

magazine **NEOS**

46e jaargang - 1e trimester 2026 - 3-maandelijkse uitgave
www.neosvzw.be - P509677 - afgiftekantoor 9099 Gent X
Neos vzw, Mercatorstraat 92, 9100 Sint-Niklaas

Ontdek hoe
een beetje
GROEN
wonderen
kan doen



Kolet Janssen

“Hoe word ik een leuk oud mens?”



Ontdek de schoonheid van Ter Helme, aan zee.

In Ter Helme geniet je van comfort en gezelligheid in een warm en rustgevend kader. Cultuur, gastronomie en ontspanning komen hier samen, met de duinen en het strand op wandelafstand.

Laat je culinair verwennen in ons à la carte restaurant.



Beaufort

elke dag
op aanvraag

Waar kunst en zee
elkaar ontmoeten,
het hele jaar door

€ 119



Noordzee vitamines

ma. 18 - vr. 22 mei
ma. 14 - vr. 18 sept

Laad je batterijen op
met een gevarieerd
programma

€ 475



Midweek promo

ma. 20 - vr. 24 april
ma. 01 - vr. 05 juni
ma. 15 - vr. 19 juni

4 nachten voor de
prijs van 3 in
kamer met ontbijt

€ 235



Met oma en opa aan zee

elke vakantie

Verblijf in
volpension inclusief
kinderanimatie

vanaf € 400
kinderen
aan voordeeltarief



The big 3

elke dag
op aanvraag

Ervaar kunst,
cultuur en culinaire
verwennerij

€ 125



Ontdek deze en nog veel meer arrangementen,
met zorg samengesteld voor jou of jouw Neos-club.

www.terhelme.be/nl/ter-helme-neos

Het hoeft niet altijd een pilletje te zijn

Een lang leven: het is niet iedereen gegeven en we beschouwen het daarom als een zegen. Een zegen die – we moeten eerlijk blijven – niet altijd zo aanvoelt. Die knikkende knieën bij het opstaan, het geheugen dat snakt naar een update, die ogen en oren die enkel met hulpmiddelen nog op volle kracht werken... Maar, laten we er alsjeblieft ook iets leuks van blijven maken! Tel je zegeningen en kruid je leven met de beste saus: humor. Dat vertelt **Kolet Janssen** in haar boek **'Hoe word ik een leuk oud mens?'**

Leuk oud worden doe je overigens niet op je eentje. Bij Neos wisten we dat allang en vandaag wordt dat wetenschappelijk bewezen. Neurologisch onderzoek hierrond werd voorgesteld tijdens het partnerevent van **De Verenigingspil**, waar Neos initiatiefnemer van is. Het toont aan welk heilzaam effect samen lachen op je brein en je gezondheid heeft. Want gezondheid is meer dan je fysiek en mentaal goed voelen. De medische wereld krijgt – eindelijk – meer oog voor de sociale component. En daarom wint het **'sociaal voorschrijven'** aan belang. Sommige mensen zijn meer gebaat met een lidmaatschap van een vereniging, een wandelclub, een kunstgroepering of met vrijwilligerswerk dan met medicatie bij klachten van slapeloosheid, gevoelens van eenzaamheid of gebrek aan zingeving. We volgen uiteraard ook graag het advies van dokter **Dirk Avonts** op: **een beetje groen kan wonderen doen**. Met **Marleen Marynissen** doen we een oefening in aanvaarding en loslaten van al wat we gedurende ons lange leven verzamelden. **Blijven investeren in je levenskwaliteit is immers een van de sleutels om gelukkig oud te worden**.

Ouder worden betekent ook af en toe hulp nodig hebben en daar heeft Maurice & Nora het perfecte antwoord op. **Maurice & Nora** is een innovatieve startup die studenten koppelt aan ouderen met concrete hulpvragen – van tuinieren over boodschappen doen tot gezelschap houden. **Ontdek snel het grote Neos-leden voordeel op pagina!**

Geniet intussen zeker ook van de onwaarschijnlijke avonturen van Neos-lid **Helmut Riemenschneider, Wereldfietser**.

Veel leesplezier!

Grete
Hoofdredacteur

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



Kolet Janssen: een leuk oud mens



Dr Avonts: een portie groen kan wonderen doen



Marleen Marynissen: organiseren om beter te leven



Helmut Riemenschneider, Wereldfietser



Maurice & Nora verbindt studenten en ouderen



Twée kiwi's per dag...

Proefondervindelijk wisten velen onder ons het al: kiwi's helpen onze stoelgang écht. Maag-darmspecialist Danny De Looze, een graag geziene gast voor lezingen bij Neos, bevestigt en nuanceert. Je moet dagelijks wel 2 groene kiwi's eten, goed voor zo'n 200 gr vruchtvlees. En, het moeten de groene zijn, niet de gele. Ze mogen hooguit geschild en versneden zijn maar voor de rest onbewerkt.



Klassieke namen weer hip

Klassieke namen zijn terug van weggeweest: Louis, Anna, Alice, Mia, Arthur, Jules... Volgens naamkundige Gerrit Bloothoofd weerspiegelt deze trend dat ouders zich niet laten inspireren door hun eigen leeftijdsgenoten maar door hun grootouders. Een uitzondering is de klassieke Louis. Die houdt al een eeuw stand en overleefde al heel wat voornaam-hypes.

Te goed om weg te gooien

Vind jij voedselverspilling ook een grote zonde? Dan is de app Too Good To Go zeker iets voor jou. De app is de grootste marktplaats voor onverkocht voedsel en je kan er bij lokale restaurants, cafés, bakkerijen en supermarkten "Verrassingspakketten" kopen voor een lagere prijs. Zo bespaar je niet alleen geld maar je helpt ook het milieu. Het gebruik is eenvoudig: download de app, kijk wie er meedoet in jouw buurt, kies je pakket, bestel, betaal en haal op.



In 2026 reizen we op een zachtere manier

Reizen verandert. Niet alleen waar we naartoe gaan, maar vooral hoe we reizen en wat we belangrijk vinden. Rust, tijd en ruimte worden waardevoller dan een programma vol activiteiten. Reizigers willen niet per se méér zien, maar liever iets echt beleven. Beken-de steden blijven populair maar het tempo mag wat lager. Zo is Leiden bijvoorbeeld een mooi alternatief voor Amsterdam: zelfde charme, meer ademruimte. In Portugal is Alentejo (foto) een trekpleister voor wie eenvoud en stilte zoekt. Rust wint het van de extra prikkels. Ook reizen in het zog van populaire boeken of tv-series is een nieuwe trend.



Vintage meisjes

Geluk kan je niet afdwingen maar je manier van denken kan je wel zelf bepalen. In het boek 'Vintage meisjes' gaan Christel Geerts en Charlotte Brys op zoek naar handvaten om je mentale kracht als vrouw van 50 of ouder te versterken. Persoonlijke verhalen, openhartige gesprekken en wetenschappelijke inzichten maken het tot een heel herkenbaar boek. Geen therapie- maar een doe-boek om – ondanks onvermijdelijke imperfecties – toch een positief leven te blijven leiden.



Sneukelspijt

Ken je dat nare gevoel wanneer je – zonder het eigenlijk te willen of goed te beseffen – weer eens een hele zak chips, zure beertjes of zoete snoepjes naar binnen heb gewerkt? Voor de spijt die je daarna voelt, bestaat nu een mooi woord, bedacht door de luisteraars van 'Nieuwe feiten' op Radio 1. Sneukelspijt vat het hélemaal en letterlijk samen. Het kreeg terecht de titel van 'ontbreekwoord' (een woord dat nog niet bestaat) van het jaar 2025.



Ben of zoek jij een luisterend oor?

Gedeelde smart is halve smart. Maar wat als je niemand hebt om je zorgen bij te delen? Iemand die luistert, zonder te oordelen? Iemand die je volledig kan vertrouwen en waarbij jij helemaal jezelf kan zijn? Zo iemand krijg je aan de andere kant van de telefoon- of chatlijn van Tele-onthaal. Telefonisch is Tele-onthaal 24 uur op 24 bereikbaar. Chatten kan op vaste momenten via www.tele-onthaal.be.

Wil jij vrijwilliger worden? Ontdek hoe dat kan via www.tele-onthaal.be/vrijwilliger

Iedereen overal welkom?!

Niets vervelender dan zin hebben in een lekker hapje of een drankje en dan moeten vaststellen dat het restaurant of café niet toegankelijk is voor mensen met een beperking, ouderen of (groot)ouders met een kinderwagen. Toegekelijkheid voor iedereen: het blijft een uitdaging.

Via de website www.iedereenoveral.be ontdek je een lijst van horecagelegenheden die voldoen aan de toegankelijkheidscriteria. Klanten met of zonder beperking kunnen er ook hun ervaring delen. Zo weet iedereen wat te verwachten.



INTER
#IedereenOveral



“Oud ben je eerst in de blik van de ander”

Kolet Janssen in de Neos-podcast ‘POSITIEF oud worden’

‘Hoe word ik een leuk oud mens?’ Die vraag kan Kolet Janssen als auteur van het gelijknamige boek als geen ander beantwoorden. In de Neos-podcast ‘POSITIEF oud worden’ vertelt ze over loslaten, humor en waarom oud worden vooral een oefening in mens-zijn is. “Leer eens anders te kijken naar het rode verkeerslicht.”

Sara Stragier

Zestigplussers en siliconen, die twee hebben op het eerste zicht niets met elkaar gemeen. Toch maakt auteur Kolet Janssen die opvallende vergelijking in haar boek én tijdens haar gesprek met gastheer Kris Baert bij Stadsradio Halle. Het is meteen duidelijk: dit wordt een uur vol humor, warmte en verrassende inzichten over ouder worden.

Kolet: “Zestigplussers zijn een beetje zoals siliconen in een huis. Pas dan past het precies, komt er geen licht, lucht of vocht meer door. Oudere mensen zorgen vaak voor die onmisbare laag. Ze vangen kleinkinderen op, houden de

wacht als er een werkman moet langskomen in het huis van de kinderen of de burens. Ze halen pakjes op of brengen mensen ergens naartoe waar ze op eigen houtje niet geraken. Ze springen in als er ingesprongen moet worden. Dankzij hen kan alles vlot blijven lopen.”

Oud worden: een fulltime job

“Hoe schoon is dit”, zegt Kris vol bewondering over het boekfragment. “En het is allemaal waar ook.” Al is ‘Hoe word ik een leuk oud mens?’ naast een ode aan ouderen ook een boek dat wil helpen en relativeren. Hoe kwam ze ertoe

om het te schrijven? **Kolet:** “Wat mij opviel eens je de leeftijd van 60 begint te naderen, is dat je langs alle kanten bestookt wordt met tips om ‘goed’ oud te worden. Op één been staan wanneer je je tanden poetst, rechtopstaand je sokken en schoenen aantrekken – dat moet je eens proberen (*glimlacht*) – elke dag een sudoku oplossen, regelmatig een glas rode wijn drinken, of net niet ... En ga zo maar door. Alsof die tips dé toverformule zijn waarmee je gelukkig oud wordt. Het is eerder een fulltime job. (*lacht*)”

Als je niet kunt loslaten, word je ongelukkig oud

Plots 'kwetsbaar'

Daarnaast werd Kolet 65 jaar tijdens de eerste coronalockdown. **Kolet:** "Dat maakte dat ik opeens, van de ene dag op de andere, onder meer rigide maatregelen viel. Omdat toen al mijn school-lezingen geschrapt waren, sprong ik bij in de opvang van mijn oudste kleinzoon. Zijn ouders moesten immers van thuis uit werken en hadden hun handen vol. Maar toen werd ik dus 65, veranderden voor mij de regels, en omdat mijn kinderen heel principieel zijn – ik weet niet van wie ze dat hebben (*glimlacht*) – mocht ik niet meer in de buurt van mijn kleinzoon komen. Toen besepte ik voor het eerst: je bent altijd eerder oud in de ogen van de mensen om je heen, dan dat je je zelf zo voelt."

"Oud ben je eerst in de blik van de andere" is dan ook niet voor niets de eerste zin van Kolets boek. Ze grijpt zo meteen de koe bij de hoorns, aldus Kris. **Kolet:** "Dat hoorde ik ook dikwijls van vrienden. Ze kregen opmerkingen waaruit bleek dat anderen hen als 'afgeschreven' of 'oud' beschouwden – soms leken die twee woorden zelfs synoniemen. Of denk aan de eerste keer dat je een plaats aangeboden krijgt op het openbaar vervoer. Dat is heel attent, maar toch even confronterend. Je denkt eerst nog dat die vraag voor iemand anders bedoeld is, maar nee hoor. Zelf sloeg ik onlangs zo'n zitje op de bus af, om daarna bijna op de schoot van die persoon te vallen. Volgende keer zet ik me dus gewoon wel neer, dat lijkt me iets handiger. Je ziet, een mens leert bij door ouder te worden. (*lacht*)"

Loslaten moet je oefenen

Kris merkt tussendoor de bladwijzer op die Kolet tussen haar boek heeft steken, inclusief quote van Confucius: "Je kunt het best in je jonge jaren een stok snijden waarop je kunt leunen op je oude dag." Het doet haar denken aan één van de tips die ze in haar boek deelt: leren loslaten – gelukkig iets dat je je hele leven lang kunt oefenen.

Kolet: "Je moet voortdurend dingen loslaten, zelfs als baby al. Zo vond mijn kleindochter het als peuter heel erg dat een jurkje te klein was geworden: ook dat is loslaten. En dat gaat gemakkelijker als je weet dat er toch weer iets leuks in de plaats komt. Óók in deze levensfase. Het 's ochtends allemaal wat rustiger aan kunnen doen, niet door een museum te hoeven hollen, maar je tijd kunnen nemen, tijd kunnen steken in vriendschappen ... Ouder worden kent een heleboel leuke aspecten."

Al gaat loslaten niet alleen om kleine dingen. Veel mensen komen zichzelf opeens tegen bij de start van hun pensioen. **Kolet:** "Ik had zelf niet zo'n last van het einde van mijn carrière. Sinds mijn 50ste was ik fulltime bezig met schrijven, en dat kun je doen zolang je je vingers nog kan bewegen en er nog iets ronddraait in je hersenen. Maar ik begrijp wel de bekoring die uitgaat van 'werken'. Je bent op het einde van je carrière op je best, en net dan voel je dat je niet meer degene bent die echt achter de knoppen mag zitten. En eigenlijk is dat logisch, want die andere, jongere mensen hebben nog meer toekomst in dat beroep dan jij. Toch is dat voor veel

mensen slikken, want het is natuurlijk wel verdomd leuk om aan de knoppen te zitten. Vrouwen ervaren dikwijls hetzelfde gevoel in hun gezin, want het zijn vaak zij die thuis de lijnen uitzetten, die bepalen wat we gaan eten, die eraan denken dat de kleine zijn turnzak moet meenemen ... Eens de kinderen op hun eigen benen staan, zit je ook aan die knoppen niet meer. Veel ouderen hebben het gevoel dat ze wat naar de zijlijn worden opgeschoven. En ja, dat is een andere positie, maar daar zou je vrede mee moeten kunnen nemen. Als je dat niet kunt, word je ongelukkig oud."

Humor is de beste saus

Gelukkig geeft Kolet in haar boek ook tips om wél gelukkig oud te worden. Staat met stip op één: humor.

Kolet: "Humor is een soort saus die in je hele leven de zaken wat smakelijker maakt, maar zeker als je ouder wordt. Dan zijn er al eens wat letterlijke en figuurlijke pijnpunten en zolang je die met een beetje humor kunt benaderen,

Wie is Kolet Janssen?

- 70 jaar
- Studeerde godsdienstwetenschappen
- Gaf 29 jaar les in het middelbaar onderwijs
- Schrijft (kinder)boeken en wint daar prijzen mee
- Auteur van 'Hoe word ik een leuk oud mens?'
- Graag geziene gastspreker in Neos-clubs
- Meer op www.koletjanssen.be

Met pensioen gaan en denken dat je niets meer hoeft te doen, dat is pas droevig

kun je daar ook beter mee leven en gaan die niet zo zwaar wegen dat je eraan onderdoor gaat. Er samen om kunnen lachen – ook met jezelf – is vaak al de halve oplossing. Veel mensen nemen zichzelf behoorlijk serieus, maar ik denk niet dat je zo leuk oud kan worden. Integendeel: dan loop je vroeg of laat knallend tegen de muur.”

Al geldt het omgekeerde evengoed.

Kolet: “Mensen die denken: ‘Ik ben nu met pensioen en ik moet voor de rest van mijn leven niets meer doen’, dat vind ik echt droevig. Leergiering zijn en blijven is zo belangrijk. Je hoeft je daarom niet per se in te schrijven voor één of andere cursus, maar zeg vooral niet meteen bij alles: ‘Daar ga ik me op mijn leeftijd niet meer in verdiepen, hoor’, want dat is dodelijk. Je weet ook nooit hoe oud je wordt. Mijn ouders zijn allebei diep in de 90 geworden en hebben nooit leren werken met een computer. En ja, iets nieuws vraagt altijd een inspanning, maar als je er plezier uit kan halen, dan zou ik zeggen: doe het

gewoon. Iets bijleren betekent meestal ook dat je weer in contact komt met nieuwe mensen, dus dat is al twee keer gewonnen. (glimlacht) En je gaat ook weer iets te vertellen hebben tegen al die andere mensen die je al kende. Nieuwe dingen meemaken is sowieso voor je hersenen en mentale welzijn goed, maar maakt van jou ook een interessantere gesprekspartner.”

