

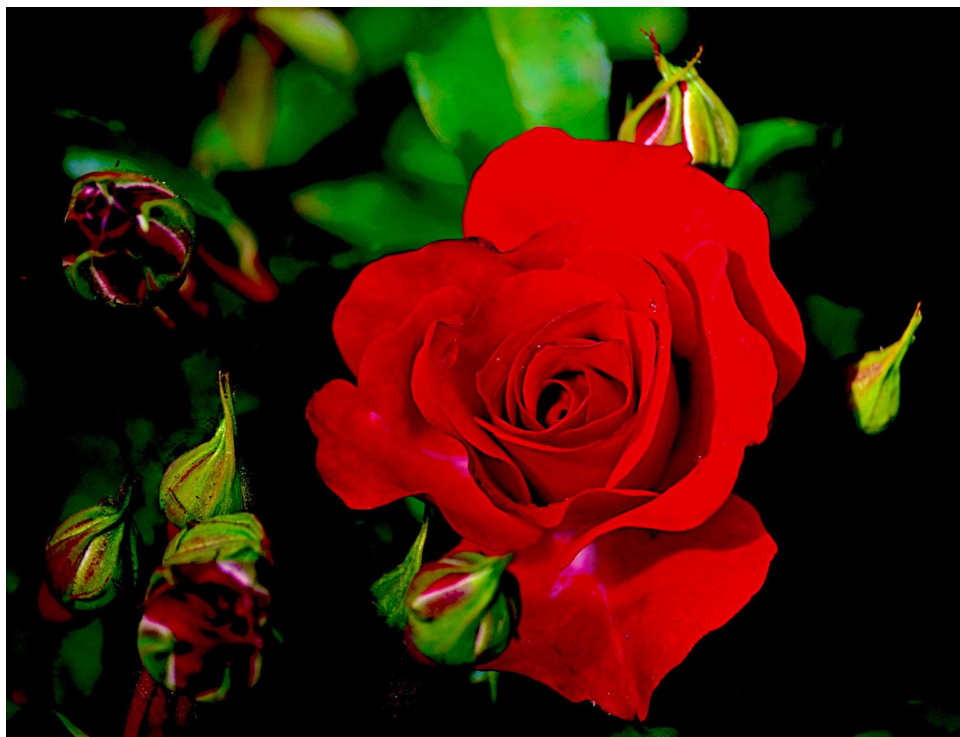
Vlaamse actieve senioren Izegem

Maandelijks ledenblad

42e jaargang nr.6

Juni 2025

"Ik geef je een roos elke dag..."



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

Dinsdag 17 juni 2025

BEZOEK AAN OUDENAARDE AFGELAST !

De activiteit " Bezoek aan Oudenaarde" gepland voor 17 juni is afgelast wegens te weinig belangstelling. De mensen die reeds ingeschreven zijn, krijgen hun inschrijvingsgeld terug op hun rekening.

Volgende activiteiten

16 september Bart Blomme – Izegem in oude foto's



ROUWCENTRUM - FUNERARIUM

DEPOORTER

AULA DE LEVENSBOM

— IZEGEM - LENDELEDE —

BURG. VANDENBOGAERDELAAN 27 • 8870 IZEGEM

Tel. 051 31 56 67 | 051 30 31 33 | 0477 77 56 58

www.begrafenissendepoorter.be • info@begrafenissendepoorter.be

Wist-je-dat-je

1) Kan olijfolie hartziekten voorkomen?

Antwoord: **Ja**

De voordelen van olijfolie komen voort uit de aanwezigheid van polyfenolen, antioxidanten die het risico op hartziekten en kanker verminderen.

Om deze gezondheid bevorderende stoffen binnen te krijgen, moeten consumenten verse, goede kwaliteit olijfolie kopen: extra vierge olijfolie. Deze olie heeft het hoogste gehalte aan polyfenolen. De meeste commercieel verkrijgbare olijfolie bevat weinig polyfenolen, wat te wijten is aan slechte oogstmethoden en slechte opslag- en verwerkingsomstandigheden.



