



Vlaamse actieve senioren Izegem

Maandelijks ledenblad

41e jaargang nr.9

September 2024

‘t Is weer voorbij die mooie zomer



Foto: Katrien Seynaeve

Verantw. uitg. Katrien Seynaeve, Burg. Vandenbogaerdelaan 93 Izegem 051-30 33 28

Dinsdag 17 september

14.30u tot 17.00u

Grote zaal Dorpshuis, Emelgemseplein 1, Emelgem

John Huvaere

“De schoolmeester vroeger en nu”

Een ‘**lichte causerie**’ over het onderwijs vroeger en nu...over meesters, oud schoolmateriaal, gebruiken en leermethodes. Gebracht met aangepaste beelden... én een kleine bloemlezing uit ‘missers’ in opstelwerkjes...



John Huvaere was in een vorig beroepsleven meester aan de St.-Jozefsschool te Roeselare.

Volgende activiteiten

- | | |
|-------------|--|
| 15 oktober | EHBO -Vlaams Kruis
met demonstratie over hartdefibrillator |
| 19 november | Prof. Roos Vandenbroucke
De link tussen hersenen en darmen |
| 12 december | José Demarez – Een leuk kerstprogramma
(vertellen met accordeonist) |

Halvedag uitstap op dinsdag 01 oktober 2024

De fietsers verzamelen op de markt en starten stipt om 14u.
We worden om 15u verwacht bij **"Tuinen Hubert Vanacker"**
Dentergemsestraat 21 in Oostrozebeke, waar we een rondleiding
krijgen van de eigenaar. Nadien fietsen we nog tot (café) "De Grot"
op de Ginste. De niet-fietsers verzamelen om 14u30 op de parking
van de Leest en rijden ook naar de "Tuinen Vanacker". Hiervoor
afspraken met Katrien Seynaeve.

Info in verband met Tuinen Vanacker vindt u op:
www.tuinvanacker.be

Katrien Seynaeve, Burg.Vandenbogaerdelaan 93 Izegem
051-30 33 28 0499-21 11 49 Katrien.Seynaeve@gmail.com

Activiteiten Vlaamse actieve senioren in de buurt

Afdeling Ardooie-Koolskamp

CC 't Hofland, Oude Lichterveldestraat 13 Ardooie

Dinsdag 10 september om 14.30u

"Hoe ons immuunsysteem versterken" door Eric De Maerteleire.

Prijs: leden € 5,00; niet-leden € 7,00. Koffie en versnaperingen
inbegrepen.

Org.: Fons Lammertyn 0477-63 90 84 of flammertyn@gmail.com

Afdeling Ingelmunster

Vrijdag 13 september

Busreis naar Henegouwen: scheepslift Strépy-Thieu en Bergen

Er zijn geen plaatsen meer beschikbaar.

Maandag 9 september 2024

In de Plantijnzaal van de stedelijke bibliotheek om 14.30u

1984 – George Orwell



Nieuwspraak, Big Brother: het vocabulaire uit 1984 is sinds de eerste publicatie in 1949 in onze taal opgenomen en een eigen leven gaan leiden. Een ambtenaar op het ministerie van Waarheid, Winston Smith, raakt verstrikt in een strijd tegen de alles doordringende Partij en wordt gekweld door zijn gedoemde liefde voor Julia. In Orwells steeds weer herdrukte anti-utopie verkeert de wereld in de wurggreep van een systeem dat is gegrondvest op de verbreiding van angst, haat en wreedheid en dat iedere vorm van persoonlijke vrijheid en individualiteit uitsluit.

George Orwell, pseudoniem voor Eric Arthur Blair (Motihari (India), 25 juni 1903 – Londen, 21 januari 1950), was een Brits schrijver, journalist, essayist en literair criticus. Hij is een van de meest bewonderde Engelstalige auteurs van de 20e eeuw. Hoewel hij zijn eerste roman reeds in 1933 publiceerde, was hij aanvankelijk slechts enigszins bekend als schrijver om zijn politiek activisme (hij vocht mee in de Spaanse Burgeroorlog), en brak hij door in 1945. Het bekendst zijn de twee werken die hij schreef tegen het einde van zijn leven: de moderne allegorie “Animal Farm” waarmee hij in 1945 doorbrak en de in 1949 verschenen dystopische roman “1984”. Beide zijn scherpe aanklachten tegen stalinisme en totalitarisme.

