

't Vovolkje NOVEMBER/DECEMBER 2025



VOORWOORD

Nu het sedert 1 september een realiteit is dat VOVO geen kantoor meer heeft zijn we quasi volledig aangewezen op 'digitale media'...

Waar vele leden reeds goed hun weg hebben gevonden op internet... de digitale wereld en de computertechnologie blijft het voor sommigen wat moeilijker ... maar geen probleem... we helpen je stap voor stap om wegwijst te raken en de VOVO-website te vinden en te kunnen raadplegen. ...

Heb je geen computer of smartphone, of blijft de digitale wereld één raadsel... we zijn nog steeds per telefoon bereikbaar.

Het bestuur: Voorzitter Werner Verbiest: GSM 0495 54 71 03

Activiteiten:

Lutgarde: GSM 0473 934316 of Moniek: GSM 0476 437400

of info bij de diverse activiteiten.

Heb je al eens naar VOVO's gloednieuwe website vovovzw.be gesurft?

Je kunt er heel wat VOVO-info terugvinden...

Voor wie nog niet zo ver geraakte....

Ga via google naar vovovzw.be of naar www.vovovzw.be en je krijgt de pagina met het bekende logo (voorpagina 't VOVolkje) met aan de linkerkant 'Hoofdmenu' en een opsomming van onderwerpen.

Wanneer je 't VOVolkje' aanklikt en je klikt op downloaden krijg je het recente ledenblaadje. Zelfde bij 'agenda' en 'seniorenweek'. Wanneer je een vraagje hebt of wil inschrijven voor een activiteit klik je op 'contact' en je krijgt het invulformulier...

Kijk ook regelmatig bij 'laatste nieuws' daar verschijnen niet enkel als een fietstocht is afgelast of een of andere wijziging is maar ook een recent bericht aan de leden

Ook in het najaar gonst het bij VOVO van de activiteiten... Wil je meer weten over de vele activiteiten; lees dan verder dit VOVolkje of surf naar de VOVO-website... Neem alvast een kijkje!

Website : www.vovovzw.be

E-postadres: info@vovovzw.be

En... we sluiten 2025 af met:

Vrijdag 31 oktober – HALLOWEEN

Zaterdag 1 november – ALLERHEILIGEN

Zondag 2 november – ALLERZIELEN

Maandag 3 november – SINT-HUBERTUS

Zaterdag 6 december SINTERKLAAS

Woensdag 24 december – KERSTAVOND

Donderdag 25 december – KERSTDAG

Woensdag 31 december – OUDEJAARSAVOND

Donderdag 1 januari – NIEUWJAAR

Het VOVO-bestuur

Voorzitter: Werner VERBIEST

Secretaris: Dirk VAN HEE

Tekst en lay-out: Moniek VANHERCKE



Het VOVO-bestuur wenst allen een prettig eindejaar ... een Zalige Kerst en een heel voorspoedig 2026.

HERINNERINGEN AAN VROEGERE VOVO-VRIENDEN.

VOVO organiseert een **JAARMIS** voor de overleden VOVO-leden op **DONDERDAG 30 OKTOBER** om **14u30 in de kerk OLVrouw ter duinen.**

Na de misviering volgt een **Samenzijn met Koffietafel** (omstreeks 16u) in 'De Graaf van Vlaanderen' Duinenstraat 51 (hoek met Zeelaan) te Oostende-Raversijde voor wie ingeschreven is.



Aan wie ingeschreven is om na de eucharistieviering in de kerk O.L.Vrouw ter Duinen (Duinenkerkje) naar het samenzijn met koffietafel in 'De Graaf van Vlaanderen' te komen. Wie zich moeilijk op eigen kracht of met de tram kan verplaatsen kan beroep doen op vrijwilligers om zich van de kerk naar 'de Graaf van Vlaanderen' te laten voeren.

Gelieve hiervoor contact op te nemen met Lutgarde (GSM 0473 934316) of Moniek (0476 437400) die het vervoer voor jullie zullen regelen.

ACTIVITEITEN voor de maanden NOVEMBER & DECEMBER.

↳ **STAPPEN:** op DINSDAGEN 4 NOVEMBER en 2 DECEMBER.

↑ **MAANDAG: 4 NOVEMBER** stappen we vanaf Middelkerke richting Lombardsijde langs de kust. Maximum 9 km.

Samenkomst om **14uur** aan het tramstation **Oostende**.

