



Vlaamse actieve senioren Izegem

Maandelijks ledenblad

42e jaargang nr.7

Juli 2025

Een kleine “Tuin van Eden”



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

Juli en augustus: grote vakantie



Volgende activiteiten

- | | |
|--------------|---|
| 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 |

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

Er zijn geen activiteiten in juli en augustus.

Afdeling Ingelmunster

Wereldfestival Izegem - vrijdag 4 juli 2025 - 15 u. - 17 u.

Op dit tweejaarlijks festival komen artiesten vanuit alle hoeken van de wereld samen in Izegem om hun dans, muziek en tradities te delen.

Het wordt weer een wervelend dansspektakel vol kleur en energie met Zuiderse ritmes uit Uruguay, Martinique, Zuid-Afrika en traditionele dansen uit Baskenland, Slowakije en Vlaanderen.

Wie intekende op de bijeenkomst van 12 mei heeft een zitje in de middenbeuk voor € 22.

Wil dit overschrijven op ons rekeningnummer vóór 25 juni:

Vlaamse actieve senioren Ingelmunster BE 40 8508 2811 4963

We doen aan carpool na afspraak op de parking van de cultuurfabriek om 14.15 uur.

Geef dus een seintje als je wilt meerijden.

Info: marleen.tassaert@telenet.be



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 -

joris.claeys@verz.kbc.be

In juli en augustus is de leeskring met vakantie

Volgende activiteiten leesclub

- 08 september** Ten oosten van Eden - John Steinbeck
20 oktober De man zonder ziekte - Arnon Grunberg
08 december Vaderland - Fernando Aramburu

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



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

Verjaardagen van onze leden in juli

6 juli: Johan De Volder
6 juli: Johny Verfaillie
12 juli: Anny Lievrouw
15 juli: Linda Tandt
18 juli: Lena Pottie
19 juli: Martine D'Halluin
20 juli: Gilbert Stragier
22 juli: Odette Werbrouck
28 juli: Wivina Pattyn



Wij wensen de jarigen een warme en fijne verjaardag.

In memoriam

Joseph "Jef" Deprez
Lid VI@s-Izegem

Bestuurslid en secretaris van Fietsclub VI@s-Izegem
80 jaar, overleden te Rumbeke op 12 juni 2025

Yolande Vandeputte - moeder van Albert Dousy
102 jaar, overleden te Izegem op 13 juni 2025

Lucrèce Verscheure, moeder en schoonmoeder van
Caroline en Mario Couckuyt-Derluyn. Overleden op 5 juni 2025.

Wist-je-dat-je (vervolg)

9) Veroorzaakt koffie kanker?

Antwoord: **nee**

Koffie kreeg in de jaren 80 een slechte naam, toen uit een onderzoek bleek dat koffieconsumptie verband hield met alvleesklierkanker.

Het voorlopige rapport werd later ontkracht.

Recenter hebben gezondheidsstudies de werking van cafeïnehoudende dranken ondersteund.

Koffie wordt in verband gebracht met een lager risico op diabetes type 2, de ziekte van Parkinson, leverkanker en zelfs zelfmoord.

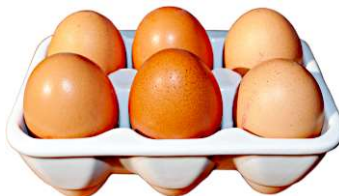


10) Verhogen eieren het cholesterolgehalte?

Antwoord: **nee**

Hoewel eidooiers een belangrijke bron van cholesterol zijn (een wasachtige substantie die op vet lijkt), hebben onderzoekers ontdekt dat verzadigd vet een grotere impact heeft op het cholesterol in uw bloed dan het eten van voedsel dat cholesterol bevat.

Gezonde personen met normale cholesterolwaarden zouden niet moeten aarzelen om elke dag voedingsmiddelen zoals eieren in hun dieet op te nemen, aldus de hoofdonderzoeker van de 25-jarige studie, University of California, San Diego. Arizona's Cholesterol Study kwam tot deze conclusie.