2) Werkt hoestsiroop?

Antwoord: **Nee**

In 2006 erkenden artsen in het hele land dat de meeste vrij verkrijgbare hoestmedicijnen niet echt werken.

Deze gekleurde siropen bevatten meestal doses codeïne en dextromethorfan die te klein zijn om effectief te zijn.

Alleen hoestonderdrukkers met sterkere antihistaminica lijken de hoest te verlichten.

Dit omvat Brompheniramine, een actief ingrediënt in Dimetapp.



3) Leiden suikerhoudende frisdranken tot diabetes?

Antwoord: **Ja**

Het merendeel van het gezondheidsonderzoek is tegen suikerhoudende dranken.

Uit een groot onderzoek uit 2004 in het Journal of the American Medical Association bleek dat mensen die één of meer suikerhoudende dranken per dag dronken, 83 procent meer kans hadden om diabetes type 2 te ontwikkelen dan mensen die minder suikerhoudende dranken dronken. 'één suikerhoudende drank per maand.



4) Zijn noten dikmakend?

Antwoord: **Nee**

Meer dan 75% van de noot bestaat uit vet. Maar vet eten maakt je niet per definitie dik.

De grootste factor die leidt tot gewichtstoename is de portiegrootte.

Gelukkig zitten er in noten veel gezonde vetten die je een vol gevoel geven. Ze zijn ook een goede bron van eiwitten en vezels.

Uit een onderzoek is zelfs gebleken dat hele amandelen 20% minder calorieën bevatten dan eerder werd gedacht, omdat er veel vet uit het lichaam wordt verwijderd.



5) Is wandelen net zo effectief als hardlopen?

Antwoord: **Ja**

Uit onderzoek is gebleken dat de hoeveelheid tijd die u besteedt aan de training, en dus het aantal calorieën dat u verbrandt, belangrijker is dan de moeilijkheidsgraad van de training. Hardlopen is een effectievere vorm van lichaamsbeweging, maar niet per se beter voor je.

Uit een zes jaar durend onderzoek dat in april werd gepubliceerd in het tijdschrift Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology bleek dat wandelen in een gematigd tempo en hardlopen vergelijkbare gezondheidsvoordelen opleverden, zolang er evenveel energie werd verbruikt.



6) Is het drinken van vruchtensap net zo goed voor je als het eten van fruit?

Kort antwoord: **Nee.**

Calorie voor calorie biedt de hele vrucht meer voedingsvoordelen dan het drinken van alleen het sap van diezelfde vrucht.

Dat komt doordat je bij het vloeibaar maken van fruit de schil en het vruchtvlees verwijdt. Deze stoffen bevatten veel vezels, calcium, vitamine C en andere antioxidanten.



7) Is tarwebrood beter dan witbrood?

Antwoord: **Nee**

Niet alle tarwebroden zijn hetzelfde. Tarwebrood dat alle delen van de graankorrel bevat, inclusief de voedingsrijke kiem en de dichte vezels, zou het label 'volkoren' of 'volkoren' moeten krijgen.

Sommige tarwebroden zijn gewoon witbrood met een beetje karamelkleurstof om het brood gezonder te laten lijken...



8) Kan ik ziek worden van een heet bad?

Antwoord: **Ja**

Warme baden – vooral die in spa's. Hotels en sportscholen zijn een nest van bacteriën .

Het water is niet heet genoeg om bacteriën te doden, maar heeft wel de juiste temperatuur om de microben nog sneller te laten groeien.

Ook al worden spa's met chloor behandeld, toch zorgt de hitte ervoor dat het ontsmettingsmiddel sneller afbreekt.

De meest voorkomende infectie bij bubbelbaden is pseudomonas folliculitis, wat jeukende rode bultjes veroorzaakt.

