



# Vlaamse actieve senioren Izegem

*Maandelijks ledenblad*

*43e jaargang nr.3*

*Maart 2026*

## *PROVINCIALE WANDELDAG WEST-VLAANDEREN*



**Dinsdag 17 maart 2026**

**14.30u tot 17.00u**

**Grote zaal Dorpshuis, Emelgemseplein 1, Emelgem**

**Jan Vandemoortele**

***“Werking Verenigde Naties”***

Jan Vandemoortele is doctor in de ontwikkelingseconomie en bracht gans zijn loopbaan door als econoom en diplomaat bij de Verenigde Naties vooral bij het VN kinderfonds UNICEF.

Hij was werkzaam in ontwikkelingslanden en op de hoofdzetel in New York. Zijn laatste functie was VN-ambassadeur in Pakistan. Hij was de medeontwerper van de Millenniumdoelen (MDG's). Hij is nu actief als onafhankelijk onderzoeker en docent, publiceert regelmatig in wetenschappelijke tijdschriften, boeken en blogs. Hij spreekt vaak op universiteiten in binnen- en het buitenland, scholen en voor culturele verenigingen. Hij is lid van verschillende adviesraden aan universiteiten en bij ontwikkelingsorganisaties. Hij woont in Brugge, waar hij stadsgids is.

Beeldmateriaal zal duidelijk maken hoe de VN ontstonden, werken en wat ze doen. De rol die enkele Belgen daarbij gespeeld hebben zal worden belicht, waaronder de allereerste voorzitter en de architect van het VN-gebouw in New York. Vervolgens wordt de stand van zaken met betrekking tot de SDG's gegeven; 17 doelstellingen die wereldleiders hebben ondertekend voor de periode 2015-2030. De vooruitgang wereldwijd en van ons land zal worden belicht. De recentste gegevens en de uitdagingen omtrent klimaatverstoring zullen worden toegelicht, zowel op gebied van beleid als persoonlijk gedrag.

**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.*

## **Volgende activiteiten**

<b>21 april</b>	Indigo - Muzikale reis rond de wereld
<b>12 mei</b>	Patrick Dewilde – Reisreportage
<b>16 juni</b>	Uitstap

*Meer info bij Katrien Seynaeve, Burg.Vandenbogaerdelaan 93  
8870 IZEGEM 0499 21 11 49 [katrien.seynaeve@gmail.com](mailto:katrien.seynaeve@gmail.com)*

### **Activiteiten Vlaamse actieve senioren in de buurt**

#### **Afdeling Ardooi-Koolskamp:**

CC 't Hofland, Oude lichterveldestraat 13 Ardooi:

Dinsdag 10 maart 2026 om 14.30 u

Pareltjes van de klassieke muziek: deel 14: prachtige barokmuziek.

Door Fons Lammertyn.

Prijs: leden € 6; niet-leden € 10.

Koffie en versnaperingen inbegrepen.

Org.: Fons Lammertyn 0477 63 90 84 of [flammertyn@gmail.com](mailto:flammertyn@gmail.com)

#### **Afdeling Ingelmunster:**

OC Bollewerpstraat 3 Ingelmunster:

Maandag 9 maart 2026 om 14.30 u

“Wat maakt de Engelsen zo Engels?”

Door Harry De Paepe

Inkom leden: € 7 en niet-leden € 11

Info: [marleen.tassaert@telenet.be](mailto:marleen.tassaert@telenet.be)

# Provinciale wandeldag West-Vlaanderen

Vrijdag 15 mei 2026 – De Panne

Praktische info:

Ontvangst:

wandelaars: vanaf 9.00 u. ontvangst met koffie/thee, koffiekoek en zakje voor onderweg (niet-wandelaars moeten drankbonnetjes kopen)

locatie: De Boare, Koningsplein 1, De Panne

Parking:

parkeermogelijkheid in de buurt (betalend)

Openbaar vervoer:

Kom je liever met de trein? Stap af in Station De Panne

Neem de kusttram naast het station en afstappen doe je aan de halte

Kerk

Enkel minuten wandelen tot De Boare

Wandeling:

Start vanaf 10 uur

Keuze uit 3 afstanden: 4, 6 of 9 km

BBQ en gezellig samenzijn:

Ook wie niet wandelt is meer dan welkom!

Lunchmomenten:

Groep 1: vanaf 12.15 u.