11) Kun je te veel water drinken?

Antwoord: **ja**

Het komt zelden voor dat iemand overlijdt door het drinken van te veel water, maar het kan wel gebeuren.

Overhydratatie komt vaker voor bij topsporters. Als u te veel water drinkt, ook wel watervergiftiging genoemd, wordt de natriumconcentratie in het bloed verdund, wat leidt tot een aandoening die hyponatriëmie wordt genoemd. Symptomen van hyponatriëmie kunnen variëren van misselijkheid en verwardheid tot toevallen en in ernstige gevallen zelfs de dood.

Om dit te voorkomen, kunt u tijdens extreme inspanning vloeistoffen met elektrolyten drinken.



12) Kan yoghurt helpen bij spijsverteringsproblemen?

Antwoord: **ja**

Ons spijsverteringsstelsel zit vol met goede en slechte micro-organismen. Yoghurt bevat nuttige bacteriën, ook wel probiotica genoemd, die helpen een gezonde balans te behouden. Probiotica kunnen verlichting bieden bij verschillende maag-darmklachten, waaronder constipatie en diarree. Sommige merken yoghurt, zoals Activa van Danone, worden uitsluitend op de markt gebracht voor de behandeling van maagproblemen.



13) Is het oké om voedsel in plastic bakjes in de magnetron te bereiden?

Antwoord: **ja, maar.**

Maar op de plastic verpakking moet wel de tekst 'magnetronbestendig' staan.

Dit betekent dat de Food and Drug Administration de verpakking heeft getest om er zeker van te zijn dat er geen chemicaliën uit het plastic in het voedsel terecht kunnen komen tijdens het koken in de magnetron. Over het algemeen zijn plastic boodschappentassen en plastic schaaltes waarin margarine, yoghurt, roomkaas en specerijen zitten niet magnetronbestendig.

Ik gebruik al een tijdje geen plastic bakjes meer, zelfs niet die met het label 'magnetronbestendig'. Ik las een artikel van een arts die adviseerde om geen plastic te gebruiken, maar glas, porselein, terracotta...

Plastic is plastic! Lege plastic verpakkingen die worden verkocht om levensmiddelen in te bewaren, worden niet getest door Health Canada en er zijn geen voorschriften met betrekking tot de stoffen die bij de productie ervan worden gebruikt. Het Consumer Product Safety Bureau zal echter alle zorgen over dit soort producten onderzoeken en fabrikanten verzoeken om alle stoffen die een gezondheidsrisico vormen, te verwijderen.



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

27^e jaargang

Beste fietsvrienden

De zomer is begonnen en zo ook de grote vakantie. Dat vooral voor de jeugd. Voor ons is het gans het jaar vakantie. Voor Jef is zelfs die grote vakantie gedaan. We zullen Jef missen tijdens onze fietstochten en we zullen nog dikwijls herinneringen over hem ophalen. Bedankt voor alle mooie momenten en voor alle door jou geleide fietstochten. We hopen ook dat Jenny zo vlug mogelijk weer aansluit bij onze fietsgroep.

We verwelkomen twee nieuw fietsers bij de club: Marnix Decroix en Trui Leroy.

Rudy Stockman en het bestuur van de fietsclub.
rudy.stockman@live.be - 0477 36 72 54

Eerstvolgende activiteiten

Dinsdag 01 juli	Namiddagtocht met José Callens
Dinsdag 08 juli	Namiddagtocht met Patrick Wittevrongel
Dinsdag 15 juli	Namiddagtocht met Kichou Lycke en Rik Guillemyn
Dinsdag 22 juli	Namiddagtocht met Rudy Stockman
Dinsdag 29 juli	Dagtocht op verplaatsing met Kichou Lycke en Rik Guillemyn
Dinsdag 05 aug.	Namiddagtocht met Patrick Wittevrongel