Genieten van het rode licht

Maakt je nog een leuk oud mens volgens Kolet: genieten van de kleinste dingen in het leven. **Kolet:** “Denk bijvoorbeeld aan een rood verkeerslicht. In de drukste fases van mijn leven kon ik daar serieus op vloeken. Op mijn fietsroute naar het station zijn er twee mogelijke rode lichten en als ze allebei op rood sprongen als ik kwam aangefietst, dan voelde ik mij gevisieerd door de kosmos. Eén, daar kon ik mee leven,

maar twee? (glimlacht) Met het ouder worden heb ik dat toch leren zien als een soort cadeau. Als het licht op rood staat, moet ik verplicht even stilstaan. Dat is een moment waarop ik niets anders kan doen, waarop ik er eventjes mag zijn en kan rondkijken naar de mensen die samen met mij staan te wachten. En eigenlijk zijn de dingen waarnaar ik onderweg ben meestal ook niet zo dringend. Ik geloof oprecht dat je een ander mens kan worden door te leren genieten van het rood verkeerslicht.”

Na de opname heeft de kosmos dit keer mij in het vizier: het hele treinverkeer richting Antwerpen zit muurvast. Al was dit wel het uitgelezen moment om aan dat vergeten boek in mijn rugzak te beginnen. Zelfs op je 30ste kan je al leren om leuk oud te worden. Bedankt voor de tip, Kolet!

Neos-podcast ‘POSITIEF oud worden’

Bekende ouderen getuigen over hoe ouder worden ook positief kan. Beluister de podcast via de QR-code en ontdek de verhalen van onder meer Bart Herman, Karin Jacobs en Jan Peumans.



Kolet Janssen: “Nieuwe dingen meemaken is goed voor je hersenen maar maakt jou ook een interessantere gesprekspartner.”

CAROLUS

ZOMER 2026



vanaf
€ 749

Parijs - Frankrijk
Waar geschiedenis & kunst elkaar omarmen!

4-daagse begeleide reis
12/05/2026



vanaf
€ 1.199

Dresden - Duitsland
Barokparel aan de Elbe.

6-daagse begeleide reis
12/07/2026



vanaf
€ 2.149

Corsica - Frankrijk
Het eiland waar bergen de zee kussen en traditie leeft!

9-daagse begeleide reis
03/05/2026 & 04/10/2026



vanaf
€ 1.699

Ligurië - Italië
Van olijfgaarden tot azuurblauwe baaien.

8-daagse begeleide reis
11/05/2026



vanaf
€ 1.499

Dolomieten - Italië
UNESCO-parel van adembenemende berglandschappen!

7-daagse begeleide reis
19/06/2026



vanaf
€ 2.175

★ PREMIUMTOURS

Albanië 'Premium'
De verborgen schat van de Balkan.

8-daagse begeleide reis
11/06/2026 & 18/06/2026



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

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

Mol: Postelsesteenweg 27 - 014/81 11 41
Hasselt: Walenstraat 30 - 011/26 97 70
Sint-Niklaas: Smisstraat 55/1 - 03/777 70 84



Alle reizen
vertrekken
vanuit Hasselt,
Mol, Antwerpen
en Sint-Niklaas
Geen ophaalritten,
instappen & genieten!



A portrait of an older man with grey hair, wearing a blue and white patterned sweater, looking slightly to the side with a gentle smile. The background is a blurred outdoor scene with trees.

Hoe een portie groen wonderen kan doen

Dokter Dirk Avonts over de positieve impact van natuur op onze gezondheid

Dankzij de moderne geneeskunde leven we langer en comfortabeler dan ooit. Toch voelen veel mensen zich vaker moe, onrustig of uit balans. Volgens experts heeft dat niet alleen te maken met onze snelle levensstijl, maar zijn we ook verder verwijderd van de natuur dan ooit tevoren. Eén van die experts is dokter Dirk Avonts, co-auteur van 'Natuur op doktersvoorschrift'. Hij legt uit waarom bewuster ruimte maken voor groen, rust en ritme in ons dagelijkse leven zo belangrijk is, "Onze leefomgeving en levensstijl hebben misschien wel een immense verandering ondergaan, maar biologisch gezien zijn we nog geen spat veranderd sinds de eerste mensen uitzwermden buiten het Afrikaanse continent."

Emelie Pauwels

"Natuur gaat nooit echt genezen, maar het kan – net zoals een evenwichtig dieet en voldoende beweging – wel een enorme bijdrage leveren aan onze basale gezondheid en een boost geven aan onze immuniteit", vertelt Dirk Avonts. "Het probleem is dat wij vandaag vervreemd zijn geraakt van de natuur, terwijl deze van essentieel

De natuur zou een natuurlijk onderdeel moeten worden van ons dagelijkse leven

belang is voor ons fysieke en mentale welzijn. Een belang dat door veel mensen – inclusief de overheid – nog zwaar

wordt onderschat. Sinds de uitvinding van het vuur 300.000 jaar geleden heeft de mens continu zijn leefomgeving aangepast aan zijn noden en wensen. Die aanpassingen en vooruitgang hebben ons zeker geen windeieren gelegd, maar wat we niet mogen vergeten, is dat we heel die tijd biologisch gezien geen haar zijn veranderd. Met andere

woorden: het natuurlijk ritme en de primaire noden van onze verre voorouders zijn identiek aan die van ons. Maar door onze levensstijl en leefomgeving leven wij, in tegenstelling tot onze voorouders, niet meer volgens ons natuurlijk ritme en niet meer samen mét, maar náást de natuur. Iets waarvan we de effecten stilaan beginnen te voelen. Gelukkig zijn we altijd creatieve beestjes geweest die onze omgeving naar onze hand hebben gezet, dus moet het ons nu ook wel lukken om het tij te keren.”

Van vervreemding naar verbinding

“De vervreemding van de natuur werkt zeer subtiel. Je veerkracht en immuniteit nemen geleidelijk af zonder dat je er meteen iets van ondervindt. Kortom: alles marcheert nog wel, maar gewoon niet optimaal”, aldus Dirk. “Denk maar aan de meest voorkomende gezondheidsproblemen van onze tijd: obesitas, depressie en diabetes. Een belangrijke factor die bijdraagt tot deze ziektes is een verstoorde nachtrust. Als je bedenkt dat je voor een optimale nachtrust twee uur voor je naar bed gaat aan maximaal 10 lux (het equivalent van 10 kaarsen) blootgesteld mag worden en een schemerlicht 40 lux is – om nog te zwijgen over de straatverlichting en onze avondlijke portie schermtijd – dan is het niet verwonderlijk dat veel mensen een verstoorde nachtrust hebben. Of kijk naar onze dagindeling: de hele dag zijn we druk in de weer om pas op het einde van de dag uitgeput neer te ploffen op de zetel, terwijl ons natuur-

lijk ritme beter gedijt met een afwisseling van activiteiten en rust doorheen de dag. Verbondenheid met de natuur gaat dus verder dan een wandelingetje in het bos. Het gaat ook om meer aansluiting vinden met ons natuurlijk ritme. Iets waarbij de natuur een goede leermeester kan zijn.”

Door onze levensstijl en leefomgeving leven wij - in tegenstelling tot onze voorouders - niet meer volgens ons natuurlijk ritme en niet meer samen mét, maar náást de natuur

Terug naar de oertijd?

“Of we dan terug moeten naar de oertijd? God nee”, lacht Dirk. “Helemaal leven volgens de natuur is misschien wel een zeer romantisch idee, maar niet bepaald haalbaar. We moeten evolveren naar een wereld waarin niet wij naar de natuur gaan, maar de natuur naar óns komt. Stel dat je middenin de stad woont, dan moet je echt al een tocht ondernemen om naar een park of bos te gaan. Dat mag niet de bedoeling zijn. De natuur zou een natuurlijk onderdeel moeten worden van ons dagelijkse leven. Denk maar aan kleine oases van groen op de hoek van elke straat, die rustpunten én ontmoetingsplaatsen bieden waar je makkelijk te voet naartoe kan gaan. Of aan geveltuintjes – met beperkte plaats en onderhoud – die zorgen voor een groenere aanblik, stations

en bushokjes die opgefleurd zijn met planten ... Het zijn geleidelijke ingrepen die voor meer natuur in onze directe leefomgeving kunnen zorgen, zonder een inbreuk te doen op ons comfort. Een perfecte symbiose tussen de menselijke en natuurlijke leefwereld, zeg maar.”

Eén composthoop per jaar, dan vier je 100 jaar!

“Zijn we dan volledig afhankelijk van de overheid voor meer groen voor onze deur? Tuurlijk niet, er zijn veel kleine dingen die je zelf al kan doen”, vertelt Dirk. “Hiermee trap ik misschien een open deur in, maar plant bloemen, struiken en bomen in je tuin. Het liefst nog inheemse soorten, want niet alleen insecten en kleine zoogdieren zijn hieraan aangepast, ook wij mensen. Geen groene vingers? Niet erg. Hoe wilder, hoe beter! Zo laat ik al een vijftal jaar mijn voortuin zijn natuurlijke gang gaan. Akkoord, de eerste twee à drie jaar was het niet om aan te zien, maar nu verschijnt er elk seizoen wel een blikvanger en stoppen er soms zelfs mensen om een selfie te nemen. Het duurt nu eenmaal even vooraleer de natuur haar evenwicht terugvindt. Maar ook als je geen tuin hebt, kan je enkele kleine positieve aanpassingen doen. Plant bijenvriendelijke bloemen in je bloembakken en hang een insectenhotel aan je balkon. Vul je huis met kamerplanten en gebruik zoveel mogelijk hout in je huis, gaande van meubels tot decoratie. En wat ik iedereen ten stelligste aanraad, is een compostvat. De microben, bacteriën en schimmels



Dirk Avonts: "Vogels fluiten in de lente om een partner te zoeken en wij pikken dat enthousiasme onbewust op"

die vrijkomen uit compost zijn goud waard voor ons immuunsysteem en onze gezondheid. Door dat te verdelen in onze tuin, wordt het – zonder dat we er iets van merken – opgenomen door ons lichaam. Ik las ooit een interview met een 100-jarige man waarbij men naar het geheim van zijn leeftijd vroeg. Zijn antwoord? 'Elk jaar een composthoop maken.' Een gezegende leeftijd van 100 jaar kan ik je niet beloven, maar een oppepper voor je basale gezondheid zeker wel."

Wat ik iedereen ten stelligste aanraad, is een compostvat. De microben, bacteriën en schimmels die vrijkomen uit compost zijn goud waard voor ons immuunsysteem

De subtiliteit van Moeder Natuur

"Dat we allemaal genieten en rustig worden van de natuur staat buiten kijf", vertelt Dirk. "Er is niemand die zal zeggen dat hij het geluid van de snelweg verkiest boven dat van de branding, ook al is die laatste zoveel keer luider. Waarom verlangen zoveel mensen naar een rustige vakantie in de natuur, terwijl ze voor evenveel of zelfs minder geld naar een druk all-in hotel kunnen gaan?

Precies, de natuur heeft een grote, maar subtiele aantrekkingskracht en invloed op ons. Met zo'n subtiliteit dat we maar

een fractie weten over het hoe. Wist je dat voor de meeste mensen het gefluit van vogels in de lente hun favoriete natuurgeluid is, terwijl het gefluit van vogels in de herfst hen minder blij maakt? Dit komt omdat de vogels in de lente in optimale conditie zijn en fluiten om een partner te zoeken, waarbij wij onbewust dat enthousiasme oppikken. De vogels in de herfst fluiten dan weer op een andere toon en met de bedoeling om andere vogels van hun territorium te verjagen. Met zo'n subtiliteit toch zo'n grote impact hebben, daar kunnen wij nog iets van leren."

Goed voor lichaam en geest

"Een wandeling of retraite in de natuur zal je niet genezen van je kwalen, maar natuurcontact kan dus wel zorgen voor een beter immuunsysteem en mentaal welzijn. Door geregeld tijd in de natuur door te brengen – gaande van wandelen in duinen of bossen tot tuinieren – neem je de aanwezige microbomen, schimmels en bacteriën op. Die hebben een ongelooflijk positieve invloed op je basale gezondheid en immuunsysteem. Let wel, niet alle groen is natuur. Zo gaat je gezondheid van een wandeling in een bespoten maïsveld niet bepaald vruchten plukken. Daarnaast kan vertoeven in de natuur ook bijdragen tot een beter mentaal welbevinden. Zo is al uit talloze onderzoeken gebleken dat het actief bijdraagt tot een betere behandeling of herstel van depressie en angsten. Hoeveel deugd doet het niet om even een blokje om te lopen om even uit te waaien, om even uit je hoofd te komen? Als je dat dan nog eens doet in de natuur,

ben je niet alleen uitgewaaid, maar ontstaan er ook spontaan positieve gedachten. Voor je mentale welzijn is drie à vier keer per week een halfuurtje in de natuur vertoeven al voldoende, voor je immuniteit geldt dan weer: hoe meer, hoe beter."

Ga in de natuur zitten en doe 20 minuten ... niets. Verveling zorgt ervoor dat positieve ideeën ontstaan en ons brein een positieve boost krijgt

Fijn voor je brein

"De beste tip die ik je kan geven? Zoek een rustige natuurlijke omgeving op waar je je op je gemak voelt. Zoek je een comfortabele zitplaats uit – een bankje,

een boomstronk of gewoon op de grond – en zet een timer op 20 minuten. En dan doe je ... niets. Gedurende die 20 minuten ga je niet babbelen, niet lezen, niet zingen ... Alleen rondkijken. Het gevoel dat je dan zal ervaren, is ongelooflijk ... Een gevoel van inefficiëntie, verveling en zinloosheid. Waarom zou ik dat in godsnaam willen ervaren, denk je dan? Wel, door die rust en verveling toe te laten, raken je hersenen zo van slag dat ze volop verbindingen beginnen te maken, iets waar ze anders – in onze dagelijkse ratrace waar we constant aanstaan – geen tijd voor hebben. Verveling zorgt ervoor dat positieve ideeën ontstaan en ons brein een positieve boost krijgt. En nog een laatste gouden tip? Zoek een buddy om mee te gaan. Zo heb je altijd dat duwtje in de rug om toch even naar buiten te gaan én een leuke babbel voor en na."

Win

'De natuur op doktersvoorschrift'

Wil jij kans maken op het boek 'De natuur op doktersvoorschrift'? Vertel ons dan hoe jij je recent verbonden voelde met de natuur. Je ervaring – in woord en/of beeld – mag je delen door een mailtje te sturen naar welkom@neosvzw.be of per post naar Neos vzw, Mercatorstraat 92, 9100 Sint-Niklaas.



Digitaal Neos = vlot en veilig online inschrijven en betalen

Jouw Neos-club bruist van activiteiten en evenementen. Om mee te zijn met de laatste nieuwtjes en tijdig te kunnen inschrijven, kan je steeds terecht op de website van je lokale club. Alle clubwebsites zijn onderdeel van de algemene website www.neosvzw.be.

Via www.neosvzw.be/naamclub kom je rechtstreeks op de pagina van jouw club terecht. Een tip: sla de pagina op bij je favorieten! En met je lidnummer bij de hand kan je meteen intekenen op én betalen voor elke activiteit. Zo ben je meteen zeker van jouw plek. We leggen je even uit hoe het werkt.

Neem je lidnummer erbij

Je persoonlijke lidnummer kreeg je via jouw club of je vindt het op je lidkaart voor 2026. Dit nummer heb je nodig om online in te schrijven. Het is samengesteld uit 5 letters van je achternaam, 2 van je voornaam en 3 cijfers. Wie zijn geheugen wil trainen, kan het dus perfect van buiten leren.

Voorbeeld:

Jan Peeters → lidnummer: peeteja486

Je lidkaart nog niet ontvangen?
Neem contact op met je lokaal bestuur.

Schrijf je in voor een activiteit van je club

1. Surf naar de website van jouw club: www.neosvzw.be/naamclub
2. Klik op het tabblad 'Programma'
3. Bekijk de geplande activiteiten
4. Klik op 'Meer info' en daarna op de rode knop 'Inschrijven (en betalen)', waar dit mogelijk is

De rest wijst zichzelf uit. Betalen gebeurt veilig via Bancontact, met je kaart of bankapp (QR-code scannen).

Je ontvangt een bevestiging van jouw inschrijving én bent meteen zeker van je plekje op de activiteit!



NEOS WILLEBROEK

SENIOREN vereniging ▾ NIEUWSBRIEF ▾ **PROGRAMMA** Fotoalbum Bestuur

Contact Word lid

Magical Musical Memories
Lissa Meyvis & Hans Peter Janssens

Praktische gegevens

- CC Zwaneberg - Helst-op-den-Berg
- 17-03-26
- Ontvangst 14:30
- Aanvang 15:00
- Eindeur 17:30
- Voor Neos leden van de eigen afdeling
- Aantal plaatsen resterend: 70
- Toegangsticket MMM: 35,00 euro voor leden
- Op voorhand inschrijven verplicht

Inschrijven



Tijdens een gezellige 'kletsnamiddag' informeerde het bestuur van Neos Willebroek de leden over de nieuwe website, het programma en de digitale manier van inschrijven.