Een nog gevaarlijker bijverschijnsel van het badderen in een vieze hottub is de ziekte van Legionella, een vorm van longontsteking. In 2011 raakten meer dan 100 mensen besmet in de Playboy Mansion.



Maandag 30 juni 2025

In de Plantijnzaal van de stedelijke bibliotheek om 14.30u

Lessen – Ian Mc Ewan



Als de wereld nog steeds te kampen heeft met de gevolgen van de Tweede Wereldoorlog en het IJzeren Gordijn een feit is, wordt de 11-jarige Roland door zijn ouders ondergebracht op een Engelse kostschool. Ver weg van waar hij zijn idyllische jeugd doorbracht, trekt hij de aandacht van zijn pianolerares, Miriam Cornell.

Jaren later, als zijn vrouw Alissa plotsklaps verdwenen is en hij met hun vier maanden oude zoontje achterblijft, gaat Roland niet alleen op zoek naar haar, maar ook naar het waarom van zijn rusteloze bestaan. Gemiste kansen, verloren liefdes, muziek, vrienden, literatuur, seks en politiek, álles komt voorbij.

Meesterschrijver McEwan weet het leven van Roland moeiteloos te verweven met de grote gebeurtenissen van onze recente geschiedenis: van de Suezcrisis naar de Cubacrisis en van de val van Muur tot de klimaatcrisis en de huidige pandemie. Een tijdsgewricht dat dichtbij McEwan zelf ligt. Met *Lessen* heeft Ian McEwan misschien wel zijn meest persoonlijke roman tot nu toe geschreven.

Volgende activiteiten leesclub

08 september Ten oosten van Eden - John Steinbeck

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

Verjaardagen van onze leden in juni

2 juni: Rita Verfaillie
18 juni: Agnes Kesteloot
20 juni: Filip Balcaen
23 juni: Robert Schrijnemakers
25 juni: Nadia Bruwier
27 juni: Walter Vandewaetere
30 juni: Rudy Stockman



Wij wensen de jarigen een warme en fijne verjaardag.

Activiteiten Vlaamse actieve senioren in de buurt

Afdeling Ardooie-Koolskamp:

CC 't Hofland, Oude Lichterveldestraat 13 Ardooie:

Dinsdag 10 juni om 14.30u tot 17.30u

“Pareltjes van de klassieke muziek: Vlaamse componisten”
door Fons Lammertyn.

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:

OC Bollewerpstraat 3 Ingelmunster:

Maandag 16 juni om 14.30u tot 17.30u

“Risicoplanten voor mens en dier” door Prof. De Cleene.

Inkom leden: € 6 en niet-leden € 10

Info: marleen.tassaert@telenet.be

27^e jaargang

Beste fietsvrienden

De maand mei zit er alweer op. Nog geen enkele rit die niet gereden kon worden. We zijn naar 't Lepelke in Oostnieuwkerke gereden en de week erop met Patrick naar Thailand (Wingene).

De dagrit naar Gijzelbrechtegem was een succes, heel mooi parcours en lekker eten en aangename bediening in restaurant Bergrust. Iedereen tevreden en de rit mag volgend jaar terug op het programma komen. Met Rik en Kichou gaan we Roeselare verkennen.

We verwelkomen ook ons nieuw fietslid: Luc Vandermeulen.

Ergens gelezen: "Door de grote droogte doen we geen water meer bij de wijn."

Rudy Stockman en het bestuur van de fietsclub.

