

Vlaamse actieve senioren Izegem

Maandelijks ledenblad

42e jaargang nr.11

November 2025

“Heb je al kabouters gezien?”



Foto: Katrien Seynaeve

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

Dinsdag 18 november 2025

14.30u tot 17.00u

Grote zaal Dorpshuis, Emelgemseplein 1, Emelgem

Rik Debal

“Medicatie voor dummy’s”

In deze voorstelling zal dieper worden ingegaan op de ontwikkeling van de geneesmiddelen die we ter beschikking hebben voor humaan gebruik.

De ontwikkeling van een geneesmiddel is een lange, dure, moeilijke en moeizame zoektocht. Na het indienen van een octrooi worden er verschillende stappen gezet om het geneesmiddel te kunnen en te mogen gebruiken bij patiënten. Deze verschillende stappen worden besproken en leren ons ook welke klinische onderzoeken in de testfase van het geneesmiddel gebruikt worden. De stappen voor prijszetting en terugbetaling worden nader toegelicht.

Als laatste item: geneesmiddelenbewaking.



Iedereen is welkom

Deelnameprijs: leden € 7,00 niet-leden € 10,00 koffie en
versnaperingen inbegrepen.

Volgende activiteiten

Dinsdag 25 november - VI@s fietsclub - feestmaal

Donderdag 11 december - Kerstfeest met Rudi Beauprez en Kristien.

Activiteiten Vlaamse actieve senioren in de buurt

Afdeling Ardooie-Koolskamp:

CC 't Hofland, Oude Lichterveldsestraat 13 Ardooie

Dinsdag 11 november 2025 om 14.30 u.

“Wat de kunstenaar ons (niet) wil vertellen” door Jan Vanroose.

Deze lezing vol verrassende weetjes en anecdotes wordt geïllustreerd met een powerpointpresentatie.

Inkom: leden € 5; niet-leden € 7. Koffie en versnaperingen inbegrepen.

Org.: Fons Lammertyn 0477-63 90 84 of flammertyn@gmail.com

Afdeling Ingelmunster:

O.C. Bollewerpstraat 3 Ingelmunster

Maandag 17 november 2025 om 14.30 u.

“Hoe was 7 oktober mogelijk?” door Katrien Seynaeve

Katrien Seynaeve studeerde Hebreeuws in Jeruzalem en verblijft al vele jaren jaarlijks een maand in Israël. Zij heeft er zowel contact met de Palestijnse als met de Joodse gemeenschap.

Inkom: leden € 7 niet-leden € 11

Info: marleen.tassaert@telenet.be



... voor het moment waarop...
morgen gisteren wordt,
en je wenst dat vandaag
nooit had bestaan.

ROUWCENTRUM - FUNERARIUM

DEPOORTER

AULA DE LEVENSBOM

— IZEGEM - LENDELEDE —

BURG. VANDENBOGAERDELAAN 27 • 8870 IZEGEM

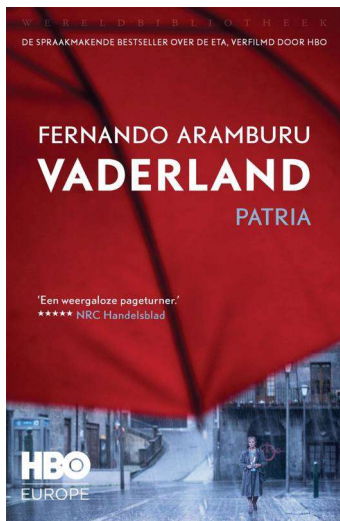
Tel. 051 31 56 67 | 051 30 31 33 | 0477 77 56 58

www.begrafenissendepoorter.be • info@begrafenissendepoorter.be

Woensdag 10 december 2025

In de Plantijnzaal van de stedelijke bibliotheek om 14.30u

Vaderland - Fernando Aramburu



Vaderland is een grootse roman over familie, loyaliteit en strijd. Twintig jaar na de dood van haar man verhuist Bittori terug naar hun geboortedorp. Haar man werd vermoord door de Baskische terreurbeweging eta, vermoedelijk door de zoon van Bittori's jeugdvriendin, Miren. Voor Bittori sterft, wil ze de ware toedracht kennen. Ze denkt zelfs Mirens zoon te kunnen vergeven om zo het verleden af te sluiten. Bittori en Miren zijn getekend door een politiek fanatisme waar geen van beiden een boodschap aan had maar dat hen lijnrecht tegenover elkaar heeft geplaatst. En nu moeten ze hun wonden en

verdriet, keuzes en hun levens onder ogen zien. Is een verzoening mogelijk?