↑ **DINSDAG 2 DECEMBER:** stappen vanuit het station Oostende met de overzet naar de Oosteroever, langs de zee en door de duinen richting Bredene. Maximum 9 km.

Samenkomst om **14uur** aan het station **Oostende**.

Deelname: € 1 - **Voorzie je steeds van een flesje water.**

Maak dat je je lijnabonnement of –kaart bij hebt.



Inschrijven: bij verantwoordelijke Guido Deloof
GSM Guido 0499 80 32 80 of guido.deloof@gmail.com

Opgelet: Wie voortijdig de groep verlaat, valt uiteraard buiten de VOVO-verzekering en stapt dus verder op eigen risico.

↳ **MANILLENKAARTING:** op MAANDAGEN 10 en 24 NOVEMBER en 8 en 22 DECEMBER.

Er wordt voortaan elke 2^e en 4^e maandag van de maand gekaart telkens in OC 't Viooltje, Violierenlaan 3 te Oostende-Mariakerke.

Inschrijving van 13u40 tot 13u50.

Na 13u50 zijn er geen inschrijvingen meer mogelijk.

Tafelverdeling om 13u55. Aanvang van de kaarting om 14uur stipt.

Deelname en inleg: € 5

Dranken voor eigen rekening - 1 consumptie verplicht!

PRIJZEN:

Wie de hoogste score heeft van de tafel wint € 6

2^{de} wint € 3. Verliezers winnen helaas niets.



Bij het afsluiten van het kaartseizoen 2025-2026 wordt een jaarklassement gemaakt. Dit respectievelijk volgens het aantal gewonnen partijen en volgens de behaalde punten.

Voor de trouwe kaarters: wil telefonisch verwittigen indien je niet aanwezig kan zijn bij Karine HOLLEVOET gsm 0475 73 62 53 of André DAUW GSM 0491 25 70 04

Kalender Manillenkorting speeljaar 2025 – 2026 Nieuwe data

12 en 26/1 – 09 en 23/2 – 09 en 23/3 - 13 en 20/4 – 11 en 25/5 – 08 en 22/6/2026. Prijsuitreiking: 22 juni 2026.

🔗 **TURNEN:** op **MAANDAGEN 3 – 10 – 17 en 24 NOVEMBER en 8 en 15 DECEMBER** wordt er afspraak gemaakt in de Sportzaal van het Vakantiecentrum **Vayamundo** (verdieping -1, naast het zwembad), Zeedijk 290 te Oostende-Mariakerke voor **TURNEN** van **14u30 tot 15u30**. De deelname bedraagt € 1,50 per les (graag gepast geld) of 1 beurt op de 10-beurtenkaart.



Kies best voor losse en gemakkelijke sportkledij (legging of short/T-shirt) alsook voor soepele gymschoenen.

Wil je eigen sportmatje of handdoek meebrengen.

🔗 **ZAALWANDELEN:** op **DINSDAGEN 4 - 18 en 25 NOVEMBER en 9 en 16 DECEMBER** wordt er afspraak gemaakt van **14u30 tot 15u30** voor het beoefenen van **ZAALWANDELEN** in de Sportzaal van het Vakantiecentrum **Vayamundo** (verdieping -1), Zeedijk 290 te Oostende-Mariakerke.

Zorg voor gemakkelijke kledij, sportief schoeisel en een flesje water.

De deelname bedraagt € 1,50 per les (graag gepast geld) of 1 beurt op de 10-beurtenkaart

🔗 **AQUABICS:** op **DINSDAGEN 4- 18 en 25 NOVEMBER en 9 en 16 DECEMBER** wordt er afspraak gemaakt in het Zwembad van Vakantiecentrum **VAYAMUNDO** Zeedijk 290 te Oostende-Mariakerke. (verdieping -1) vanaf **15u45**.

Om **AQUABICS** te beoefenen hoeft men niet noodzakelijk te kunnen zwemmen. Men maakt sportieve bewegingen in het ondiepe gedeelte van het Zwembad. De bedoeling van **AQUABICS** (aerobics in het water) is via oefeningen te genieten van het energiegevend gevoel van het water.

Deelname: € 5 (Toegangsbewijs tot het zwembad inbegrepen.)
(Groepsticket aan voordelig zwemtarief).

☞ **COMPUTERCLUB:** laatste bijeenkomst dit jaar op **WOENSDAG 26 NOVEMBER** om **14uur** in het computerlokaal van OC 't Viooltje, Violierenlaan 3 te Oostende-Mariakerke.

van **14uur tot 15uur** wordt er toelichting gegeven bij een programma van **15uur tot 16uur** aanpakken (individuele) 'Problemen & Vragen'.
Deelname: € 5 per namiddag. (1 koffie/thee inbegrepen).

