

A photograph of an older man and woman in profile, looking out at the sea from a boat. The man is wearing glasses and a white shirt, and the woman is wearing a straw hat. The background shows a calm sea and a cloudy sky.

Vlaamse actieve senioren Izegem

Maandelijks ledenblad

42e jaargang nr. 1

Januari 2025



Foto Canva

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



Vlaamse actieve senioren Izegem

Voordrachten en uitstappen

Jaarprogramma 2025

Telkens op dinsdag (behalve in december)

21 januari	Nieuwjaars Happening met JENINE
18 februari	Andy en Di - Werken aan een mirakel
15 april	Dr Paul Jansseune - Reuma, osteoporose en artrose
20 mei	Mobiel theater - Schrik van Ik
17 juni	Daguitstap - Met de trein naar Oudenaarde
16 september	Bart Blomme - Izegem in oude foto's
21 oktober	Kris Baert - Hoe slapen weer een zaligheid werd
18 november	Rik Debal - Medicatie voor dummy's
11 december	Kerstfeest met Rudi Beauprez en Kristien

Activiteiten Vlaamse actieve senioren in de buurt

Afdeling Ardooie-Koolskamp: dinsdag 14 januari om 14.30 u,
CC 't Hofland, Oude lichterveldestraat 13 Ardooie:
Verrassende verhalen bij lichte muziek door Ignace Geurts.
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: maandag 20 januari om 14.30 u,
OC Bollewerpstraat 3 Ingelmunster -
De Vancobrothers: Johan en Wim Vancoillie, zijn twee vingervlugge
gitaristen met mooie stemmen. Ze brengen klassiekers en meezingers van
verschillende muziekgenres.
Inkom: leden € 6 en niet-leden € 10
Info: marleen.tassaert@telenet.be

Dinsdag 21 januari

**Zaal Sportief, Meensesteenweg 118, Izegem
om 14.30 u**

Nieuwjaarshappening met JENINE



**Goeie retro muziek waarop gedanst kan worden.
Ze brengen covers en eigen nummers op keyboard en
accordeon.**

Iedereen is welkom

Nieuwjaarshappening met enkele versnaperingen u aangeboden door Lena
en Giovanni en een glaasje bubbels.

Deelnameprijs: leden € 10,00, niet-leden € 12,00

Breng vrienden en familie mee.

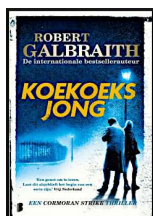
*Indien u graag wilt meerijden met iemand naar de activiteit:
graag een seintje aan het bestuur ten laatste 2 dagen voordien.
Meer info bij Katrien Seynaeve, Burg.Vandenbogaerdelaan 93
8870 IZEGEM 051-30 33 28 katrien.seynaeve@gmail.com*

Jaarprogramma 2025

***Telkens op maandag in de Plantijnzaal
van de stedelijke bibliotheek***

- 17 februari** Koekoeksjong - Robert Galbraith
31 maart Wildevrouw - Jeroen Olyslaegers
05 mei Alsof het voorbij is - Julian Barnes
30 juni Lessen - Ian McEwan
08 september Ten oosten van Eden - John Steinbeck
20 oktober De man zonder ziekte - Arnon Grunberg
08 december Vaderland - Fernando Aramburu

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



Verjaardagen van onze leden in januari

1 jan. Myriam Leenknecht
2 jan. Katrien Degezelle
5 jan. Annie Ide
5 jan. Elisabeth Van Heetvelde
6 jan. Jef Deprez
8 jan. Roselyne Daenens
14 jan. Hilde Goethals
22 jan. Giovanni Vandeputte
24 jan. Catherine Velghe
25 jan. Lena Verlinde
28 jan. Cecile De Regge



Wij wensen de jarigen een gezellige en fijne verjaardag

Dringend! HERNIEUWING LIDGELD 2025

Voor wie dit nog niet gedaan heeft: mogen we vragen het lidgeld ten laatste tegen 10 januari te willen overschrijven op rekening van VI@s-Izegem (BE83 4724 3518 4115). 25 euro voor een hoofdlid (individueel lid) en 43 euro voor een gezin.