Volgende activiteiten leesclub

21 oktober Tranen over Johannesburg - Alan Paton
09 december De droomster van Oostende
Eric-Emmanuel Schmitt

Katrien Seynaeve, Burg.Vandenbogaerdelaan 93 Izegem
051-30 33 28 0499-21 11 49 Katrien.Seynaeve@gmail.com



... voor het moment waarop...
morgen gisteren wordt,
en je wenst dat vandaag
nooit had bestaan.

ROUWCENTRUM - FUNERARIUM
DEPOORTER
— IZEGEM - LENDELEDE —

BURG. VANDENBOGAERDELAAN 27 • 8870 IZEGEM
ELFDE JULILAAN 1 • 8860 LENDELEDE

Tel. 051 31 56 67 | 051 30 31 33 | Fax 051 30 87 67

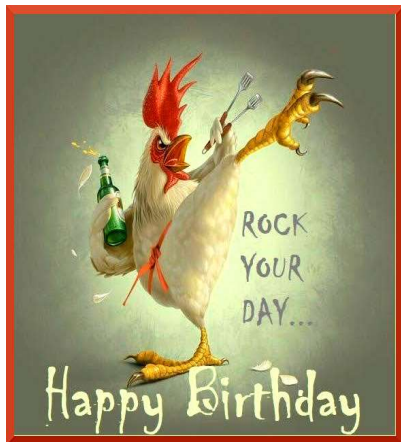
www.begrafenissendepoorter.be
info@begrafenissendepoorter.be

Openingsuren funerarium:
elke werkdag van 15 tot 19 uur,
op zaterdag van 14 tot 17 uur - Ook op afspraak.

DB304981J6

Verjaardagen van onze leden in september

- 1 september: Christiane Vanassche
- 2 september: Roos Vingerhoets
- 4 september: Stefaan Blondeel
- 5 september: Josephine Vanderschaeghe
- 11 september: Eddy Claeys
- 14 september: Monique De Backer
- 21 september: Gabriel Tack
- 22 september: Magda Sintobin
- 24 september: Erna Deboosere
- 26 september: Simonne Vandekerckhove
- 29 september: Gerda Wydaeghe
- 29 september: Eric Verhulst



Wij wensen de jarigen een warme en fijne verjaardag.

In memoriam

Roger Bostyn, gewezen lid van onze fietsclub, overleden te
Lendelede op 24 juli 2024



*Meensesteenweg 118
8870 Dzegem
051 30 01 25
BE 0525.692.884
Gesloten op maandag*

Heb je ook kleinkinderen? Dan zou dit normaal gezien goed voor je lichaam en geest moeten zijn.

(Deel 3)

SeniorenNet - 05/04/2024

Kleinkinderen verminderen je stressniveau

Als je een kleinkind volledig opvoedt, kan dit de stress vergroten, maar als je enkel op duidelijk afgesproken momenten tijd met je kleinkinderen doorbrengt, kan het je stressniveau verlagen. Als je tijd met kinderen spendeert, zal je meestal meer lachen en leuke dingen doen. En dit leidt tot een verlaging van je stressniveau.

Het koesteren van een liefdevolle en ondersteunende relatie met kleinkinderen kan een krachtig tegengif zijn voor stress en spanning in het leven van grootouders. Het delen van momenten van vreugde, gelach en genegenheid met kleinkinderen kan helpen om stress te verminderen, de stemming te verbeteren en een gevoel van kalmte en ontspanning te bevorderen. Bovendien biedt het hebben van kleinkinderen een gelegenheid om te ontsnappen aan alledaagse zorgen en verantwoordelijkheden, waardoor grootouders kunnen genieten van momenten van speelsheid en plezier.