Geen computerClub in de maand december.

☞ **TAI CHI:** op **WOENSDAGEN 5 – 12 – 19 en 26 NOVEMBER** in de Sportzaal van het OLV College, Lijsterbeslaan 5 te Oostende-Mariakerke: van **14u30 tot 15u30**.

TAI CHI is gebaseerd op een Chinese krijgskunst waarbij de nadruk gelegd wordt op gezondheid. Door een opéénvolging van vloeiende bewegingen wordt in het lichaam een evenwicht gecreëerd dat ten goede komt van geest (concentratie) en algemene gezondheid. Het vergt geen grote inspanning en kan door iedereen - ongeacht de leeftijd – beoefend worden.

Geen TAI CHI in de maand december.

Deelname: € 12 voor een "5-beurtenkaart". Betalen per sessie kan ook.
Lesgeefster Renata Allary – Tel. 059/70.22.72 of GSM 0486 87 88 16

☞ **KLASSIEK BALLET:** op **DONDERDAGEN 6 – 13 – 20 en 27 NOVEMBER** en **4 – 11 en 18 DECEMBER** in Balletzaal Rose d'Ivry, Jules Peurquaetstraat 13 te Oostende voor de wekelijkse Klassiek Balletklas. De balletklas heeft telkens plaats van **15 tot 16uur**.
Als er onverwacht een balletles wegvalt worden de dansers verwittigd per persoonlijke mail.

De balletklassen 2026 gaan van start op donderdag 15 januari.
Lesgeefsters zijn Denise DESCHACHT en Carla RABAU.
Deelname: € 5 per les.

VOVO's EINDEJAARSFEEST 2025.

VRIJDAG 12 DECEMBER heeft VOVO's 38e **EINDEJAARSFEEST** plaats in Feestzaal Ten Stuyver, Stuiverstraat 357 (St. Jan).
Deuren open om 11u30 en het feestelijk gebeuren start om 12uur.

Tijdens deze feestnamiddag is er niet enkel de lekkere feestmaaltijd maar ook gelgenheid tot dans. Naast de huismuziek van Ten Stuyver nodigt VOVO jullie uit 'ten dans' met live dansmuziek door Chris Cappoen; dit van 14u30 tot 17u30.

Ook de jaarlijkse Tombola ontbreekt niet, zij het onder een intussen reeds vertrouwd concept met 4 waardevolle prijzen.

De deelname voor dit feest waar VOVO-leden elkaar ontmoeten om samen Eindejaar te vieren. VOVO-leden betalen € 58 pp.
Ook vrienden en kennissen kunnen uitgenodigd worden.
Niet-leden zijn welkom tegen € 60 pp.

Inschrijven bij Moniek bij voorkeur in de voormiddag op het nummer 0476 437400 of via E-postbericht: info@vovovzw.be

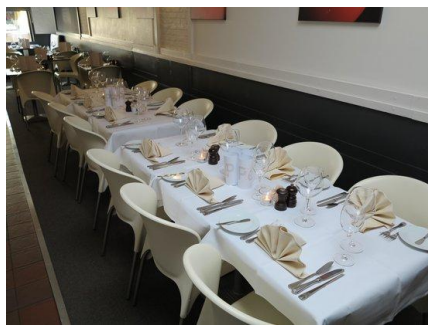
Wil ook meedelen naast wie je bij voorkeur wil zitten.

Wil na uw inschrijving het bedrag storten op de VOVO-rekening BE36 0011 8593 9881 met vermelding van 'Je Naam + Eindejaarsfeest'.

We hopen jullie talrijk te mogen verwelkomen om er samen een 'sfeervol Eindejaarsfeest 2025' van te maken..

Uitnodiging – die je gemakkelijk kan uitnemen en 'ter info' in je handtas kan meebrengen de dag zelf - op gekleurd middenblad.

Bij **voedselallergie** ... wil ons dit bij uw inschrijving meedelen zodat daar rekening mee kan gehouden worden.



Geleid bezoek aan het Federaal Parlement te Brussel.

Op **DINSDAG 18 NOVEMBER** brengen we met VOVO een geleid bezoek aan het Federaal Parlement te Brussel.

