



NIEUWSBRIEF MEI 2025

NEOS MEISE BESTUUR

Voorzitter:

Jan Van Heuverswyn

Secretaris:

Erik Genie

Penningmeester:

Ann Blyweert

Bestuursleden:

Marleen Boets

Nicole Coremans

Maurice Gruyaert

Lieve Poriau

Chris Verhaegen

Praktische informatie:

Lidgeld vanaf nu tot eind
2025: 40 euro

Info activiteiten:

neos.meise@gmail.com

Lieve 0475/44 34 12

Chris 0475/69 03 12

Een inschrijving is slechts
geldig na storting van het
vermelde bedrag op volgend
rekeningnummer:

BE80 7360 6486 5277

Beste leden,

De weergoden waren ons in april erg gunstig gezind met bijna dagelijks veel zon en zomerse temperaturen. Ons bezoek aan de Matonge wijk in Brussel viel jammer genoeg net op die ene regendag maar de bevrogen gids en de gezellige sfeer in het Congolese restaurant Le Laakam deden ons snel alle nattigheid vergeten!

Hopelijk brengt de maand mei ons even veel zonnige dagen want er staat een bezoek aan Schaffen en Diest en een wandeling in Merchtem op de agenda. En voor de initiatie Tai chi mogen jullie alvast de spieren opwarmen en de kuitens insmeren ... Sportieve groeten!

Jan Van Heuverswyn - Voorzitter

Enkele sfeerbeelden van ons bezoek aan de wijk Matonge in Elsene





Graag jullie aandacht in verband met inschrijving voor onze activiteiten !

Je kan vanaf nu rechtstreeks inschrijven voor activiteiten via de website:

<https://www.neosvzw.be/vb/meise>

Hierbij dien je je lidnummer in te geven. Je vindt deze persoonlijke code op de achterzijde van je lidkaart. Ze bestaat uit 7 letters van je naam (5 eerste familienaam+2 eerste voornaam) gevolgd door een getal van 3 cijfers. Hou je lidkaart dus bij de hand!

Indien het nog niet lukt ... geen paniek! We plannen nog een praktische oefensessie. Je kan ondertussen nog steeds op de oude manier inschrijven door storting op rekening van Neos Meise.

Dinsdag 6 mei van 14u tot 15u30: Initiatie Tai Chi in het zaaltje van het meisjes Chiroheem, Krogstraat 7 in Meise

Tai chi, oorspronkelijk bekend als t'ai chi ch'üan, wat 'ultieme beste vuist' betekent, is een traditionele Chinese krijgskunst die zijn oorsprong vindt in de taoïstische filosofie. Het werd eeuwen geleden ontwikkeld en combineert vloeiende bewegingen met meditatie en ademhalingstechnieken. In de moderne tijd heeft tai chi zich bewezen als een



waardevolle praktijk voor het bevorderen van de gezondheid, vooral voor ouderen. De langzame, gecontroleerde bewegingen verbeteren de flexibiliteit, versterken de spieren en bevorderen een beter evenwicht. Dit helpt het risico op vallen te verminderen en draagt bij aan een verhoogde mobiliteit. Daarnaast heeft tai chi positieve effecten op de mentale gezondheid. Het bevordert ontspanning, vermindert stress en verbetert de concentratie. Onderzoek heeft aangetoond dat regelmatige beoefening van tai chi kan bijdragen aan een beter algemeen welzijn en een verhoogde levenskwaliteit. Tai chi is geschikt voor mensen van alle leeftijden en fysieke capaciteiten. Het vereist geen speciale apparatuur en kan zowel binnen als buiten worden beoefend. Voor ouderen is het een veilige en effectieve manier om actief te blijven en de algehele gezondheid te ondersteunen. Kortom, tai chi biedt een holistische benadering van gezondheid die lichaam en geest verbindt.

De initiatie zal gegeven worden door Marc Heyvaert, voorzitter en hoofdtrainer van het San Bao Taji Center in Opwijk. Hij begon op jonge leeftijd met judo en karate maar hij vond dat het in deze sporten te veel ging over winnen en de beste zijn en dat het dus meer gevechtssporten waren dan

een krijgskunst. Als volwassene ontdekte hij wat hij zocht in het Chinese wushu: een krijgskunst met stevige fundering in de Oosterse filosofie en cultuur.

