

Nieuwsbrief december 2024



creazilla

Beste Vl@s-vrienden,

Wat gaat de tijd toch vlug voorbij.

De jaarwending nadert met rasse schreden en zo zitten wij aan onze laatste nieuwsbrief voor 2024.

Ons traditioneel seniorenfeest is weeral verleden tijd maar wat hebben wij ervan genoten! Het was top, met veel lekker eten en vooral het was er heel gezellig.

Eens temeer mochten wij vaststellen dat onze senioren ook nog wel fit zijn en de dansvloer zeker aankonden. Op dansen staat trouwens geen leeftijd en dat heeft ook ons oudste lid bewezen. Met haar 97 jaar en een paar maanden moet zij zeker niet onderdoen voor het jonge geweld. PROFICIAT MIMI !

Vooraleer 2024 af te sluiten hebben wij nog een heel interessante voordracht in petto over koorts. Jullie komen toch ook luisteren naar Prof. Daniël Knockaert die ons veel nuttige informatie komt verstrekken over dit gegeven. (Lees meer hierover in deze nieuwsbrief en noteer alvast de datum van 20 december in jullie agenda). Wij willen trouwens allemaal het nieuwe jaar zo goed als mogelijk beginnen en nog liefst gezond beëindigen ook.

Verder wens ik jullie allen nog heel fijne feestdagen en tot volgend jaar,

Hartelijke groetjes,

Jacqueline Ballieu

Jullie voorzitter

PROFICIAT AAN ONZE JARIGEN VAN DE MAAND DECEMBER

01	Dorine Debal	16	Pierre De Neef
01	Jenny Vandenkerckhove	16	Henriëtte Moens
01	Jaklien Van Rolleghe	17	Jos Rotsaert
03	Christiane Blomme	23	Jozef Cools
07	Gilberte De Bruycker	23	Jeannine Terrière
13	Eliane Lammey	25	Marie-Louise Deschrijver
13	Jackie Staes	26	Noël Dequeecker
14	Luc Deyaert	31	Maria Decroos



Lig je in het ziekenhuis?
Ben je een beetje ziek?
Wat jammer toch.

Knap maar snel weer op hoor

Hou deze datum reeds vrij!!!

Vrijdag 17/01/2025 om 14u30
Nieuwjaarsviering in De Boare

Op het programma:

- Een glaasje bubbels...
- Voorstelling van het programma 2025
- Ontspannende muziek door Michel Vangheluwe
- Koekestuuten met koffie of chocolademelk à volonté
- Een gezellige babbel

Als afsluiter van het jaar hebben we nog een heel interessante voordracht:

Koorts, nuttig of nadelig?

Prof. em. Daniel Knockaert

Vrijdag 20 december 2024 om 14u30

De Boare Koningsplein 1 De Panne

De winter staat voor de deur.

Allerlei ziektes, verkoudheden en infecties zijn in de aanbieding...

Iedereen wordt er wel eens mee geconfronteerd, vooral tijdens de wintermaanden.

En daar komt soms ook wat koorts bij.

Maar koorts, wat is dat eigenlijk en is koorts nuttig of nadelig voor ons lichaam?

Koorts is een signaal, een element van de verdedigingsreactie van het lichaam bij infectie.

Hoe meet je koorts, zijn koortsremmende middelen nuttig?

Het antwoord op deze en andere vragen krijg je vandaag van Prof. Daniël Knockaert.

Prof. Knockaert is momenteel emeritus hoogleraar van de Faculteit Geneeskunde aan de KU-Leuven en heeft zich gespecialiseerd in deze materie.

Hij zal ons vandaag helpen om meer inzicht te krijgen over wat koorts doet met ons lichaam.

Hij gaf tevens cursussen aan de apothekers en kliniek apothekers.

Ook was hij staflid en diensthoofd op de dienst algemene inwendige geneeskunde van het UZ-Leuven, verantwoordelijke voor de niet chirurgische spoedgevallen en diensthoofd a.i. voor de spoedgevallendienst.

Zijn wetenschappelijk werk was toegespitst op onverklaarbare langdurige koorts, systeemziekten en extreem zeldzame ontstekingsziekten.

Dit wordt vast en zeker een heel boeiende en interessante namiddag waar je graag bij zal zijn.