We vertrekken met de trein van **9u42** vanuit het station Oostende naar Brussel-centraal waar we rond 11 uur aankomen. We stappen naar het restaurant waar we tegen 12uur verwacht worden voor 'balletjes in tomatensaus met frietjes en sla, tiramisu en koffie'.

Na het middagmaal wandelen we naar het Federaal parlement waar we om 14uur verwelkomd worden door Oostendse 1^{ste} Schepen, advocate en Kamerlid Charlotte VERKEYN.

Tijdens de rondleiding door een professionele gids wonen we een commissievergadering of mogelijks een plenaire vergadering bij vanuit de publieksruimte

Afspraak: om **9u20** in de hall van station Oostende. We vertrekken met de trein van **9u42** naar Brussel-centraal.

Deelname: € 40 (bezoek met rondleiding door gids aan het federaal parlement, middagmaal en VOVO begeleiding).

Treinticket voor eigen rekening.

Inschrijving: Wil je er ook bij zijn? Geef je naam op aan Moniek, bij voorkeur per mail of per SMS. monique.vanhercke@telenet.be of GSM 0476 437400 en dit tegen **uiterlijk 4 november**. Deel je naam en ook je **verschillende voornamen** mee. (deze moeten op voorhand aan het federaal parlement meegedeeld worden). De dag zelf dien je je ID (identiteitskaart) bij te hebben.

Wil na uw inschrijving, ter bevestiging het verschuldigde bedrag overschrijven op de VOVO-rekening nummer BE36 0011 8593 9881 met als mededeling "Je Naam + Parlement".





Opgelet: uur van vertrek veranderd!

Voor het bezoek aan het Federaal Parlement vertrekken we :

We vertrekken met de trein van **9u42** en **komen** omstreeks 11u aan in Brussel-Centraal. .

We maken een korte wandeling naar het restaurant waar we om 12u verwacht worden voor het middagmaal.

Na het middagmaal wandelen we naar het Federaal Parlement waar we ons ten laatste om 13u45 moeten aanmelden. (Identiteitskaart bij hebben!)

Afspraak: 9u20 in lokettenhall station Oostende



Het nieuwe treintarief vanaf 15 oktober - De train+

Zoals jullie heel waarschijnlijk reeds weten is er vanaf 15 oktober een nieuw treinticket aanbod... ook voor senioren.

Het seniorenticket bestaat niet meer. Wat is er dan wel...

Je kunt **Train+** worden door je te registreren aan het loket in het station. Dat kost momenteel (lanceringsprijs tot 4 januari) **€ 16** (ipv € 32) .

De registratie kan op je lijnkaart gezet worden. Wie geen lijnkaart heeft kan een MOBIB kaart aankopen in het station; Prijs: € 6 (5 jaar geldig)

Dan kun je gedurende 1 jaar per trein reizen aan max. € 5.50 per rit. (= 40% extra korting op de basisvermindering)

Wanneer je geen Train+ bent betaal je als 65+er 40% korting op het standaardtarief.

Concreet: Voor de rit Oostende-Brussel-centraal heen en terug betaal je Zonder train+ € 12.50 per rit = **€ 25**

Met train+ € 5.50 per rit = **€ 11**

Je kunt dus zelf beslissen of je al dan niet train+ wordt. (Wil je wel enkele dagen vooraf laten registreren wegens wachtrij aan de loketten)

Nog vragen of onduidelijkheden...

geef een telefoontje naar Moniek GSM 0476 437400



DAGUITSTAP STEFAN VANFLETEREN - GENT.

Op **DONDERDAG 27 NOVEMBER** organiseert VOVO een daguitstap naar Gent met **BEZOEK AAN DE TENTOONSTELLING STEPHAN VANFLETEREN IN HET MSK** (Museum voor Schone Kunsten).

IN DE VOORMIDDAG: Korte wandeling langs prachtige art-deco huizen tot aan het MSK waar het middagmaal wordt gebruikt.

IN DE NAMIDDAG: om 15uur worden we verwacht voor de **TENTOONSTELLING STEPHAN VANFLETEREN**

Met de tentoonstelling 'Stephan Vanfleteren. Transcripts of a Sea' deelt de internationaal gerenommeerde fotograaf voor het eerst de betovering die hem de afgelopen jaren naar zee – beter: in zee – heeft gedreven. Vanfleterens fascinerende beelden nemen ons op sleeptouw voor een reis door de tijd.

De foto's zijn inspirerende motieven om de ontwikkeling van de marineschilderkunst op een nieuwe manier te gaan bekijken, of hoe zijn blik deze van kunstenaars van de zeventiende tot de eenentwintigste eeuw raakt.

