



Beste Leden,

1 november...de halloweengekte is voorbij en we kunnen nu in alle sereniteit de graven bezoeken van hen die we moeten missen. Het is een mooi gebruik, denken aan de mensen die we liefhadden en bij hun graf een bloemetje plaatsen. Dan komen de vele herinneringen boven aan alle mooie momenten die we samen beleefden.

Ja november is een maand vol nostalgie. Ook in de natuur komt alles tot rust; de bomen verliezen hun bladeren en vormen tot afscheid nog een mooi kleurenpalet voor zij aan hun winterslaap beginnen.

Met al hun kleuren brengen zij ons ook de boodschap dat we niet in die nostalgie mogen blijven hangen. Een boodschap die wij hier bij Vl@s in praktijk brengen met de organisatie van ons seniorenfeest: samen tafelen, samen een dansje doen en samen genieten van mooie muziek.

Zo vergaren we “samen” de energie om de winter in te gaan.

Een betere boodschap kan november ons niet brengen.

Tot ziens op het Seniorenfeest,

Erik Deceuninck, jullie voorzitter.



Onze jarigen van de maand november

creazilla

01 Nicole Cnockaert
05 Luc Drappier
06 Chris Vanheste
09 Myriam De Decker
10 Janic Blanckaert
13 Maria Parmentier
16 Freddy Van Den Broucke
17 Hugo Devos
21 Hilda Debreus
22 Nadine Demeyer



22 Martha Janssens
23 Luc Buelens
25 Franciska Demeyere
25 Flor Van Rie
26 Nelly Declercq
26 Catherine De Paepe
29 Monique Pollet
30 Maria Snick
Onze afdeling

Volg je ons reeds op Facebook?

Onze afdeling van VI@s heeft een pagina aangemaakt op Facebook.
Daar kun je alles volgen wat zich afspeelt bij VI@s De Panne-Adinkerke.
De juiste titel om ons te vinden op Facebook is:

Vlaamse actieve senioren afdeling De Panne Adinkerke

Klik vervolgens op foto's

Indien er problemen zijn mag men mailen of bellen naar Erik of Rita :
Erik Deceuninck 0475/600536 erikdeceuninck58@gmail.com

Rita Ryngaert 0474/308637 ritaryngaert@hotmail.com

Ga er snel heen en ontdek enkele foto's van onze activiteiten. We hopen op een positief duimpje omhoog dat toont dat jullie onze Facebookpagina volgen en tof vinden en deel het zeker met je vrienden.

Tot ziens op Facebook



VRIJDAG 14 NOVEMBER 2025

SENIORENFEEST SALONS DRIEKONINGEN



creazilla

Wulveringemstraat 40 – 8630 Beauvoorde

Even herinneren:

Ben je al ingeschreven voor ons Seniorenfeest?

Vergeet niet dat je moet inschrijven tegen ten laatste 1 november 2025.

Prijs leden VI@s De Panne-Adinkerke en gastleden: € 95 – niet-leden € 105

Het volledige menu vind je in onze vorige nieuwsbrief van oktober, of op onze Facebook pagina of op onze website..

**De drank is inbegrepen tot en met de koffie.
Na de koffie moet u eigen verbruik betalen.**

Wil je erbij zijn, stort dan het verschuldigde bedrag op rekening BE42 4742 1419 7154 van VI@s De Panne-Adinkerke tegen ten laatste 1 november 2025.

OPGEPAST: Je bent pas ingeschreven nadat de betaling op onze rekening is gestort!!!!

Door misbruiken in het verleden zien we ons verplicht volgende maatregel te nemen: wie zijn deelname afzegt na 09 november 2025 wordt maar voor een deel terugbetaald.



HERFST

over naakte velden
trekken zwarte kraaien
sporen van een voorbije zomer

langs vergeten oevers
streelt de wind
de laatste zomeruren

bij het smeulend haardvuur
treurt de dichter
om het voorbije...



Jozef Vandromme

creazilla

Vrijdag 28 november 2025 om 14u30

Valpreventie door Kris Cuvelier in het Sint Jansheem Noorddreef 1A De Panne



Nee, het is niet leuk: vallen. Pijnlijk en bovendien gevaarlijk. Maar hoe voorkom je dat?

Eén op drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar en het valrisico neemt toe met de leeftijd.

Toch is er iets aan te doen, namelijk **Valpreventie**.

Kris Cuvelier vertelt ons wat je moet doen (of juist niet) om vallen te voorkomen. Valpreventie is erop gericht om met eenvoudige maatregelen het risico op vallen te verminderen of te voorkomen en zo de veiligheid te vergroten.

Met Kris Cuvelier leren we de basisbegrippen om vallen te voorkomen. Een slechte verlichting, onaangepaste schoenen, tapijtjes, snoeren en kabels,...dat zijn slechts enkele voorbeelden van mogelijke valkuilen die ons kunnen doen struikelen en vallen.

Verder leren we nog iets wat heel belangrijk is: wat te doen als men gevallen is, hoe rechtstaan of hulp zoeken.

Kortom, op deze namiddag leer je hoe je veiliger de dag doorkomt.

Inkom: leden Vl@s : € 8 Niet-leden € 13

En zoals gewoonlijk: een gratis kopje koffie vanaf 14 uur.