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

Eerstvolgende fietsritten

Dinsdag 03 juni	Namiddagtocht met Rudy Stockman
Dinsdag 10 juni	Namiddagtocht met Eddy Claeys
Donderdag 19 juni	Namiddagtocht met Patrick Wittevrongel
Dinsdag 24 juni	Dagtocht met Catherine Velghe en Geert Maertens
Dinsdag 01 juli	Namiddagtocht met José Callens
Dinsdag 08 juli	Namiddagtocht met Patrick Wittevrongel

De namiddagtochten starten stipt om 14u. Samenkomst op de Grote Markt. Voor de dagtocht verzamelen we om 08u op de parking van de ISO en rijden dan naar de parking van Zevenkerken (Brugge) waar we om 09u starten met de fietstocht. Luc Pattyn zorgt voor de lichte vrachtwagen om fietsen te vervoeren. Voor deze dagtocht werken we weer met inschrijvingen. Hierover krijgen jullie nog een aparte mail.

Verslag vorige activiteiten fietsclub

Dinsdag 29 april



Prachtige lentedag met een wolkenloze hemel, maar toch nog wat frisjes wanneer we om 9 u. verzamelen voor onze eerste dagtocht. Luc en Katrien vertrekken met de groep van 32 ingeschreven leden via tunnel 1 en Wallemote naar Beitem. Even over Duizendzinnen slaan we de goedbollende Kezelbergroute in die we volgen

tot helemaal op het einde in Menen. We slaan er af naar Geluwe en belanden, waar we in de schaduw van de kerk en op 100 meter van onze stopplaats van verleden week, in café “De Plaetse” belanden. Eventjes uitblazen, het nodige vocht aanvullen en we zijn klaar voor deel 2. We fietsen richting Beselare langs enkele wijngaarden. Aan het Congobos bij de A19 slaan we een heel rustige verlaten glooiend landschap, met prachtige vergezichten tot in Frans-Vlaanderen, in naar “Kruiseke”. Wat verder flirten we met de Vlaams-Waalse grens in Ten Briel. We volgen een stukje de taalgrens en met zicht op de Indoor Skipiste van Komen belanden we in het drukker Wervik. Via het parkje aan het Tabakmuseum bereiken we de Leie en een paar honderd meter verder aan het einde van het recreatie-eiland de Balokken onze middagbestemming taverne “t Leiezicht”.

Een aperitief, lekker etentje met frieten, bijhorend drankje en een opbeurend koffietje achteraf bezorgt ons de nodige energie voor het vervolg van de dag.

Vooraleer deel 3 aan te vatten, wordt plaatselijk de groepsfoto genomen om dan onze “Golden River” over te steken naar “Vrankrijk” waar we ons beste Frans moeten bovenhalen om wat te mopperen op de slechte staat van het pad langs la Lys. Intussen is de temperatuur opgelopen tot een 23° en is het heerlijk fietsen langs de rivier. Van Wervic-Sud langs Bousbecque om in Halewijn even

over te steken naar Menen. Voor niet lang want we wippen direct terug naar de overkant om in Lauwe de rivier te verlaten. Nu gaat het kris-kras door wijken, smalle paadjes en parkjes tot in Marke centrum waar de namiddagstop op ons wacht.

Ondergetekende laat wegens andere verplichtingen het drankje aan zich voorbijgaan en verlaat de groep om het laatste stuk van de rit alleen af te haspelen terwijl de "blijvers" zich nestelen op het buitenterras van herberg St.-Jan om nog wat te genieten van het lekker zonnetje.

Voor het laatste deel van de rit wordt de Leie terug opgezocht tot in het centrum van Kortrijk. In Overleie gaat het door het Astridpark en Watermolen recht naar Izegem waar we aankomen met 74 mooie km op de teller. Echt genoten van de rit en het aangenaam warme lenteweer.

gdm

Dinsdag 6 mei



Licht bewolkt maar de gevoelige noordenwind levert heel wat minder aangenaam weer dan verleden week. Toch komen 39 leden opdagen om met Rudy de rit te verslaan. Via Wallemote en de brug aan de Klare Gracht gaat het naar Duizendzinnen en Beitem. Aan Ten Bunderen slaan we rechtsaf en zoeken het wegeltje op dat ons naar De

Koekuit en het kasteel van Moorslede brengt. Onderweg doen een paar jonge druivenplantages ons aan lekkere wijn denken. We omzeilen een kort bergje in de nabijheid van De Zilverberg op weg naar De Ruiter. Na een paar omzwervingen en het Moerasbos komen we in het centrum van Oostnieuwkerke op onze bestemming in 't Lepelke aan waar we ons op het buitenterras in de zon, beschut tegen de wind nestelen. Moeder Monique en zoon Dieter van de

vroegere Most verwelkomen ons en doen hun best om ons zo vlug mogelijk te bedienen.