Volg de webinars van Beego met korting!

Van ChatGPT tot je digitale nalatenschap

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.

Leer je smartphone écht gebruiken

Heb je een nieuwe smartphone, maar weet je niet goed hoe alles werkt? Of gebruik je hem al even, maar wil je graag wat bijleren? Tijdens dit praktische en rustige webinar tonen we stap voor stap hoe je meer uit je smartphone haalt. Zowel Android als iPhone komen aan bod. Je kan ondertussen meedoen op je eigen smartphone.

Dinsdag 17 maart 2026 van 14u00 tot 15u30



Bewerk zelf je vakantiefoto's en -video's

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

Dinsdag 16 juni 2026 van 14u00 tot 15u30



Hoe deelnemen?

Surf naar www.beego.be/webinars en geef bij je inschrijving de **kortingscode NEOSLSG2026** in. Je krijgt daarna een bevestigingsmail met de betaalgegevens.

Je digitale nalatenschap: wat met je digitale leven na je dood?

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

Dinsdag 15 september 2026 van 14u00 tot 15u30



ChatGPT onder de loep

Ontdek hoe je ChatGPT stap voor stap kan gebruiken in je dagelijkse leven. In dit webinar oefenen we samen met eenvoudige, praktische voorbeelden zodat je meteen zelf aan de slag kan. Opgelet: dit webinar is bedoeld voor beginners. Je hebt geen voorkennis nodig, want we starten vanaf nul en leggen alles rustig uit.

Dinsdag 15 december 2026 van 14u00 tot 15u30



Webinars

Ontspullen brengt de dood niet

Integendeel: je investeert in levenskwaliteit voor de komende jaren



Marleen Marynissen, Professional Organizer

“Ik geloof niet in dat geforceerd ‘moeten genieten’ na je pensioen. Ouderen horen graag waar het op staat. Dus ik beloof niemand dat het gemakkelijker wordt of dat je nooit in een woonzorgcentrum terechtkomt. Maar ik kan je als 65-plusser wel helpen om alles goed geregeld te hebben de komende 30 jaar.” Professional Organizer Marleen Marynissen (62) fungeert daarbij als GPS. “Jij maakt de levenskeuze, jij zit achter het stuur, ik geef enkel de mogelijke rijrichtingen aan.” Ultieme bestemming? Gemoedsrust in je gouden jaren. “Het begint met een banale opruimopdracht, maar gaat uiteindelijk altijd dieper. Hoe vul jij je laatste levensfase zinvol in?”

Freya Verwaeren

“Ik was geschokt toen presentatrice Eva De Roo op Studio Brussel vanop het autosalon schamperde dat een vrouw van 65 ‘nog een jeep wou kopen.’” Marleen blaast verontwaardigd. “De beeldvorming rond ouderen zit zo verkeerd. Alsof je na je pensioen het leven maar gewoon op je moet laten afkomen. Ik tap voor Organisation graag uit hetzelfde vaatje als Neos: het komt erop aan om actief en nieuwsgierig te blijven, te focussen op wat allemaal wél nog kan. In je derde levensfase staan er je nog heel wat veranderingen te wachten, dus waarom zou je stoppen met

plannen maken? Integendeel. Al kruid ik die altijd graag met een stevig snuifje realisme. Niet om de goesting te temperen, maar om net alles haalbaar te maken. Zodat je nog ten volle kan genieten, ook als het leven durft tegen-sputteren.”

Ouderdomsparadox

“Ik wil vooral dat 65-plussers voelen dat ze er niet alleen voor staan”, vertelt Marleen over haar missie als organizer. “Het is toch een levensfase waarin onzekerheid en angst schuilt voor wat mogelijk nog komt. Wie verder in de toe-

komst durft te kijken, weet dat het mentaal en fysiek onmiskenbaar moeilijker wordt. Het gaat vooral over hoe je er-naar kijkt én ermee omgaat. Ik merk dat ouderen het enorm appreciëren als je niet rond de hete brij draait. Je wil nog zo lang mogelijk thuis wonen? Dan vind ik geen doekjes om de gevolgen en benoem alle mogelijke scenario’s. Zoals kiezen voor een kleinere woning: dan zet ik mee de schouders onder de verhuis en de organisatie van je nieuwe stek. Of we spelen al in op een toekomstige zorgbehoefte, met bredere deuren voor een rolstoel of een aparte kamer

dichterbij

voor een zorgverlener. Dat zijn realistische aanpassingen die je best tijdig maakt, want als 85-jarige pas je mischien voor grote verbouwingswerken. Maar de grote paradox schuilt in het feit dat een 65-jarige daar meestal nog niet van wil horen, 'want dan voel ik me oud' of 'het zal mij wel niet overkomen'. Dat stigma rond ouder worden blijft wringen. Bewuste keuzes zorgen ervoor dat je zo lang mogelijk de controle over je leven behoudt. Alle opties aan mensen voorspiegelen en hen vlot leren schakelen, dat is mijn doel. Voor het te laat is en het lot óf je naasten noodgedwongen voor jou beslissen. Dat heb ik als gewezen directeur van woonzorgcentra te vaak gezien. Hoe mensen onverwacht, na een banale val, van een ziekenhuisbed holderdebolder naar een woonzorgcentrum verhuizen. Zonder enige voorbereiding wordt je leven dan, letterlijk en figuurlijk, overhoop gehaald. Je kan dan meestal niet meer naar huis om zelf nog spullen te kiezen, en al wat je zo lang gekoesterd hebt, verdwijnt genadeloos in een container."

**Meer ruimte betekent
meer veiligheid
en vrijheid**

Spullen met een verhaal

Marleen gruwet van de gekendere term 'opruimcoach'. "Organizen is zoveel meer dan wat dozen verplaatsen. Het gebeurt heel organisch. Nee, geen nieuwe bakken aankopen, we kunnen werken met wat er al in huis is. Ik ga daar ook niet als een pletwals door, 'Niets

moet, behalve ademen', verzeker ik m'n klanten. Organizen gaat vaak gepaard met moeilijke keuzes en emotionele confrontaties. Er zijn mensen die denken dat dit de dood dichterbij brengt. Integendeel, je investeert net in je levenskwaliteit voor de komende jaren. Ontspullen betekent reorganiseren volgens een systematiek. Organizen draait om het optimaliseren van je woonplek, je administratie en je wensen voor de toekomst. Meer ruimte betekent meer veiligheid en vrijheid. Schenk de dingen weg waar je nog een verhaal bij kan vertellen, die zijn het meest waardevol. Geef je kleindochter de pot waar je altijd die lekkere kippensoep voor haar in maakte. Mijn ouders verhuisden vorig jaar naar een woonzorgcentrum. Hun huis hing vol schilderijen en bijna was er een met een schijnbaar onbeduidend *kapelleke* op het stort gegaan. Tot uitkwam dat mijn grootvader in het dorp van dat kapelleke krijgsgevangen zat tijdens de oorlog. Aan mijn eigen muur hangen drie kindertekeningen van 'ons momi'. Van grote emotionele waarde,

meer heb ik niet nodig. Een grote Picaso sleur je later niet mee naar het WZC, zoiets wel. Ik leef zelf heel minimalistisch en ontdekte mijn creatieve organisatiekracht toen ik piepklein ging wonen na mijn scheiding. Mensen vragen mij vaak wat ik in hun plaats zou doen, maar dan kaats je de bal terug door gerichte vragen te stellen. Als iemand zeventien Mariabeelden wil bijhouden, zal ik niet oordelen. Dan zorgen we gewoon dat ze een goede plaats krijgen. Ik wijs op de consequenties, zonder oordeel."

'Exitfile' voor gemoedsrust

Meestal stapt Marleen in langere organizing-trajecten, waar een vertrouwensband groeit. 'Daar moet je écht iets aan doen', werkt averechts en roept weerstand op. Zou jij dat pikken? Nee toch? Zelfbeschikkingsrecht is heilig. De vraag komt best vanuit de oudere zelf. Vaak fungeer ik als klankbord voor gevoelens die ze tegen hun kinderen niet durven uitspreken. De frisse blik van een vreemde helpt. Ik schrik nooit en vorm een veilig oefenterrein om



Marleen Marynissen: Omring je met dingen die emotionele waarde hebben



Organizen is méér dan opruimen maar toch: opgeruimd staat netjes én veilig

wensen goed door te spreken. Het begint met bloezen sorteren, en na verloop van tijd verdiept het in een gesprek over levenseinde. 'Want in die kleren wil ik niet begraven worden.' Ah, je wil liefst begraven worden? Tussen het opruimen door, poppen op een laagdrempelige manier belangrijke levensvragen op. 'Tot welk punt wil je ooit gereanimeerd worden? Hoe sta je tegenover euthanasie, en heb je ook al aan andere opties gedacht? Want dat valt niet zomaar van het schap te pakken. Heb je dat al besproken met je vertrouwenspersoon of kinderen?' Die levensles kreeg ik zelf toen mijn broer op z'n 41ste onverwachts overleed. We wisten niet of hij gecremeerd of begraven wilde worden en moesten bankzaken bij elkaar sprokkelen. Het zorgde ervoor dat ik op mijn 50ste een exitfile maakte, waar mijn kinderen nu mee lachen. Maar het is toch maar mooi geregeld, ik mag morgen doodvallen. Dat geeft zo-

Het is niet omdat je een zorgvolmacht in orde brengt, dat je morgen iets overkomt

veel gemoedsrust. Té confronterend? Het is niet omdat je een zorgvolmacht in orde brengt, dat je morgen iets overkomt, hé. Alleen: als er iets gebeurt, heb je wel aangegeven wat je nog graag wil. Een noodkoffer klaarzetten, met de juiste pyjama in en alle papieren gesorteerd, zorgt ervoor dat een spoedarts of je buurman niet in je huis moet rommelen wanneer je onverwachts naar het ziekenhuis moet. Structuur aanbrengen in je leven tout court is simpelweg liefde voor de mensen rond je. Zo wordt je nalatenschap een lust en zelfs troost, geen last."

Kleurrijke strings

Met dank aan Marleens – welja – opgeruimde karakter, gebeurt het meeste

met een lach en een zwans en soms zelfs hilariteit. "Vaak weten mensen niet meer wat ze allemaal hebben. We gaan samen letterlijk door alles, tot het ondergoed toe. Bij een 81-jarige botsten we zo op een aantal kleurrijke strings: 'Die gaan we precies niet meer aan-doen, en als stofvod kunnen ze ook niet meer dienen.' (lacht) Mensen zijn oprecht gelukkig als we er helemaal door-gaan, want zelf zien ze vaak door de bomen het bos niet meer. Opruimen na een sterfgeval doe ik enkel als de kinderen overrompeld worden door het werk dat op hen afkomt, of omdat het huis snel verkocht moet worden. M'n minst favoriete opdracht, want je mist de connectie voor wie je het doet. De voldoening van het organiseren zit in het menselijke contact. Ik werk vaak met vrouwen die al heel wat watertjes doorzwommen hebben en met een open blik durven kijken. Als een weduwe oppert dat 'haar man dat altijd deed', dan kijken



Tussen het opruimen door poppen – spontaan en laagdrempelig – belangrijke levensvragen op

we samen verder. 'Oké, maar wat nu?' Dan gaat het om mensen krachtig en zelfbewust maken en leer ik 80-jarigen nog gezwind met iets te werken."

Wind onder je vleugels

De impact van organiseren wordt schromelijk onderschat, stelt Marleen. Opruimen is vaak de eerste horde om tot zoveel meer te komen. "Ik vergeet nooit de opdracht voor een vrouw die een heel moeilijke band had met haar dochter die in het buitenland woonde. Op een bepaald moment was de dochter toch nieuwsgierig naar die 'Organisation-madam' en kwam op bezoek. We hebben haar kamer daarvoor tot in de puntjes in orde gebracht. Die dochter was zo ontroerd door die inspanning. Een klein gebaar op zich, maar het creëerde wel een opening om de band opnieuw aan te halen." Marleen blijkt ook een grote fan van de bekende Amerikaanse actrice Jane

De sleutel tot gelukkig ouder worden ligt in aanvaarding en loslaten, wat absoluut niet hetzelfde betekent als gelatenheid

Fonda, inmiddels 86. "Zij neemt geen blad voor de mond als het op ouder worden aankomt en trekt ongegeneerd haar hoge hakken uit op de Golden Globes, want 'ze doen pijn op mijn leeftijd'. Ze zegt dat geld en status relatief zijn in deze fase van haar leven, enkel zingeving doet er nog toe. Het gevoel hebben dat je (nog) het verschil maakt: herkenbaar. Ook ik droom ervan om mijn steentje nog luider bij te dragen omtrent de juiste beeldvorming rond ouderen(zorg). En ja, ook het woonzorgcentrum behoort daartoe. Voor velen een taboe, maar je moet de afwe-

ging goed kunnen maken. Trouwens, het gaat gemiddeld om de laatste twee jaar van je leven, en de helft van ons komt daar niet eens terecht. Dus minder gezeur daarover, meer focus op ál die tijd daarvoor. De sleutel tot gelukkig ouder worden ligt in aanvaarding en loslaten, wat absoluut niet hetzelfde betekent als gelatenheid. Dat eerste houdt in dat je er nog iets van maakt binnen de contouren die je gegund zijn, zonder je in de slachtofferrol te wentelen van wat niet meer kan. Tegelijk ben ik allergisch voor de geforceerde mentaliteit dat 65-plussers vanaf nu 'alleen nog maar moeten genieten'. Laat ruimte voor de onzekerheid die speelt bij de gedachte dat je ouder wordt en misschien wel afhankelijk. Steek je kop niet in het zand, maar speel daarop in. Ik help daarbij van mens tot mens. Mijn wens is dat er écht lucht komt onder je vleugels, geen opgeklopte mousse."



3 levenstips voor ouderen van Professional Organizer Marleen

- **Denk dat vandaag je laatste dag is.**

Wat wil je dan nog zeker regelen of doen? Dat is geen doemdenken, maar een concrete tip om bewust in je leven te staan.

- **Zie wat er wel nog is, focus niet op wat er niet meer is.**

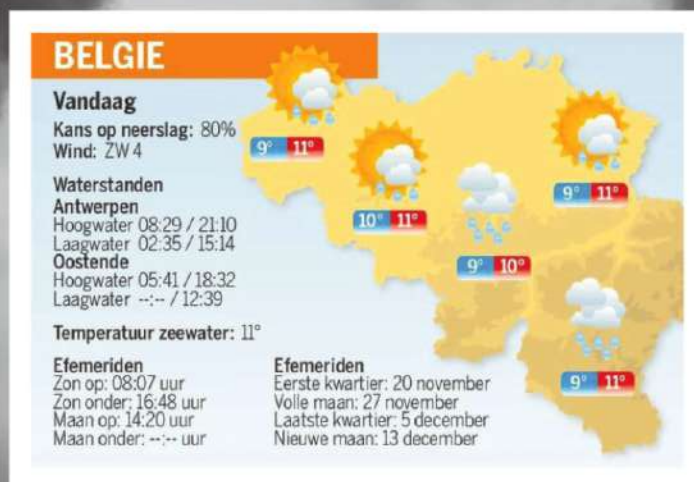
Dankbaar in het leven staan is cruciaal. 'Always look on the bright side', want de andere kant zal er altijd zijn. Zoek op tijd naar oplossingen die voor jou goed voelen.

- **Opruimen is beginnen.** Er is altijd wel een excuus, maar zo wordt de berg uiteindelijk te groot om in actie te schieten. Besef dat je vaak slaaf bent van wat je hebt. Geef nog tijdens je leven dingen weg, zo geniet je van het effect.

Download het gratis e-book via www.organation.be.

Contacteer Marleen Marynissen van Organisation voor een gratis kennismakingsgesprek, een lezing of een workshop via info@organisation.be of tel. 0476/476 470.

Met wie doe jij vandaag een babbeltje over het weer?



1 op 3 ouderen kampt vandaag met gevoelens van
eenzaamheid. Daar bestaat gelukkig een remedie
voor: het verenigingsleven. Want wie meedoet aan
sociale, culturele en sportieve activiteiten voelt zich
minder eenzaam en beter in zijn vel.

Zoek de vereniging die bij jou past
op deverenigingspil.be



De Verenigingspil*
De pil die *verbindend* werkt

De Verenigingspil in opmars

Hoe 'sociaal voorschrijfgedrag' medicatieverbruik kan verminderen én goed is voor ons welzijn

Wereldwijd gebeurt het steeds vaker: zorgverleners die kiezen voor 'social prescribing'. Wij noemen het 'sociaal voorschrijven' of 'sociaal verwijzen'. In Nederland spreken ze van 'Welzijn op recept'. Het concept? Zorgverleners verwijzen patiënten naar niet-medische initiatieven die kunnen bijdragen aan hun welzijn en gezondheid. Denk aan culturele activiteiten, sport, vrijwilligerswerk of sociale ontmoetingen. Ook Neos gelooft in de kracht van de gemeenschap en lanceerde De Verenigingspil (zie kader). Intuïtief voel je de kracht van het verhaal. Maar het is niet omdat je een goed idee hebt, dat De Verenigingspil een wijdverspreide praktijk is die door alle eerstelijns werkers wordt gebruikt. De toekomst is veelbelovend, intussen tinnert Neos aan de weg, met als tussenstop een partnerevent in Gent.