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

dé foto van het voorbije jaar
volgens World Press Photo:

een Palestijnse vrouw
omklemt de witte lijkzak
van haar nichtje
vermoord
in Gaza

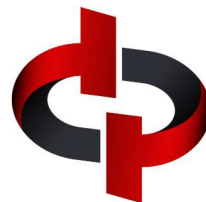
*laten we hopen
dat 2025
een totaal ander beeld
kan tonen*

Katrien



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 -
joris.claeys@verz.kbc.be



DE PRIL
KOPIECENTER
I Z E G E M
WWW.KOPIECENTERDEPRIL.BE



Vlaamse actieve senioren Izegem Activiteitenkalender 2025

	januari					februari					maart					april							
ma		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31		7	14	21	28		
di		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25		1	8	15	22	29		
wo	1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26		2	9	16	23	30		
do	2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27		3	10	17	24			
vr	3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28		4	11	18	25			
za	4	11	18	25			1	8	15	22		1	8	15	22	29		5	12	19	26		
zo	5	12	19	26			2	9	16	23		2	9	16	23	30		6	13	20	27		
	mei					juni					juli					augustus							
ma		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25		
di		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26		
wo		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27		
do	1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28		
vr	2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29		
za	3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30		
zo	4	11	18	25			1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	31	
	september					oktober					november					december							
ma		1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	
di		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	
wo		3	10	17	24			1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31
do		4	11	18	25			2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	
vr		5	12	19	26			3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	
za		6	13	20	27			4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	
zo		7	14	21	28			5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	



VI@s activiteit: om 14.30 u in het Dorpshuis te Emelgem

Leeskring: om 14.30 u in de Plantijnzaal van de BIB

Namiddagtocht fietsclub: start om 14.00 u op de Grote Markt

Dagtocht fietsclub: plaats en tijdstip start zie ledenblad

Etentje fietsclub

Steeds het maandelijks ledenblad raadplegen

voor eventuele wijzigingen of andere locaties !!

Hoe positief te blijven bij elk probleem (checklist)

Bron: seniorennet, september 2022

We maken allemaal kleine, en helaas ook grote, problemen mee. Maar hoe hier mee omgaan? Lifecoach Wim Annerel geeft enkele richtlijnen mee om ook in moeilijke momenten positief te blijven.

Iedereen ziet zich van tijd tot tijd geconfronteerd met problemen. Ze zijn deel van het leven. En net zoals we maar weten wat ‘warm’ is, als we ook ‘koud’ kennen, herkennen we geen goede tijden tenzij we ook slechte tijden kennen.

Beslissingen

Soms komen de moeilijkheden in ons leven van buiten ons, en op andere momenten zijn onze problemen een direct gevolg van de beslissingen die we zelf hebben genomen.

Nu kunnen we gebeurtenissen of hun gevolgen niet veranderen. Maar wat we wél kunnen, is het gevoel en de betekenis kiezen die we eraan geven.

Zoals men zegt: “Life is 10% what happens to you and 90% how you react”. Het leven is 10% wat er met jou gebeurt en 90% hoe je erop reageert.

Om positief te blijven wanneer je jezelf geconfronteerd ziet met problemen, kan je je brein trainen. Gewoon door jezelf de juiste vragen te stellen. Vragen die je helpen om het positieve te zien bij zelfs de grootste uitdagingen op je pad.

Dit zijn de 10 vragen: een checklist om jouw brein te helpen om bij elk probleem positief te blijven.

1 Adem ik nog?

Soms is dat het beste dat je kan doen: ademen. Want als je overweldigd raakt door problemen, stijgt jouw stressniveau en ga je oppervlakkiger ademen.

Adem je? Dan ben je alvast nog in leven. Heb je last van hoge stress, vind dan een rustige plek om je 10 minuten terug te trekken en adem diep. Buikademhaling verlaagt jouw stressniveau.

2 Wat is mijn aandeel hierin?

Ik spreek niet over jouw ‘fout’ of ‘schuld’, maar wel over jouw ‘aandeel’. Richt je op jouw verantwoordelijkheid, zonder verwijten naar jezelf te slingeren.



3 Wat ligt binnen mijn controle?

Soms verliezen we uit het oog wat we wel nog kunnen veranderen. Maak een inschatting van het probleem en kijk waarop je zelf invloed hebt.

4 Wat ligt buiten mijn controle?

Hoezeer je het ook wil, op sommige zaken heb je geen invloed. Laat ze gaan. Het onderscheid kunnen maken tussen wat je wél en níét kan controleren maakt het probleem kleiner, jouw stressniveau lager en de weg naar de oplossing helderder.

5 Wat is mijn emotionele staat?

Een beslissing nemen wanneer je overweldigd bent door negatieve emoties is geen goed idee. Besef je dat je in een onvermogen emotionele staat bent, stop dan. Haal diep adem.

Breng jezelf in een betere emotionele staat. Zo kan je ook betere beslissingen nemen. En je zal je sterker voelen tegenover het probleem.