Na de rust, de wind is intussen nog wat heviger geworden, vertrekken we naar Sleihage waar we wat verder de velden induiken op wat rustiger landbouwwegen tot aan de Zilten en de Ring rond Roeselare op Schiervelde. De verkeerslichten voor fietsers zijn blijkbaar niet afgestemd voor grote groepen want de oversteek gebeurt in 4 keer voor we de paadjes langs de Mandel met de Grote Bassin kunnen doorkruisen. Eens het Stationsplein bereikt langs wat kris-kras wegen zoeken we via de kop van de vaart de Spanjewijk op waar we “en passant” de geuren van het Rodenbach bier willen opsnuiven. Eens aan de aardappelhoek keren we terug om voor het Rhodesgoed de E403 over te steken naar Kachtem. Met wind achter gaat het nu in vliegende vaart, maar eventjes maken we in Kachtem een ommetje om onze ijverige wegkapitein Patrick aan huis af te zetten. Zoals altijd heeft hij tientallen keren van achter naar voren in de groep gecrost om aan het volgende punt opnieuw de weg te kunnen afzetten voor ons. Goed uitgewaaid komen we na een 45 km weer eens voldaan thuis.

gdm

Dinsdag 13 mei

Zonovergoten dag met een licht NO-briesje bij de start van de rit. Dat er 42 leden, in zomertenuue, komen opdagen om met Patrick op pad te gaan, is dan ook niet verwonderlijk. We rijden de brug over en gaan eerst op verkenning door wat Emelgemse straten die we kris-kras doorkruisen. Eens op de grens met Ingelmunster gaat het noordwaarts om wat verder de richting Meulebeke in te slaan. Daar zoeken we de Pittemstraat op die we kilometers lang volgen tot in, uiteraard, Pittem. Eens onder de Ringlaan door omzeilen we het centrum en trekken door naar Egems grondgebied. Een smalle kerkwegel onderweg kan onze gids natuurlijk niet laten liggen. De lange sliert kleurige fietsers vormen er een mooi beeld. Op de wijk “de Spletlinde” slaan we de lange landelijke Ratelingestraat in en zien aan de einder de hemel zwart worden. De stopplaats is nu niet

zo ver meer en we kunnen ons nestelen op het straatterras van "Thong Thai" op de Markt van Wingene.

We hebben nauwelijks de tijd om onze bestelling van een, toch wel Belgisch, drankje te doen of regendruppels komen onze rust verstoren. Dus dan maar vlug naar binnen wat met zo'n grote groep toch wel een probleem vormt. Eens het is opgehouden met druppelen, zoeken de echte terrasgangers opnieuw de buitenlucht op.



Bij vertrek na de rustpauze is het toch wat koeler geworden, maar gelukkig is het is nu hoofdzakelijk wind achter. Eens terug aan de Spletlinde verkiezen een groot deel toch iets warmers aan te trekken. We richten ons op de mast van het Egemse zendstation om door te stomen naar het centrum van Koolskamp. Met nog een ommetje tot tegen het industriecentrum van Rijsseleinde zakken we af naar Ardoplant, zoeken uiteraard nog het bospaadje in de Bosstraat op, waar de groep weer op een lange sliert wordt getrokken. Intussen is de zon terug verschenen en komen we goed opgewarmd via de Weze, een beetje meer verbrand dan bij het vertrek, na een mooie 48 km op onze thuisbasis terug.

gdm

Donderdag 22 mei

Onze 2e dagtocht van het jaar onder leiding van Luc en Katrien. Een groot verschil met verleden week. Nu nauwelijks 12°, volledig bewolkt en zoals al dikwijls dit jaar een koude noordenwind. Zomerkledij terug in de kast dus en wat warmers aangetrokken.