Kleinkinderen geven hoop

Kleinkinderen zijn een venster op de toekomst. Ze zijn nog een onbeschreven blad, en wie weet wat ze later zullen worden. Dit van nabij kunnen volgen geeft je hoop, en ook weer energie. Het is jouw belang dat je zo lang mogelijk in goede conditie blijft om hun evolutie en groei te kunnen blijven volgen.

Het hebben van kleinkinderen kan een gevoel van optimisme en hoop opwekken voor de toekomst. Het zien van de wereld door de ogen van de kleinkinderen kan dan ook alleen maar een verrijking voor ons allen zijn.



Kleinkinderen kunnen goed voor je gezondheid zijn

Kleinkinderen kunnen op verschillende manieren goed zijn voor de gezondheid van grootouders. Hier zijn enkele redenen:

Fysieke activiteit

Kleinkinderen kunnen grootouders aanmoedigen om meer fysiek actief te zijn. Spelen, wandelen of zelfs het verzorgen van kleinkinderen kan de fysieke gezondheid verbeteren door de cardiovasculaire gezondheid te ondersteunen en spierkracht te behouden.

Mentale gezondheid: de interactie met kleinkinderen kan positieve effecten hebben op de mentale gezondheid van grootouders. Het kan gevoelens van geluk en voldoening vergroten, stress verminderen en zelfs het risico op dementie en depressie verlagen.

Sociale interactie

Kleinkinderen bieden grootouders de kans op meer sociale interactie, wat belangrijk is voor het behouden van mentale scherpte en het verminderen van het gevoel van eenzaamheid.

Doel en betrokkenheid

Voor veel grootouders biedt het zorgen voor of simpelweg tijd doorbrengen met kleinkinderen een gevoel van doel en houdt hen betrokken bij het leven. Dit kan leiden tot een groter gevoel van welzijn en tevredenheid.

Leren en aanpassen

De interactie met een jongere generatie kan grootouders stimuleren om nieuwe dingen te leren en zich aan te passen aan nieuwe ideeën en technologieën, wat de cognitieve flexibiliteit kan bevorderen.

Verbeterde routines

Kleinkinderen kunnen grootouders motiveren om gezondere levensstijl keuzes te maken, zoals beter eten of een regelmatig slaapschema aanhouden, om een goed voorbeeld te geven.

Hoewel de positieve effecten van kleinkinderen op de gezondheid van grootouders duidelijk zijn, is het belangrijk op te merken dat te veel verantwoordelijkheid of stress gerelateerd aan de zorg voor kleinkinderen negatieve effecten kan hebben. Balans is essentieel.

26^e jaargang

Beste fietsvrienden

Het weer is er beter op geworden. Soms zelfs een beetje te warm. Het was wel heel warm tijdens de dagtocht van 30 juli onder de leiding van Jenny en Jef. Over het parcours en de stops en het middagmaal niets dan lof. Wel paniek als tijdens een drinkstop Geert Vermeersch onwel werd en ik 112 gebeld heb. Geert (en Magda) werd(en) met de ziekenwagen naar het ziekenhuis in Tielt gebracht. De dag erop was hij weer thuis en waren de achtergelaten fietsen opgehaald. Geert is terug in orde. Hij moet veel meer (water) drinken.

Voor degenen die het nog niet weten, ik ben op vakantie naar Zuid-Frankrijk tot eind september. Ik ben bereikbaar via mail en whatsapp.

Rudy Stockman en het bestuur van de fietsclub.

rudy.stockman@live.be - 0477 36 72 54

Eerstvolgende fietsritten

Dinsdag 03 sept	Geen fietstocht - Seniorendag Izegem kermis
Dinsdag 10 sept	Namiddagtocht met Luc Pattyn en Mario Derluyn
Donderdag 19 sept	Namiddagtocht met Rik Guillemyn en Luc Pattyn
Dinsdag 26 sept	Dagtocht met José Callens
Dinsdag 01 okt	Halvedag uitstap naar Tuinen Vanacker. Info op pagina 3.
Dinsdag 08 okt	Namiddagtocht met Eddy Claeys

De namiddagtochten starten stipt om 14u. op de Grote Markt.