De namiddagtochten starten stipt om 14u. Samenkomst op de Grote Markt. Voor de dagtocht verzamelen we om 07u45 op de parking van de ISO en rijden dan naar Ieper 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 27 mei

We verzamelden op de markt waar het lichtjes regende. Onze vaste verslaggever was er niet vandaar dat ik dit verslag mag maken. De lichte regen veranderde al gauw in regen en dan nog meer regen. Maar wij hebben doorgezet. Met 16 zijn we gestart onder leiding van Kichou en Rik. We reden met een grote bocht, via Ardooieveld en het Rhodesgoed, na 16 km, Roeselare binnen. Na nog een rondrit in Roeselare kwamen we met 15 aan op het stationsplein. Eéntje was afgehaakt. Zeiknat werden we verwelkomd door de waard van café "In den trap". Na het nuttigen van een warme chocomelk, of iets anders, werd besloten de kortste terugweg naar Izegem te nemen en zo reden we langs het kanaal in recordtempo naar huis. 't Was met de wind in 't gat.

RST



Dinsdag 3 juni

Licht bewolkte dag vandaag met een voelbare zuidwestenwind, maar wel aangename temperaturen. Rudy is van dienst en mag een mooie groep van 43 leden verwelkomen om hem te volgen op zijn tocht. We vertrekken richting het oosten en zoeken onze weg richting Lendelede waar we aan de voordeur van een van onze medefietsers inslaan naar St.-Pieter. De wind is hier goed voelbaar en dat ondervinden enkelen die op hun stappen moeten terugkeren om hun afgewaaid petje te gaan zoeken. Via een wegeltje vermijden we de moeilijke oversteek voor een groep aan de lichten op weg naar Kuurne via het Sportpark. Voor de verandering nemen we eens een andere weg om iets meer stroomafwaarts de Leie te bereiken. Langs het water is het nu met rugwind heerlijk fietsen tot we aan de kronkelende Vlasbrug oversteken en een stukje terugkeren om dan in te slaan naar Beveren-Leie. Vooraleer in onze stopplaats te belanden, maken we langs vooroorlogse betonbaantjes eerst nog een ommetje tot aan de Spoorweg Gent-Kortrijk om dan in taverne "t Neerhof" te mogen genieten van wat rust en een deugddoend drankje.



We vertrekken richting Desselgem waar we een onverharde landweg inslaan en aan de Leie en de Munkenbrug met zijn Howitzertank uit WOII terechtkomen. We steken er de Leie over naar Ooigem waar we na een omweg aan de Fabiolabrug het kanaal oversteken. We nemen een stukje van de oude spoorwegroute om dan langs en door industriegebouwen aan de Turkijewijk de Mandel te dwarsen. Na wat kronkelende landelijke wegen bereiken we het onvermijdelijke smalle wegeltje juist voor het

Sportpark in Ingelmunster. We zoeken het centrum op om dan aan café “De Fagot ons op de groene paadjes van Wandel op de Mandel langs het kanaal te nestelen die ons tot aan de Dam aan de brug van onze thuishaven brengt. 44 km mooi fietsweer met wel wat warme wind, maar eindelijk verlost van die eeuwige koude noordenwind waar we al heel het jaar mogen van genieten.

gdm

Dinsdag 10 juni

Bewolkte dag, nogal wat wind en een magere temperatuur voor de tijd van het jaar. Lichte regen is niet uitgesloten maar toch komen 38 leden opdagen om met Eddy een ritje te doen.

