



Beste Vl@s-vrienden,

Het is Pasen !

Een periode van nieuw leven breekt aan.

Worden jullie daar ook zo vrolijk van?

De paasbloemetjes verblijden ons met hun prachtige kleuren, lammetjes huppelen in het rond, en de grasbermen zijn opnieuw frisgroen, de bomen krijgen volop blaadjes. Kortom het tij is gekeerd. Nieuw leven bruist door onze aderen.

Wij komen weer meer buiten, ontmoeten meer mensen, en maken meer tijd voor een spontane babbel. Hoe leuk is dat !

Ja, wij hebben de winter definitief verbannen. Nu nog die aprilse grillen trotseren en nog eventjes worstelen met de inhoud van onze kleerkast en wij zijn vertrokken.

Ik wens jullie allen een vredevol en vrolijk Pasen en zie er al naar uit om jullie te mogen verwelkomen op onze boeiende bijeenkomsten en onze gezellige wandelingen. En ja hoor, Paul en Bernard zetten ook in 2024 hun beste beentje voor en zijn vindingrijk om ons nieuwe locaties aan te bieden. Zij verdienen hiervoor zeker een dikke DANKJEWEL, net als onze talrijke vrijwilligers die zich steeds inzetten voor onze seniorenvereniging. DANKJEWEL IEDEREEN.

Hartelijke groetjes en tot volgende keer,

*Jullie voorzitter
Jacqueline*

PROFICIAT VOOR ONZE JARIGEN VAN DE MAAND APRIL

- 12 Bea Vandaele
- 13 Sonia Verhamme
- 19 Liesbeth Clarysse
- 20 Cecile Van Neste
- 20 Radka Vassileva
- 21 Laura Yserbyt
- 23 William Lambrecht



**Voor onze zieke
vrienden,**

**thuis of in een
ziekenhuis,**

Het beste moet nog komen!?

Guido Cuyvers

Vrijdag 19 april 2024 om 14u30

De Boare Koningsplein 1 De Panne

Het beste moet nog komen!?

Mijmeringen over ouder worden

Guido Cuyvers (1951) was tijdens zijn professionele leven als docent, onderzoeker en departementshoofd, verbonden aan de Katholieke Hogeschool Kempen (Thomas More), departement Maatschappelijk Werk.

Hij studeerde criminologie, seksuologie en filosofie, doceerde over slachtoffers van misdrijven en doceerde onder andere psychologie en psychopathologie. Zijn onderzoek speelde zich voornamelijk af op het gebied van gerontologie en ouderenzorg, met een focus op de sociale inclusie van ouderen.



Ouder worden wordt in onze samenleving nog altijd, ten onrechte vooral beschouwd als een afdaling, een weg naar verlies. Te weinig worden de nieuwe mogelijkheden en de kansen tot levenslange ontwikkeling die het ouder worden meebrengt benadrukt.



In deze lezing staat de spreker eerst stil bij wat 'Het beste' kan betekenen (het uitroepteken).

Vervolgens schetst hij een aantal problemen en risico's die met ouder worden kunnen gepaard gaan (het vraagteken). Daarna verduidelijkt hij wat er volgens hem nodig is om van het ouder worden het beste te maken. Wat kunnen/moeten ouder wordende mensen zelf doen? Wat is de rol van de anderen en het middenveld? En welk soort beleid hebben we nodig?

In een laatste deel gaat hij nog kort in op 'wat als het moeilijk wordt'.

Gratis koffie vanaf 14 uur. – aanvang voordracht : 14u30.

Inkom: leden De Panne-Adinkerke en gastleden : € 5

Niet-leden : € 10

Jaarprogramma 2024

Onze planning voor het eerste semester

- | | |
|------------------------------|--|
| ■ 18 april 2024
donderdag | Terugkomdag reis Ierland Nieuwe datum !!
Sint-Jansheem om 14u30 |
| ■ 19 april 2024
vrijdag | Het beste moet nog komen
voordracht door Guido Cuyvers
De Boare om 14u30 |
| ■ 17 mei 2024
vrijdag | Muzikale namiddag met Glenn Degeselle
De Boare om 14u30 |
| ■ 19 mei 2024
zondag | Ontbijtbuffet t.v.v. de Stichting tegen Kanker
(in samenwerking met andere verenigingen)
zondag in De Boare van 8u30 tot 11u30 |
| ■ 21 juni 2024
Vrijdag | Daguitstap naar de regio Poperinge |

Naar al onze activiteiten kan je komen met de seniormobiel

Een ritje binnen De Panne kost je € 2, enkele rit of dubbele rit, ongeacht de afstand.