Vanfleteren analyseert met gevaarlijke obsessie en vloeibaar verlangen de zee in al haar gestalten en lichtomstandigheden. Hij speurt naar plaatsen waar golven en deiningen zich als onvoorspelbare wonderen vertonen.

Stormachtig, spiegelglad, mistig, onweerachtig, verraderlijk rustig water of een op hol geslagen wastrommel: de fotograaf aanschouwt het niet vanaf het strand maar gaat voor een natte confrontatie door letterlijk in de zee te gaan.

Vertrek: Samenkomst om **9u45** in de **inkomhall van het station**

We vertrekken met de trein van **10u09** uur naar Gent.

Deelname: € 75 (gids, museumticket, middagmaal en VOVO -begeleiding).

Houders van een museumpas krijgen achteraf de inkom terugbetaald.

Inschrijven: Wil je ook mee? Geef dan zo snel mogelijk je naam op bij Lutgarde GSM 0473 93 43 16 (elke voormiddag tussen 9 en 11u30) of lutgarde.verbrugghe@telenet.be (Max. 14 deelnemers!)

Indien nodig kan het bezoek nog eens herhaald worden in december.

Wil ter bevestiging van jouw inschrijving het verschuldigde bedrag overschrijven op het VOVO-rekeningnummer BE36 0011 8593 9881 met vermelding van "Je naam + Gent".



SENIORENWEEK: 17 tot en met 22 November.

NAMIDDAG ACTIVITEITEN: Locatie - Feestzaal Ten Stuyver,
Stuiverstraat 357, 8400 Oostende. (bus lijn 5)

Maandag 17 november: Officiële opening Seniorenweek.

* **Permanente voorstelling van seniorenverenigingen aangesloten bij SARO en tentoonstelling olieverfschilderijen van Henri Vancraeynest**

* **Randprogramma:**

14.00 – 14.45 u.: Comfortabel en energiezuinig ouder worden in je woning door AG Oostende Energiehuis en Dienst Wonen

15.00 – 15.45 u.: Dementie door Mieke Geldhof, coördinator mantelzorg

16.00 - -16.45 u.: Zorgvolmacht door Notaris Van Opstal

Na de voordracht mogelijkheid om persoonlijke vraagstelling aan de sprekers.

Dinsdag 18 november: Quiz – hersengymnastiek. (prijzen te winnen)

Inschrijven bij Olivia Housaer 0471/ 88 42 64 of oliviahousaer@gmail.com

Groepsnaam **per 4 personen** meedelen.

Er kan ook **individueel** ingeschreven worden.

Deelname: € 3/pp. Ter plaatse te vereffenen in Ten Stuyver.



Woensdag 19 november: Comedy & Muziek - Optreden van Frank Van Erum en Jan Wuytens.

Zij brengen met humor nostalgische liedjes van de jaren '60 en '70. Frank Van Erum bekend als acteur in TV-programma 'Thuis' als Renzo. Jan Wuytens zanger-muzikant met een prachtige stem.. Geen reservatie vereist.

Donderdag 20 november: 2 Voordrachten ivm 'De Zee' (Toegang gratis inschrijving bij Olivia Housaer 0471/ 88 42 64 of oliviahousaer@gmail.com)

14.00 – 15.30 u.: De 'Sound of Sea', onze kust anders bekeken door **Jan Seys**. Jan Seys is hoofd wetenschapscommunicatie & woordvoerder bij het Vlaams Instituut voor de Zee (VLIZ Oostende) De fascinerende wereld van de diepzee. De spreker neemt je op sleeptouw in volle zee en langs onze kust aan de hand van gedocumenteerde verhalen.

Pauze: gratis koffie + taart.

16.00 – 17.00 u.: De uitzonderlijke rijkdom van zeewater door **Denise Derieuw**. De historiek over het therapeutisch gebruik van zeewater en welke normen de huidige gecommercialiseerde producten op basis van zeewater moeten voldoen om hun steriliteit veilig te stellen.

Vrijdag 21 november: Manillen wedstrijd – geheugengymnastiek.

Voor alle niveaus. Gezelligheid verzekerd. Prijzen te winnen.

Geen vooraf inschrijving. Inleg: € 3. Vereffenen ter plaatse.