6 Wat is op dit moment het belangrijkste dat ik kan doen?

Soms is dat niets. Soms is het iemand bellen. Richt je op het eerstvolgende beste ding dat je kan doen: dat helpt je om je meer ontspannen te voelen in de moeilijke situatie. En verhoogt het vertrouwen in jezelf.

Hoe klein het stapje ook is: vooruitgang is vooruitgang.

7 Wat kan ik hieruit leren?

Uit elke moeilijkheid valt iets te leren. En als je die les – zelfs al is ze klein – kunt zien, geeft dat meteen een positieve waarde aan het probleem. Verander jouw insteek van ‘Waarom moet mij dit overkomen?’ naar ‘Wat kan ik hieruit leren?’

8 Draag ik zorg voor mezelf?

Langdurige stress richt enorme schade aan jouw gezondheid aan. Zowel fysiek als mentaal. Maar jouw gezondheid opofferen door minder te slapen, slechter te eten en minder te bewegen zal de problemen niet sneller doen verdwijnen. Integendeel. Jouw fysiek welzijn behouden door voldoende te slapen, gezond te eten en te bewegen ondersteunt ook jouw mentale en emotionele staat.

9 Wat zijn mijn keuzes?

Maak een lijstje. Schrijf ze echt op.

Een lijst met keuzes opstellen creëert helderheid.

En doet je inzien dat je echt wel keuzes hebt, waardoor je je krachtiger voelt.

10 Zal dit nog belangrijk zijn over 5 jaar?

Deze vraag brengt problemen in perspectief. We zijn van nature geneigd om bergen te maken van molshopen. En het slechtste scenario te voorzien. Maar denk eens aan een probleem van vijf jaar geleden dat je toen als het 'eind van de wereld' aanzag. Je hebt het overleefd, en het was achteraf gezien toch niet zo erg als je toen dacht.

Problemen, uitdagingen, moeilijkheden,... ze horen bij het leven.

Maar we kunnen ze overstijgen door ons er niet door te laten overweldigen.

Focus op de tien bovenstaande vragen om het positieve te vinden in je leven.



... 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

27^e jaargang

Beste fietsvrienden

We zijn weer al een jaartje ouder geworden, maar we zien er met veel goesting naar uit om in ons volgend seizoen opnieuw van start te gaan met de fietsclub.

We nemen afscheid van de 90-jarige Rufin Ramon. Hij ziet het niet meer zitten om met ons mee te fietsen. We bedanken hem voor de jarenlange inzet als gids en wegkapitein.

Zijn er leden van onze fietsclub die het ook eens willen proberen om een namiddagtocht te gidsen, laat het mij dan weten a.u.b. We zijn op zoek naar nieuwe gidsen en we hebben geen dames meer bij de gidsen. Trui Maertens en Gerda Wydaeghe zijn gestopt als gids.

In 2025 zijn er opnieuw 6 dagtochten gepland waarvan er ook nu drie op verplaatsing zijn.

Jef Deprez is momenteel ziek en is in de St-Jozefskliniek in Izegem. We wensen hem van harte beterschap.

**We wensen iedereen fijne feestdagen toe en voor 2025
een goede gezondheid en veel fietsplezier.**

We zien ieder van u graag terug op onze eerste rit op 11 februari 2025.

Rudy Stockman en het bestuur van de fietsclub.

Bestuur Fietsclub 2025

Voorzitter

Rudy Stockman Gentsheerweg 114, 8870 IZEGEM
051 304547 – 0477 36 72 54 rudy.stockman@live.be

Secretaris

Jef Deprez Slabbaardstraat Zuid 48, 8870 IZEGEM
0479 48 28 81 deprez.dewaele@skynet.be

Penningmeester

Katrien Debrabandere Vinkenlaan 30, 8870 Izegem
0497 48 80 51 katrienbrab@gmail.com

Erebestuursleden

Guido De Muynck	0472 76 83 08	guido.de.muynck@skynet.be
Trui Maertens	0477 20 81 13	w.desloover@telenet.be

Wegkapiteins en gidsen

José Callens	0477 18 66 21	jose.callens1@gmail.com
Eddy Claey's	0473 29 38 26	eddy.claeys10@telenet.be
Mario Derluyn	0476 71 25 14	mario.derluyn@hotmail.com
Rik Guillemin	0470 23 17 52	rik.guilemin1@telenet.be
Kichou Lycke	0475 67 88 75	Kichou.lycke@gmail.com
Dany Masschelin	0476 26 03 10	masschelin.dany@skynet.be
Luc Pattyn	0474 80 34 31	pattyn@telenet.be
Marc Porteman	0478 74 20 02	marcporteman1@skynet.be
Patrick Wittewrongel	0498 26 18 57	patrickkachtem@gmail.com



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