Naar Koksijde of Veurne : € 6 Idem – naar Nieuwpoort of Alveringem: € 12

Reserveren doe je via het team Welzijn-Senioren via telefoon 058 42 97 65

(tijdens de werkuren) of via mail senioren@depanne.be

Opgelet: er kan enkel een beroep gedaan worden op de Seniormobiel door inwoners van De Panne en Adinkerke

**Noteer zeker in uw agenda:
19 mei 2024 Ontbijt t.v.v.
De Stichting tegen Kanker**



**Een organisatie van Vl@s DePanne-Adinkerke en Okra.
Meer info in onze volgende nieuwsbrief**



Wandelprogramma 2024

◆ dinsdag 02 april	Rond de Marchandduinen, Zuytcoote Fr.	6 km
opgelet: carpooling aan de vroegere bakkerij Helvetia in de Veurnestraat.		
◆ dinsdag 16 april	Vier jaar in de frontzone, Ieper	4,8 km
◆ dinsdag 30 april	reservedag	
◆ dinsdag 07 mei	Erfgoedwandeling Sint-Idesbald	6,5 km
◆ dinsdag 21 mei	Erfgoedwandeling Westende-Bad	5 km
◆ dinsdag 04 juni	Van kromme toren tot scheve put Middelkerke	6 km
◆ dinsdag 18 juni	Permekepad, Jabbeke	6 km
◆ dinsdag 02 juli	Petit Fort Philippe, Gravelines Fr.	6 km
◆ dinsdag 16 juli	Stiltepad, Westouter	6,8 km
◆ dinsdag 30 juli	reservedag	
◆ dinsdag 06 augustus	Van steile oever tot groot Bastion, Zillebeke	6 km
◆ dinsdag 20 augustus	Ryselbergwandeling, Eringhem Fr.	5,6 km
◆ dinsdag 03 september	Heuvelpadwandeling, Klerken	6 km
◆ dinsdag 01 oktober	Erfgoedwandeling, Diksmuide	4 km
◆ dinsdag 15 oktober	Stadswandeling, Poperinge, Paters	4 km
◆ dinsdag 29 oktober	reservedag	

Carpooling op het Koningsplein De Panne. **Verzamelen 13u15** om te **vertrekken om 13u30**.

Op 2 april is er uitzonderlijk carpooling aan de vroegere bakkerij Helvetia in de Veurnestraat.

Bij aanhoudende regen wordt er niet gewandeld. Evenmin bij overdreven warm weer.

Bij twijfel contacteer Paul. Beerens – telefoon : telefoon 058/41 16 59

De reservedata zijn voorzien om uitgestelde wandelingen te maken.

Mag je meerijden met iemand, wees dan hoffelijk.

Wij werken met carpooling. Vriendelijke medewandelaars bieden je een plaatsje aan in hun wagen. Denk dan eens aan hen en bedank hen met een drankje of een bijdrage. Zij zullen het zeker op prijs stellen.

Provinciale wandeldag – dinsdag 14 mei 2024



Op dinsdag 14 mei organiseert VL@s-afdeling Middelkerke-Westende-Lombardsijde, voor de 2^{de} keer op rij, de provinciale wandeldag in samenwerking met de wandelvereniging 'De Duintrappers'.

Dit jaar genieten jullie van het duinengebied tussen Middelkerke en Oostende met, naast de natuur, ook heel wat attractieve bezienswaardigheden. De dijk, het strand, de duinen ... maar ook boeiende vergezichten. Willen jullie liever genieten van een gezellig samenzijn? Geen enkel probleem, kom gerust af, er is voor elk wat wils! (rumicub, kaarten, scrabble, enz...

Praktische informatie:

- * We verzamelen op 14 mei **vanaf 9 u. in De Stille Meers**, Sluisvaartstraat 17, 8430 Middelkerke.
- * Er zijn parkeermogelijkheden voorzien in de Sluisvaartstraat en op de site van het Welzijnshuis en WZC (vrij parkeren, zonder betaling).
- * Komen jullie met het openbaar vervoer? Stap af aan de bushalte Sluisvaartstraat of aan de tramhalte De Greefplein.
- * **Deelnameprijs: € 30,00 voor het volledige pakket**
€ 25,00 voor aperitief en middagmaal.
- * **Inschrijven:** VL@s-leden schrijven in via hun afdelingsbestuur, ten **laatste op 26 april 2024.**
Inschrijven door overschrijving op rekening van VL@s De Panne-Adinkerke
BE42 4742 1419 7154 met vermelding "Provinciale wandeldag Middelkerke"
en het aantal deelnemers
- * **Info:** Marita Vermaesen, voorzitter afd. M-W-L 0479-68 26 83 of delverm@telenet.be
- * Amy Ghesquière, educatief medewerker, 0486-24 49 29 of amy@vlaamseactievesenioren.be

Het programma ziet eruit als volgt:

- 9 u. Verwelkoming met koffie, thee en een koffiekoek
 Vanaf 10 u. Start van de wandeling. Er zijn 3 wandelingen voorzien (4-6-9 km)
- Vanaf 12.15 u. Verwelkoming met een glaasje cava of fruitsap
- Vanaf 13 u. BBQ

keuze uit : menu 1: zalm – kippenbrochette – BBQ worst OF
menu 2: groenteburger – groentebrochette

Ook niet-wandelaars zijn van harte welkom!