Vaderland is een grootse roman over familie, loyaliteit en strijd. Fernando Aramburu beschrijft met veel menselijkheid de slachtoffers én de daders, in deze magistrale verbeelding van de bloedige geschiedenis die het Baskenland heeft verscheurd.

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

Verjaardagen van onze leden in november

9 november: Christa Vanrobaeys
12 november: Rosa Decoene
18 november: Trui Vandecandelaere
20 november: Geertrui Leroy
21 november: Raymond Fournelle
21 november: Katrien Seynaeve
24 november: Luc Maertens
26 november: Rita Dedeurwaerder
27 november: Geert Soetaert
30 november: Patrick Beheydt



Wij wensen de jarigen een warme en fijne verjaardag.

HERNIEUWING LIDGELD 2026

Het lidgeld bedraagt:

€ 26,00 hoofdlid (individueel lid)

€ 45,00 gezin (meerdere gezinsleden op hetzelfde adres)

Belangrijk: de verzekeringen voor Burgerrechtelijke Aansprakelijkheid en Lichamelijke Ongevallen zijn in het lidgeld begrepen.

Het lidgeld kan betaald worden door:

overschrijving op rekening **BE83 4724 3518 4115** van VI@s Izegem of
door contante betaling bij een bestuurslid

Help mee om onze afdeling te laten groeien!

Blijf ik of verhuis ik? De woonkeuzes waar we allemaal voor komen te staan

Het grote dilemma : er komt een moment dat je er niet meer omheen kunt: “Blijf ik in mijn vertrouwde woning wonen, of verhuis ik naar een plek die beter aansluit bij de komende jaren?”

Een huis is vaak meer dan steen en cement. Het is de plek waar kinderen zijn opgegroeid, waar verjaardagen werden gevierd, waar je elke hoek kent. Maar op een bepaald ogenblik kan datzelfde huis een last worden: trappen die zwaar vallen, hoge energiefacturen of een tuin die steeds moeilijker te onderhouden is.

Volgens Statbel (2023) woont nog altijd meer dan 80% van de 65-plussers in België in hun eigen woning. Toch toont onderzoek (HOUSE-project, Vlaanderen) dat voor bijna 40% van hen de woning eigenlijk niet meer geschikt is voor hun noden. Het thema raakt dus veel mensen – of je nu wil blijven of niet.

Optie 1: blijven in je vertrouwde huis

Voor velen voelt thuisblijven het meest vanzelfsprekend. Je behoudt je buurt, je burens en je gewoontes.

Voordelen:

- je blijft in een vertrouwde omgeving met dezelfde winkels en kennissen,
- geen emotioneel afscheid of verhuisstress,
- vaak al afbetaald, dus lage vaste kosten.

Nadelen:

- onderhoud en tuin kunnen fysiek te zwaar worden,
- energieverbruik in oudere huizen ligt hoger,
- grote renovaties of aanpassingen (badkamer, trap) zijn vaak onvermijdelijk.

Onderzoek: een studie in Nederland en Zweden (MDPI, 2020) toont dat de voorkeur voor woningen zonder trappen, met veilige badkamers en antislipvloeren toeneemt met de leeftijd. Wie blijft, doet er dus goed aan om tijdig te investeren in deze aanpassingen.

“Ons huis is groot, maar ik kan het nog aan. Met een traplift en een aangepaste badkamer hopen we hier nog jaren te blijven. Toch hebben we altijd een plan B achter de hand.”