Met de 28 ingeschreven leden vertrekken we langs het kanaal naar Ingelmunster waar we opnieuw de omleiding moeten volgen om Ooigem te bereiken. We steken er de Leie over en fietsen langs Desselgem en Beveren-Leie waar we een grote boog maken in

landelijk gebied tot op de grens van Deerlijk op weg naar onze voormiddagbestemming op de Markt in Waregem. We nestelen ons op het overdekte buitenterras van café “De Klauwaert”, vlak naast de kerk, beschut tegen mogelijk wat gedruppel dat we een beetje ervoor al mochten ervaren.

We verlaten de stad die vooral bekend is van zijn “Waregem Koerse”. We zijn het dan ook verplicht even bij de Hippodroom de geur van paarden te gaan opsnuiven door langs de vele stallen te gaan fietsen. Paarden zijn er op dit ogenblik niet, wel restanten op de weg, die volgens een kenner in de groep ideale materie is om champignons te kweken. Eens de E403 over belanden we in een prachtige golvende streek. Dat zich hier blijkbaar goed boerende industriëlen gevestigd hebben is te zien aan de riante doeningen met navenante grote tuinen.

Het gaat nu voortdurend op en neer waarbij we, eens boven, ogen te kort komen om rondom ons de prachtige panorama's te bewonderen. Veel tijd hebben we niet want we moeten ons concentreren om in volle snelheid terug naar beneden fietsen. En voor we het beseffen, staan we plots aan de voordeur van onze middagstop restaurant “De Bergrust” in het rustige Gijselbrechtegem, pal op de grens met Oost-Vlaanderen.



Een aperitiefje, voorgerecht, lekkere dagschotel met de nodige vochtaanvulling en voor sommigen nog een aantrekkelijk dessert zorgt voor de nodige energie voor nieuwe klimpartijen.

Bij het vertrek steken we heel even de provinciegrens over op weg naar Kaster. Het blijft op en neer gaan met als bekroning de beklimming van Tiegemberg. Voor enkelen toch wel met wat problemen en voor de “zelfduwers” een energievreter. Langs een grindpad komen we aan het Lijsternest van Steuvels in Ingooigem.



Stilaan wordt het landschap vlakker als we in Vichte belanden. Daar worden we door enkele paadjes gestuurd en flirten wat met de spoorweg die we eens onderduiken en 2 maal kruisen. We steken op weg naar Deerlijk de E403 terug over en zoeken in het centrum de draaierige “Braamplukkerbrug” op om wat te kunnen genieten van het rustgevende

natuurgebied de Gavers. In het centrum van Harelbeke fietsen we wat stroomopwaarts de Leie af om over te steken naar onze namiddagstop Taverne De Leiemeers. Eventjes rusten doet deugd, maar we moeten verder voor onze laatste trip. Door Kuurne fietsen we al over St.-Pieter naar St.-Karharina en om een volle aflat te verdienen sturen onze gidsen ons nog eens tegenwinds Lendeledede berg op om het laatste greintje energie uit ons te persen. En zo komen we na een prachtige rit na een 77 km moegestreden, maar heel voldaan terug thuis.

Een rit voor herhaling vatbaar in de toekomst om opnieuw eens te kunnen genieten van de mooie landschappen.

gdm



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

Een kind in Gaza

een hoopje botten
met vel eromheen
schreeuwt woordeloos
met wijdopen mond:
raak me niet aan
geef me water
één druppel
maar misschien
is dat te veel?

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
claeys.casier@verz.kbc.be