We vertrekken langs Tunnel 1 naar Wolvenhof en slaan over de brug aan De Klare gracht rechts en zoeken ons een weg naar Den Hukker. Via de Kleiputten en de Zwarte kapel gaat het naar de Duivelshoek waar we langs rustige, landelijke wegen en enkele kleine klimmetjes ons doel op de Plaats van Passendale bereiken. Intussen is de zon er toch goed doorgekomen en kunnen we op het buitenterras van café “St.-Joris”, mooi uit de wind, met een drankje wat uitrusten. Sommigen zoeken de schaduw van een zonnenscherm terwijl anderen de warmte van de zon verkiezen. Als we terug vertrekken, loodst onze gids ons langs de hoog gelegen landweg naar Westrozebeke waar we onderweg, links van ons, van prachtige vergezichten kunnen genieten van het Ieperse en West-Vlaamse Heuvelland. Opnieuw langs binnenwegen komen we na een mooi tochtje op de ons bekende wijk de Ruiter terecht waarna we weer op de Duivelshoek belanden. Op weg naar huis brengen we nu echter een



bezoekje aan de paadjes rond AZ Delta om zo na een mooie 48 km, zonder regen en zelfs lichtjes gebruind, thuis te komen.
gdm

Donderdag 19 juni

Een zonovergoten zomerdag, een dag om blij te zijn. Helaas is de stemming terneergeslagen na het droevige nieuws dat wij eind vorige week ontvingen dat Jef Deprez op 12 juni overleden was. Jef was reeds jaren lang een zeer dynamisch lid, bestuurslid, gids, pechverhelpster en de secretaris van onze fietsclub die bijna tot op het eind van vorig fietsjaar nog actief had meegefietst. Zijn fiets zonder versnellingen, nog gekregen voor zijn plechtige communie, of uitzonderlijk eens met zijn koersfiets, typeerden hem als een sterke pedaalridder en waren zijn specifieke kenmerken zoals we hem steeds met dankbaarheid zullen blijven herinneren.



29 leden komen vandaag opdagen en Patrick, onze gids van de dag, neemt ons mee naar het kanaal dat we volgen tot aan de brug in Kachtem. We steken er over en zoeken onze weg naar het Rhodesgoed waar we de E403 oversteken en ons richting De Tassche begeven. Aan de Marelpot doorkruisen we een plaatselijke wijk om wat verder langs een "groentenwijk" en zoals je van Patrick mag verwachten, verschillende wegeltjes in Beveren belanden. Even doen we de weg naast de R32 aan, kiezen wat verder de andere kant en volgen die tot we afslaan richting Dominiek Savio. We steken verder door naar het noorden tot aan de spoorweg Lichtervelde-Roeselare en slaan daar af naar onze bestemming de cafetaria van de Sporthal Ogierlande in het centrum van Gits. Een deel van de groep nestelt zich binnen, terwijl de anderen liever buiten genieten van wat rust en een deugddoend drankje.



Als we terug vertrekken, trakteert onze gids ons nog eerst met een rondje door plaatselijke paadjes om ons dan mee te nemen naar het noorden tot op de Ringlaan op het grondgebied van Lichtervelde. We verlaten de drukke weg terug en zoeken het glooiend landschap op van de Heihoek en de Huwynsbossen om ons dan terug te laten afzakken tot aan de R32. Via het groene Krommebeekpark en het bekende busconstuctiebedrijf Jonckheere komen we in het centrum van Beveren. Dan gaat het opnieuw naar de lange, rustgevende Krommebeek die we volgen tot op het einde in de Spanjewijk. Nog even het Rhodesgoed aandoen om dan met een ommetje rond Kachtem via de Ardooisestraat na een 48 km terug op onze heimat te belanden. Patrick wist weer eens een heerlijke rit met heel wat "onbetreden" wegen en uiteraard onbekende paadjes uit de korte mouwtjes van zijn shirt te schudden.

gdm

Dinsdag 24 juni

Een wat grijze dag met mogelijkheid voor lichte regen maar een gevoelige zuidwester windkracht 4.

Stipt op tijd is de inscheping op de parking ISO afgerond en kunnen we vertrekken naar onze startplaats op de parking van de Abdij Zevenkerken waar we opgewacht worden door onze gidsen Catherine en Geert. Alles verloopt vlot en zelfs 5 minuten voor afgesproken tijd kan het startschot gegeven worden aan de 32 ingeschreven leden voor onze eerste dagtocht op verplaatsing.