Groep 2: vanaf 13.45 u.

Menu:

Mals gekruide chateaubriand

Gemarineerde ribbetjes

Varkensworst

Uitgebreid groentenbuffet

Deelnameprijs:

€ 9,00 enkel wandeling

€ 28,00 enkel middagmaal, inclusief een aperitief

€ 37,00 voor het totaalpakket

Drankbonnetjes ter plaatse te koop

Inschrijven en info:

VI@s-leden schrijven in via hun afdelingsbestuur, vòòr 15 april.



**Vlaamse actieve senioren Izegem**

**voordrachten - uitstappen - leeskring - fietsclub**

## **Bestuur VI@s Izegem - 2026**

### **Voorzitter**

**Katrien Seynaeve** Burg.Vandenbogaerdelaan 93, 8870 IZEGEM  
051 30 33 28 0499 21 11 49 katrien.seynaeve@gmail.com

### **Secretaris en Penningmeester**

**Rudy Stockman** Gentseheerweg 114, 8870 IZEGEM  
051 30 45 47 0477 36 72 54 rudy.stockman@live.be

### **Bestuursleden**

**Georges Breemeersch** Priester Daensstraat 14 8870 IZEGEM  
051 30 11 26 georgesbreemeersch@hotmail.com

**Guido De Muynck** Schoolstraat 4/1, 8870 IZEGEM  
051 31 86 33 guido.de.muynck@skynet.be

**Raymond Fournelle** Krekelmotestraat 86 8870 IZEGEM  
0476 80 63 98 raymond.fournelle@telenet.be

**Trui Maertens** Ter Beemden 43, 8870 IZEGEM  
051 30 61 77 trui.maertens@gmail.com

**Huguette Oosterlinck** Reigerstraat 3, 8870 IZEGEM  
0496 24 51 25 huguetteoosterlinck@gmail.com

**Giovanni Vandeputte** Meensestraat 75, 8870 IZEGEM  
0477 59 19 70 giovannivandeputte@skynet.be

**Lena Verlinde** Meensestraat 75, 8870 IZEGEM  
0476 87 90 14 giovannivandeputte@skynet.be

**Agnes Kesteloot** Baron de Pelichystraat 30, Izegem  
0477 45 37 71 agneskesteloot@hotmail.com

### **Vertegenwoordiging in de Izegemse seniorenraad**

Katrien Seynaeve en Giovanni Vandeputte.

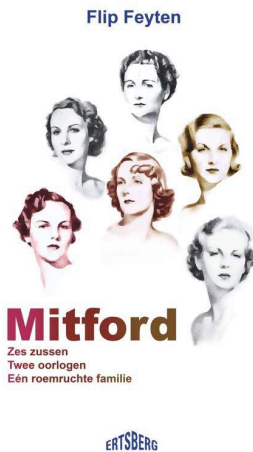


# Vlaamse actieve senioren Izegem Leeskring

**Maandag 30 maart 2026**

*In de Plantijnzaal van de stedelijke bibliotheek om 14.30u*

## **Mitford - Flip Feyten**



Een nazi, een fasciste, een communiste, een hertogin, een plattelandsvrouw en een schrijfster van bestsellers: Mitford vertelt het onwaarschijnlijke maar waargebeurde verhaal van zes zussen uit een Britse adellijke familie ten tijde van de Tweede Wereldoorlog. Unity werd een persoonlijke vriendin van Hitler. Diana verliet de schatrijke Bryan Guinness – van de bekende bierbrouwerij – voor de Britse fascistenvoerders Oswald Mosley en belandde in de gevangenis. Decca liep thuis weg om deel te nemen aan de Spaanse Burgeroorlog. Debo trouwde met de hertog van Devonshire en werd familie van de latere Amerikaanse president John F. Kennedy. Nancy had jarenlang een relatie met de rechterhand van Charles de Gaulle, en werd beroemd als bestsellerauteur van romans en historische biografieën die nog altijd worden herdrukt.

De Mitford-zussen kenden alle beroemdheden van hun tijd persoonlijk en waren bovendien naaste familie van oorlogspremier Winston Churchill. Hun ouders, baron en barones Redesdale, waren al even excentriek en spraakmakend. Flip Feyten schetst een uniek tijdsbeeld door het oog van zes fascinerende, intelligente, geestige en zelfbewuste vrouwen.

