hun activiteiten. Studies tonen aan dat 60% van de personen boven de 55 jaar pijnklachten ontwikkelen die gerelateerd zijn aan artrose. Deze pijn heeft een duidelijke negatieve invloed op het functioneren en op de levenskwaliteit van personen met artrose.

Binnen de huidige studie willen we bestuderen wat de invloed is van slaap op het ervaren van pijn bij personen met knieartrose. Daarom zullen we binnen onze studie twee hoog kwalitatieve behandelprogramma's, die op verschillende levensstijl-factoren focussen, vergelijken. Deelnemers aan deze studie zullen per loting in één van de twee behandelgroepen ingedeeld worden. Beide groepen zullen de meest hoogwaardige therapie, zoals op heden gekend, ontvangen voor knieartrose. Binnen één groep zal er meer gefocust worden op slaap. De andere groep zal therapie ontvangen die meer focust op levensstijl. Op dit moment weten we niet welke therapie beter is. Dit onderzoeken zal ons helpen om in de toekomst de zorg voor personen met artrose te verbeteren.

De huidige studie werd goedgekeurd door de ethische commissies van UZ Leuven en UZ Brussel (S66306)

Deelnemers zullen gratis 18 individuele sessies therapie ontvangen, gepland over 14 weken. Deze zal gegeven worden door gespecialiseerde kinesitherapeuten en zal plaatsvinden in de brede regio rond Leuven en Brussel. Aan de deelnemers zal ook gevraagd worden om op 3 momenten bloed te laten afnemen in UZ Leuven, en er zal tevens op 3 momenten een slaaponderzoek aan huis gebeuren. Er wordt hiervoor een redelijke vergoeding voorzien.

Om deel te nemen moet je aan onderstaande criteria voldoen:

- 45 jaar of ouder zijn
- kniepijn hebben die reeds 3 maanden of langer aanwezig is
- slaapproblemen hebben die reeds 3 maanden of langer aanwezig zijn
- een BMI hebben van minder dan 30 (wanneer je je BMI niet kent, kan je het via deze link makkelijk berekenen: <https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/bmi>)

**Wanneer je aan deze criteria voldoet en geïnteresseerd bent in de studie, kan je ons contacteren door een e-mail te sturen naar [slaapartrose@vub.be](mailto:slaapartrose@vub.be) of door ons telefonisch te contacteren op het nummer 0474 29 99 67. We nemen dan spoedig contact op met jou om verder te bekijken of u kan deelnemen aan deze studie.**

**Aarzel ook zeker niet om ons te contacteren wanneer je vragen hebt of meer informatie wenst over de studie!**

**Bedankt alvast,**

**Céline Labie, Nils Runge en Liesbet De Baets, namens het hele studie team!**

#### **AANDACHT:**

- ✓ Gelet op de wet op de Privacy (GDPR), moeten wij bij het publiceren van foto's van uitstappen, reizen ... de toestemming vragen aan de deelnemers. Gelieve ons per kerende te laten weten indien u **NIET** wenst dat een foto waar u opstaat, publiek gemaakt wordt.
- ✓ Voor onze BBQ op 30 augustus e.k. zoeken we nog helpende handen voor de bar. Wie heeft er zin om de handen uit de mouwen te steken? Bedankt bij voorbaat

**[Laat het weten aan Geert De Vriese \[geert.de.vriese.gdv@gmail.com\]\(mailto:geert.de.vriese.gdv@gmail.com\)](mailto:geert.de.vriese.gdv@gmail.com)**

### **Hernieuwing lidmaatschap**

Nog steeds zijn er een aantal leden die de nieuwsbrief op papier ontvangen. Hiervoor moeten wij een extra financiële inspanning doen (nieuwsbrief laten kopiëren, postzegels aankopen voor de verzending). De rekensom leert ons dat één nieuwsbrief per maand ons 4,50EUR kost. Wij kunnen deze nieuwsbrief eventueel per mail versturen naar een familielid, buur of kennis. Indien dit echt niet kan moeten wij een extra bijdrage vragen van 50EUR per jaar en dit vanaf 1 september 2023 bij de hernieuwing van het lidmaatschap.

Bankrekening NEOS Grimbergen: BE93 7341 7920 3667

	Met emailadres	Zonder emailadres
Alleenstaande	32€	44€ (vanaf 1 september +50€)
Per koppel	64€	76€ (vanaf 1 september + 50€)

Men is lid tot 31 december 2023

Nieuwe leden kunnen zich aanmelden bij Maggy Dillen [maggy\\_dillen@yahoo.com](mailto:maggy_dillen@yahoo.com)