

Vlaamse actieve senioren Izegem

Maandelijks ledenblad

43e jaargang nr.2

Februari 2026

"Mijn Valentijntje, ik geef je een rode roos"



Dinsdag 17 februari 2026

14.30u tot 17.00u

Grote zaal Dorpshuis, Emelgemseplein 1, Emelgem

Dr. Paul Jansseune
“Dagdagelijkse kleine ongemakken”

EHBO/ Dagdagelijkse Bobo's

Deze voordracht behandelt dagdagelijkse kleine en grote medische problemen. De nadruk ligt ook op het voorkomen van vele kwaaltjes en vooral geen foute dingen te doen.

Het onwel worden, het tonen hoe de letsels eruit zien en hoe je ze (tijdig) kunt herkennen, hersenschudding, hartaandoeningen, oververhitting, uitdroging en onderkoeling, wonden, breuken en verstuikingen, het innemen van medicatie e.a.

Iedereen is welkom

Deelnameprijs: leden € 7,00, niet-leden € 10,00

Wij bieden bij het binnenkomen een kop koffie of thee aan en tijdens de pauze kunnen we gezellig bijpraten bij koffie of thee en versnaperingen.

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*

Volgende activiteiten

03 februari	Gratis film "The father" in De Leest om 14u Thema is dementie
17 maart	Jan Vandemoortele - Werking Verenigde Naties
21 april	Indigo - Muzikale reis rond de wereld
12 mei	Patrick Dewilde – Reisreportage

Activiteiten Vlaamse actieve senioren in de buurt

Afdeling Ardooie-Koolskamp:

CC 't Hofland, Oude Lichterveldestraat 13 Ardooie

Dinsdag 10 februari van 14.30u tot 17.30u

Diabetes type 2 door Dr. Paul Jansseune

Leden € 6; niet-leden € 10. Koffie en versnaperingen inbegrepen.

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

Afdeling Ingelmunster:

OC Bollewerpstraat 3 Ingelmunster

Maandag 9 februari van 14.30u tot 17.30u

De nieuwe wegcode door Johan Van de Velde

Leden € 7, niet-leden € 11

info: marleen.tassaert@telenet.be



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

Verjaardagen van onze leden in februari

- 3 feb. Albert Dousy
- 5 feb. Hilda Pevenage
- 15 feb. Bernard Vandewaetere
- 21 feb. Marc Porteman
- 22 feb. Frida Billiet
- 27 feb. Rik Guillemyn



Wij wensen de jarigen een gezellige en fijne verjaardag

RETRO QUIZ op 24 februari 2026



VI@s-Izegem wil weer deelnemen aan de Retro Quiz van de seniorenraad op dinsdag 24 februari 2026 om 14u in De Leest.

Wie voor dit jaar wenst in te schrijven, contacteert:

Katrien Seynaeve

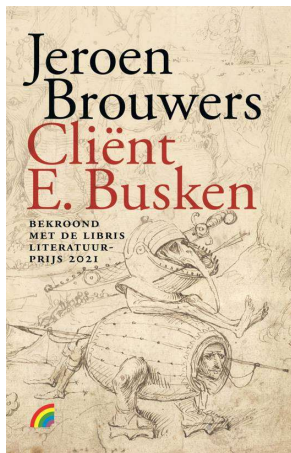
(katrien.seynaeve@gmail.com)

Het inschrijvingsgeld wordt betaald door VI@s.

Maandag 9 februari 2026

In de Plantijnzaal van de stedelijke bibliotheek om 14.30u

Client E. Busken - Jeroen Brouwers



De bejaarde E. Busken verblijft tegen zijn wil in de gesloten afdeling van een verzorgingscentrum waar men niet spreekt van patiënten, maar van cliënten. Is hij dement? In ieder geval is hij geïnterneerd om af te kicken van een verscheidenheid aan verslavingen. Hij zegt niets en lijkt ook niets te horen. Roerloos in zijn rolstoel staart hij voor zich uit, terwijl hem inmiddels niets ontgaat van wat er om hem heen plaatsvindt en dat hij inwendig van snerpand commentaar voorziet. Met zijn medebewoners bemoeit hij zich niet, louter in beslag genomen door zijn eigen ongerichte door elkaar wentelende gedachten. Deze bewegen zich van verontwaardiging en machteloos verzet tegen zijn situatie via troebele herinneringen naar megalomanie. Hij acht zichzelf een groot wetenschapper, filosoof en

schrijver, jammerlijk miskend en misplaatst tussen de andere cliënten, die in de war zijn als hijzelf. Cliënt E. Busken beschrijft een dag uit zijn leven in de instelling, inclusief zijn warrige gedachtenuniversum. Brouwers doet dat vanop gerede afstand met nabije betrokkenheid. Een korte roman, navrant en hilarisch.

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

Volgende activiteiten leesclub

30 maart
11 mei

Mitford - Flip Feyten
Familieportret - Jenna Blum

Veroudering is niet wat het geweest is: wat zegt de wetenschap over vitaal ouder worden?

