



## Nieuwsbrief Juli en Aug 2024

VLAAMSE GEPENSIONEERDEN  
ZWIJNDRECHT - BURCHT

40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40

| Dag | Datum    | Uur   | Wat                                         | Waar               |
|-----|----------|-------|---------------------------------------------|--------------------|
| Do  | 11/07/24 | 14:00 | Kleine wandeling, erna in Houtmere om 15:15 | Kerk               |
| Do  | 18/07/24 | 13:30 | Grote wandeling                             | Kerk               |
| Do  | 25/07/24 | 08:00 | Uitstap Ieper en Veurne                     | Sporthal           |
| Do  | 08/08/24 | 14:00 | Kleine wandeling, erna in Houtmere om 15:15 | Kerk               |
| Do  | 22/08/24 | 12:30 | Mosselsouper                                | Voetbal            |
| Do  | 29/08/24 | 13:30 | Grote wandeling                             | Kerk               |
| Do  | 12/09/24 | 14:00 | Kleine wandeling, erna in Houtmere om 15:15 | Kerk               |
| Do  | 19/09/24 | 09:00 | Wandeling in Oostende                       | Station<br>Beveren |
| Do  | 26/09/24 | 14:00 | Voordracht over slapen                      | Kozze              |
| Do  | 12/12/24 | 12:00 | Kerstfeest in de Roxy: save the date        | Roxy               |

Rekening van Rust Roest: BE92 7331 5710 0523

Beste Rust-Roester,

Voor de vakantie nu een nieuwsbrief voor twee maanden; het bestuur doet het ook wat rustiger aan in deze (hopelijk) twee zomerse maanden. Naast de wandelingen vooral aandacht voor de uitstap naar West Vlaanderen (Ieper en Veurne), en voor ons jaarlijks zomerfeest met vooral mosselen.

Tijdens één van de regenbuien is er misschien wat tijd om eens naar de vernieuwde website van vlasvzw te gaan: daar kunnen oa al de activiteiten van het gewest en van andere gemeenten bekeken worden. Ook de activiteiten van onze afdeling Zwijndrecht staan er dus op.

Uitstap: Ieper en Veurne  
25/7 om 8 u  
Met het Flanders Field  
museum en het  
bakkerijmuseum



**Vertrek** om 08u00 aan de sporthal.

In **Ieper** starten we onze dag met een **koffie en een koffiekoek**, daarna brengen we een bezoek aan het **In Flanders Fields museum** (met audioguide). Onze gids doet u het verhaal over de Lakenhallen en het museum.

**Lunch met:** dagsoep, gebrad met kroketjes en warme groentjes, dessert.

**Namiddag:** bakkerijmuseum in het gezellige Veurne

Hierna is er gelegenheid voor een **terrasje** op de historische **markt van Veurne**.

We sluiten deze dag af met een **broodmaaltijd**: met dubbel belegde boterhammen met ham en kaas, assortiment dagverse groenten en mosterd. (geen dranken inbegrepen).

**Prijs:** 85 euro voor leden en 90 euro voor niet-leden

**Inschrijven:** inschrijven ten laatste voor 10 juli bij voorkeur door overschrijving op onze rekening met mededeling "Ieper en de namen van de deelnemers". Als dit niet lukt kan het ook via de wijkverantwoordelijke.

Zomerfeest  
22/8 om 12u30  
Met mosselen en optreden van  
zanger Jef van Hoof



Wij rekenen op goed weer voor ons jaarlijks Zomerfeest met hoofdzakelijk mosselen, maar voor de niet-liefhebbers ook mogelijkheid voor koude schotel of kip. Dit alles met frieten of brood.

Tijdens en na het eten is er een optreden van zanger **Jef van Hoof**, met 2 x 1 uur live gezongen liedjes, van Vlaams-Nederlandse (meezingers) tot Franse / Engelse evergreens.

Hij was een tijd geleden de leadzanger van het orkest van Paul Severs, die indertijd met hem in de klas zat. Samen hebben ze het orkest The Criminals opgericht waar Paul dan later uitgroeide tot Vlaamse zanger.

Tijdens de pauze vragen we een ijskar om langs te komen, en trakteert de kas ons op één bol ijs naar keuze. Uiteraard kan iedereen meer likken, mits bijbetaling.

Plaats van het feest is Verbroedering Zwijndrecht, Sportcomplex Kerkenkouter, R. Orlentstraat 75, Zwijndrecht.

Dit alles voor de prijs van 30 euro (drank en ijsjes niet inbegrepen), niet-leden 35 euro.

**Inschrijven voor 10 augustus door overschrijving op onze bankrekening BE92 7331 5710 0523 met vermelding van naam en keuze: mosselen, koude schotel, of kip, met frieten of brood**

## Wandelen in Oostende 19/09



Josée en Jef organiseren nu eens een grote wandeling in Oostende, de stad van strand, de haven, de vismijn, kunst, ...

Samenkomst aan het station van Beveren op donderdag 19/9 om 9u, zelf voor de ticketten (65+) zorgen, online of aan de automaat in het station (iemand zal je er wel graag helpen indien nodig).

## Voordracht over slapen. 26/09 om 14u in Kozze Door Sandra Pirrera



*Als we nog jong waren was onze grote bezorgdheid om met zo weinig mogelijk slaap toch door de dag te geraken, nu vragen we ons meer af hoe we goed en langer kunnen slapen. Daarom deze lezing, waarvan we allen hopen dat ze ons de gouden tip bezorgt.*

Sandra Pirrera is klinisch psychologe en brengt regelmatig voordrachten over slaap, voornamelijk gericht naar actieve senioren.

Intussen bracht ze ook het boek 'Slaapwel' uit, waar slaap in de midden en late volwassenheid centraal staat.

De voordracht omvat een inleiding over slaap, hoe slapen doorheen het leven evolueert, de meest voorkomende slaapstoornissen in de late volwassenheid en hun behandeling (slapeloosheid, slaapapneu, rusteloze benen), de relatie met medicatie, pijn, eenzaamheid en uiteraard vele tips voor een betere nachtrust.

**Inschrijven** door overschrijving van 8€ voor leden en 10€ voor niet-leden, of eventueel via de wijkverantwoordelijke.

Inschrijven kan tot 16/9.

Beste groeten vanwege het bestuur.