Grete Cornelis

Neos als verbindende kracht

Neos-directeur Martin De Loose: "Je kan maar impact hebben als je de krachten bundelt. Van in het begin hebben we met Neos vzw partners rond De Verenigingspil verzameld. Intussen geven 56 verenigingen en organisaties hun expliciete steun aan De Verenigingspil. Van een breed draagvlak gesproken, met partners zoals huisartsenvereniging Domus Medica en het expertisecentrum Dementie. Op 8 december brachten we al die organisaties samen op het eerste partnerevent te Gent. Maar liefst 80% van de partners was aanwezig – een opkomst die aangeeft hoe groot het geloof is in dit initiatief. Ook het kabinet van de minister van Cultuur en Welzijn en heel wat organisaties die interesse tonen in De Verenigingspil waren er bij. Wat ons bindt, is het verlangen om samen van betekenis te zijn: voor elkaar, voor de gemeenschap, voor het welzijn van iedereen."

Jong ouder worden

Een van de partners die De Verenigingspil ondersteunt, is GRAY, het interdisci-

plinair onderzoekscentrum rond gezond ouder worden. Voluit staat GRAY voor Ghent University Research for Aging Young. Coördinator Sanne Stegen is gefascineerd door gezond ouder worden. Ze verwelkomde iedereen hartelijk op het partnerevent, en duidde waarom GRAY achter De Verenigingspil staat.

Sanne Stegen: "Jong ouder worden gaat niet alleen over het tegengaan van

fysieke achteruitgang. Het beeld dat we hebben van ouder worden, is vaak eenzijdig negatief. Er zijn ook kwaliteiten die je opbouwt naarmate de jaren verstrijken: levenservaring, relativeringsvermogen, wijsheid, meer emotionele stabiliteit. Die kwaliteiten zijn minstens zo belangrijk voor je welzijn als een fit lichaam. Onze samenleving moet daar meer oog voor hebben. We focussen



Prof Marie-Anne Vanderhasselt en Sanne Stegen: "Het bewijs wordt steeds vaker wetenschappelijk geleverd: sociale participatie heeft een direct en meetbaar effect op de gezondheid."

vaak op wat minder gaat – mobiliteit, zicht, gehoor – en vergeten de sterke kanten. Als we die positieve aspecten van ouder worden meer in de verf zetten, verandert ook hoe we als maatschappij naar ouderen kijken. Mijn belangrijkste advies voor ouderen is: Blijf onder de mensen komen. Beweging en andere gezondheidsgedragingen zijn belangrijk, maar het gaat erom dat je lijf je nog tot bij anderen kan brengen. Zorg voor jezelf én voor elkaar. De Verenigingspil maakt dit tastbaar en concreet.”

Gezond ouder worden doe je niet alleen

Naast de aandacht voor onze fysieke en

mentale gezondheid, groeit de bewustwording van een derde dimensie aan gezondheid: de sociale component. Prof. Dr Marie-Anne Vanderhasselt doet er wetenschappelijk onderzoek naar. Haar belangrijkste conclusie: gezond verouderen doen we niet alleen. De kracht van sociale connectie kan nauwelijks overschat worden. **Marie-Anne Vanderhasselt:** “Kwalitatieve sociale verbindingen zijn letterlijk levensreddend. Het gaat daarbij niet om de kwantiteit maar vooral de kwaliteit. Goede relaties beschermen je brein en zijn een goed antidepressivum. Jammer genoeg gaat die sociale connectie achteruit. De afgelopen 20 jaar is de gemiddelde tijd die we buitenshuis doorbrengen,

De Verenigingspil: doe jij ook mee?

Geloof jij in het verhaal van sociaal voorschrijven? Bestel dan een doosje van De Verenigingspil en spreek erover met je huisarts of apotheker. Hang onze affiche met het weerbericht aan je raam. Of verspreid de affiche in je stad of gemeente. Je vindt een digitale versie in de perskit op de website van De Verenigingspil.

www.deverenigingspil.be

sterk gedaald en de tijd die we alleen doorbrengen neemt alsmaar toe, zeker bij ouderen. En dat terwijl we weten dat eenzaamheid gezondheidsrisico's met zich meebrengt. Mensen zonder vrienden of met vriendschappen van slechte kwaliteit hebben twee keer zo veel kans om vroegtijdig te overlijden. Ons brein vaart wel bij sociale connectie. We voelen ons gelukkiger en energiever. De endorfine, serotine en dopamine die vrijkomen door gewoon samen te zijn, te lachen, te dansen of te sporten, motiveren ons om dat gevoel steeds opnieuw op te zoeken en gezond te leven. Het bewijs wordt steeds vaker wetenschappelijk geleverd: sociale participatie heeft een direct en meetbaar effect op de gezondheid. Meer inzetten op 'resocialisatie' bij eenzaamheid doet het medicijngebruik aanzienlijk dalen. Kortom gezond ouder worden, doe je niet alleen!”

Martin De Loose: Waw! Top! Het was heerlijk snoepen... tijdens ons eerste partnerevent van De Verenigingspil.



Wat is De Verenigingspil?

De Verenigingspil is een alternatief medicijn voor mensen die eenzaam zijn of zich niet goed in hun vel voelen, en nood hebben aan echte, fysieke warme contacten. De Verenigingspil is niet echt een medicijn. Als je het doosje opent, ontdek je een bijsluiter met een stappenplan om snel een vereniging die bij jou past en in jouw buurt actief is, te vinden. Neos vzw is de bedenker en initiatiefnemer maar het initiatief telt intussen al meer dan 56 partners. Naast sociaal-culturele verenigingen, promoten ook diverse zorgorganisaties De Verenigingspil. Je vindt er alles over op www.deverenigingspil.be.

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.



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

Vanaf **€ 2775,- pp!**

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 vligreizen. Bekijk enkele inspirerende voorbeeldprogramma's via

www.alk.be/neosbrochures.

alk reizen

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

Stel je vragen via neos@alk.be
of telefonisch via 011 36 10 43.

**onderweg
voor
verwondering**

Steenweg 170
3570 Alken
België

T. +32 11 31 36 20
info@alk.be

Altijd honger naar een nieuw begin

'Goe eten, goe leven' als uitnodiging tot vertraging

Maart is een maand van overgang. De dagen worden langer, het licht zachter, en ergens kriebelt het verlangen om ramen open te zetten, kasten uit te mesten en opnieuw adem te halen. De grote schoonmaak is meer dan een huishoudelijke traditie: het is een innerlijke reset. Minder ballast, meer ruimte. Ook in de keuken. En precies daar past 'Altijd honger!' van Louise Goedefroy wonderwel bij.

Sara Stragier



© Damon De Backer

Louise Goedefroy is geen klassieke chef. De winnares van 'The Voice van Vlaanderen 2022' kookt zoals ze in het leven staat: intuïtief, warm, zonder kapsones. Zingen, sporten, koken – alles vertrekt vanuit goesting. Dat voel je op elke pagina van haar eerste kookboek. Geen moeilijke technieken of exotische ingrediënten, wel gerechten die je uitnodigen om te vertragen en te genieten. "Goe eten, goe leven" is niet voor niets haar motto.

Natuurlijke flow

Dat goede leven vertaalt zich niet in streng minimalisme of perfecte bordjes,

maar in eenvoud. In koken zonder stress. In een gerecht dat je maakt met wat je in huis hebt, terwijl je favoriete muziek speelt. Louise nodigt uit om opnieuw verbinding te maken: met jezelf, met wie rond je tafel zit, met het moment.

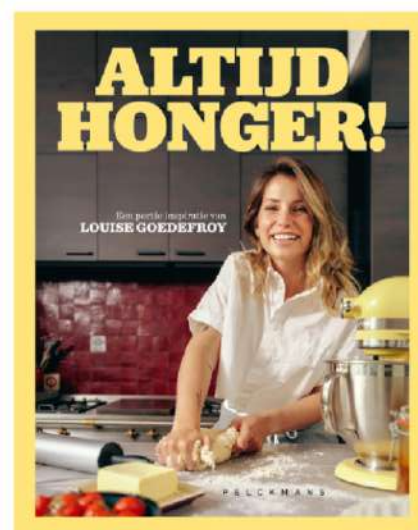
Louise nodigt uit om opnieuw verbinding te maken: met jezelf, met wie rond je tafel zit, met het moment

De opbouw van het boek voelt als een natuurlijke flow doorheen de dag, van 'een goei fondke' met basisrecepten over 'een goestingske' en 'klein hongerke' tot 'groot hongerke' en 'zoet hongerke'. Het zijn herkenbare categorieën die geen regels opleggen, maar ruimte laten voor waar jij zin in hebt.

Voed hoofd en hart

Louises burratadip is het perfecte voorbeeld van eenvoud met groots effect. Romig, hartig, een tikje chic, maar zonder ingewikkeld gedoe. Ideaal om te delen met gezelschap en zo gesprekken te laten ontstaan – precies wat we aan

het begin van de lente nodig hebben. De romige orzo met courgette en feta brengt dan weer de natuur op het bord. Zacht, fris, groen, met citroen als oppepper. Een gerecht dat voedt zonder te verzwaren, en dat even goed past bij een doordeweekse lunch als bij een rustige avondmaaltijd. 'Altijd honger!' is geen kookboek dat je oplegt hoe het moet. Het fluistert eerder om te luisteren naar je honger, in al zijn vormen. Naar wat je lichaam vraagt, maar ook naar wat je hart nodig heeft. En nu alles opnieuw begint te groeien en bloeien, is dat misschien wel de mooiste uitnodiging die je kan krijgen.





BURRATADIP

Ingrediënten voor 4 personen

- ✓ 1 bol burrata
- ✓ 125 gr pancetta, in blokjes
- ✓ 100 gr Griekse yoghurt
- ✓ 100 gr pizzasaus
- ✓ 1 handvol verse basilicum, fijngehakt
- ✓ 2 tl oregano
- ✓ olijfolie
- ✓ peper & grof zout

Bereiding (15 min.)

- Pancetta bakken.** Bak de blokjes pancetta in een droge pan op middelhoog vuur tot ze goudbruin en knapperig zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier.
- Dip voorbereiden.** Scheur de burrata in stukjes en voeg de Griekse yoghurt toe. Meng met de helft van de fijngehakte basilicum, de oregano, een scheutje olijfolie, peper en zout. Roer tot een smeug geheel.
- Afwerken.** Schep het burratamengsel in een serveerkom. Verdeel er nonchalant schepjes van de pizzasaus overheen. Hoe losser, hoe mooier het effect. Bestrooi met de krokante blokjes pancetta. Druppel er wat extra olijfolie over, bestrooi met de rest van de basilicum en werk af met grof zout.
- Serveer met krokant brood, focaccia of naan om te dippen.



ROMIGE ORZO MET COURGETTE EN FETA

Ingrediënten voor 4 personen

- ✓ 350 gr orzo
- ✓ 300 gr courgette
- ✓ 700 ml groentebouillon
- ✓ 100 gr feta
- ✓ 70 gr Parmezaanse kaas of grana padano, geraspt
- ✓ 3 el zure room
- ✓ 1 citroen, de zeste en het sap
- ✓ 1 teentje look
- ✓ olijfolie
- ✓ peper & zout

Bereiding (30 min.)

- Orzo garen.** Hak de look fijn en rasp de courgette. Verhit een flinke scheut olijfolie in een diepe pan en bak hierin de look en geraspte courgette kort aan. Voeg na ongeveer 2 minuten de orzo toe en bak deze kort mee. Giet vervolgens de groentebouillon erbij en laat het geheel op een zacht vuur koken. Roer af en toe en laat de orzo het grootste deel van het vocht opnemen. Voeg de zeste en het sap van de citroen toe, samen met de feta, en roer goed om.
- Afwerken.** Roer, wanneer de orzo gaar is en het vocht grotendeels is opgenomen, de zure room en de geraspte Parmezaanse kaas door de orzo tot alles mooi gemengd is. Breng het gerecht ten slotte nog op smaak met peper en zout.

Op avontuur met zeeschip en tweewieler

Herinneringen van een Wereldfietser



Ook op zijn 87e laat wereldfietser Helmut Riemenschneider zijn tweewieler niet los.

Wereldfietser en Neos-lid Helmut Riemenschneider peddelde in zijn 87-jarige leven over zowat alle continenten. De lokroep naar het avontuur liet hem nooit los. Toen hij op 19-jarige leeftijd in Rotterdam aanmonsterde op een zeeschip dat hem naar Senegal bracht, stond zijn besluit meteen vast. "Ik wil de wereld zien", besloot Helmut die toen nooit verder dan enkele kilometers buiten zijn geboortedorp was geweest. Dat de fiets daarbij zijn transportmiddel zou worden, had hij niet verondersteld.

Tekst: Fons Jacobs
Foto's: Helmut Riemenschneider
en Fons Jacobs

Helmut werd in 1938 geboren als zoon van de lokale schoenmaker in Hessich Lichtenau-Dorp Retterode (Hessen) in Duitsland. In het kleine dorpje was het tijdens de oorlog niet zo gevaarlijk als in de grote steden. Maar de oorlogssfeer ligt Helmut nog goed in het geheugen. Hij herinnert zich hoe hij met zijn moeder en grootouders in een bruinkoolmijn moest gaan schuilen. Vader was toen nog in Rusland. "Wij waren bang voor het Amerikaanse leger dat ons dorp naderde."

Aapje als gezelschap

In het Duitse Kassel – niet ver uit de buurt van zijn geboortedorp – volgde Helmut een opleiding tot mechaniker. Het ging om een ruim driejarige schoolse vorming die gecombineerd werd met praktische cursussen. De opleiding was zwaar en de verloning laag. Eens aangemonsterd als boordmechaniker op MS Ehrenfeld lag de haven van Rotterdam sneller dan Helmut had kunnen denken, al mijlenver weg.

Hij onderscheidde zich van het twintigtal matrozen op het schip dank zij zijn opleiding die hem medeverantwoordelijk maakte de machines draaiende te houden. Zeven maanden lang voer de jonge zeeman op verschillende boten langs de kusten van de Middellandse Zee.

In Conakry, de hoofdstad van Guinee, kocht Helmut een aapje. Het ging om een meerkat die door een zwarte jongen werd meegezeuld met een touw om de nek. Het aapje werd 'Bimbo' gedoopt, werd de lieveling van alle opvarenden en deed zijn buikje tegoed aan de lading pinda-noten die werd verscheept.

Vlinders in de buik

Tijdens die tocht werd Helmut ziek. Het schip voer naar Canada maar voor Helmut stopte de reis in de haven van Antwerpen. Hij belandde in een isoleerkamer in het ziekenhuis omdat de art-

sen de oorzaak van zijn (besmettelijke?) ziekte niet konden achterhalen.

De gezondheidstoestand van Helmut bleef zorgen baren maar de aanwezigheid van een jonge verpleegster maakte veel goed. Tussen Rosa en Helmut fladderden vlinders in de buik.

Rosa was een dochter van Jef Vanhout die in die tijd burgemeester van Dessel in de Kempen was.

Na zes weken stuurde men Helmut per helikopter naar huis. "De dokters dachten dat ik beter thuis kon sterven dan in een vreemd land", concludeert hij.

Als bij wonder herstelde Helmut volledig en hielden hij en Rosa via briefwis-

seling contact. Er volgden ook enkele bezoeken wat de deur naar de liefde volledig open zette. Maar kiezen tussen de liefde en de roep naar de zee was niet gemakkelijk.

Studies of liefde?

Helmut besloot zijn studies voor scheepsingenieur verder te zetten en kwam daartoe in het Franse Marseille terecht. Hij monsterte aan op de Wilhelm Bornhofen. Het schip werd vrij snel doorverkocht aan een Libanese groep. Jaren later prees Helmut zich gelukkig dat hij niet was ingegaan op het aanbod om de nieuwe ploeg die was

aangeworven, op te leiden.

De burgeroorlog in Libanon was toen niet ver meer weg. Uiteindelijk trouwden Rosa en Helmut in Duitsland en bleven er enkele jaren wonen.

Dank zij wat meeval en zijn ervaring kon Helmut aan de slag bij het Studiecentrum voor Kernenergie SCK in Mol om na 18 jaar te muteren naar Euratom in Geel om zich daar nog eens 22 jaar verdienstelijk te maken. Als thuishaven kozen ze Rosa's vertrouwde Dessel waar zij vier jaar geleden overleed en waar Helmut nog steeds woont.

De wereld zien

Zijn succesvolle beroeps-carrière kon zijn oorspronkelijke verlangen om de wijde



Helmut aan boord als scheepsingenieur: uiteindelijk zou de liefde hem aan wal houden

wereld te zien, niet naar de achtergrond drukken. Helmut concentreerde zijn jaarlijkse vakantiedagen tot zo groot mogelijke gehelen. Dat liet hem toe om telkens voor een langere tijd op avontuur te gaan. Wààr dat avontuur te vinden was, onthield Helmut uit zijn zeemanstijd. Echtgenote Rosa was bij de eersten die naar zijn belevenissen peilde.

“Op mijn vijftigste had ik niet eens een fiets”, vertelt Helmut. Hij vond er eentje in Holland. Hij kon zich met moeite recht houden op de tweewieler maar niettemin trapte Helmut gezwind naar

zijn geboortedorp, 430 km verder. Op die eerste fietsdag legde hij 250 km af. Dat bekwam hem slecht met als getuige daarvan een bloederige onderbroek en de dure eed dat hij nooit meer op een fiets zou klauteren. Maar het kan verkeren...