Zaterdag 22 november: Afsluiten seniorenweek met aperitiefconcert.

van **11uur tot 13u30** (deuren open vanaf 10.30 u.) in OC 'De Schelpe'

Elisabethlaan 32, 8400 Oostende

Muzikale omlijsting: **Saxofonist Jo Arend** uit Oostende

Inschrijving noodzakelijk bij voorzitter Ingrid Busselen – GSM 0476 549 317 of ingrid.busselen@skynet.be (plaatsen zijn beperkt tot max. 150 pers)

Het volledige programma kun je vinden op www.stadoostende/saro

'SING ALONG' zingt op voor het eerst in Kursaal Oostende

Sing Along is een overkoepelend project van de OC's waarbij mensen, zowel jong als oud, samen zingen. Het koor ontstond uit buurtbewoners uit verschillende wijken die samen kwamen zingen. Ook **VOVO-lid Betsy Vandenbosch** zingt mee!

Op **ZATERDAG 13 DECEMBER** kan je vanaf **15.00 uur** terecht in Kursaal Oostende voor een sfeervolle muzikale middag helemaal in kerstthema. Het Sing Alongkoor zal enkele klassiekers brengen afgewisseld met leuke kerstliedjes. Het belooft een onvergetelijke dag te worden vol herkenbare meezingers.

Ervaren Oostendse artiesten zoals Joe Mullen, Augustijn Vermandere (zoon van Willem Vermandere), Andrei Lugovski en Debbie Degriek treden ook op en worden begeleid door het koor. Serge Feys (een muzikale kameleon, vooral bekend als de vaste toetsenist van Arno en lid van de legendarische band TC Matic) zorgt voor de muzikale begeleiding en Patrick 'Pulle' Dupon (Ostendsche Revue en Oostende zingt) is de dirigent van dienst.

Voor een toegangsticket betaal je € 10.

Kaarten zijn verkrijgbaar in de verschillende OC's, het Toerismebureau en het UiTloket (stadhuis Oostende).





INNIGE DEELNEMING

We vernamen het overlijden van:

☞ Jasmine DERVEAUX dierbare zus van VOVO-leden Veronique en Viviane DERTVEAUX.

☞ Guido CLAEYSENS dierbare echtgenoot van VOVO-lid Christine CLAUS.

☞ de heer MAENE vader van VOVO-lid Loreta MAENE.

Onze innige deelneming aan Veronique en Viviane, Christine, Loreta en hun familieleden en vrienden.



MET DE HERFST KOMT DE SPECULAAS.

Vanaf 30 oktober start de jaarlijkse **Actie "SPECULAAS"**

Tijdens de Koffietafel van "Herinneringen" op donderdag 31 oktober zal de speculaas ruim voorradig zijn tot aankoop.

Dit is dan ook de officiële start van de actie 2025 (verkoop tot eind november of einde voorraad).

Voor de kenners (en dat zijn er heel wat onder onze leden.) kunnen we dit knapperig koekje het best omschrijven als een lekkernij die past bij het ontbijt of als heerlijk tussendoortje.

De speculaasjes zitten luchtdicht verpakt in praktische pakjes ¼ kg en kosten € 8

Waar te verkrijgen? Daar VOVO geen kantoor meer heeft ... enkel te verkrijgen op bestelling bij Lutgarde, Renata of Moniek. Dit voor of na hun respectievelijke activiteiten. De bestelling wordt meegebracht naar de volgende les.



HERINNERINGEN AANVROEGERE VOVO-VRIENDEN.

VOVO organiseert een **JAARMIS** voor de overleden VOVO-leden op **DONDERDAG 30 OKTOBER** om **14u30**.

De eucharistieviering wordt door EH Charles LOMMENS opgedragen in de kerk **Onze-Lieve-Vrouw-ter-Duinen** (Duinenkerkje in de Dorpsstraat) te Oostende-Mariakerke.

Een misviering voor VOVO-leden door VOVO-leden.

Na de misviering volgt een **Samenzijn met Koffietafel** (omstreeks 16uur) in Bistro 'De Graaf van Vlaanderen' –Duinenstraat 51 (hoek Zeelaan) Raversijde.

Er wordt koffie/thee en 2 boterkoeken aangeboden.

Inschrijven voor de Koffietafel is wegens organisatorische redenen noodzakelijk.

Geef je naam op aan Moniek GSM 0476 437400 (elke VM tussen 9 en 11u30) of stuur een e-postberichtje naar monique.vanhercke@telenet.be

Deelname aan "Herinneringen Koffietafel" kost € 8 per persoon
Gelieve na je inschrijving het verschuldigde bedrag te storten op het VOVO-rekeningnummer BE36 0011 8593 9881 met als mededeling "Jouw Naam + Herinneringen Koffietafel"



VL@S-afdeling Oostende:

Ook VOVO-leden zijn hartelijk welkom bij onze zustervereniging VL@S (Vlaamse Actieve Senioren).