— Marie

Optie 2: verhuizen naar kleiner of comfortabeler

Voor anderen komt er een moment waarop de woning te groot of te bewerkelijk wordt. Dan kan een kleinere, energiezuinigere woning de juiste stap zijn.

Voordelen:

- minder onderhoud en lagere energiekosten,
- vaak dichterbij winkels, openbaar vervoer en zorgvoorzieningen,
- psychologisch bevrijdend: afscheid nemen van spullen die niet meer nodig zijn.

Nadelen:

- verhuisstress en afscheid nemen van herinneringen,
- kleinere woonruimte vraagt keuzes en aanpassing.

Wetenschappelijk inzicht: een studie bij 68 oudere verhuizers (“When Less is More”, 2020) toont dat mensen die om positieve redenen (“pull”: meer gemak, eenvoud) verhuisden, gelukkiger waren dan mensen die door omstandigheden (“push”: gezondheid, onderhoudsproblemen) gedwongen werden.

Financiële impact: de verkoop van een huis kan de aankoop van een kleiner appartement financieren én een buffer opleveren. Volgens het Vlaams Energieagentschap kan downsizen naar een energiezuinig appartement jaarlijks **€1.500 tot €2.500** aan energiekosten besparen.

“We twijfelden lang, maar zijn uiteindelijk naar een appartement in het centrum verhuisd. De tuin missen we, maar de vrijheid en het gezelschap dat we erbij kregen zijn onbetaalbaar.”

— Paul

Optie 3: nieuwe woonvormen

Naarmate de maatschappij verandert, ontstaan er steeds meer alternatieven:

- **cohousing:** privéwoningen met gedeelde ruimtes (tuin, ontmoetingszaal),
- **kangoeroewonen:** samenwonen met kinderen of familie, maar toch elk apart,
- **assistentiewoningen:** zelfstandige flats met zorgdiensten dichtbij,
- **intergenerationeel wonen:** jong en oud samen in één project.

Maatschappelijke trend: volgens ING en het Federaal Planbureau (2021) komen er tegen 2040 in België naar schatting **447.000 extra huishoudens bij**, waarvan **71% alleenstaanden**. De woningmarkt moet zich dus dringend aanpassen met kleinere, toegankelijke woonoplossingen.

“Ik wilde blijven, hij wilde verhuizen. Uiteindelijk hebben we een compromis gevonden: een kleiner huis met een tuin. Het was even slikken, maar nu zijn we allebei opgelucht.”

— Anja en Dirk

Financiële en praktische kant

Premies en steunmaatregelen (Vlaanderen):

- **aanpassingspremie:** steun voor o.a. badkamers, deuren, ramen en trapliften,
- **energiepremies:** voor isolatie, zonnepanelen en hoogrendementsglas,
- **dienstencheques:** fiscaal voordeel voor huishoudelijke hulp.

Onderhoud en energie

Oudere woningen zijn vaak duurder: gemiddeld €200 tot €400 extra per maand aan energiekosten.

Verkoopwaarde

Voor veel mensen is de woning hun grootste vermogen. Verkoop kan financiële ademruimte geven, maar heeft emotionele impact.

Notariskosten en registratierechten

Bij aankoop van een nieuwe woning betaal je in Vlaanderen **10% registratiebelasting** (of 3% bij enige eigen woning).

Checklist: vragen die je jezelf moet stellen

1. Kan ik mijn huidige woning aanpassen aan de toekomst?
2. Hoeveel onderhoud en kosten wil en kan ik dragen?
3. Waar voel ik me sociaal het meest verbonden?
4. Hoe belangrijk is nabijheid van zorgvoorzieningen of openbaar vervoer?
5. Wil ik dichterbij mijn partner, kinderen of vrienden wonen?
6. Past een alternatieve woonvorm (cohousing, assistentiewoning) bij mij?

Toekomstperspectief

De komende jaren zullen technologie en demografie de keuzes nog sterker beïnvloeden:

- **domotica** die energieverbruik automatisch regelt,
- **slimme zorgsystemen** die valpartijen detecteren en hulpdiensten waarschuwen,
- **intergenerationele projecten** waarin jong en oud elkaar ondersteunen.