Inkom: leden en gastleden: € 5 – niet-leden € 10

Vanaf 14 uur : Gratis een kopje koffie vooraf

Aanvang voordracht : 14u30



GRIEP en CORONAPRIK.....IETS VOOR U ?



**Elk jaar weer krijgen we in de winter een vervelende gast op bezoek : griep.
Maar ook corona is intussen een vaste klant.**

Griep- en coronavaccinaties verkleinen het risico dat je ernstig ziek wordt of in het ziekenhuis belandt. Maar die bescherming vermindert na enkele maanden. Griep- en coronavaccins worden regelmatig aangepast aan de nieuwste virusvarianten die in omloop zijn. Daarom is het goed om je opnieuw te laten vaccineren in de herfst, nog voor corona en griep de ronde doen.

Voor wie zijn deze vaccinaties aanbevolen?

- personen 65 jaar of ouder;
- personen die langdurig in een zorgvoorziening wonen (bv. WZC, VAPH, ...);
- personen werkzaam in de zorgsector, in of buiten een zorgvoorziening;
- personen met onderliggende gezondheidsproblemen zoals:
 - long-, hart-, lever- of nieraandoeningen;
 - metabole aandoeningen zoals diabetes type 1 en 2;
 - neuromusculaire aandoeningen.
- personen met een immuunstoornis of hiermee samenwonend;
- personen met obesitas (BMI ≥ 40);
- zwangere vrouwen;
- personen samenwonend met kinderen jonger dan 6 maanden van wie de moeder niet gevaccineerd is tegen griep tijdens de zwangerschap;
- personen samenwonend met iemand met een onderliggend gezondheidsprobleem.



Waar kun je je laten vaccineren.

- Maak een afspraak bij je **huisarts, apotheker, gynaecoloog of vroedvrouw**.
- Komt er een **thuisverpleegkundige** bij je langs? Ook deze persoon kan je vaccineren.
- Je hebt geen voorschrift nodig.

DENK OOK HIERAAN			
 WAS REGELMATIG JE HANDEN met water en zeep.	 VENTILEER plaatsen waar je met veel mensen samen bent.	 HOESTEN EN NIEZEN? Gebruik een papieren zakdoek en werp die weg.	 ZIEK? BLIJF DAN THUIS. Draag een mondmasker als je toch op het openbaar vervoer of op drukke plaatsen komt.

Alle info over griep en corona vind je op de volgende site : www.laatjevaccineren.be/vaccinatie-teen-griep

Lidgeld 2025

Beste Leden,

Hartelijk dank aan alle leden die reeds het lidgeld voor 2025 overmaakten.

Voor wie het nog niet lukte om het lidgeld over te schrijven, herinneren wij nog even de bedragen:

- **Individueel lidmaatschap : € 25**
- **Gezinslidmaatschap : € 43** (ongeacht het aantal gezinsleden, maar wonend op hetzelfde adres)
- **Gastlid : € 12 – voor een bijkomend gastgezinlid : € 8** (gastleden zijn reeds lid van een andere afdeling van Vl@s, maar kunnen ook genieten van dezelfde voordelen die de leden van onze afdeling krijgen).

Betaling graag op rekening BE42 4742 1419 7154 van Vl@s De Panne-Adinkerke met vermelding «Lidgeld 2025+ de namen van de leden».

Hartelijk dank bij voorbaat.

We kijken er al naar uit om jullie straks opnieuw te verwelkomen.

Onze andere activiteiten

Bar Cafetaria De Boare : Kom eens een praatje met onze vrijwilligers Jean Pierre, Arlette, Liesbeth en Frans op donderdag, om de twee weken, in het gezellige cafetaria van De Boare.

Openingsuren : van 10:00 tot 12:00 uur en van 13:00 tot 17:00 uur.

Je kan hen ontmoeten 5 en 19 december 2024.



creazilla



creazilla

Volleybal: Elke donderdag van 09:30 tot 11.30 uur
Sportzaal - Oosthoek De Panne.
Niet tijdens de schoolvakanties.

Puzzels: Hou je van kruiswoordpuzzels 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

P₃ U₁ Z₁₀ Z₁₀ E₁ L₁ S₁



creazilla

Wandelgroep: Ssst de wandelgroep houdt zijn winterslaap.