DONDERDAG 13 NOVEMBER organiseert VL@S een multimedia-voorstelling 'Oost-Groenland en Spitsbergen' door Guido Vervoort

Het noordpoolgebied: fascinerend, extreem, adembenemend. We varen zo ver als mogelijk in de richting van de Noordpool doorheen het krakende pakijs, een onbeschrijfelijke ervaring.

In het eerste deel van de reportage gaan we met een ijsversterkt schip naar Oost-Groenland: de Scoresby Sund, een fjord tot 350 km landinwaarts en gemiddeld 1,5 km diep. Met haar vele zijarmen het grootste fjordencomplex ter wereld...

Wij bezoeken een klein Inuït (Eskimo) dorp. We bewonderen indrukwekkende basaltformaties. Met zodiacs gaan we aan land en maken wandelingen over de toendra met korstmossen, muskusossen en poolvossen. In de Rødefjord en de Harefjord drijven gigantische ijsbergen tot wel dertig verdiepingen hoog en honderden meters lang. 's Nachts getuige zijn van een adembenemend schouwspel: het magische noorderlicht, aangrijpend en onvoorstelbaar mooi...

Het tweede deel van de reportage: Spitsbergen, een met gletsjers bedekte eilandengroep te midden de Noordelijke IJszee.

Daar worden we overweldigd door prachtige berglandschappen, fjorden en gletsjers. Overblijfselen van oude nederzettingen, afkalvende gletsjers en torenhoge vogelkliffen. Pooldieren als zeevogels, zeehonden, poolvossen, walrussen en natuurlijk ijsberen, de "koning van het noordpoolgebied".

DONDERDAG 4 DECEMBER organiseert VL@S een lezing 'Eten in tijden van kommer en kwel' door Eddie Niesten.

De oorlogskeuken is altijd een heel creatieve keuken. Want koken met wat je hebt, veronderstelt heel veel soepelheid en verbeeldingskracht. Nochtans is eten op tafel, liefst zo "gewoon" mogelijk, van enorm belang voor iedereen. Zeker voor de kinderen die het gevoel moeten krijgen dat alles "normaal" is, ondanks de soms zware oorlogsomstandigheden. Wij bekijken het koken van elke dag, ondanks rantsoenering en andere belemmeringen. Met heel veel respect voor de vrouwen van toen die in zo'n moeilijke omstandigheden het "thuisfront" hebben rechtgehouden, vaak alleen, en daardoor zo'n belangrijke rol gespeeld hebben in de uiteindelijke overwinning!

Eddie Niesten (Maastricht - 1951) studeerde talen, communicatie, buitenlandse politiek en marketing aan de universiteiten van Antwerpen, Brussel en Hasselt. In de loop van zijn professionele leven werkte hij voor de drie "klassieke" zuilen in Vlaanderen. Hij verzorgde diverse uitgaven over België, Vlaanderen en hun geschiedenis, zowel hier als in Nederland. Daarbij ook heel wat boeken met betrekking tot gastronomie en culinaire ontwikkelingen.

De voordrachten hebben plaats in het Dienstencentrum De Schelpe, Elisabethlaan 32 en vangt aan om **14uur**.

Deelname VOVO-leden: € 7 - Reserveren niet noodzakelijk.

Info: Marleen Sys – 059 70 79 46 marleen.sys@outlook.be

VOVO-LIDMAATSCHAP VOOR 2026.

Door je **LIDMAATSCHAP**, kan je in 2026 optimaal deelnemen aan alle VOVO-activiteiten en ben je verzekerd tegen **LICHAMELIJKE ONGEVALLen** tijdens de VOVO-activiteiten. Je krijgt tweemaandelijks het VOVO-ledenblaadje “t VOVolkje” waarin alle activiteiten worden aangekondigd.

De betaling gebeurt door overschrijving op het VOVO-rekeningnummer **BE36 0011 8593 9881** met vermelding van “Je Naam + lidmaatschap 2026”.



Wie contant wil betalen, kan dat voor of na de VOVO-activiteiten uitsluitend met gepast geld en onder omslag waarop je naam vermeld is. Na je overschrijving of contante betaling krijg je je persoonlijke **Lidkaart 2026** bezorgd met het **volgende** VOVolkje (vastgeniet aan de binnenkant).