Uit onderzoek blijkt dat hoe vroeger mensen nadenken over hun woonkeuze, hoe groter de kans dat ze die verandering als positief ervaren. Vroeg plannen geeft vrijheid en rust.

Lezersvraag

Heb jij al nagedacht over je woonkeuze voor de komende jaren? Blijf je liever in je vertrouwde woning, verhuis je naar kleiner, of spreekt een alternatieve woonvorm je aan? Deel je ervaringen in de reacties – jouw verhaal kan anderen inspireren.

Conclusie

Wonen is meer dan een dak boven je hoofd. Het gaat om comfort, levenskwaliteit en zekerheid. Wetenschappelijk onderzoek toont dat tijdig nadenken en plannen loont: het geeft je meer keuze, meer rust en meer gemoedsvrede. Zo zorg je ervoor dat je ook in de volgende levensfase écht thuis blijft – waar dat ook is.

Bronnen

- Statbel (2023). Bevolking en huisvesting in België.
- HOUSE-project Vlaanderen (2022). Innovating housing for older adults and subjective wellbeing.
- van der Meer, M. et al. (2020). Older People's Preferences for Housing and Environment. MDPI, Sustainability.
- Judd, S. et al. (2020). When Less is More: Downsizing, Sense of Place and Well-Being in Late Life.
- Vlaams Energieagentschap (2023). Rapport energie-efficiëntie woningen.
- ING België & Federaal Planbureau (2021). Belgische woningmarkt en demografische veranderingen.

27^e jaargang

Beste fietsvrienden

Nog twee ritten in november en het 27ste fietsjaar zit er ook op. Ons afsluitend etentje is op 25 november om 17u30 in de zaal van café Sportief. Hiervoor krijgt iedere fietser via Katrien een persoonlijke uitnodiging.

Alweer een afgelaste rit op 23 okt. gehad wegens de storm Benjamin, en weer eens een rit van José. De statistieken in verband met fietsjaar 2025 zal ik weergeven in ons volgende boekje.

Vergeet ook niet jullie lidgeld voor 2026 te betalen.

We zoeken nog meer wegkapiteins en gidsen. Laat mij weten als je denkt dat je ook een rit kunt organiseren, al is het maar één of twee keer per jaar. De dames zijn zeker welkom.

Er is ook nog steeds een vacature voor het maken van de verslagen van de gereden ritten. Info bij Guido.

Rudy Stockman en het bestuur van de fietsclub.

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

Eerstvolgende activiteiten

Dinsdag 04 november

Namiddagrit met Patrick Wittevrongel

Dinsdag 11 november

Laatste namiddagrit van het seizoen met
Guido De Muynck en Luc Pattyn

Dinsdag 25 november

Hutsepot etentje ter afsluiting van het fietsjaar

De namiddagtochten starten stipt om 14u. Samenkomst op de Grote Markt.



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

Uitnodiging hutsepot feest van de VI@s fietsclub

Na andermaal een geslaagd fietsjaar 2025 zijn we blij het jaar te mogen afsluiten met een gezellig samenzijn met hutsepot.

Op dinsdag 25 november om 17.30 u. wordt iedereen verwacht in de feestzaal van Café Sportief, Meensesteenweg 118 te Izegem.

We bieden jullie:

- aperitief naar keuze,
- hutsepot met twee stukken vlees,
- één drank naar keuze bij het eten,
- dessert,
- koffie.

De prijs bedraagt € 30,00 pp, verminderd met 0,5 € per deelgenomen en betaalde fietsrit gedurende het fietsjaar 2025.

VI@s-leden betalen 30 €

Wie geen lid is van VI@s betaalt € 35,00 pp.

De inschrijving gebeurt door overschrijving van het verschuldigd bedrag op rekening van **BE96 7310 5663 1605** van VI@s-fietsclub, Vinkenlaan 30, Izegem, met vermelding: hutsepotetentje 25 november en naam (of namen).