Voor de dagtocht verzamelen om 09u op de Grote Markt.

Hierover zend ik jullie nog een email.

Verslag vorige activiteiten fietsclub

Dinsdag 30 juli

We hebben de eerste tropische dag van het jaar uitgekozen voor onze dagtocht onder leiding van Jef en Jenny. Volle zon, tot 30° en een licht briesje. 30 ingeschreven leden vertrekken om 9u stipt naar de brug over het noorden. Langs Weze komen we gezwind in Ardooie centrum en steken door naar Transvaal en Mosko. Kris-kras komen we aan Zeswege, om langs de "Rick" in de geboortestreek van onze gidsen op onze voormiddagstop, "Hoeve 57" in Zwevezele, terecht te komen. Met dit weer alvast welgekomen om iets te drinken. Maar we moeten verder. We zitten op de grens met Ruddervoorde en eenmaal "De Landsman" voorbij worden we gecharmeerd door het Lakebos en het kasteel Rapenburg. In het zicht van Ruddervoorde slaan we af naar Hertsberge om dan door de rustige



paadjes en lanen van het Lippensgoed en Bulskampveld aan het Aanwijs te belanden. Onze stop ligt nog wat verder, dus leiden onze gidsen ons nog met een ommetje aan de overzijde door enkele bosdreven naar Wildenburg. In het gelijknamig Gasthof mogen we genieten van enkele drankjes, een

voorgerechtje, dagschotel en voor de meesten een verfrissend ijsje. Vooraleer deel drie aan te vatten, poseren we eerst eens aan de ingang van de plaatselijke Sint-Joriskerk voor de groepsfoto. Pech als we willen vertrekken, want iemand heeft een lekke band. Problemen met een reserveband en niet het juiste ventiel zorgen voor wat vertraging op het schema. We trekken opnieuw de Vagevuurbossen in naar De Zande en de bekende radiotorens. Voor Doomkerke slaan we af en rijden uiterst rustige landelijke wegen in. Als we onderweg even een drinkstop inlassen, wordt iemand van onze groep onwel en moeten we de 112 oproepen. We kunnen opgelucht ademen als een ambulance opdaagt en de persoon in

goede handen is. Voor alle zekerheid wordt hij, vergezeld van zijn vrouw, meegenomen voor nader onderzoek. Hun fietsen blijven achter in een boerderij en zullen later opgehaald worden.

Wat aangeslagen trekken we verder naar Sint-Jan en blijven veldwegen opzoeken tot voorbij het zendstation van Egem. Zo komen we in Koolskamp en fietsen via een zijweg naar onze namiddagbestemming, "De Groene Dreve" in Ardooie. We zoeken de koelte van de gelagzaal op om wat vocht op te slaan.

Intussen is het heel wat later geworden dan voorzien maar wie dacht dat het nu recht naar huis zou gaan kent onze gids Jef niet goed. Dus terug de natuur in om langs 't Veld en Lijster na 74km heel voldaan, wat bruiner dan 's morgens, thuis te komen. Een deugddoende douche of bad maakt de dag helemaal goed. Een schril contrast met onze vorige twee fietstochten toen we telkens kletsnat thuiskwamen. Onze quota voor de rit en het weer: 10 op 10

PS: een telefoontje 's anderdaags dat ons lid het weer goed stelt, is een grote geruststelling.

gdm

Dinsdag 6 augustus



Andermaal een prachtige zomerdag vandaag, tot 28° en weinig wind. 38 leden komen in deze vakantietijd opdagen om met Patrick de tocht aan te vatten. Op een nogal ongewone kronkelende manier vertrekken we vanaf de Grote Markt richting de oprit van de autostrade. Even ervoor moeten we een stop inlassen want een van onze gidsen, die de start gemist heeft, is op zoek naar ons. Via de Kwadestraat gaat het tot aan de School van Oekene waar we het landelijke inslaan "recht" naar het zuiden. In Rollegem-Kapelle maken we een grote boog rond de Zuidhoek,

langs soms nogal gebrekkige wegen, en komen zo in St.-Eloois-Winkel terecht. Daar terug naar het zuiden langs De Drie Masten om

uiteindelijk, “bijna uitgedroogd”, op onze bestemming de pop-up bar “Summerlake” op de Meerhoek in St.-Eloois-Winkel te belanden. Eén, het mag ook iets meer zijn, verfrissend drankje in de schaduw aan het meertje doet echt deugd.