Naar de Noordkaap

Op het ogenblik dat Helmut vernam dat iemand per fiets naar de Noordkaap was gereden, veranderde hij van mening. Hij zette prompt zijn fiets tot in Oslo op de bus en trapte vervolgens 5.038 km tot aan de Noordkaap. De te-

rugweg ging langs Finland en Duitsland tot in Dessel. “Dat was mijn eerste vermeldenswaardige fietstocht”. Over de barre omstandigheden en de ijskoude Noordkaap die hij trotseerde, heeft hij het even niet.

Jaar na jaar volgden de grote fietsreizen elkaar op. Hij ging telkens met weinig materiaal op stap, sliep in zijn tent, in trekkershutten, bij mensen thuis, in open lucht en in jeugdherbergen. “Dat maakt reizen betaalbaar”, mijmert hij na. “Je betaalt je vliegtuigreis en daarmee is de kous af.”

Helmut wou naar de bergen van Nepal.



Alaska of de Sahara en alles daartussen: met zijn fiets komt Helmut overal. Het levert hem onvergetelijke beelden en ontmoetingen op

Daarvoor bereidde hij zich goed voor. Hij volgde een cursus in de Alpen en bouwde een goede fysieke conditie op. Die reis werd een van de mooiste die hij maakte. Daar kon de hoogteziekte die hij moest overwinnen, niets aan verminderen.

Later volgden fietstochten door de woestijn en andermaal de bergen. Dat liep niet altijd van een leien dakje. Zo werd hij ooit door een helikopter uit een hachelijke positie gered.

Onder politiebegeleiding

Een andere keer fietste Helmut van Europa naar Azië via de Bosporusbrug. Dat is verboden fietsgebied maar de avontuurlijke Desselaar kreeg er politiebegeleiding.

Een voorgenomen fietsreis naar Jeruzalem werd geboycot door het uitbreken van de Golfoorlog. Maar hij herhaalde

nadien zijn poging om Jeruzalem te bereiken. Syrië, Jordanië, Egypte en Israël volgden in de jaren daarop. Vervolgens kwamen Alaska, Canada, Pakistan, China en Argentinië aan de fietsbeurt. Van elk van die fietsreizen koestert Helmut prachtige avontuurlijke herinneringen. Hij gaat daarbij enkele hachelijke situaties die hem overkwamen, niet uit de weg. Zoals een kanotrip waarbij hij hebben en houden kwijtspeelde. En de vaststelling dat ooit zijn fiets en zijn uitrusting hem niet achterna waren gekomen. Cultuurshocks waren er ook, bijvoorbeeld in Pakistan, maar vooral waren er bijzondere ontmoetingen met sympathieke en interessante mensen en culturen.

Gedeelde herinneringen

Om zijn boeiende zeemans- en fietsleven te kunnen delen met anderen

publiceerde Helmut in 2025 zijn eerste lees- en kijkboek 'Herinneringen van een wereldfietser'. Hij neemt de lezer er in mee op zijn avontuurlijke tochten naar de verste uithoeken van de wereld. Aan het samenstellen en schrijven van het boek gingen zes jaren vooraf. In de eerste helft van 2026 rolt het tweede deel van de persen. Hierin komen 18 door de auteur per fiets bezochte bijzondere landen aan bod. Zijn ervaringen deelt hij ook via de door hem opgerichte organisatie 'De Vakantiefietser' als bindmiddel tussen de ontelbare Vlaamse toeristische fietsfanaten. De vereniging publiceert o.a. een drie-maandelijks tijdschrift in België en Nederland.

Ook een uniek levensverhaal?
Deel het via welkom@neosvzw.be

Helmut bij Neos: lid en begenadigd verteller

Helmut Riemenschneider is lid van Neos Dessel. Zijn schoonzus, Maria Vanleuven, is er voorzitter.

De gezellig club telt zo'n 100 leden die vanzelfsprekend veel belang stellen in de avonturen van hun medelid Helmut. Ze hangen spreekwoordelijk aan zijn lippen als hij met verhalen, films en foto's aandraaft. Helmut doet niets liever dan mensen, binnen en buiten Neos, mee te laten genieten van zijn vele exploten en is een gewaardeerd gastspreker.

Beleef mee de avonturen van Helmut

'Herinneringen van een wereldfietser' is in eigen beheer uitgegeven. Het is o.a. te koop bij Standaard Boekhandel voor 34 euro maar je kan het ook rechtstreeks bestellen bij de auteur via www.helmut-riemenschneider.be, helmut.riemenschneider@skynet.be, tel. 0486 120 259. Neos-leden betalen slechts 30 euro voor het 416 pagina's tellende, rijk geïllustreerde boek. Je kan Helmut ook boeken voor een lezing in je club!



Pas als je je deel voelt van iets, neem je er verantwoordelijkheid voor



Björn Rzoska en Neos-directeur Martin De Loose: sociaal-culturele organisaties brengen het maatschappelijk debat tot in de Dorpsstraat

Neos in gesprek met Björn Rzoska

“Natuurlijk mis ik de politiek,” zegt Björn Rzoska, “dat is normaal als je iets graag gedaan hebt” maar hij bewijst meteen ook dat het einde van een politiek mandaat niet het einde van een groot maatschappelijk engagement betekent. Als voorzitter van het Vlaams Vredesinstituut en van De Federatie voor sociaal-cultureel werk blijft hij zich inzetten voor meer verbinding in een gepolariseerde samenleving. “Het is absurd dat in Vlaanderen amper 2% aan cultuur wordt besteed. Daar kan absoluut niet meer op bekibbeld worden.”

Grete Cornelis

1 + 1 = 3. We zijn nu met een kleine groep goeie vrienden die de afdeling samen draaiende houden. Ik moet wel toegeven dat het geen evidentie is om onze kern te verbreden en jongeren aan te trekken.

Björn: Het beleid bewijst vooral lippen-dienst aan onze rijke verenigingscultuur. Van toeleiding naar is niet echt sprake. Nochtans is het pas als je je deel voelt van iets dat je er verantwoordelijkheid voor opneemt en ervoor zorgt dat het draait. We hebben dat goed gemerkt tijdens corona. We zagen wat netwerken betekenen voor 80-plussers die hun huis niet uit mochten. Maar we vergeten snel.

Neos kent hij vooral van zijn goede maat Jan Peumans, wiens lezingen over heel Vlaanderen warm onthaald worden. Rzoska is zelf ook vaak te gast bij verenigingen over zijn recente boek dat de onwaarschijnlijke oorlogsverhalen van zijn beide grootouders samenbrengt. Het verenigingsleven ligt hem dus na aan het hart.

Björn Rzoska: Ik rolde als jongere heel toevallig bij het Masereelfonds. Eén leerkracht wees me op een interessante lezing en bij mij was het al heel snel

Staat het ‘klassieke’ verenigingsleven dan onder druk?

Björn: Ik heb toch het gevoel dat jongeren er op een andere manier mee omgaan. Ik zie veel engagement bij jongeren maar ze lijken zich minder te binden aan de klassieke vereniging. Klassiek betekent trouwens niet ouderwets of traditioneel maar wel dat je belang hecht aan lidmaatschap. Misschien stappen ze er ook gewoon wat later in.

Denk je dat het beleid daar een rol in zou kunnen spelen?

Kust u pollekes

Bij Neos zit dat netwerken en gemeenschap vormen in het DNA. Wij zijn ervan overtuigd dat de sociale component van gezondheid – naast de fysieke en mentale – onderbelicht wordt.

Björn Rzoska: Veel beleid vertrekt vanuit het aanbod. Maar je kan ook – en dat is veel moeilijker – outreachend werken. Dat betekent dat je actief op zoek gaat, laagdrempelig werkt, aansluit bij de leefwereld enz. Verenigingen doen

dat maar hebben daar niet altijd de mensen of middelen voor. We mogen sommige tendensen niet steken op de tijden en erin berusten. Daarom is het zo belangrijk dat we met De Federatie aan het beleid tonen wat de waarde is van het sociaal-cultureel werk. 'Ge moogt u pollekes kussen' (met zo'n geëngageerd sociaal-cultureel veld) was een meer dan terechte slogan tegen de besparingsronde in de sector.

Subsidies. Een beladen begrip want dat betekent keuzes maken. Nieuwe organisaties kloppen aan de subsidiepoort, sommige organisaties – zoals Neos – groeien maar stagneren in subsidies, anderen krimpen... Geen evident dossier voor De Federatie.

Björn: Klopt. Dit wordt een hele uitdaging. Er zijn ook een aantal organisaties die hun middelen verloren hebben en er zijn heel wat noden. Wat houden we over? Wat gaan we nog kunnen doen? Het is een heel divers veld. Waar leggen we de focus? Ik weet dat er een aantal onrechtvaardigheden zijn. Hoe pakken we die aan? Waar ik absoluut niet in geloof is het mantra 'We zullen meer doen met minder'. Met de toegepaste kaaschaaf en het efficiëntiedenken zitten we nu op de limieten. Je moet als beleidsmaker opletten dat je niet teveel wegsnijdt van de dingen die waardevol zijn. Hopelijk is de budgettaire pil over vier jaar doorgeslikt en is er weer ruimte om de dingen naar waarde te schatten. Intussen werken we ook aan een nieuw decretaal kader. Eén van de uitdagingen is de verscheidenheid tussen de organisaties en de manier waarop we die te-

gen elkaar moeten afwegen. Dat moeten we rationeler benaderen zodat het transparanter en logischer wordt. Ik blijf wel het geloof behouden in adviescommissies. Een politicus kan ook niet alles kennen en dan is deskundig advies meer dan welkom.

Er is een verschuiving merkbaar naar het 'experiment' of bewegingen die via campagnes werken. Het geloof in het klassiek verenigingsmodel neemt af en daardoor ook de kennis. Sommigen denken dat verenigingen als onkruid zijn en altijd welig zullen tieren terwijl het gemotiveerd houden van honderden vrijwilligers de inzet van professionele medewerkers vergt.

Björn: Onze samenleving zal altijd nood hebben aan dat klassieke verenigingsleven. Maar het klopt dat de tools om dit soort organisaties af te wegen tegen over andere ontbreken. De Federatie gaat de politiek daarin moeten voeden. We moeten intern die discussies durven voeren, zonder taboes.

Kom uit uw kot

Stel. Je krijgt de ministerpost Cultuur.

Björn: Om te beginnen zou ik zeggen dat het mijn droompost is. Blijkbaar wil niemand die post en weten politici niet goed wat er allemaal in het culturele veld gebeurt. 'Kom uit uw kot!' zou ik hen zeggen. En, ik zou nooit beknibben op cultuur. Die sector krijgt nog altijd maar peanuts, amper twee procent van het Vlaams budget. Maar je moet het cultuurveld ook durven opschudden, zoals Bert Anciaux dat gedaan heeft.

Welke rol heeft het sociaal-cultureel werk te spelen in een sterk gepolariseerde samenleving?

Björn Rzoska: Depolarisatie zit in het DNA van het sociaal-cultureel werk. Het brengt mensen samen, je ontmoet er sprekers – soms met een polariserend profiel – waar je mee in debat kan gaan. Sociaal-culturele organisaties brengen het maatschappelijke debat tot in de Dorpsstraat. En zo werken ze, soms zonder het zelf te beseffen, de-escalierend. **Het huidige decreet stuurt sterk aan op diversiteit. Niet evident voor een seniorenorganisatie.**

Björn Rzoska: Klopt. Je moet er zeker aandacht voor hebben maar je zou er niet op afgerekend mogen worden. Die diversiteit zal stapsgewijs wel insijpelelen. Heb nog enkele generaties geduld. Vroeger waren het de witte raven, nu zie je dat er structureel steeds meer en makkelijker mensen de weg vinden, ook naar het sociaal-culturele veld.

Waar haalt een druk bezet man als jij het meeste energie uit?

Björn Rzoska: Ik mag gerust zeggen dat ik een gelukkig man ben en zuurstof haal uit verschillende dingen. Ik heb variatie nodig: mijn job, twee voorzitterschappen, het spreken over of werken aan een boek... Zelfs het rommelen in de marge, mijn gedachten ordenen, geeft me zuurstof. En, sinds ik niet meer in de politiek zit, investeer ik terug meer in fysieke contacten met enkele goede vrienden die ik al van in mijn studenten-jaren ken.



Wie is Björn Rzoska?

Björn Rzoska werd in 1973 geboren als zoon van een vader met Poolse roots. Van opleiding historicus, verdiende hij zijn sporen in verschillende sectoren zoals cultuur, erfgoed, politiek en onderwijs. Hij was fractieleider voor Groen in het Vlaams Parlement maar werkt nu aan het departement bibliotheek van de Universiteit Antwerpen.

Schrijver en rasverteller

Björn Rzoska is een van die klassieke historici die erin slagen hun métier te vertalen naar literaire non-fictie. Zijn bijzonder familiegeschiedenis levert daarvoor het perfecte bronmateriaal. In **Gedeelde grond** gaat Rzoska op zoek naar het oorlogsverhaal van zijn beide grootvaders. De ene nam dienst bij de Waffen-SS terwijl de andere terecht kwam bij een bewakingseenheid van het Amerikaanse leger. Hij verwerkte het boek ook tot een meeslepend verhaal dat je kan boeken als pure lezing of in een meer theatrale bewerking mét pianobegeleiding (duurtijd 75 minuten). Een aanrader!



Vlaanderen verenigingsland?

Vlaanderen mag terecht fier zijn op haar rijke verenigingsleven dat je bijna nergens anders ter wereld vindt. Van jeugd- over volwassenen- tot seniorenvereniging en van vredesbewegingen over vrouwenverenigingen tot verenigingen die een ecologisch leven promoten: voor elk wat wils. En dan mogen we de amateurkunsten niet vergeten. Iedereen kent wel iemand die zich als liefhebber uitleeft op het toneel, in een koor, achter de schildersezel of aan de schrijftafel...

Al die organisaties – waaronder ook Neos – worden ondersteund door ‘De Federatie sociaal-cultureel werk en amateurkunsten’.

Veel organisaties, weinig subsidies

Door de Vlaamse overheid erkende organisatie ontvangen subsidies in vijfjaarlijkse enveloppes. Dat gebeurt niet gratis. Er horen beleidsplannen, adviezen van deskundigen en finaal regeringsbeslissingen bij. Een moeilijke opdracht, wetende dat de te verdelen koek niet groeit maar krimpt, dat nieuwe organisaties op een erkenning wachten en dat organisaties in een groeimodus – waaronder Neos – verwachten dat de subsidies meegroeien.

De Federatie speelt in dit proces een belangrijke rol. Voorzitter **Björn Rzoska**:

“De herziening van het decreet sociaal-cultureel werk – en de daarbij horende subsidies – is inderdaad een grote uitdaging die een serieus debat vergt. Maar moeilijke discussie moet je niet uit de weg gaan. Je moet er wel voor zorgen dat je je niet uit elkaar laat spelen”.

Fysiek, mentaal en sociaal fit blijven

Hoe kijk je naar het ouder worden?

Björn Rzoska: Binnenkort word ik 53.

Maar ik voel dat niet zo en ik klaag er niet over. Ik hou me fysiek fit door veel te fietsen, mentaal door veel te lezen en sociaal door veel mensen te ontmoeten. Ik heb mezelf voorgenomen dat leeftijd nooit een rol mag spelen en dat ik me niet zal opsluiten. Dat zie ik ook bij mijn schoonouders. Het zijn verwoude wandelaars en mijn moeder neem ik geregeld mee naar de film en geef ik boekentips. Haar cultuurbehoefte is niet verminderd door het ouder worden, alleen heeft ze soms de moed niet om 's avonds nog alleen naar het theater te gaan en dus doen we dat nu vaak samen. En zo kom je weer op het belang van netwerken die je nodig hebt om te leven.

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



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 of vul deze antwoordstrook in.