Eerste Hulp Bij Ongevallen 17-02-2024

Er was veel belangstelling voor de namiddag “opfrissing van E.H.B.O.”. Hierna vinden jullie enkele tips die we toen leerden kennen.



We kregen uitleg over de app 112. Het wordt aan iedereen aangeraden om die app op de smartphone te installeren. Als er iets gebeurt kunnen de hulpdiensten dadelijk zien waar je je bevindt, mits je natuurlijk verbonden bent met het internet. Dat is natuurlijk niet altijd mogelijk, maar als er iets bij jou thuis gebeurt en de WIFI staat aan, weten de hulpverleners waar ze moeten zijn.



Daarna volgde de uitleg over het A.E.D. toestel.

Hier zijn twee interessante apps die je kan installeren :



- **Staying Alive** biedt het in kaart brengen van defibrillatoren en het beheer van burgerhulpverleners. De app is beschikbaar in 10 talen en brengt wereldwijd meer dan 320.000 defibrillatoren in kaart.

- **REANIM** is een applicatie gelanceerd op initiatief van de Belgische Cardiologische Liga waarmee de dichtstbijzijnde defibrillator kan gelokaliseerd worden in geval van nood. Met REANIM kunt u ook nieuwe defibrillatoren signaleren en een eerst hulp handeling oproepen.



Maar ook thuis kan er wat gebeuren en ook hierover kregen we uitleg. Dit waren enkele besproken punten :

– Hoe help je iemand recht die gevallen is en hoe sta je zelf recht na een val.

Een gevallen persoon kan je met behulp van een opgerold onderlaken zonder veel inspanning rechtop helpen. Het strak opgerolde onderlaken wordt onder de armen van de gevallen persoon gelegd en men vraagt hem om de benen op te trekken zodat de voeten plat op de grond staan. Klem dan jouw voeten rond die van de gevallen persoon en neem het onderlaken in beide handen.

Hierna hel je achterover en zo komt de gevallen persoon zachtjes rechtop.

Simpel, maar men kan het toch beter eerst enkele malen thuis oefenen.

Op YouTube vind je heel wat filmpjes die dit beter uitleggen en ook hoe je zelf, zonder hulp, kan rechtstaan.



– **Hoe herken je een beroerte.** Sommigen onder de aanwezigen kenden reeds de term FAST of PLOT die helpen om een beroerte te herkennen. FAST is de Engelse term. Hierna de uitleg:

- **FACE:** vraag het slachtoffer om te glimlachen en controleer of een mondhoek naar beneden hangt.
- **ARM:** laat het slachtoffer beide armen naar voren uitsteken en kijk of ze tegelijk omhoog gaan.
- **SPRAAK:** stel vragen en ga na of de patiënt moeite heeft om je te begrijpen of moeilijk kan spreken.
- **TIJD:** bepaal hoe lang de klachten al duren. Schakel meteen medische hulp in en beperk de schade.

Reageer onmiddellijk: stel je symptomen vast, bel 112.

Door snel in te grijpen, kan je hersenschade beperken en mogelijk een leven redden.



Scheve mond?

Verwarde spraak?

Lamme arm?

Herkent u één van deze signalen? Sla direct alarm.

Bel 112 om hersenbeschadiging te voorkomen.

Daarna werd er een demonstratie gegeven van een reanimatie met het A.E.D. toestel.

Bij een reanimatie moet er zo snel mogelijk gereageerd worden. Als je alleen bent moet je enkel een AED-toestel halen als er eentje in de buurt is, maar eerst bel je naar het nummer 112. Ben je niet alleen laat dan iemand anders, na het bellen naar de 112, het AED-toestel halen en begin reeds zelf met borstcompressies.

Het AED-toestel legt uit wat je moet doen, wanneer er een shock aanbevolen is en helpt het je het juiste ritme te vinden van de borstcompressies.

Vergeet vooral niet: niets doen is erger dan iets fout doen!

Met deze aanbeveling werd de namiddag afgesloten.

Hartelijk dank aan Danny Geryl, gepensioneerd brandweerman en nog steeds werkzaam als ambulancier.

Dankzij zijn deskundige uitleg kunnen we misschien straks een leven redden.



Iemand helpen rechtstaan na val



Reanimatie met A.E.D.