Vanaf de maand maart gaan wij weer op stap met ons nieuw wandelprogramma.
Meer hierover in onze volgende nieuwsbrief.

Eventjes terug blikken op onze voorbije activiteiten

18/10/2024

Kaas- en wijnavond



34 deelnemers schreven zich in voor onze kaas- en wijnavond.

Mario Lamoot van de firma Quality Wines uit Veurne zorgde voor een mooie selectie van 10 uitgelezen wijnen. Daarbij gaf hij tips voor het serveren en bij welke gerechten de wijn het beste past.

De kaasschotel bestond uit een selectie van lekker streekkazen, uiterst geschikt voor een kaas- en wijnavondje met vrienden.

't Werd een gezellige avond. Er werd druk gediscuteerd door de deelnemers over welke wijn of kaas zij nu de lekkerste vonden en er werden heel wat ideetjes uitgewisseld over het volgend kerstdiner.

29/10/2024

Gezellig samenzijn van de wandelgroep



27 Leden van de wandelgroep lieten deze namiddag hun wandelschoenen thuis en verzamelden in het Sint-Jansheem voor de afsluiter van het wandelseizoen.

Een glaasje cava maakte het al snel gezellig en bij de fotoreportage werden er heel wat herinneringen opgehaald.

Paul Beerens en Bernard Ryngaert zorgden het voorbije jaar voor een perfecte organisatie van de wandelingen. Beiden werden daarvoor, samen met hun partner, beloond met een ontbijtbon.

Bij de broodjes werd er nog verder nagekaart. Om de laatste gaatjes te vullen kregen de deelnemers nog een heerlijk zelfgemaakt dessert van cakejes en chocomousse. Dankjewel Jacqueline voor deze lekkere traktatie.

De wandelgroep rust nu even uit, maar volgend jaar, begin maart, halen we opnieuw de wandelschoenen uit de kast voor het nieuwe wandelseizoen. Jullie zullen er toch ook bij zijn he.

Laat ons hopen dat de weergoden geen dinsdagen meer uitkiezen voor een dagje regen of te felle zon. We zien wel.

crea zilla



JAARPROGRAMMA 2025 - Heuglijke vooruitzichten

Ons jaarprogramma 2024 is bijna afgewerkt.
2025 staat voor de deur met een sprankelend nieuw jaarthema.

VI@s - jeugdbeweging voor 55+

Voor alle 55+ers die hun vrije tijd zinvol willen invullen.

Ons bruisend jaarprogramma gaat weldra ter perse!
Wij stellen het graag voor tijdens onze nieuwjaarsreceptie.

Noteer dus zeker **vrijdag 17 januari 2025**



VI@s Koksijde

- * woensdag 04/12/2024 Noordzeequiz Oostende
om 14 uur.
- * vrijdag 06/12/2024 Seniorenfeest afdeling Koksijde
Restaurant Normandie om 12 uur
- * dinsdag 17/12/2024 Daguitstap Gent *da's TOF*
 - ◊Gegidste themawandeling "historische huizen"
 - ◊Stadspaleizen "Upstairs-Downstairs" in de Veldstraat
 - ◊middagmaal - lunch
 - ◊Gegidst bezoek tentoonstelling "Judith, een Karolingische prinses in Gent" in de Sint-Pietersabdij

Kerstmenu in de middeleeuwen

Heb je je wel eens afgevraagd wat er op een middeleeuws kerstmenu stond? Dat hebben we even voor jullie opgezocht.

In de Middeleeuwen, net als nu, was eten een groot deel van het plezier van Kerstmis. Maar alles hing af, in welk bedje je geboren was.

Met Sint-Maarten begon het slechte seizoen, dan moest je heel zuinig zijn met voedsel. Toen werden de beesten geslacht. Het eten, wat er nog was, werd klaargemaakt voor het lange winterseizoen.

Voor de gewone man was er soep, voor de gelegenheid opgediend met wat spek en echte boter. Ook was er kip; het oudste exemplaar uit het kippenhok werd geslacht.

Men at vooral met elkaar: ouderen, alleenstaanden, personeel, iedereen werd erbij betrokken. Bovendien mochten de armen met Kerst legaal stropen, dus kwam er veel wild op tafel. Verder waren er spruitjes, rode kool, gedroogde appeltjes, oliebollen en pannenkoeken.