JAARPROGRAMMA 2025

Het jaar loopt zoetjesaan naar zijn einde. Maar niet getreurd; we hebben reeds een heel mooi programma voor jullie klaarliggen in 2026. Geniet intussen nog van de volgende activiteiten:

14 november 2025	Seniorenfeest Restaurant Drie Koningen Beauvoorde om 12u30
28 november 2025	Valpreventie door Kris Cuvelier om 14u30 in het Sint-Jansheem
19 december 2025	Blauwen aan de Franse Grens door Ronald Verstraete om 14u30

Jaarthema 2025  **Onze taal bouwt bruggen**



creazilla

Vind ons op de website bij VI@s

Iedereen is wel eens verstrooid en vind dan onze nieuwsbrief niet terug. Twijfel je over een activiteit of de locatie ervan, weet dat je steeds alle info over onze afdeling vind op de volgende website:

De Panne-Adinkerke - VI@s vzw

Ga er nu eens neuzen en vind er alle nuttige info over onze afdeling, het bestuur, het archief met vroegere nieuwsbrieven en natuurlijk alle activiteiten.

Zeker doen!

Noteer alvast de volgende data:

16 januari 2026	Nieuwjaarsreceptie in De Boare
14 februari 2026	Ontbijt onder vrienden op Valentijn
15 mei 2026	Provinciale wandeldag, organisatie door onze afdeling van VI@s

Lidgeld 2026

Mogen we even bij u aankloppen?

Het einde van het jaar komt in zicht, tijd dus om aan de vernieuwing van het lidgeld van Vlas te denken.

Maar eerst willen we jullie bedanken om trouw aan onze activiteiten deel te nemen.

Ook voor volgend jaar proberen we een uiteenlopend gamma van activiteiten samen te stellen, waarin iedereen iets naar zijn gading vindt. Ontspanning, cultuur, gezondheid, inspanning met wandelen en volleybal, dit alles komt aan bod.

Het hoofdbestuur van VI@s legt het bedrag van het lidgeld vast en heeft dit licht verhoogd in 2026.

Weet u trouwens dat de lokale afdelingen slechts één derde van dit bedrag ontvangen?

Zelf hebben we beslist onze prijzen niet te verhogen; zo kunnen jullie voor € 8 blijven genieten van een voordracht, met daarbij een gratis kopje koffie.

Lid worden van VI@s kost nu :

- **Individueel lidmaatschap : € 26**
- **Gezinslidmaatschap : € 45** (ongeacht het aantal gezinsleden, maar wonend op hetzelfde adres)
- **Gastlid : € 12 – voor een bijkomend gastgezinslid : € 8** (gastleden zijn reeds lid van een andere afdeling van VI@s maar ook willen genieten van de voordelen die de leden van onze afdeling krijgen).

Graag betalen op **rekening BE42 4742 1419 7154 van VI@s De Panne-Adinkerke** met vermelding « Lidgeld 2026+ de namen van de leden ».

Hartelijk dank bij voorbaat.



Vl@s Koksijde



7 november 2025 Herdenking overleden leden - voorstelling meerdaagse reis 2026
19 november 2025 Causerie: Hoe slapen weer een zaligheid werd - Kris Baert
21 november 2025 Noordzeequiz in Koksijde - zaal Kerkepanne
26 november 2025 *da's TOF* Indoor Bowling in Bowl-Inn Adinkerke

Alle activiteiten vinden plaats in de Zaal Kerkepanne, Strandlaan 128, 8670 Sint-Idesbald
Meer info bij Christine Bruynooghe - tel. 0484 39 95 35 -
of via mail: bruynooghe.christine@gmail.com

Vl@s Oostduinkerke



Woensdag 12 november 2025 om 12 uur:

BROOD EN SPELEN voor onze leden : 40 €

Apero – Buffet – Koffie met Gebak - Volksspelen 50 waardevolle prijzen te winnen

ELKE MAANDAG: van 13u30 tot 16u45: Kaarten – Rummikub – Breien

ELKE DINSDAG: van 14 uur tot 16u45: Petanque in de Bolledroom in Oostduinkerke

Opgelet!! **GEEN** petanque op dinsdag 11 november, wettelijke feestdag

Meer info bij freddy.bockstael@skynet.be
of bij Martine Callens telefoon 0477 / 64 85 10

Vl@s Veurne



17 november 2025 om 14u30 Pralines en chocolade
Luchtige voordracht over de geschiedenis van de chocolade, tips en weetjes, degustatie.
Omwille van de aard van de voordracht is inschrijven verplicht.

Locatie: De Zonnebloem, Zuidstraat 67 in Veurne
Meer info bij dokter.paul.jansseune@telenet.be

Een doordenkertje:
Het leven draait niet om het wachten
tot de storm voorbij is,
maar om het leren dansen in de regen.



Onze andere activiteiten

Bar Cafetaria De Boare : Maak een praatje met Jean Pierre, Arlette, Marie Rose, 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 op 6 en 20 november 2025



creazilla



creazilla

Volleybal:

Een toffe ploeg actieve volleyballers ontmoeten elkaar elke donderdag van 9u30 tot 11u30 in de Sportzaal – Oosthoek De Panne

Niet tijdens de schoolvakanties.

Puzzels:

Hou je van kruiswoordpuzzels en doorlopers, geef dan je naam door aan Greta Besselaers. Elke maand verrast ze ons opnieuw met een spannende puzzel. Geef je naam door op volgend mailadres: roger.van.den.bosche@telenet.be



creazilla

Wandelgroep:

De leden van de wandelgroep hebben een wandelschoenen opgeborgen voor de winter.

We vinden hen in topvorm terug in maart 2026



creazilla

Tot ziens in december

creazilla

Groetjes van jullie bestuur

Erik Deceuninck (voorzitter 0475/60 05 36), Ghislain Dever (vicevoorzitter 058-51 89 31)- Marina Lanssens (penningmeester 058/52 03 93), Lieve Clepkens (secretaris 058/73 01 55), Leden: Paul Bruynooghe (0476/22 14 11), Dirk D'Hooghe 0495-50 60 74 Bernard Ryngaert (058/52 03 93), Rita Ryngaert (0474-30 86 37), 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