Na de groepsfoto zakken we af naar Gullegem waar we via het rustig paadje langs de Heulebeek de Ring bereiken. Tijd om terug het noorden in te trekken langs Sente naar Lendeledede. Eerst nog eens doorsteken langs binnenwegen tot aan de Izegemsestraat in Ingelmunster om zo in wat verspreide slagorde onze heimat na 39 km voldaan terug te vinden.

Een hele kunst van onze gids Patrick, ook verwoed wandelaar, om na meer dan 25 jaar fietsclub nog steeds enkele onbekende wegen in onze omgeving uit zijn hoed te toveren.

gdm

Dinsdag 13 augustus

Na die snikhete dag van gisteren zijn de temperaturen vandaag wat dragelijker maar toch aangenaam. Maar juist voor de start begint het heel lichtjes te regenen. Twijfel bij de 36 opgekomen leden: regenkledij aantrekken of niet? We vertrekken met Rudy de brug over naar de “Wandel op de Mandel”. Nauwelijks in Ingelmunster wordt er al een stop ingelast om de overvloedige regenkledij uit te doen. We maken eerst een ommetje langs het sportterrein en het bijhorend wegeltje iets verderop om zo aan de Wanteburg te komen. Langs Klein Harelbeke belanden we in Hulste en Bavikhove. Onze gids, afkomstig van de ezelgemeente Kuurne, brengt nu met zijn gevolg een bezoek aan alle smalle steegjes, wegeltjes en wijkjes die hij kent. Onze stop zou hier ergens moeten liggen, maar we rijden steeds verder en iedereen begint te denken dat



Rudy het vergeten is als we dan toch ergens aan een open plaats aan een café stoppen. Helaas is het enkel voor de groepsfoto en, dorst of niet, we moeten nog verder. Gelukkig mogen we ons op St.-Pieter dan toch neervlijen onder de zonneschermen op het buitenterras van Café Astrid. Het aangebrachte vocht doet dan ook heel veel deugd bij die warmte.

Als we terug vertrekken, slaan we verder het zuiden in al over de Ring naar Heule en langs de prachtige beek naar Gullegem. Daar gaat het terug “recht” het noorden in langs de watertoren, de Meerhoek en bezijden “Capelle” naar onze Bosmolens. Goed genoten van het weer komen we weer eens na 43 km voldaan thuis.
gdm

Dinsdag 20 augustus



Na een lange periode van zomerse dagen begint het, zoals voorspeld, voor de start van onze fietstocht, te regenen. Van pech gesproken of was het sabotage van enkele weergoden? En toch waren er een zevental leden komen opdagen om met Jef de tocht te maken. Wijselijk werd besloten niet te fietsen. De Cycloon in Ledegem zal dan maar voor een andere keer zijn.
gdm

Dinsdag 27 augustus

We hebben een prachtige zomerdag uitgekozen voor onze vijfde dagtocht, de derde op verplaatsing. De inscheping op de parking van ISO verloopt vlot en om 8 uur kunnen we vertrekken naar onze startplaats. Katrien, Rik en Johny hebben een tocht in het Meetjesland uitgekozen en sturen ons naar Sint-Laureins op een boogscheut van de Nederlandse grens, pal naast het Leopoldkanaal.



Aan “Fred’s Café”, tevens middagstop, nemen onze gidsen de 28 ingeschreven leden meteen mee de weg op door landelijke betonbaantjes, wegeltjes, een boerenslag en naast een lange dijk in het dun bevolkte noordwesten van onze buurprovincie. Na een kort ritje mogen we een eerste maal wat rusten en iets drinken In café “t Meuleken” op de gelijknamige wijk van Boekhoute.