In dit boekje vind je jouw inschrijvingsformulier.

Wie niet wenst over te schrijven kan eventueel het geld + onderstaande strook afgeven aan:

Katrien Debrabandere, Vinkenlaan 30, 0479 48 80 51

Rudy Stockman, Gentseheerweg 114, 0477 36 72 54

Ten laatste tegen dinsdag 18 november 2025

Verslag vorige activiteiten fietsclub

Dinsdag 30 september

Het belooft een mooie herfstdag te worden, 10 à 17° en een matig noordenwind. De laatste dag van de maand, de laatste dagtocht van het jaar en ook de laatste dagtocht die anciens José en ondergetekende, gidsen. Het is nog fris als we om 9 uur vertrekken met een groep van 22 goedgemutste leden. We steken de brug over, pikken wat verder nog 2 wachtende dames op en fietsen dan in rechte lijn al over Ardooie naar Koolskamp. Even over de watertoren, slaan we resoluut de velden in naar Moskou. Alles vlot goed en dra staan we al aan onze eerste stop in café Zeswege waar we hartelijk ontvangen worden. Een van onze leden is blijkbaar al sterk uitgedroogd en dat herkent bazin Martine onmiddellijk die hem direct een aangepaste hoeveelheid vocht voorschotelt.



We trekken verder voor deel 2 het noorden in voorbij “De Landsman” en langs het kasteel en de woonwijk in het Lakebos. Ruddervoorde en Waardamme bieden ons afwisselend landelijke wegen en bosrijk gebied aan. We steken verder de A17 over naar Loppem en kronkelen ons daar door de grindpaadjes van het romantisch park bij het historisch kasteel. Als we voorbij de eeuwenoude doolhof passeren, roept dit herinneringen op aan schoolreisjes uit onze schooltijd. Na nog een wipje tot aan de Priorij van O-L-V van Betanie komen we goed op tijd in onze middagstop in de Bistro van de prachtig beboste Abdij van Zevenkerken.



Vluggе zelfbediening, lekkere dag- of andere gekozen schotel met bijhorend drankje, achteraf een koffietje en voor de lekkerbekken een taartje geven ons voldoende energie voor fase 3 van onze tocht.

Intussen is het lekker warm en zonnig geworden en we trekken nu gezwind het zuiden in langs rustige wegen, droge

grindpaadjes, door “Pierlapont”, Blaas- en Merkenveldbos en Plaisierbos. Het is echt een plezier en heerlijk met dit zonnig weer en wind achter te kunnen genieten van de stilte en het vele groen op onze weg. Zonder het bijna te beseffen landen we alweer in de bossen van Groenhovebos in Torhout waar we in de druk bezochte cafeteria “De Groene specht” ons andermaal kunnen tegoed doen en wat bijtanken.

Eerst nog de groepsfoto nemen en dan zijn we vertrokken voor het laatste deel van de tocht. Om op het geplande traject een lange uitgefreesde weg te ontwijken, zoeken we een nieuwe weg naar huis. En dat valt mee als we langs heel rustige, verkeersarme, landelijke wegen in de Kasteelstraat in Lichtervelde belanden. Aan de Rijkenhoek worstelen we ons door de “Keunepupe” onder de A17 en komen na wat stijgen en dalen al over de Groendale aan de Voerman terecht waar we nu warempel in een andere uitgefreesde asfaltweg terecht belanden. We komen er heelhuids door en zetten nu onze rit langs de gekende wegen verder naar Ardooië. De meefietsende dames hadden aan een bepaalde winkel in het

centrum liever nog een stop gehouden maar de heren hebben daar geen oren naar en fietsen door naar de Wezestraat. Aan MAP verlaten we de drukkere weg en komen via Tinnenpot na 80 door iedereen gesmaakte km tevreden thuis.