☐ De heer ☐ Mevrouw

Voornaam		Naam	
Straat		Nummer	Bus
Postcode	Gemeente		

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

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

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

Museum

Terug naar Mercator

Twee jaar lang werd er gerenoveerd, maar sinds eind 2025 kan je opnieuw terecht in het MAP-Mercator in Sint-Niklaas. Je vindt er niet alleen originele globes van maestro Mercator en de grootste atlas ter wereld, maar ook achttien interactieve multimediatoeepassingen loodsen de bezoeker door de geschiedenis van de cartografie. Zo ben je niet gewoon een toeschouwer, maar een actieve deelnemer. En omdat Sint-Niklaas ook iets met street art heeft, lokt 'Kleine Gerard' je met een muurschildering naar het vernieuwde museum.

www.mapsint-niklaas.be



Expo



Niet eerlijk, wel geniaal

Wees eens heel eerlijk: heb jij al eens valsgespeeld? Natuurlijk wel! Valsspelen is iets van alle tijden: het is even oud als het spelen zelf want we willen natuurlijk wel winnen. In het speelkaartenmuseum van Turnhout wordt er nu een hele tentoonstelling aan gewijd. De meest vindingrijke valsspeeltrucs worden er getoond: van verzwaarde dobbelstelen over spiegeltjes tot gemarkeerde kaarten of zelfs een derde arm. Tot 27 september van dit jaar kan je er leren hoe je op je volgende kaartersavond of casinobezoek als winnaar uit de bus komt.

www.speelkaartenmuseum.be

Koloniale illusie doorprikt

Kritisch kijken naar ons koloniale verleden. Het vergt moed maar het is cruciaal voor een samenleving die op een volwassen en transparante manier wil omgaan met dat verleden. Wat zat er achter de koloniale illusie van het Congopanorama 1913? Welke realiteit werd verborgen achter het ideaalbeeld van het Belgische 'beschavingswerk'? 'Congopanorama 1913. Koloniale illusie doorprikt' werpt een nieuwe blik op het monumentale schilderij dat als propaganda-instrument werd ingezet, en is een uitnodiging voor debat en reflectie.

www.africamuseum.be/nl/see_do/agenda/TheCongoPanorama



Ademloos luisteren



Podcast

Een van de meest geprezen VRT-podcastreeksen is 'De kunst van het verdwijnen'. In de eerste reeks komen drie verhalen samen op een hoek in de Antwerpse Diamantwijk. De tunnelroof uit 2019, een aanslag op Joodse schoolkinderen in 1980 en de razzia in 1942 waarbij één Joods jongetje kan ontsnappen. Verbluffend hoe die drie verhalen elkaar raken in deze podcastreeks. Geen wonder dat er een tweede seizoen kwam dat op hetzelfde elan voortgaat met nieuwe waargebeurde en spannende verhalen, onder andere rond de Antwerpse drughandel.

www.vrt.be/vrtmax/podcasts/vrt-max/d/de-kunst-van-het-verdwijnen/



© Robert Biesemans

Studenten met een hart voor senioren met een nood

Zorgplatform Maurice & Nora: van tuinonderhoud tot gezellige babbel

Als kind was Thomas Butstraen bijna wekelijks op bezoek bij zijn grootouders. Nu ja, bezoek, bomp! had wel altijd een klusje klaarliggen en leerde kleinzoon ook de kneepjes van het tuinonderhoud. Thomas blikt er niet alleen met vertederding op terug, het leverde hem ook een briljant businessidee op. Intergenerationele hulp - gecombineerd met goed gezelschap - werd de kiem voor het project 'Maurice en Nora', een digitaal platform dat studenten bindt aan ouderen voor flexibele huishulp. De bescheiden start-up wordt stilaan een succesvolle onderneming mét maatschappelijke impact. Neos-directeur Martin De Loose sprak met de bezielde oprichter.

Grete Cornelis

Van je persoonlijke ervaring met je grootouders tot dit platform Maurice & Nora. Hoe is dat gegroeid?

Thomas: Uit eigen ervaring wist ik hoe fijn dat intergenerationeel samenwerken voor beide partijen is. Maar er zijn natuurlijk grootouders die geen kleinkinderen hebben of geen onmiddellijke hulp in de omgeving. Tijdens mijn studies

TEW vielen de puzzelstukken in elkaar. Iedereen heeft de mond vol over vergrijzing en denkt daarbij aan woonzorgcentra en medische zorg maar de uitdagingen liggen ook op een heel ander niveau. Ouderen hebben heel wat hulpvragen die niet-medisch zijn maar eerder praktisch van aard of ze kampen met eenzaamheid en zien weinig (jonge) men-

sen. Aan de andere kant heb je dan weer studenten die graag een centje willen bijverdienen maar tegelijk ook impact willen hebben en op een maatschappelijk zinvolle manier willen bezig zijn. Via ons platform kunnen we die twee heel flexibel matchen en kunnen we dat heel betaalbaar houden. Voor de gebruiker maar ook voor de samenleving.

Je zegt eigenlijk dat onze samenleving niet aangepast is voor ouderen die langer thuis willen blijven wonen maar ook niet voor jonge gezinnen met kinderen of ouderen die tegelijk nog mantelzorger zijn.

Thomas: Klopt. In de ideale wereld heb je overal voldoende budget en personeel voor of doet iedereen vrijwilligerswerk voor iedereen. Maar die ideale wereld bestaat natuurlijk niet. Tegelijk geloven we sterk in de kracht van studenten die een bijverdienste met impact willen. En zo kan Maurice & Nora een deel van de oplossing voor de vergrijzing van onze samenleving zijn. Maurice richt zich daarbij op ouderen en eenzaamheid maar we zagen ook kansen voor andere uitdagingen in onze samenleving. Hoe moeten jonge gezinnen werk en zorg voor kinderen in balans houden als grootouders steeds langer moeten werken? En wat met werknemers die ook mantelzorger zijn? Het deel Nora van ons platform brengt hier opnieuw een betaalbare oplossing door studenten in te schakelen, op een heel flexibele en vooral heel snelle manier. Je hebt een vraag en binnen de 48 uur krijg je gegarandeerd hulp, vaak zelfs sneller.

Julie gaan prat op de menselijke en persoonlijke contacten, de verbinding tussen mensen maar maken intussen wel gebruik van AI. Hoe rijm je dat?

Thomas: Artificiële intelligentie is een grote bedreiging voor de samenleving maar je moet AI voor de juiste dingen inzetten. Administratie, facturatie en alle processen die achter het zoeken van de

Als je tijdens het werken in de tuin graag over de koers babbelt of een mondje Spaans wil spreken, dan kunnen we daar rekening mee houden

perfecte match zitten, kan je met AI optimaliseren. Maurice & Nora koppelt studenten en ouderen op basis van locatie, beschikbaarheid, vaardigheden

en competenties maar ook persoonlijkheid. Als je tijdens het werken in de tuin graag over de koers babbelt of een mondje Spaans wil spreken, dan kunnen we daar rekening mee houden. De absolute meerwaarde ligt in de fijne, persoonlijke contacten die uit de match volgen. Een vrouw van 92 die geniet van haar wekelijks potje scrabble met een jonge student, of de man die na een museumbezoek met zijn match nog een frietje gaat steken. De meesten vinden het vooral fijn om nog eens met een

Maurice: gegarandeerde hulp binnen 48 uur

Het idee is even simpel als geniaal. Via Maurice en Nora worden studenten die een flexibele én impactvolle studentenjob zoeken gekoppeld aan ouderen of jonge gezinnen die op zoek zijn naar flexibele zorg. Denk daarbij niet aan medische zorg maar vooral praktische hulp. Bij ouderen (Maurice) gaat het over huishoudelijke klusjes zoals tuinieren, boodschappen doen, een zolder opruimen, terwijl de jonge gezinnen (Nora) eerder op zoek zijn naar naschoolse opvang. Ook voor ouderen die zelf nog mantelzorger zijn, kunnen de studenten van Maurice & Nora voor wat ademruimte zorgen.



Hulp in een paar muisklikken of met één telefoontje

Maurice & Nora garandeert een antwoord op je zorgvraag binnen de 48 uren maar meestal gaat het sneller. In 4 simpele stappen vind je de perfecte hulp

1. Vraag je hulp aan

Dat kan via een persoonlijk account op het platform maar evengoed telefonisch

2. Krijg de perfecte match

Maurice & Nora zoekt de student die het best past bij jouw vraag en bevestigt jouw afspraak

3. Laat je helpen

Op het afgesproken tijdstip komt de student bij jou voor de afgesproken hulp

4. Geef feedback en plan vervolg

Maurice & Nora neemt contact op om jouw feedback te horen, stuurt je de factuur en volgt graag je verdere zorgvragen op www.mauricenora.be – 0477/13 12 16 – thomas@maurice-hulp.be – www.maurice-hulp.be

student op stap te kunnen gaan of samen te werken.

Anderzijds weten we ook dat niet iedereen even digitaal mee is en daarom houden we eraan dat je niet alleen via de website hulp kan aanvragen maar ook telefonisch.

Er bestaan natuurlijk nog andere diensten die dit soort thuiszorgdiensten of informele hulp aanbieden. Waar zit jullie meerwaarde?

Thomas: Die zit vooral in onze flexibiliteit, snelheid en betaalbaarheid. We werken met – vooraf goed geselecteerde – studenten die heel flexibel zijn wat uren betreft en dankzij ons goed uitgebouwde platform heb je ook een heel snel antwoord op je hulpvraag die we heel persoonlijk en zo perfect mogelijk trachten te matchen. Je vraagt enkel hulp op het moment dat je die nodig hebt. We zijn een beetje de Uber van de

De top vier hulpvragen voor Maurice

1. Tuinonderhoud
2. Huishoudelijke klusjes
3. Vervoer
4. Gezelschap

zorg, zeg maar. Intussen hebben we al een pool van 1.500 geselecteerde studenten en die groeit gestaag, net als de aanvragen trouwens.

Je vraagt enkel hulp op het moment dat je die nodig hebt. We zijn een beetje de Uber van de zorg, zeg maar

Jullie hebben met Maurice & Nora in 2025 – zoals Neos met De Verenigingspil in 2024 – de Happy Aging award gewonnen? Waarom?

Thomas: Net zoals bij jullie Verenigingspil draait het om de echt betekenisvolle momenten. Het gaat vaak om kleine gebaren die groot aanvoelen. Wij willen dat ouderen waar ze ook wonen, in welke fase ze ook zitten, gelukkig kunnen zijn en verbinding is daarbij volgens ons het sleutelwoord. Koppel die persoonlijke warmte (het aangename) aan praktische hulp (het nuttige) en we hebben een eenvoudig, menselijk en innovatief project.

De Verenigingspil en Maurice & Nora: twee projecten die eenzaamheid willen doorbreken door nabijheid en ontmoeting. Geen wonder dat onze wegen zich kruisen. Want wij weten al langer dat tijd, aandacht en menselijke warmte cruciale factoren zijn voor een gelukkige 'oude' dag.





Exclusief voor Neos-leden

Kennismakingskorting voor Maurice & Nora

Heb jij soms nood aan een paar sterke jonge handen om je tuin mee onder handen te nemen, je zolder of kelder uit te mesten? Geraak je niet op eigen kracht op je doktersafpraak of bij je Neos-activiteit? Zie je op tegen je grote boodschappen? Heb je zin in een potje scrabble of een fijn museumbezoek met een jonge blik? Dan vind je zeker de perfecte match bij Maurice & Nora.

Drie uur boeken, één uur betalen

Exclusief voor Neos-leden is er een kennismakingskorting. Samenwerken met studenten via Maurice & Nora kost tussen de 17 en 32 euro per uur (inclusief BTW en verzekering), afhankelijk van de taak. Er zijn geen abonnementskosten. Neos-leden ontvangen voor hun eerste boeking een korting. Boek drie uur en betaal er slechts één. Je kan hulp boeken op drie manieren:

- Surf naar www.maurice-hulp.be, boek je afspraak en gebruik de kortingscode NEOSLID
- Bel naar 0477/13 12 16, boek je afspraak en vermeld de kortingscode NEOSLID
- Mail naar thomas@maurice-hulp.be en vermeld de kortingscode NEOSLID

Neos-bestuursleden die aanwezig zijn op de Cultuur- & Toerismehappening (Brabant, 10 maart) kunnen daar persoonlijk kennis maken met de oprichter van Maurice & Nora.



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





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

Als de dag van gisteren...



Een nieuwe (gouden) blik

Er zijn van die momenten die je je altijd zal blijven herinneren. Ook al liggen ze al jaren achter je. Zo weet ik nog perfect hoe ik tien jaar geleden een nieuwe wereld binnenstapte. Ik stelde me daar allerlei dingen bij voor op basis van mijn kennis en ervaringen van toen. Dat beeld, zo zou snel blijken, deed afbreuk aan de realiteit. Een realiteit die veel mooier, diverser en genuanceerder is.

Exact 10 jaar geleden werd ik directeur van Neos vzw. Ik stapte die nieuwe wereld binnen. Ze greep me meteen bij de keel – lees: bij mijn hart. Ik ontmoette 10.000den mensen die niet zomaar in het leven staan, maar vitaal, actief en ondernemend. Net zoals er geen twee Neos-clubs dezelfde zijn, is elk Neos-lid verschillend. De gemene deler is wel dat ze stuk voor stuk kiezen voor een leven dat betekenisvol is (het leven krijgt immers maar betekenis in relatie met de andere). En het is vanuit die verbinding dat er een geweldig schone kracht ontstaat die een levensnoodzakelijk effect heeft op de eigen gezondheid maar ook die van de andere. Mijn beeld is voor- goed veranderd, **dankjewel om mijn wereld te verrijken!**

Terwijl mijn beeld voorgoed veranderde, zien veel mensen mijn verrijkt beeld nog niet. Met Neos willen we die beeldvorming veranderen, en lanceren we samen met de collega-verenigingen en de Vlaamse Ouderenraad een nieuw initiatief met de naam: De Gouden Blik.

Doe jij ook mee?

Surf naar www.vlaamse-ouderenraad.be/goudenblik



Nog zo veel meer te doen

Werken aan de beeldvorming van ouderen vandaag is maar één belangrijke opdracht. Het benutten van het volle potentieel van Neos – zoveel mogelijk senioren ruimte voor ontmoeting en ontplooiing bieden – is een andere. Hiervoor worden we erkend en gesubsidieerd door de Vlaamse overheid. Alleen stellen we vast dat Neos (in vergelijking met andere verenigingen) ondergesubsidieerd wordt.

Het Neos-netwerk blijft groeien, maar die groei wordt niet gehonoreerd met extra subsidies. Kwaad word ik er van. In een samenleving waar de uitdagingen van vergrijzing, zorg en verbinding groter zijn dan ooit, biedt Neos een concrete oplossing, die werkt: meer verbindingen en fysiek contact, een groeiend vertrouwen, positiviteit, een gezonder en gelukkiger leven... **Als je dit zou uitdrukken in geld, dan betaalt de investering in Neos zich in een veelvoud terug.** En toch investeert onze subsidiërende overheid niet meer in Neos. Ik begrijp dat niet. Kan iemand me uitleggen waarom?

Jullie reacties zijn welkom op martin.deloose@neosvzw.be.

Met verenigde groeten,

Martin De Loose
Directeur Neos vzw

Geef jij Neos dat extra duwtje in de rug?

Door de beperkte overheidssteun is Neos afhankelijk van giften. Met je gift:

- help je senioren fysiek, mentaal en sociaal gezond te blijven
- versterk je de werking van lokale clubs en bestuurs-vrijwilligers
- maak je nieuwe clubs mogelijk.

Je gift is welkom op rekeningnummer

BE98 4263 1359 3193 met vermelding: "Gift Neos 2026".

Een gift vanaf 40€ (op jaarbasis) geeft nog steeds recht op een fiscaal attest.

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.

Neos en UNIZO halen banden (opnieuw) aan

Onlangs was Bart Buysse, CEO van UNIZO, te gast bij Neos-directeur Martin De Loose. Neos en UNIZO delen niet alleen een rijk verleden, maar zien ook voor de toekomst mooie samenwerkingsmogelijkheden. Beide organisaties geloven sterk in de kracht van het lokale verenigingsleven, een warme verenigingscultuur en het stimuleren van al wie ondernemend in het leven staat.



Als de dood voor het levenseinde

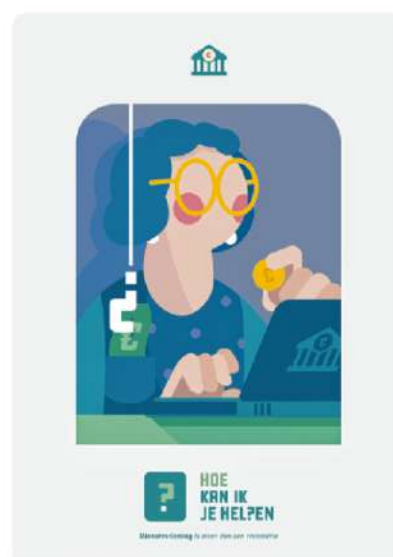
Neos werkte, in de schoot van de Vlaamse Ouderenraad en na bevraging van de eigen leden, mee aan een wel doordacht advies rond het levenseinde. Voorzitter Magda De Meyer over dit advies: *"In tegenstelling tot wat velen denken, gaat levenseinde niet enkel over sterven."* De Vlaamse Ouderenraad pleit voor meer aandacht voor levenskwaliteit en eigen keuzes, ook bij ernstige ziekte en tot op het einde. *"Daarover durven praten is stap één, maar onze overheden blijven hangen in ideologisch discussies in de media."*

Het volledige advies lees je op www.vlaamse-ouderenraad.be/wat-denken-we



Hoe kan ik je helpen?

Ze heten Siri, Kate, of Claude en hebben één ding gemeen: het zijn digitale assistenten die zich heel menselijk voordoen. Maar hoe vaak loopt zo'n conversatie toch niet uit op een dovemansgesprek en wil je iemand van vlees en bloed die je écht op de juiste weg zet? Om dit aan te kaarten, lanceerde de Vlaamse Ouderenraad – mede onder impuls van Neos – de campagne Hoe kan ik je helpen. Dienstverlening moet nabij, warm en kwaliteitsvol zijn? Surf naar www.hoekanjehelpen.be en deel jouw mening. Zo werken we samen aan een betere dienstverlening.



Wat is 't plan?

Eind vorig jaar overhandigde een delegatie van directies en bewoners van Vlaamse woonzorgcentra de petitie 'Wat is 't plan?' aan minister van welzijn Caroline Gennez. Ook Neos ondertekende de oproep voor een toekomstbestendige ouderenzorg. Ze gaven meteen ook een pakket beleidsaanbevelingen mee met maatregelen die op korte termijn het verschil kunnen maken voor de financiële leefbaarheid, de werkbaarheid voor medewerkers en de kwaliteit van wonen en leven.



