Geluk is een boeket maken met bloemen waar je bij kan!

Knokke-Heist, 19 oktober 2026

Beste Neos-vrienden,

**40 jaar feest!!**
Neos Knokke-Heist bestaat vier decennia en dat vieren we op 22 oktober 2026 in het Kasteel van Moerkerke. Er hebben zich een 100-tal leden ingeschreven voor dit feestelijk evenement.

**°Activiteiten in november**
°Voordracht op dinsdag 3 november 2026 door Sandra Pirrera over “Slaap en slaapproblemen”
Voor veel mensen heeft slaap weinig betekenis, het is een vanzelfsprekendheid. Voor anderen is de slaap doorheen de jaren een obstakel geworden, een hindernis die een betere gezondheid en levenskwaliteit in de weg staat.
In deze voordracht, gebaseerd op het boek "Slaapwel", staat slapen in de midden en late volwassenheid centraal. Het biedt een overzicht van wat slaap is, hoe slaap doorheen de jaren evolueert en welke de meest voorkomende slaapproblemen zijn in de midden en late volwassenheid, samen met de verschillende behandelmethoden. Komen aan bod: slaapapneu, het rusteloze-benen-syndroom en vooral slapeloosheid. We hebben het ook over piekeren, nocturia (nachtelijke toiletbezoeken), het gebruik van slaapmedicatie, bijwerkingen van andere soorten medicatie en de relatie met o.a. eenzaamheid, pijn, mantelzorg. Algemene tips voor een betere slaaphygiëne worden besproken, met leuke weetjes tussendoor. Het is gericht aan iedereen die wil weten hoe slaap doorheen de jaren evolueert en inzicht wil krijgen in het eigen slaapritme.
Sandra Pirrera is klinisch psychologe van opleiding en behaalde haar doctoraat aan de VUB, waar ze de relatie tussen nachtelijk wegverkeerslawaai, slaap en stress onderzocht. Sandra verzorgt sinds 2007 voordrachten voor een breed publiek.

Locatie: 't Kursaaltje, Kerkstraat 5, 8301 Knokke-Heist
Start 14.30h
Deelnameprijs is € 10 voor leden en € 20 voor niet-leden, inclusief koffie/thee en taart.
Inschrijven en betalen bij voorkeur via onze website http://www.neosvzw.be/knokke-heist voor 1 november 2026 of, desgevallend, door over te schrijven op rekening van Neos Knokke-Heist nr. BE57 0012 3943 0735 ook voor 1 november 2026 met vermelding van de naam van alle deelnemers waarvoor betaald wordt en de datum van de voordracht.

°Op woensdag 11 november: kranslegging tijdens de wapenstilstandsviering.

°Op dinsdag 24 november daguitstap Kortrijk en Heule met bezoek aan Texture (het museum van vlas en textiel) en het chocolade museum. Maximum 50 plaatsen. Voorrang voor leden Neos Knokke-Heist
Programma:

8u30 vertrek bus aan Knokke station en om 8u45 aan Heist Heldenplein
10u30 naar Kortrijk voor bezoek aan Texture met gids
12u15 lunch in “Damast”
14u30 aankomst Heule en bezoek Chocolademuseum met gids
16u45 vertrek naar Heist en Knokke (vermoedelijke thuiskomst: 19 uur)

Menu in “Damast”:
Aperitief
Orloffgebraad met garnituur
Drankenforfait (2 gl wijn en ½ fles water)
Koffie met taart

Deelnameprijs: 100 euro leden Neos Knokke-Heist, 110 euro niet leden. De deelnemers die een museumpas hebben dienen die mee te nemen en te tonen in “Texture”. Zij krijgen dan achteraf een ristorno van 6 euro.

---

Inschrijven en betalen bij voorkeur via onze website http://www.neosvzw.be/knokke-heist voor 18 november 2026 of, desgevallend, door over te schrijven op rekening van Neos Knokke-Heist nr. BE57 0012 3943 0735 ook voor 18 november 2026 met vermelding van de naam van alle deelnemers waarvoor betaald wordt en de datum van de voordracht.

---

**°Noteer alvast ook volgende data**

-Deelname Live opname Blokken op 19 maart 2027 in de namiddag en in de voormiddag bezoeken we het Hof ter Vrijlegem, een koolzaadolieproductie-hoeve in Mollem. Deelnameprijs voor leden is 75 euro (max. 50 deelnemers).
-Bezoek hotelschool "Ter Groene Poorte" op 16 juni 2027 met lunch in de “Bistro”. Deelnameprijs voor leden is 75 euro (max. 50 deelnemers, voorrang voor de leden die in maart 2026 op de wachtlijst stonden).
Beide activiteiten staan nu al beschreven op onze website maar er komen ook meer details in de maandbrieven van februari en mei 2027.
-Bezoek “For Freedom Museum” met lente BBQ op 15 april 2027. Prijzen nog niet gekend, max 50 deelnemers. Meer details in de maandbrief van maart 2027.
-Séléstat – Straatsburg – Verdun, 3 dagen/2 nachten uitstap (met Lauwers), eerste WE in juli 2027. Indicatieve prijs (kan nog wijzigen): 500 euro per persoon (2 persoonskamer) 80 euro single toeslag. Meer details begin 2027.

**°Locatie voordrachten vanaf januari 2027**

Vanaf januari 2027 zullen onze maandelijkse voordrachten (eerste dinsdag van de maand) weer plaats vinden in “De Branding”, Heilig Hartlaan 6 te 8300 Knokke-Heist.

**°Ristorno voor dubbel NEOS lidmaatschap**

Er is een wijziging in de terugbetaling van het bovenlokaal lidgeld wanneer iemand lid is van meer dan één club. Tot nu toe kon zo'n lid het volledige bovenlokaal lidgeld (heden 35 euro) terugvragen, zodat het maar één keer bovenlokaal lidgeld betaalde. Vanaf 1 november beperkt Neos VZW die terugbetaling tot 25 euro.
**Dus: Wie vóór 1 november 2026 al dubbel lid is voor 2027, krijgt het volledige bovenlokale lidgeld van 35 euro terug. Wie vanaf 1 november 2026 lid wordt van twee of meer clubs, krijgt 25 euro terug.**

**°Fietspechverzekering**

**Fietspechverzekering:** Voor Neos leden is de prijs 30 € ipv 59 €. De uiterste intekendatum is 1 december voor **nieuwe inschrijvende leden**. Geïnteresseerd? Neem dan contact op met je clubsecretaris.
De **lopende aansluitingen** krijgen in de week van 2 november een mail van Sportievak met een betaallink mbt verlenging voor 2027. Je mag deze mail vertrouwen en het inschrijvingsgeld rechtstreeks betalen.
Met andere woorden: diegene die nu al de verzekering hebben en verlenging wensen, hoeven enkel te wachten op de mail van Sportievak en via de betaallink 30 € betalen .

**°VRIENDELIJKE HERINNERING: Smoelenboek : foto’s doorsturen**

Graag je foto doorsturen aan herman.devriendt@telenet.be. Respect privacy regels gegarandeerd

Met vriendelijke groeten.

Didier Bourgoy
Secretaris
Zeedijk Heist, 123/8.2, 8301 Knokke-Heist

Gisele Huybrechts
Voorzitter
Vuurtorenstraat 4/69, 8301 Knokke-Heist