Vandaag was het ook de allerlaatste dag dat het fietsknooppuntennetwerk van West-Vlaanderen in werking was. Begin april mogen we een volledig aangepast netwerk verwachten met hopelijk nieuwe mooie ontdekkingen.
gdm

Donderdag 9 oktober

Vandaag de halve daguitstap van dit jaar en die gaat naar "Grootmoeders koffie" in Gullegem. Een relatief mooie herfstdag, een 17°, nu en dan zonnig en een matige maar toch koude NW wind. Patrick leidt de groep van 25 fietsers terwijl 10 personen kiezen om met de wagen de verplaatsing te doen. Recht naar ons doel fietsen zou een beetje te rap gaan dus zullen we wel een beetje ommetjes moeten maken. Patrick kennende zal dit geen probleem zijn. In een soort slingerbeweging fietsen we straat in straat uit langs rustige wegen met meermaals wat klimmen en het daarbij horende dalen tot we net op afgesproken tijd op onze bestemming komen. We worden er opgewacht door onze "automobilisten".

Door leden van de jongste van 4 generaties sinds 1935 worden we in het bedrijf in 2 groepen rondgeleid die onze kennis over de ambachtelijke koffiebranderij wat bijschaven. Van groene boontjes tot afgewerkte producten in allerlei verpakkingen waarin de geurende koffie aangeboden wordt, van de oude koffiemolen, die wij onze ouders nog hebben zien gebruiken, tot de moderne koffieapparaten. En we kunnen uiteraard niet vertrekken zonder van dit eindproduct eens te hebben kunnen genieten.



Op de terugweg wippen we nog even binnen in de “Gouden Bank” om het verloren vocht bij het fietsen aan te vullen met iets dat een goede slaap minder kan beïnvloeden. Met tegenwind gaat het daarna, wat heen en weer wegen opzoekend, met natuurlijk ook een wegeltje daarbij, terug naar Izegem. Het is een beetje later dan normaal als we na toch nog een 30 km met wat meer kennis over koffie tevreden thuis aankomen.

gdm

Dinsdag 14 oktober

Mooie herfstdag, een lichte noordenwind en een 16°. Rudy zet zich op kop van een grote bende van 45 fietslustigen en trekt het zuidoosten en de velden in. Met zicht op de Doormolen komen we langs onze vertrouwde Holvoets kapel. Onderweg verliezen we een paar mannen die een fietsmaker moeten opzoeken om een lekke band te herstellen. Via Bavikhove centrum belanden we aan de Leie. Met lichte rugwind is het heerlijk fietsen langs onze “Golden River” die we volgen tot een goed stuk over Harelbeke op weg naar Kuurne. Onze gids weet ons door enkele wijken van zijn geboortestreek te loodsen tot we aankomen op onze stopplaats in Café Astrid op Sint Pieter. We worden er opgewacht door onze pechvogels die al aan het proeven zijn van een welgekomen drankje. Lekker uit de wind genieten we van een drankje op het buitenterras.



Na de rust rijden we verder langs een drukke weg met het op één lint getrokken lange peloton tot over de dubbele Ringlaan. Via “Watermolen” fietsen we door Heule en het Kasteelpark waar we enkele obstakels moeten overwinnen. Eens over de R8 belanden we op de paadjes langs de Heulebeek die ons naar Gullegem brengen. Na een klim

naar de watertoren laten we ons afzakken naar Steenbeekbos. Wat verder krijgen we nog eerst eens Lendeledenberg voorgeschoteld om

dan met zicht op Izegem langs Bosmolens na 42 km en een aangename rit op onze thuishaven te arriveren.
gdm

Donderdag 23 oktober



Een echte herfstdag met alles er op en er aan. Er is code geel geblazen voor storm Benjamin met stevige rukwinden en regen bij max. 12°. Het veiligst dus om vandaag binnen te blijven.
gdm

Formulieren – met vermelding van je naam – voor **tegemoetkoming van je ziekenfonds** voor aansluiting bij onze fietsclub in 2025, kunnen ingediend worden bij Rudy Stockman of Katrien Debrabandere, eventueel bij een van volgende fietstochten.



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

Klaar voor de start



Waar zijn de bonen?



Toen was er nog zon