Intussen is het al warmer geworden en mogen de gilets in de fietszak. We doorkruisen Boekhoute tot voor kort een bloeiend vissersdorp met haven aan een zijarm van de Schelde en trekken de boerenbuiten op. Tussen uitgestrekte maïsvelden, afgewisseld met hooiweilanden, kreken en grachten, fietsen we langs

verlaten landwegen of weer een lange wegel door het landschap met sporadisch hier en daar een groot rundveebedrijf. Bassevelde, het ezelsdorp van Meetjesland, is zowat het enige dicht bewoond gedeelte dat we op onze lange weg naar de middagstop ontwaren.

In de koelte van de gelagzaal doet het deugd eerst wat te genieten van een aperitiefje op de gezondheid van onze jarige Geert. Daarna worden we lekkere ribbetjes of een vispannetje met frietjes voorgeschoteld samen met een koel drankje en achteraf een koffietje.

Tijd voor deel drie. Goed ingesmeerd, want intussen is het bijna tropisch warm geworden, trekken we opnieuw op pad, nu in zuidelijke richting. Op onze weg vinden we opnieuw een lange wegel die ons in een meer bewoonde wereld brengt. We volgen een hele tijd enkele veldwegen, pal naast de kenmerkende diepe grachten, steken met een klimmetje de expresweg over en volgen in Balgerhoeke een heel stuk van het Schipdonkkanaal. Daarna slaan we opnieuw de “eeuwige” velden in naar “Heulendonk” in Adegem waar de Canadezen blijkbaar een tank na de Tweede Wereldoorlog hebben achtergelaten waarnaar een plaatselijk museum in een mooi park is opgericht. Na het doorkruisen van het zoveelste, bijna onbewoond landelijk gebied, verzeilen we via boerenslagen en

dreven in het bosrijke gebied van Maldegemveld, dat deel uitmaakt van het Drongengoedbos, het grootste aaneengesloten bos van Oost-Vlaanderen. Na wat kronkels trekken we terug het noorden in langs Kleite naar Maldegem. Na eerst een groepsfoto genomen op de markt aan het stadhuis, voor een fontein met het standbeeld Salomon van Maldeghem, kruisvaarder in 1096, komen we na een lange tocht uiteindelijk op onze namiddagstop terecht. Op het terras van het mooi gerestaureerde rusthuis, thans dienstencentrum, kunnen we in de schaduw van enkele parasols meer dan genieten van een vochtaanvullende drank(en). Na een lange rustpauze willen we terug vertrekken maar helaas dikke pech voor Eddy die een platte achterband heeft. Oppompen helpt niet, dus moeten we hem helaas hier achterlaten wel met de belofte dat iemand hem zo vlug mogelijk met fiets en al zal komen ophalen zodra we de korte rit naar onze startplaats terug hebben bereikt.

Het laatste stuk van onze dagtocht gaat eerst onder de N14 en dan over en langs de N19 terug over uiterst rustige landelijke wegen naar ons beginpunt. Als we voor de vierde keer terug in de Langeweg komen, kent iedereen nu wel vanzelf de weg. Nu nog terug alles inladen en de terugreis naar huis aanvatten, uitgezonderd voor zij die Eddy niet mogen vergeten eerst op te halen.

Een zeer mooie dag beleefd, warm met een verkoelend briesje en 73 km nieuwe ontdekkingen van een heel andere streek dan dat wij hier bij ons kennen.

gdm



DE PRIL

KOPIECENTER

I Z E G E M

WWW.KOPIECENTERDEPRIL.BE



KBC BANK & VERZEKERINGEN
IZEGEM
Gentsestraat 46 – 8870
IZEGEM
Tel. 051 33 67 10 -
izegem@kbc.be

KBC VERZEKERINGEN
Kerkplein 13- 8870 IZEGEM
Tel. 051 30 22 81 -
loris.claeys@verz.kbc.be



Pech onderweg



**Wat een mooie bende
en
wat een mooie benen**

**Andere dag
Zelfde fiets
Ander wiel
Zelfde bestuurder
Toeval?**