Neos inspireert op Bouwinspiratie

Met het ouder worden, verandert je gezinssituatie, je levensstijl, je mobiliteit. Blijf je doorheen de jaren in hetzelfde huis wonen, dan is het belangrijk dat dat huis zich aan deze gewijzigde situaties aanpast. En dat gebeurt niet vanzelf... Met de Lang Zal U Wonen-scan die Neos ontwikkelde, zetten we mensen aan het denken over hun concrete woonsituatie van vandaag en morgen. Zo inspireren we mensen om te investeren in levensbestendig wonen.

Neos-directeur Martin De Loose sprak erover op de Bouwinspiratiebeurs in Trixio Hasselt én in een interview met Radio 2. Benieuwd naar zijn boodschap? Je kan ze herbeluisteren via: http://outpost.vrt.be/privemp3/Bouwinspiratie300126_300126120001.html



Perceptie is alles

Perceptie is alles en je kan er maar weinig aan doen. Met onze FOERT-campagne blijven wij ons daarom met hand en tand – en zelfs in onze kledingstijl – verzetten tegen stereotiepe beeldvorming. Stuur ook jouw bijdrage naar welkom@neosvzw.be. Samen proberen we het tijt te keren, want één ding is zeker: niemand wil oud zijn, maar iedereen wil graag oud worden!



Jouw belangen beginnen lokaal

En om jouw lokale belangen te verdedigen, zijn onze meeste clubs vertegenwoordigd in de lokale senioren-, cultuur- of sportraden. Intussen werken steeds meer steden en gemeentes aan alternatieve vormen van burgerparticipatie of inspraak. Is dat ook zo in jouw gemeente en ben jij – als Neos-lid of Neos-bestuurslid – hierbij betrokken, deel dan jouw ervaring en goede voorbeelden via welkom@neosvzw.be

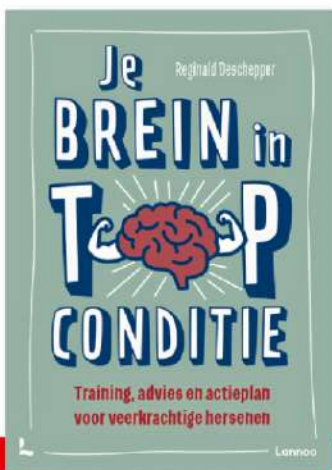
Luc Vandewalle coördineert binnen Neos de belangenbehartiging en zetelt namens Neos in de Vlaamse Ouderenraad en de Federale Adviesraad voor Ouderen. Heb je andere vragen of bedenkingen rond belangenbehartiging? Stuur ze naar welkom@neosvzw.be



Neos Cryptogram

Breek je brein met een twist

Heel wat lezers waren gecharmeerd door de leuke cryptopuzzel die Neos-lid Willem D'heer speciaal voor Neos maakte en waardoor je kon ontdekken dat hij lid is bij **Sint-Gillis-Waas**.



En de winnaar is...

Louisa Smekens uit Erembodegem, lid bij Neos Aalst. Zij mag het boek 'Je brein in topconditie' van Reginald Deschepper thuis verwachten.

1. PA N DA
2. WELPENL E IDSTER
3. KOEV O ET
4. VARKEN S KOP
5. BRIL S LANG
6. KAA I MAN
7. AN TILOPE
8. EZEL T JE
9. SPIE G ELKARPER
10. GR I ETBOT
11. PIMPE L MEES
12. GL IMWORM
13. OO I EVAAR
14. RINGMU S
15. KW AKKEL
16. LUIP A ARD
17. PA ASHAAS
18. KIKVOR S PERSPECTIEF

LAUWERS



Busreizen



Vliegreizen



Cruises



SPECIALE NAJAARSAANBIEDING 3 DAGEN PARIJS

- ✓ Verblijf 2 nachten in 4* hotel o.b.v. halfpension
- ✓ Jazz-concert in Jazz-cclub
- ✓ Notre-Dame de Paris
- ✓ Inkomhal bibliotheek Richelieu
- ✓ Musée carnavalet
- ✓ Hôtel de la marine
- ✓ Vervoer met luxe autocar
- ✓ Nederlandstalige begeleiding

Van zaterdag tot maandag

v.a. € 450 pp

toeslag single: € 94 pp

VOOR GROEPEN VANAF 25 PERSONEN

MEER INFO VIA LUC REYNIERS • 0468 15 11 30 • R.LUC@LAUWERS.BE

Doe mee en win!

In het Neos Magazine van december vielen heel wat leden in de prijzen! Reinhilde Vanhouche & Martine Cardon hebben al leuke vooruitzichten met hun familieticket voor Historium, Marc Cuvelier mag uitwaaien aan zee tijdens zijn verblijf in Ter Helme en Walter Van Rijsbergen kan genieten van de voorstelling Carmina Burana van Music Hall.

Doe jij ook mee?

Je kunt deelnemen door de wedstrijdvraag bij iedere prijs in te vullen en te bezorgen - samen met je contactgegevens - naar welkom@neosvzw.be vóór 31 maart 2026 of per post naar Neos vzw, Mercatorstraat 92, 9100 Sint-Niklaas.

Veel succes!

Naam:

Adres:

Neos-club:

1. Twee duotickets voor Train World

Train World is meer dan een spoorwegmuseum, het is een unieke spoorervaring die je van de allereerste stoomlocomotieven tot de flitsende hogesnelheidstreinen brengt! Droom weg bij de legendarische locomotieven en de grandeur van de koninklijke rijtuigen, of neem plaats in de stuurcabine van een locomotief.

Wedstrijdvraag:

In Train World staat een stoomlocomotief die ooit de snelste ter wereld was. Wat is de naam van deze stoomlocomotief?

Tip: hij was de snelste in het jaar 1939.



2. Twee duotickets voor het KMSKA in Antwerpen

Het KMSKA is het grootste kunstmuseum van Vlaanderen, met topwerken van Vlaamse primitieven, Antwerpse barok en een omvangrijke verzameling moderne kunst. Ontdek twee werelden in één: oude meesters in historische zalen en moderne kunst in het nieuwe volume. In het voorjaar van 2026 pakt het museum uit met twee grote expo's: Antony Gormley en Zingend rood. Met topstukken van Ensor, Wouters en Schmalzigaug. Of kom op donderdagavond langs voor een verrassende nocturne vol muziek, voorstellingen en activiteiten.

Wedstrijdvraag:

Van welke Belgische kunstenaar, bekend om zijn kleurrijke maskers, bezit het KMSKA de grootste collectie ter wereld?



Foto: KMSKA

3. Win 4 tickets voor ZOO Planckendael of ZOO Antwerpen

ZOO Antwerpen is de iconische groene oase in de Stad, sinds 1843. Een plek waar jong en oud samen genieten van dieren, natuur en de prachtige historische gebouwen. In de Mensapenvallei verwarmen de gorilla's en een jonge chimpansee, de harten van alle bezoekers. Kuier door de Buffelsavanne waar buffels en talloze vogels vreedzaam samenleven. Vanaf het uitkijkpunt bewonder je de savanne met giraffen en zebra's. Daarnaast rollen de witte neushoorns enthousiast in hun modderbad. Nieuw dit jaar zijn de dwergnijlpaarden in hun Moerasbiotop. En vergeet zeker onze leeuwen niet! De nieuwsgierige stokstaartjes houden alles goed in de gaten. Laat je betoveren door de koala's en het grootste Rifaquarium van Europa.



Foto: Zoo Antwerpen

Wedstrijdvraag:

Wat is de naam van de jongste chimpansee in ZOO Antwerpen?

Veilig uit de startblokken



Maart is traditioneel het startschot van het nieuwe fietsseizoen. De dagen worden langer, de zon laat zich vaker zien en het kriebelt om opnieuw de weg op te gaan. Of je nu de fiest neemt voor een kleine boodschap of langere tochten maakt: een goede voorbereiding zorgt dat je zorgeloos én veilig onderweg bent. Een veilige fiets, correct rijgedrag en de juiste uitrusting maken het verschil tussen genieten en onnodige risico's.

Heb je een veilige fiets?

Veilig fietsen begint bij je materiaal. Wettelijk moet elke fiets uitgerust zijn met:

- **Bel** – om jezelf hoorbaar te maken.
- **Remmen** – goed werkend voor en achter.
- **Reflectoren** – voor, achter en op de pedalen; extra reflecterende elementen op banden of spaken verhogen je zichtbaarheid.
- **Lichten** – wit of geel vooraan, rood achteraan.

Racefietsen en mountainbikes zonder spatborden hoeven geen reflectoren, zolang ze bij normaal gebruik zichtbaar zijn vanaf minstens 200 meter. Toch blijft extra zichtbaarheid altijd een aanrader.

Een korte check voor je eerste rit – werken de remmen, zijn de banden opgepompt, branden de lichten? – voorkomt veel problemen onderweg.

Veilig en defensief

Een goede fiets alleen volstaat niet. Veiligheid hangt ook af van je gedrag in het verkeer. De verkeersregels voor fietsers zijn helder: je houdt altijd beide handen aan het stuur en

beide voeten op de pedalen, je laat je niet voorttrekken en neemt geen dieren mee aan de leiband. Uiteraard volg je de verkeersregels en respecteer je de wegcode.

Daarnaast loont defensief fietsen. Maak oogcontact met andere weggebruikers, geef je manoeuvres duidelijk aan en draag opvallende kleding met fluokleuren of reflecterende accenten. Let extra op in de buurt van vrachtwagens en bussen en blijf uit hun dode hoek.

Correct en comfortabel

Correct fietsen betekent ook: je fiets kennen en er juist mee omgaan. Zo rem je bij voorkeur met de achterrem (rechts) of met beide remmen tegelijk, om controle te behouden. Gebruik versnellingen efficiënt en schakel tijdig. Rij je elektrisch, dan is het belangrijk om vertrouwd te zijn met de ondersteuning en het extra vermogen.

Een goede afstelling van je fiets verhoogt het comfort en voorkomt blessures. Controleer regelmatig de bandenspanning, afgestemd op je gewicht en het terrein waarop je fietst. Stel zadel en stuur correct af: te laag of te hoog kan snel klachten veroorzaken.

Wat neem je mee?

Een doordachte uitrusting houdt je veilig en comfortabel.

Voor kleine herstellingen onderweg:

- Pomp met juiste ventiel, herstelkit, eventueel reservebinnenband en bandenlichters
- Inbussleutels en een klein gereedschapssetje

Persoonlijke essentials:

- Helm, fluo hesje, handschoenen
- Voldoende water, fietsbril en een degelijk fietsslot
- Opgeladen gsm met ICE-nummers, identiteitskaart en gegevens verzekering/pechdienst
- Kleine EHBO-set bij langere ritten

Samen veilig en ontspannen fietsen in groep

Voor velen is samen fietsen een vast en geliefd moment: actief bezig zijn, genieten van de omgeving en onderweg bijpraten. Fietsen in groep vraagt echter om goede afstemming en duidelijke afspraken. Hoe rijd je veilig samen op de weg? Wie rijdt waar? Wie neemt welke rol op? Hoe ga je om met verschillen in tempo en conditie?



Neos Oostkamp: veilig op fietsdriedaagse

Laat je ondersteunen

Sportievak ondersteunt Neos-clubs die regelmatig in groep fietsen met gerichte sessies op maat van hun fietsgroep. Kies je voor een **theoretische sessie**, dan blijven we ter plaatse en gaan we dieper in op de wetgeving rond fietsen in groep. Daarnaast geven we praktische tips aan begeleiders voor de voorbereiding en begeleiding van fietstochten en maken we samen duidelijke afspraken (gedragscodes...) afgesteld op jouw fietsgroep. Na deze sessie kunnen jullie geïnformeerd en veilig aan de fietstochten beginnen. Gaan jullie liever samen de weg op, dan komen we langs voor een **praktijksessie**. We starten met een kort behendighedsparcours, waarna onze begeleider meefietst tijdens een tocht uitgestippeld door je groep. We overlopen de praktische afspraken voor een veilige rit en onderweg krijgen zowel deelnemers als begeleiders praktische tips over hun positie op de weg, hoe de wegkapiteins veilig een kruispunt kunnen afzetten...

Meer info:

sportievak.be/fietsenvoordracht/

sportievak.be/fietsenpraktijk/

Brochures voor jouw club

Sportievak ontwikkelde speciaal voor Neos de digitale brochure **Neos op de Fiets**, een praktische gids voor veilig en zorgeloos fietsen.

Wil je naast fietsen ook andere sporten proberen?

Start 2 Sport geeft tips om je club actief te maken en te houden – zelfs voor wie denkt dat zweet alleen uit de kraan komt.

Vraag beide brochures gratis aan via:
clubs@sportievak.be

Bijdrage door Sportievak vzw

 **sportievak**
altijd in beweging

Win een Neos-lidmaatschap voor het leven!

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



Hoe gaat het in zijn werk?

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

3. In het decembernummer wordt de winnaar bekendgemaakt.

Voorwaarden

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

Veel succes!

NEOS QUIZ DEEL 1

EDITIE MAART

1. Neos heeft haar eigen podcast waarin gastheer Kris Baert BOV's – Bekende Oudere Vlamingen – ontvangt voor een boeiende babbel. Hoe heet deze podcastreeks?

2. Een groep vissen noem je een school. Maar welk woord gebruik je voor een groep uilen?

4. Cryptisch.
Voertuig met een nuchtere bestuurder:
_0 _ _ _ _

5. Een moeder van 33 jaar heeft een zoon van 2 jaar en een dochter van 4 jaar. Over hoeveel jaar zal ze dubbel zo oud zijn als haar twee kinderen samen?

3. Dit instrument werd tot in de 19de eeuw gebruikt in Engeland en Schotland om vrouwen op ontorende wijze te straffen. Ruziën, roddelen, liegen of beledigen werden gezien als strafbare feiten. In sommige gevallen werd de straf toegepast op vraag van de echtgenoot. Wat is de Nederlandse naam?



6.

In welk land vind je deze veelkleurige berg?



7.

Het kortste Nederlandse gedicht werd in 1620 neergepend. Het is ook een palindroom. Wie schreef het en hoe luidt het?

8.

Deze vrouw was niet alleen een bijzonder actrice maar heeft ook wetenschappelijke verdiensten. Ze was mede-uitvinder van frequentie-hopping, een vroege vorm van draadloze communicatie. Wat is haar artiestennaam?

9.

Van welke architect is dit iconische gebouw?



10.

Het is geen nieuw woord maar kreeg wel een nieuwe betekenis en werd zo het woord van 2025 voor Van Dale. Het verwijst naar AI-modellen die dingen genereren die onjuist zijn.

ANTWOORDSTROOK NEOS-QUIZ DEEL 1

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 of via de QR-code



Elke dag 4100 euro. Zoveel kost dieren redden.

De Zonnegloed vangt wilde dieren op die niet terug naar de natuur kunnen

Wie De Zonnegloed al eens bezocht heeft, weet dat het geen doorsnee dierenpark is. Hier leven uitheemse dieren die nergens anders terecht konden. Dieren die gered zijn uit illegale handel, verwaarlozing of achtergelaten door particulieren die de zorg niet meer zagen zitten. We spreken met Karel, oprichter van De Zonnegloed, over wat er allemaal komt kijken bij die levenslange zorg. En vooral: wat dat kost.

Wat betekent liefde voor dieren concreet in jullie werking?

Karel: Dat we er elke dag zijn. Voor elk dier, zonder uitzondering. Liefde betekent hier: voeding, medische zorg, warmte, veilige verblijven, en vooral mensen die dagelijks voor die dieren klaarstaan. Dat klinkt vanzelfsprekend, maar de realiteit is: het kost handenvol geld. En we nemen het bewust op ons, omdat de nood zo enorm groot is.

Kan je dat concreet maken? Wat kost één dier?

Karel: Een voorbeeld: één baardaap kost zo'n 150 euro per week. Dat omvat voeding, medicatie én een deel van de personeelskost, want elk dier verdient gespecialiseerde zorg. In De Zonnegloed leven honderden dieren, allemaal



met hun eigen noden. In 2024 gaven we bijna 1,5 miljoen euro uit om alles draaiende te houden. Van dat bedrag ging 62,3% rechtstreeks naar de dieren: voeding, medische opvolging, verwarmde en aangepaste verblijven, klimstructuren. De overige kosten zijn nodig om die zorg mogelijk te maken: gebouwen, materiaal, educatie en werking.

Waar halen jullie dat geld vandaan?

Krijgen jullie subsidies?

Karel: Nee, we zijn volledig afhankelijk van bezoekers, adoptieouders en mensen die ons financieel steunen. Dat maakt ons kwetsbaar. Slecht weer, stijgende kosten of onverwachte medische ingrepen hebben meteen een grote impact maar stoppen is gewoon geen optie.

Wat kan een lezer van Neos Magazine betekenen?

Karel: Meer dan je denkt. Met 5 euro voorzie je een eekhoorn een week lang van noten. 30 euro betaalt zijn medicatie voor een hele week. En 150 euro dekt alle kosten voor één dier gedurende een volledige week. Dat zijn geen symbolische bedragen. Dat is échte zorg. Dat is de prijs van liefde, letterlijk.

Hoe belangrijk is het dat mensen jullie werking met eigen ogen zien?