En wat kost dat?

Gewoon lid (Hoofdlid): € 12

Bijlid (tweede lid wonende op zelfde adres): € 9

Ben je in een gulle bui dan kan je “Erelid” worden: € 25

Je kan ook “Steunend Lid” worden met vrije bedrag hoger dan € 25





AGENDA



10

AGENDA NOVEMBER 2025

Donderd	30	14u30	Jaarmis VOVO-leden	OLV-ter-Duinen
		15u30	Herinneringen - Koffietafel	Graaf van Vlaanderen
			Start Speculaasverkoop	
Zaterd	1		ALLERHEILIGEN	
Maand	3	14u30	Turnen	Sportz. Vayamundo
Dinsd	4	14uur	Stappen - Lombardsijde	Tramstation
		14u30	Zaalwandelen	Sportz. Vayamundo
		15u45	Aquabics	Zwemb. Vayamundo
Woensd	5	14u30	Tai chi	Sportz. OLV College
Donderd	6	15uur	Klassiek Ballet	Zaal Rose d'Ivry
Maand	10	13u30	Kaarting - competitie	Trefcentrum
		14u30	Turnen	Sportz. Vayamundo
Woensd	12	14u30	Tai chi	Sportz. OLV College
Donderd	13	15uur	Klassiek Ballet	Zaal Rose d'Ivry
Maand	17	14u30	Turnen	Sportz. Vayamundo
Dinsd	18	9u20	Federaal Parlement	Stationshall
		14u30	Zaalwandelen	Sportz. Vayamundo
		15u45	Aquabics	Zwemb. Vayamundo
Woensd	19	14u30	Tai chi	Sportz. OLV College
Donderd	20	15uur	Klassiek Ballet	Zaal Rose d'Ivry





AGENDA



11

Maand	24	13u30	Kaarting - competitie	Trefcentrum
		14u30	Turnen	Sportz. Vayamundo
Dinsd	25	14u30	Zaalwandelen	Sportz. Vayamundo
		15u45	Aquabics	Zwemb. Vayamundo
Woensd	26	14uur	ComputerClub	Trefcentrum
		14u30	Tai chi	Sportz. OLV College
Donderd	27	9u45	Daguitstap Gent	Stationshall
		15uur	Klassiek Ballet	Zaal Rose d'Ivry



Agenda Seniorenweek



Maand	17	14uur	Officiële opening Seniorenweek Permanente voorstelling seniorenverenigingen	Ten Stuyver
		14uur	Comfortabel en energiezuinig ouder worden in je woning	
		15uur	Dementie	
		16uur	Zorgvolmacht	
Dinsd	18	14uur	Quiz - hersengymnastiek	Ten Stuyver
Woensd	19	14uur	Comedy & Muziek - Optreden van Frank VanErum en Jan Wuytens.	Ten Stuyver
Donder	20	14uur	De 'Sound of Sea', onze kust anders bekeken door Jan Seys	Ten Stuyver
		16uur	De uitzonderlijke rijkdom van zeewater door Denise Derieuw	
Vrijd	21	14uur	Manillenwedstrijd	Ten Stuyver
Zaterd	22	11uur	Afsluiting seniorenweek met aperitiefconcert met Jo Arende	OC De Schelpen





AGENDA DECEMBER 2025

Dinsd	2	14uur	Stappen - Bredene	Tramstation
Donderd	4	15uur	Klassiek Ballet	Zaal Rose d'Ivry
Maand	8	13u30	Kaarting - competitie	OC 't Viooltje
		14u30	Turnen	Sportz. Vayamundo
Dinsd	9	14u30	Zaalwandelen	Sportz. Vayamundo
		15u45	Aquabics	Zwemb. Vayamundo
Donderd	11	15uur	Klassiek Ballet	Zaal Rose d'Ivry
Vrijdag	12	12uur	EINDEJAARSFEEST	Feestzaal Ten Stuyver
Maand	15	14u30	Turnen	Sportz. Vayamundo
Dinsd	16	14u30	Zaalwandelen	Sportz. Vayamundo
		15u45	Aquabics	Zwemb. Vayamundo
Donderd	18	15uur	Klassiek Ballet	Zaal Rose d'Ivry
Maand	22	13u30	Kaarting - competitie	OC 't Viooltje
Woensd	25		ZALIG KERSTFEEST	
Dinsd	31		Oudejaar	