Bron: seniorennet

70 is het nieuwe 50? Steeds meer 70-plussers blijven actief, reizen, sporten en leren bij. De wetenschap bevestigt dat ouder worden geen vast traject is, maar beïnvloedbaar. Niet de kalender telt, maar je biologische leeftijd en daar heb je wél invloed op.

“We leven niet alleen langer, we leven anders. Veroudering is steeds minder een aftakeling, en steeds meer een evolutie.”

— Prof. dr. Andrea Maier, verouderingsonderzoeker Amsterdam UMC

Waarom "82 is het nieuwe 65"? De gezonde levensverwachting in België is de voorbije 20 jaar sterk toegenomen. In 2018 leefden 65-jarige mannen gemiddeld nog 12,5 jaar zonder beperkingen, vrouwen 12,4 jaar. Dat betekent dat 82-jarigen vandaag gemiddeld even vitaal zijn als 64-jarigen van begin jaren 2000. Bron: Statistiek Vlaanderen & Gezond België (2023)

Wat bepaalt vitaal ouder worden?

Factor	Invloed	Onderzoek
Beweging	Vertraagt veroudering, beschermt spieren & hersenen	Harvard (2020)
Mentaal actief blijven	Verbeterd geheugen en hersenplasticiteit	Stanford (2019)
Voeding	Vermindert kans op chronische ziekten	Mediterranean Studies (2022)
Sociale contacten	Beschermst tegen depressie en achteruitgang	WHO (2021)

5 mythes over ouder worden

- Vergeetachtigheid is niet onvermijdelijk
- Bewegen is net essentieel, ook bij ouderdom
- Metabolisme is beïnvloedbaar via spiermassa
- Slaap blijft belangrijk, ook na 70
- Hersenen kunnen ook na je 70e nog leren

“Sinds ik dagelijks wandel, cursussen volg en in het buurthuis kook, voel ik me energiekeer dan op mijn 50. Mijn lichaam is ouder, maar mijn geest leeft meer dan ooit.”

— Marcel (74), Leuven

Wat je zelf kan doen

- Beweeg minstens 150 minuten per week
- Volg een cursus of leer iets nieuws
- Eet gevarieerd en mediterrain
- Onderhoud sociale contacten
- Zoek betekenisvolle activiteiten

Gebaseerd op:

- WHO Healthy Ageing Report (2021)
- Harvard Public Health (2020)
- Stanford Longevity Center (2019)
- Mediterranean Diet Cohort (2022)
- Statistiek Vlaanderen & Gezond België (2023)



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

Club Rimpelloos

VL@s nationaal is gestart met een podcast: **club rimpelloos**. Surf naar de website van Vlaamse actieve senioren (www.vlaamseactievesenioren.be), scroll naar beneden en klik op het icoontje.

Dan klikt u op het icoontje van youtube of spotify en je kunt de podcast beluisteren.



Club Rimpelloos

In deze speciale podcastreeks van Club Rimpelloos laten we vier senioren aan het woord — elk met een straf verhaal dat te gek klinkt om waar te zijn.

Van wilde avonturen tot bizarre toevalligheden: ze brengen hun verhaal met volle overtuiging, maar... is het écht gebeurd, of pure zever? Het publiek mag oordelen!

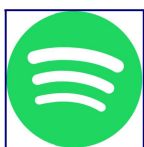
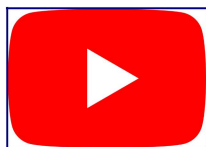
Een mix van humor, spanning en nostalgie, waarin ervaring en fantasie elkaar uitdagen. Want zeg nu zelf: wie gelooft er niet graag in een goed verteld verhaal? Luister, lach, en probeer te raden: waar of niet waar?

Seizoen 1

Aflevering 1

In deze aflevering nemen Johan, Frieda, Herwig en Bea plaats aan onze tafel.

Vertellen ze 4 verhalen die al dan niet waargebeurd zijn. Aan het publiek om aandachtig te luisteren en te ontdekken welke verhalen waar zijn en welke niet. Je kan deze aflevering beluisteren op Youtube en op Spotify. Klik gerust verder op de afbeeldingen onder deze tekst.



28^e jaargang

Beste fietsvrienden

Wegens gezondheidsredenen, **geen** woordje van onze voorzitter. We wensen Rudy via deze weg veel beterschap.

De stramme winterbenen worden op dinsdag 10 februari, voor de eerste keer dit jaar, getest. Dus begin maar te trainen.

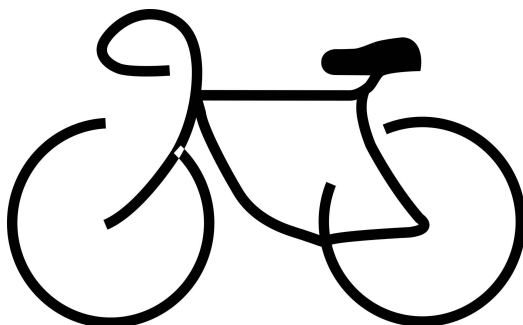
Rudy Stockman en het bestuur van de fietsclub.