Karel: Heel belangrijk. Door een bezoek ontstaat begrip. Mensen zien dat dit geen dierentuin is, maar een plek van herstel. Dat zorgt voor betrokkenheid en langdurige steun. Ze zien dat zorg verder gaat dan mooie woorden. Het vraagt dagelijkse inzet en concrete middelen. Maar ook dat je geen fortuin nodig hebt om verschil te maken. Als veel mensen een klein stukje meedragen, kunnen wij blijven zorgen.



Wil je helpen?

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

BE58 7390 1329 6879 - www.dezonnegloed.be

MIDWEEK AAN ZEE: BELEVING IN ELKE GOLFSLAG!

Ontdek traditie, innovatie, ambachte en smaak.



Gun jezelf een inspirerende pauze, gevuld met cultuur, smaken, ontdekkingen en fijne ontmoetingen. Schijf je vandaag nog in!

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

Magda Puttemans - Neos Zwart, deelnemer midweek Vayamundo Houffalize 2025

PRAKTISCHE INFO

Verblijf: Vayamundo Oostende
Zeedijk 290, 8400 Oostende

Datum: 15 t.e.m. 19 juni 2026

Inschrijven kan nog t.e.m. 7 april 2026.

Kostprijs:

- Neos-lid: €715,-
- Niet-lid: €755,-
- Singlesupplement: €152,-

Wat mag je verwachten van deze Neos-midweek aan zee?

- Gezellig samenzijn met gelijkgezinden.
- Een muzikale voorstelling van Arnold Sercu en Bart Verhelle.
- Twee inspirerende lezingen die je meenemen naar onze eet- en drinkcultuur en het rijke culinair verleden dat hiermee verweven is.
- Twee boeiende daguitstappen waarin historisch vakmanschap, toekomstgerichte landbouw en wielererfgoed centraal staan.

Voor alle details over het programma en inschrijvingen:

Mail naar midweken@neosvzw.be of surf naar

<https://www.neosvzw.be/neosvzw/nieuws/reizen-en-evenementen/midweek-aan-zee-beleving-in-elke-golfslag/>



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 Pattepaaw
Moorslede

Tel 051/77 74 16
www.reizenpattepaaw.be

NEOS CLUBS IN

Het nieuwe jaar is volop van start gegaan, en bij Neos bruisen we ook in 2026 van energie! Jullie trokken eropuit, leerden bij tijdens inspirerende lezingen en deelden weer veel fijne, feestelijke momenten met elkaar. Op de volgende pagina's vind je een kleurrijke selectie van deze mooie belevenissen. Staat jouw club er niet bij? Blijf jullie activiteiten mét foto sturen naar welkom@neosvzw.be, en wie weet schittert jouw club in het volgende nummer!

.....

FEEST BIJ NEOS



Neos Kapelle-op-den-Bos vierde met meer dan 100 leden kerst in een warme sfeer en genoten samen van heerlijk eten. Ook provinciaal voorzitter Stefaan De Doncker schoof gezellig mee aan tafel.



Neos Kinrooi hield een kerstfeest met 80 enthousiaste leden die genoten van een uitgebreid feestmenu. Daarna maakten ze de dansvloer onveilig; een perfecte afsluiter van een bijzonder gezellige namiddag!



Bij **Neos Groot-Brecht** startten ze het jaar met een gezellige nieuwjaarsreceptie – inclusief worstenbrood en appelbollen – én het hoogste ledenaantal in hun clubgeschiedenis: 335!



Neos Lovendegem beleefde dan weer een schitterend en muzikaal nieuwjaarsfeestje met de charmante dames van Annchanté. Sfeer en ambiance troef!



Bij **Neos Tessenderlo** werden twee gedreven Neos-krachten tijdens het kerstfeest in de bloemetjes gezet voor hun decennialange inzet als bestuursleden. Bedankt, René en Willy, om de club al die jaren mee vorm te geven!

ACTIE

FEEST BIJ NEOS



Dat **Neos Turnhout** bruist, is overduidelijk. Niet alleen door de smakelijke (0,0%) cava op de nieuwjaarsreceptie, maar ook door de overschreden kaap van 300 leden én 62 nieuwe leden!



Tijdens een schitterend nieuwjaarsfeest nam **Neos Waregem** warm afscheid van drie sterke bestuursleden: Roger – die 13 jaar voorzitter was –, Julien en Marie José. Met trots werd ook het bestuur onder nieuwe voorzitter Patrik voorgesteld.

GEBOEID LUISTEREN



Bij **Neos Boutersem** kwam Erna Siebens langs met haar lezing over de geschiedenis van het huwelijk. Daar konden ook leden Willy en Elza over meespreken, want zij vieren dit jaar hun 61ste huwelijksverjaardag!



Neos Kuringen verwelkomde oorlogsjournalist Rudi Vranckx, die vertelde over zijn 35 jaar aan het front. Gedurende 90 minuten hield hij het publiek ademloos in de ban.



Neos Groot-Zonnebeke mocht 85 geïnteresseerden verwelkomen voor een lezing van Sofie Claerhout. Haar heldere uitleg maakte ook de meer complexe materie over DNA en genetica vlot begripbaar.



Neos Loppem organiseerde een voordracht van Manu Keirse over 'Helpen bij verlies en verdriet'. Hij gaf met empathie waardevolle inzichten over hoe om te gaan met moeilijke emoties.

GEBOEID LUISTEREN



Neos Oudenaarde genoot van de muzikale lezing door Marc Erkens en beloonde hem met een staande ovatie, maar hét hoogtepunt was toch het onverwachte bezoek van de Sint, die de namiddag feestelijk afsloot.



Bij **Neos Voeren** zorgden Herman en Rosita Dewit, beter bekend als 't Kliekske, voor een bijzondere muzikale namiddag. Het publiek was het erover eens: een aanrader voor andere Neos-clubs!

OP REIS



Neos Brasschaat legde tijdens hun 4-daagse reis naar de Elzas – een samenwerking met Alk Reizen – een fijn moment vast met een groepsfoto in het Europees Parlement in Straatsburg.



In samenwerking met Carolus Reizen trok **Neos Tienen** met 31 leden op vijfdaagse naar het Zwarte Woud. Daar maakten een stralende zon en een goede gids de uitstappen in de prachtige streek nóg aangenamer.



Wel 32 enthousiaste leden van **Neos Heusden-Zolder** trokken samen met Alk Reizen op driedaagse door de Oostkantons. Van stadsmusea en kerststallen tot leisteenmijnen en carnavalsmusea: cultuur, avontuur en plezier troef!



Neos Heule genoot met 40 leden volop van een 6-daagse reis georganiseerd door Reizen Patteeuw. De zonnige Franse westkust bood indrukwekkende bezienswaardigheden, charmante eilandjes ... Kortom: "C'était magnifique!"

EROP UIT



Neos Ardoorie-Koolskamp doorkruiste Vlaanderen voor een leerrijke dagtrip: een boeiend bezoek aan de luchthaven van Deurne, gevolgd door een blik achter de schermen van de Oosterweelwerken in de Antwerpse haven.



Ondanks het gure weer kwamen toch nog 20 leden van **Neos Groot-Zwevegem** opdagen voor hun wandeling van 7 km. Geen stoute kinderen onder hen: halverwege werden ze verrast door de Sint!



Neos Lanaken trok met 60 leden en begeleiding van Reizen Lauwers op excursie naar Keulen. Daar ontdekten ze onder meer de Dom en het chocolademuseum en sloten ze de dag af met een boottocht over de Rijn.



Neos Heist-op-den-Berg bracht een bijzonder boeiend bedrijfsbezoek aan Robojob. De leden werden warm ontvangen en keken met verwondering naar de innovatieve en realisaties van dit bedrijf.



Neos Hamont-Achel bracht met 46 leden een boeiend bezoek aan de VRT in Brussel, waarbij ze studio's en decors van dichtbij ontdekten.



Neos Roeselare ging op daguitstap naar Veurne. Na een boeiend bezoek aan het bakkerijmuseum werden ze verwend met een aantal proefertjes van streekproducten tijdens de rondleiding in het oude stadhuis.



Een twintigtal dappere leden van **Neos Zedelgem** trok op Kerstwandeling, waarna ze genoten van een lekker borreltje én een grote puntzak oliebolletjes. Wat een fijne traditie!

EROP UIT



Neos Zoersel bracht een spannende uitstap naar Air Base Kleine-Broegel, waar ze alles leerden over de militaire luchtmachtbasis. Zij spotten gelukkig geen verdachte drones!



Ook bij **Neos Zottegem** zitten moedige wandelaars. In winters weer gingen 25 leden op 'pellepatatwandeling'. De hete pellepatat met de pittige uufukke warmde hen na de sneeuwwandeling meteen op.

NEOS MAAKT NEOS



Een bestuurslid van **Neos Grobbendonk-Bouwel** combineerde twee hobby's door miniatuurtreintjes te versieren met Neos-naambordjes. Het zorgde voor flinke naambekendheid tijdens de lokale lichtjeswandeling.



Neos Maasmechelen organiseerde een praktische workshop rond hun vernieuwde website in DINA. De leden kregen uitleg over de nieuwe functies en probeerden alles zelf uit. Zo groeit het vertrouwen in de site stap voor stap!



Neos Halle stond met een levendige stand op het Cultuurfest Halle om hun programma voor te stellen. De vele reacties en geïnteresseerde bezoekers beloven alvast een mooie opkomst voor toekomstige activiteiten.



Neos Sint-Niklaas stond met een standje op de infomarkt 'Iedereen Verbonden'. Bezoekers konden er kennismaken met organisaties die zich inzetten voor ontmoeting, verbinding en een zorgzame samenleving. Helemaal Neos, dus!

NEOS-PROVINCIES IN ACTIE



Neos West-Vlaanderen trapte het nieuwe jaar af met vier uitverkochte concerten van Barbara Dex. Samen met haar band bracht ze een gevarieerd muzikaal programma. Meer dan 1.600 enthousiaste Neos-leden vierden zo een bruisende start van 2026!



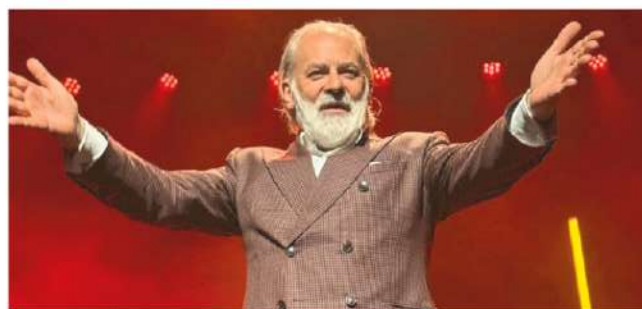
Neos Oost-Vlaanderen kan terugblikken op een feestelijke namiddag met het Symfonisch Orkest Artemis. De komst van het nieuwe jaar én Mozarts 270ste verjaardag werden door meer dan 800 leden gevierd met sprinkelende klassieke werken.



Het is gebeurd! **Neos Antwerpen** organiseerde haar jaarlijkse quiz en deze keer werd Neos Bonheiden-Rijmenam uitgeroepen tot slimste club van de provincie! Zij wisten meer dan de 23 andere deelnemende ploegen en zijn nu voor één jaar de trotse bezitter van de Ring van Möbius.



Neos Vlaams-Brabant startte 2026 met een betoverend concert van de Koninklijke Muziekkapel van de Gidsen. Wel 400 leden genoten van topmuziek én steunden tegelijk een goed doel. Eén lid vatte het prachtig samen: "Het beste event dat de provincie ooit organiseerde."



Neos Limburg genoot van een bijzondere avond met comedian-mentalst Gili. Samen met zijn verrassende acts liet hij de zintuigen van wel 300 Neos-leden duizelen en bracht hij het publiek keer op keer aan het lachen. Een magische start van het jaar!



Cultuurdriedaagse Moulin Rouge

Met Neos op cultuuravontuur! Drie dagen lang ontdekten maar liefst 685 reizigers de Nederlandse steden Leerdam, Deventer en Utrucht. Van historische parels over een prachtige rondvaart tot een uitbundige avond met de musical 'Moulin Rouge': het werd een reis die bleef nazinderen.



VAYAMUNDO OOSTENDE



BROUWERIJ DE HALVE MAAN



PROVINCIAAL HOF



THE CHOCOLATE LINE



PROVINCIAAL HOF



GROTE MARKT BRUGGE



BRUSK, DE NIEUWE KUNSTHAL

Beleef Brugge, start in Oostende

Ontdek de magie van het "Venetië van het Noorden" tijdens je verblijf aan de kust. Brugge is meer dan een stad; het is een openluchtmuseum vol romantische reitjes, geplaveide steegjes en middeleeuwse pracht die wereldwijd bewondering oogst. Of je nu wilt verdwalen in de geschiedenis van het Belfort, een boottochtje maakt langs verborgen tuinen of geniet van de wereldberoemde chocolade en lokale bieren: Brugge betovert elke bezoeker. Vayamundo Oostende is de ideale uitvalsbasis voor jouw trip naar Brugge.

www.vayamundo.eu

☎ 078 156 100



vayamundo
holiday clubs

Neos neemt je mee!

Neos is cultuur en bij ons beleef je cultuur samen. Daarom plannen je club, je provinciaal verbond en het Neos-secretariaat ook de komende maanden grootse evenementen. Ontdek hier wat we de komende tijd voor jou in petto hebben! Interesse? Neem contact met je clubsecretaris of via welkom@neosvzw.be.

Benieuwd naar ál onze activiteiten? Neem dan een kijkje op www.neosvzw.be.

COLOFON

Neos vzw
Mercatorstraat 92
9100 Sint-Niklaas
tel. 03/213 92 60
welkom@neosvzw.be
www.neosvzw.be

Hoofd- en eindredactie: Grete Cornelis
VU: Martin De Loose, directeur Neos vzw

Reclameregie:
Neos vzw via welkom@neosvzw.be

Oplage: 31.000 exemplaren

Met structurele steun van



Je persoonsgegevens worden door Neos vzw in een bestand opgenomen zodat wij je op de hoogte kunnen houden van onze uitgaven en activiteiten. Overeenkomstig de wet van 8/12/92 tot bescherming van de persoonlijke levenssfeer willen we op jouw verzoek kennis geven van je gegevens in ons bestand en eventueel corrigeren.

media
netwerk plus
uitgeven met hart en ziel



Neos vzw

Dansvoorstelling 'Amadeus – A Requiem of Love' (SCDC)

Zaterdag 18 april 2026, 20u00
(Koninklijk Circus, Brussel)

Zaterdag 25 april 2026, 20u00
(Trixxo Theater, Hasselt)



De Avond van de Filmmuziek

Zaterdag 9 mei 2026, 20u30
(AFAS Dome, Antwerpen)



Neos provincie Antwerpen

Magical Musical Memories

Dinsdag 17 maart 2026, 15u
(CC Zwaneberg, Heist-op-den-Berg)



Neos Limburg

De Bonanzas: TD met Golden Evergreens

Donderdag 19 maart 2026, 14u30
(GC De Drieschaar, As)



Neos Oost-Vlaanderen

Comedian Hans Cools –
'Zolang de voorraad strekt'

Maandag 20 april 2026, 14u30
(Cultuurhuis Merelbeke)

Maandag 27 april 2026, 14u30
(Cultuurhuis Merelbeke)



Neos Vlaams-Brabant

Ode an die freunde

Zondag 15 maart 2026, 14u30 o.v.
(Warandepoort, Tervuren)



Neos West-Vlaanderen

Neos Swingt: Evergreen Machine

Maandag 23 maart 2026, 14u00
(De Leest, Izegem)

Maandag 23 maart 2026, 19u30
(De Leest, Izegem)



Neos Theatert: Grysde met Warre Borgmans

Donderdag 28 mei 2026, 14u00
(CC De Beuk, Kortemark)

Donderdag 28 mei 2026, 19u30
(CC De Beuk, Kortemark)

Samen met Intersoc en Neos op reis

NIEUWSTE REIZEN VAN 2026

Treinreis doorheen Zwitserland | 24.06 - 01.07: v.a. € 2.665
Bad Hofgastein, Oostenrijk | 05.06 - 14.06: v.a. € 1.454
Bad Hofgastein, Oostenrijk | 30.08 - 08.09: v.a. € 1.524
Rondreis Oost-Canada | 05.09 - 19.09: v.a. € 4.190


intersoc
BERGEN VERZETTEN

REIS IN DE KUKER BAD HOFGASTEIN

BUSREIS OOSTENRIJK

In Bad Hofgastein zijn kilometers aan wandelpaden voor als je een sportievere vakantie wilt. Meer een cultuurliefhebber? Er is genoeg te doen, zoals de zoutmijnen van Hallein, Salzburg en het kasteel van Hohenwerfen.

5 tot 14 juni • 10 dagen • €1.454

30 augustus tot 8 september • 10 dagen • €1.524

Singletoeslag: € 202 extra per persoon.

REIS IN DE KUKER RONDREIS OOST-CANADA

VLIEGTUIG CANADA

Van bruisende steden tot eindeloze bossen en bulderende watervallen: Oost-Canada is ruig, rijk en onvergetelijk. Bezoek onder andere Québec en de Niagarawatervallen.

5 tot 19 september • 15 dagen • €4.190

Singletoeslag: € 865 extra per persoon.



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



Meer info of reizen boeken?
intersocgroepsvakanties.be/neos
of scan de QR-code!