Kon je je wat meer veroorloven dan zag het klassieke menu er als volgt uit:

Men begon de maaltijd met fruit, dan groentjes en licht vlees zoals kip of geitenlam, met soepen en bouillons. Voor de dienaren was er brood en een stuk vlees, gesneden uit het gebraden van de vorige dag. Of er was pap, gevolgd door spek en eieren.

Was je echt rijk dan serveerde men geroosterde pauw, zwaan of zwijnenkop evenals zalm en oesters. Als dessert kwamen noten, sinaasappels, cakes, vijgen en dadels op tafel.

Wat daarbij vooral opvallend was dat er veel zoete dingen gegeten werden. Suiker was in die tijd namelijk een duur product en veel mensen dachten dat het zoete goedje ook medicinale eigenschappen had. Het hoogtepunt van het kerstdiner was in die tijd een groot stuk marsepein, dat uitbundig versierd werd met andere suikerfiguren, vruchten en noten.



 Maar hou je nu vast: hierna **het kerstmenu van bisschop Swinfield uit Hereford**. In 1289 nodigde hij zo'n 60-70 mensen uit voor Kerstmis.

Net als voor veel mensen vandaag de dag, stond op kerstavond **vis** op het menu. De gasten van bisschop Swinfield aten haring, conga-aal en kabeljauw, allemaal geserveerd met brood en wijn.

Tijdens het kerstfeest werden er **acht verschillende soorten vlees** gegeten, wat de status van het huishouden aantoonde. Op het boodschappenlijstje voor zo'n feest stonden onder meer een heel wild zwijn, drie runderen, twee kalveren, vier reeën, vier varkens, acht patrijzen, twee ganzen en ruim 60 vogels (voornamelijk hennen).

Alsof dat nog niet genoeg was, was er ook volop **brood en kaas** aanwezig en werd er ruim 150 liter wijn aangevoerd, die waarschijnlijk uit Frankrijk was geïmporteerd.

Veel van het **vlees werd geroosterd en geserveerd met scherpe, pittige sauzen**, vergelijkbaar met moderne bijgerechten als appelmoes en cranberrysaus. Receptenboeken uit die tijd suggereren dat gevogelte wellicht gevuld werd met fruit. Ook zou er Clary, een gekruide wijn met kaneel, gember, foelie, nootmuskaat en kruidnagel, geserveerd zijn.



Van **gebakjes** werden vaak uitgebreide en vermakelijke taferelen gemaakt als onderdeel van de feesten, zoals prachtige kastelen en andere gebouwen. De vergulde, in verschillende kleuren beschilderde en vuurspuwende kop van een everzwijn nam daarbij een prominente plaats in.

Er wordt nergens vermeld of iedereen wel zijn bordje leeg gegeten heeft, maar het is wel duidelijk dat er in de middeleeuwen flink geschanst werd. Tenminste als je de middelen had.

Als je dan binnenkort aanschuift aan de kersttafel, denk dan nog eens aan onze voorouders die net zulke lekkerbekken waren als wij nu. Smakelijk!

Bronnen: Max vandaag – Mijn stad: mijn dorp.nl – Durham University -

Beste Leden,

Wij wensen jullie, en al wie jullie dierbaar is, een sfeervolle kerst en een vreugdevol eindejaar.

We hopen jullie talrijk te verwelkomen op onze volgende activiteiten.



Maak van de kerstdagen
Een magische tijd.
Vul ze met liefde,
Plezier en vooral
Gezelligheid

creazilla

Groetjes en hartverwarmende kerstwensen van jullie VI@s-Bestuur :

Jacqueline Ballieu (voorzitter 058/62 36 06), Marina Lanssens (penningmeester 058/52 03 93), Lieve Clepkens (secretaris 058/73 01 55), Paul Bruynooghe (0476/22 14 11), Erik Deceuninck (0475/60 05 36), Bernard Ryngaert (058/52 03 93), Karel Tillie (0479-31 20 58), Louis Yperman (058/73 01 55)

Met dank aan onze sponsor:



Kantoor De Panne
Zeelaan 14
058/41 48 11
kantoorverheecke@argenta.be

Kantoor Koksijde
Zeelaan 67
058/52 04 52
koksijde@argenta.be