Mark geeft sinds 1991 les in moderne taijiquan en reist regelmatig naar China om van de beste leermeesters les te krijgen en zich zo nog verder te bekwamen. Hij was tevens medeoprichter van de Vlaamse Wushu Federatie en hij speelt ook een actieve rol in de Belgische en Europese Wushu Federaties.

Na de initiatie is er nog tijd voor een drankje.

Benodigdheden: makkelijk zittende (niet knellende) kledij, makkelijke platte (sport)schoenen, een flesje water.

De inschrijvingen zijn afgesloten



Dinsdag 13 mei: daguitstap naar Schaffen en Diest met bezoek aan de para's en het Begijnhof.



We starten met een bezoek aan het trainingscentrum van de para's in Schaffen. Hier krijg je meer uitleg over de voorbereiding van de eerste sprong, een zicht op het drogen, het vouwen en het herstellen van de valschermen, het gebruik van de heliumballon en de verschillende soorten droppings.

's Middags gebruiken we de lunch bij de para's: dagmenu met saladbar inclusief 1 drankje.



Na de lunch brengen we een bezoek aan het begijnhof van Diest onder leiding van een gids.

Het begijnhof van Diest is een absolute must-visit voor geschiedenisliefebbers en iedereen die wil genieten van de rustige charme van dit historische juweel. Bezoekers kunnen dwalen door de straten, de prachtige Sint-Catharinakerk bewonderen en de sfeer van vroegere tijden ervaren. Een wandeling door het begijnhof is als een reis terug in de tijd, waar de vredige en ingetogen sfeer je zal betoveren.

Het begijnhof van Diest is een tijdloos monument dat getuigt van het spirituele erfgoed en de architectonische pracht van lang vervlogen tijden. Laat je meevoeren naar een betoverende wereld vol geschiedenis en schoonheid.

Praktisch:

8u15: vertrek met de bus aan de kerk van Meise en om 8u25 in Wolvertem aan de sportschuur.

10u: Bezoek aan de para's in Schaffen

12u: lunch

14u: bezoek aan het begijnhof in Diest

16u: mogelijkheid tot vrije wandeling of terrasje

17u: terugkeer naar Meise

- Prijs voor leden: € 45 en niet-leden: € 55.
- **Betaling graag vóór 8 mei!** De datum van betaling geldt als volgorde van inschrijving.

Hoe betalen?

- Aanbevolen: via de website van Neos Meise, hou zeker je lidkaart bij de hand!
- OF door storting op rekening van Neos Meise BE80 7360 6486 5277. Vermeld duidelijk je naam (ook die van partner en/of vergezellende persoon) en de datum en activiteit waarvoor je betaalt.
- Let wel: je bent maar ingeschreven indien je betaald hebt en een bevestiging ontvangen hebt!



Donderdag 22 mei: wandeling van 8 km: Het Pakespad in Merchtem



Het Pakespad is een eerbetoon aan wijlen schepen van Merchtem Kris De Pauw (overleden in 2009) en tevens voormalig voorzitter van Natuurpunt. Als schepen werkte hij hard aan een langetermijnvisie die Merchtem een coherent natuurspatrimonium moest geven.



Op dit pad maak je kennis met de Hoge Wei, het mooie valleigebied van de grote Molenbeek. Je ziet er bomenrijen, houtkanten, poelen en kletsnatte graslanden. Het pad loopt langs de historische sites van de Tiendenschuur en de Marselaermolen, langs de Robbroekhoeve en de Langeveldemolen.

Afspraak: om 14 uur achteraan op de parking van de Delhaize in Merchtem

Kledij: goede waterdichte schoenen indien de wandeling doorgaat na een periode met veel regen of bij regenweer en eventueel een goede water- en winddichte regenjas
Na de wandeling is er mogelijkheid voor een drankje in de Passerel van Pipenpoy's, Reedijk 18. Ook niet-wandelaars zijn welkom vanaf ongeveer 16u30!