Onze andere activiteiten

Bar Cafetaria De Boare : Jean Pierre, Arlette, Liesbeth en Frans ontmoeten je graag op donderdag, om de twee weken, in het cafetaria van De Boare. Openingsuren : van 10:00 tot 12:00 uur en van 13:00 tot 17:00 uur. Je kan hen ontmoeten op 11 en 25 april 2024



Volleybal: Elke donderdag van 09:30 tot 11:30 uur in de Sportzaal - Oosthoek De Panne.

Niet tijdens de schoolvakanties.

Puzzels:

Hou je van kruiswoordraadsels en doorlopers, geef dan je naam door aan Greta Besseleers. Elke maand verrast ze ons opnieuw met een spannende puzzel.

Geef je naam door op volgend mailadres: roger.van.den.bossche@telenet.be





Familedag Vl@s

2 juni 2024

Een spectaculaire familedag in een prachtig park

Geniet op jouw tempo van een dagje Bellewaerde Park en schuif aan bij het lekkere dessertbuffet inclusief dranken.

Prijzen & inschrijvingen

Vl@s -leden	€33.00
Niet leden	€38.00
Kinderen 3 - 12 jaar	€29.00
Kinderen jonger dan 3 jaar	Gratis
(geen dessert voorzien)	
Parking	€11.00
Vermelden bij de inschrijving!	

Inschrijven via de afdeling tot en met 1 mei 2024!

Even terugblikken op onze activiteiten van de maand maart

• 5 maart 2024 – Start van ons wandelseizoen in Alveringem



• 15 maart 2024 – CHINA VOOR BEGINNERS



Op vrijdag 15 maart waanden we ons even in China. Wist je dat er geen vierde verdieping was in de appartementsgebouwen, maar ook geen dertiende of veertiende. Dat allemaal omdat het cijfer vier staat voor de dood. Vier, maar ook 13 (want één plus drie is vier) en ook in 14 zit dat vervelende cijfer. Maar geen verkeerd woord over het cijfer zes, want dat brengt geluk. Bovendien schilder je alles het best in het rood, ook dat brengt geluk.



We maakten kennis met het Chinese schrift. Vergeet de 26 lettertjes van ons alfabet maar leer dat er 12.000 karakters zijn om te schrijven. Geen paniek, niemand kent ze allemaal, maar we leerden wel hoe je “vuur” schrijft. Denk wat vlammetjes rond dit teken en het wordt duidelijk. Tekenen tweemaal het vuurteken en je schrijft heet, teken het driemaal en je hebt het woord vlammen geschreven. Simpel toch? Niet simpel om te lezen want er zijn geen tekens als punten, vraagtekens, komma's enz.

Zo ging het eerste deel van de voordracht verder, met heel wat wetenswaardigheden over het leven in China. waarbij we vooral de belangrijkste keizer van China leerden kennen : Shin Shi Huang, je weet wel, die van het Terracottaleger.

Na de pauze maakten we een rondreis door de mooiste bezienswaardigheden van dit land. Er zijn onderhandelingen lopende tussen onze regeringen zodat men er straks kan rondreizen zonder visum.

Een boeiende voordracht over een fascinerend land.

VI@s Koksijde

vrijdag 12 april 2024	Daguitstap 't ZWIN
maandag 22 april 2024	Noordzeequiz De Boare 14u30
vrijdag 26 april 2024	Concert Tango Nuevo *da's TOF* i.s.m. Marnixring,
om 19u30	Sint-Idesbalduskerk Strandlaan 235 Sint-Idesbald

Voor meer info over deze activiteiten kan u terecht bij Christine Bruynooghe:
Info: Christine - tel. 0484 39 95 35 mail: bruynooghe.christine@gmail.com

Ook warm aanbevolen :



Levensloop Westkust

15 en 16 juni 2024
van 15u tot 15u
in en rond Plopsaland





Doe met ons mee!
Schrijf je in via de QR code



Meer info op levensloop.be/westkust

Een initiatief van Stichting tegen Kanker



ZOMERTIJD → Het uur verandert op 31 maart, 2uur wordt dan 3uur.
Vergeet dus niet om je klok aan te passen als dit niet automatisch gebeurt



1 APRIL OPGEPAST !



1 april – FOPDAG !!!

Laat je niet in de val lokken !

Voor je het goed en wel beseft

Ben je gefopt !!!

Tot volgende maand

Groetjes van uw VI@s-Bestuur :

Jacqueline Ballieu (voorzitter 058/62 36 06), Lieve Clepkens (secretaris 058/73 01 55),
Marina Lanssens (penningmeester 058/52 03 93), Paul Bruynooghe (058-41 10 34), Erik Deceuninck
(0475/60 05 36), Bernard Ryngaert (058/52 03 93), Karel Tillie (0479-31 20 58), Louis Yperman
(058/73 01 55)