We vertrekken in zuidelijke richting zodat we al dadelijk goed de nog wat frisse wind voelen. Na enkele km duiken we het Klokhof grindpaadje in om wat verder het Merkenveldbos te doorkruisen, lekker beschermt tegen de wind. We steken aan de afrit van de E403 de snelweg over om ons wat verderr te laten geleiden door rugwind langs Waardamme naar het Kampveldbos. In het ons onbekende Erkegem steken we de E40 over en komen zo wat verder op onze voormiddagbestemming bij Conny in “Oud Stuivenberge” in Oostkamp aan. Na even uitblazen bij een drankje zijn we klaar voor deel 2 van onze rit.

Via het rustgevend pad langs het kanaal Brugge-Gent gaat het richting Brugge, maar slaan even voor Steenbrugge af. Na wat bebouwing komen we eens de Expresweg voorbij langs de Chartreuseweg in de prachtige Brugse groene long terecht. Tillegembos verbergt honderden prachtige villadomeinen en enkele kastelen zijn een lust voor het oog. De rustgevende domeinen Tudor en Beisbroek zou je uren willen doorkruisen. Intussen is het warempel beginnen motregen maar onder de bomen blijven we wat gespaard tot we toch even moeten stoppen om regenkledij aan te trekken. Een paar km verder bereiken we gelukkig onze middagstop: het “Oud Gemeentehuis” in het centrum van Varsenare waar we opgewacht worden door 2 leden die ons komen vergezellen.

Een aperitiefje, een heerlijke lunch met bijhorend drankje en eventueel een koffietje brengt iedereen terug op krachten voor deel 3 en intussen is het opgehouden met regenen.

Na de bossen krijgen we nu landelijke wegen in open veld te verwerken. Eens de E40 over doorkruisen we het centrum van Jabbeke en komen dan op door God en klein Pierke verlaten wegen terecht. Uitgestrekte landerijen, een zeldzame hoeve en geen mens te bespeuren op onze wegen langs Ettelgem, Roksem en Bekegem tot we in Eernegem terug in de bewoonde wereld terechtkomen. Via het goed bollend fietspad op de "De Groene 62", de oude spoorwegbedding Oostende-Torhout, komen we in het zicht van onze namiddagstop langs kleine bergjes en uitgravingen met oude brugjes.



In "Tearoom Wijnendale Station" kiezen de meesten voor een verfrissing om de dorst te lessen terwijl enkele dames zich toch laten verleiden voor een megawafel of een paar grote pannenkoeken. Intussen is de zon er helemaal doorgekomen en zijn we klaar voor het laatste deel van de tocht.

Na nog even het kasteel d'Aertrycke te hebben gegroet onderweg gaat het nu noordoostwaarts, met andere woorden, met wind in de zeilen langs landelijke wegen naar ons vertrekpunt terug totplots een enorme luide knal. Wat was dat, een veldkanon dat afgaat, sommigen denken zelfs aan een inslaande raket van Poetin, maar het was een ontplofte fietsband van een van onze dames. Patrick en Mario ontfermen zich over de fiets van het slachtoffer en slagen er uiteindelijk in na verschillende pogingen met andere binnenbanden de blijkbaar uitgerekte buitenband terug deftig op het wiel te krijgen. Met een grote verzuchting kunnen we verder en stilaan zien we in de verte terug de bossen rond de abdij van Zevenkerken opdoemen waar we na een goede 81 km aankomen. Nu nog vlug terug inladen en dan veilig en wel naar de heimat terug.

Een prachtige dagtocht met mooie variatie van gekozen wegen: boswegen, rustige landwegen, verharde en goedlopende onverharde wegen, langs waterwegen, door villawijken, langs kastelen, kortom heerlijk.

gdm