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

Eerstvolgende fietsritten

Dinsdag 10 februari	Namiddagrit met Patrick Wittevrongel
Donderdag 19 februari	Namiddagrit met Luc Pattyn en Mario Derluyn
Dinsdag 24 februari	Namiddagrit met José Callens
Dinsdag 3 maart	Namiddagrit met Rik Guillemyn en Kichou Lycke
Dinsdag 10 maart	Namiddagrit met Luc Pattyn en Geert Soetaert
Donderdag 19 maart	Namiddagrit met Geert Hoflack en Geert Soetaert

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



Toen & Nu: het leven van alledag

Bron: seniorennet

Van vaste gewoontes naar volle agenda's

Er was een tijd dat de dagen hun eigen ritme hadden. Niet omdat het in een agenda stond, maar omdat het zo hoorde. Opstaan als het licht werd. Eten op vaste uren. Zondag was zondag. Punt.

Voor veel 50-plussers roept dat beelden op van een leven dat eenvoudiger leek. Maar was het dat ook? En wat is er vandaag anders, beter misschien, maar soms ook drukker?

Welkom in onze rubriek: *Toen & Nu: het leven van alledag.*

Toen: leven op het ritme van klok, tv, familie en de bank om de hoek

Toen werd het leven gestuurd door gewoonte. De dag begon vroeg. De radio ging aan in de keuken. De geur van koffie. Wie werkte, vertrok op vaste uren. Wie thuisbleef, zorgde voor het huishouden.

's Middags warm eten. Aardappelen, groenten, vlees. Om klokslag twaalf.

's Avonds kwam het gezin samen rond de televisie. Niet zomaar tv, maar de **televisieavond**. Eén toestel, één zender, samen kijken. **Dallas, De Collega's**, het journaal van zeven uur.

“De tv bepaalde de avond, maar we keken samen.”

De telefoon stond in de gang. De burensprongen binnen zonder afspraak. En op zondag kwam de **familie** langs. Grootouders, tantes, nonkels. Koffie, taart, soms een likeurtje. De tafel bleef staan.

“Je ging op bezoek, niet om iets te doen, maar om samen te zijn.”

Ook de **bank** hoorde bij dat dagelijkse leven. Ze zat in het dorp of de buurt. Je stapte binnen zonder afspraak. Achter het loket stond iemand die je kende. Iemand die wist wie je was.

Geld afhalen, een overschrijving doen, even iets vragen. Het voelde **vertrouwd**. Persoonlijk.

“Je ging naar de bank zoals je naar de bakker ging.”

De winkel sloot om zes uur. Op zondag was alles dicht. De krant viel 's morgens in de bus. Het nieuws kwam op vaste momenten. Er was minder keuze, maar ook minder haast. De tijd leek trager, maar overzichtelijk.

Nu: digitaal, gepland en altijd bereikbaar

Vandaag begint de dag met de smartphone. Nog voor we opstaan, checken we nieuws, berichten en agenda's. We eten wanneer het past. Werken gebeurt soms thuis. De dag vult zich vanzelf: afspraken, hobby's, sport, kleinkinderen.

Tv-kijken doen we niet meer samen rond één toestel. We **streamen**. Elk zijn scherm, elk zijn moment.

“We kijken meer dan ooit, maar minder samen.”

En de **bank**? Die zit nu vaak in je broekzak. Via een app regel je betalingen en overschrijvingen. Handig, snel, altijd beschikbaar. Maar wie nog eens binnen wil, moet vaak **op afspraak**. En achter het loket staat zelden nog een bekend gezicht.

“Alles kan, maar niets meer zomaar.”

De krant is digitaal. Winkels zijn open tot laat. Familie zien we nog, maar meestal gepland. We sturen berichtjes, foto's, hartjes. We zijn **altijd verbonden**, maar soms minder echt samen.

Wat veranderde er in het leven van alledag?

Toen

- vaste ritmes
- samen tv-kijken
- zondag familiebezoek
- bank om de hoek, zonder afspraak
- bekende gezichten
- rust na het avondeten

Nu

- flexibele dagen
- elk zijn scherm
- familie op afspraak
- bank via app, kantoor op afspraak
- wisselende contacten
- dagen die doorlopen

Niet beter. Niet slechter. **Anders**. We wonnen gemak en vrijheid. Maar soms verloren we het **persoonlijke contact**.

Wat kunnen we meenemen van toen?

Misschien niet alles, maar wel: tijd maken voor **familie**, samen eten, samen kijken, eens binnenlopen zonder reden, iemand echt spreken, niet alleen berichten sturen. In een wereld die sneller en digitaler wordt, kan het deugd doen om dat gevoel weer op te zoeken.

“Vroeger had je minder keuze, maar meer zekerheid.”

En jij?

Herinner jij je nog die bankbediende die je naam kende? De zondagse koffietafel met de familie? De avonden rond één tv? Wat mis je soms van **toen**? En wat koester je van **nu**?



ROUWCENTRUM - FUNERARIUM DEPOORTER AULA DE LEVENSBLOOM

— 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