### **Volgende activiteiten leesclub**

- |                |                                    |
|----------------|------------------------------------|
| <b>11 mei</b>  | Familieportret – Jenna Blum        |
| <b>29 juni</b> | De kleindochter - Bernhard Schlink |

Inlichtingen: Katrien Seynaeve, Burg.Vandenbogaerdelaan 93 Izegem 051-30 33 28 0499 21 11 49 [katrien.seynaeve@gmail.com](mailto:katrien.seynaeve@gmail.com)

## Verjaardagen van onze leden in maart

- 1 maart: Lieve Madou
- 3 maart: Luc Debaene
- 7 maart: Christele Parmentier
- 8 maart: Joris Verbeke
- 9 maart: Geert Hoflack
- 12 maart: Luc Vandermeulen
- 16 maart: Rosa Declercq
- 16 maart: Gerda Vanhee
- 19 maart: Frits Coghe
- 24 maart: Antoon Allewaert
- 24 maart: Marleen Tandt



**Wij wensen de jarigen een warme en fijne verjaardag.**



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

# Fit verder, ook op dagen dat het niet lukt

Bron: seniorennet

Iedereen kent ze: dagen waarop alles trager gaat. Je voelt je moe, stram of gewoon niet gemotiveerd. Op zulke momenten sluipt al snel het gevoel binnen dat je “niet goed bezig bent”. Maar dat idee klopt niet.

*“Fit blijven betekent niet elke dag vooruitgaan, maar blijven meebewegen met wat er is.”*

**Fit verder gaan** betekent ook ruimte laten voor mindere dagen. Ze horen erbij. En ze zeggen meer over je menselijkheid dan over je conditie.

## Niet elke dag is een goede dag

Het lichaam is geen machine. Slaap, stress, emoties, weer, kleine kwaaltjes: ze beïnvloeden allemaal hoe je je voelt. Verwachten dat elke dag hetzelfde verloopt, is onrealistisch.

**Een mindere dag is geen terugval**, maar een signaal. Soms vraagt je lichaam rust. Soms vraagt het zachtheid.

*“Wie naar zijn lichaam luistert, hoeft minder vaak tegen zichzelf te vechten.”*

## Waarom schuldgevoel je niet helpt

Veel mensen zijn streng voor zichzelf. Een dag minder bewegen voelt al snel als falen. Maar schuldgevoel kost energie, en energie is precies wat je nodig hebt om weer in beweging te komen.

**Mildheid is geen zwakte.** Het is een strategie om vol te houden. Een rustige wandeling, even stretchen of gewoon bewust pauzeren kan op zo'n dag al voldoende zijn.

## Aanpassen is ook vooruitgang

Fit blijven betekent niet vasthouden aan een plan, maar **meebewegen met de omstandigheden**. Wat gisteren lukte, lukt vandaag misschien niet. En dat is oké.

*“Aanpassen is geen opgeven, het is verstandig omgaan met je energie.”*

Door je verwachtingen bij te stellen, blijf je verbonden met je lichaam in plaats van ertegen te werken.

### **Kleine dingen blijven tellen**

Ook op mindere dagen blijft beweging waardevol, al ziet ze er anders uit:

- even rechtstaan en bewegen
- rustig stappen
- ademhaling bewust vertragen
- spanning loslaten

**Kleine dingen houden het ritme vast**, zonder druk.

### **Fit verder is geen rechte lijn**

Vooruitgang verloopt zelden recht. Er zijn ups en downs, goede en mindere fases. Wie dat accepteert, houdt het langer vol.

*“Volhouden begint bij jezelf niet veroordelen.”*

FIT VERDER wil geen ideaalbeeld schetsen, maar een realistisch pad tonen. Een pad waarop je mag vertragen, stilstaan en weer verdergaan.

Fit verder gaan betekent niet altijd sterker worden. Het betekent **zorg dragen voor jezelf**, ook wanneer het even minder gaat. Op jouw tempo. Met begrip. En met vertrouwen.

Ter informatie, niet verplicht te volgen. Wie graag verder leest, kan hier terecht.

- Gezond Leven Vlaanderen – omgaan met vermoeidheid en beweging
- Harvard Health Publishing – exercise, fatigue and recovery
- Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) – fysieke activiteit en herstel

**FIT VERDER:** Beweeg op jouw tempo. Kleine stappen, grote winst

28<sup>e</sup> jaargang

## **Beste fietsvrienden**

Het fietsjaar is weer gestart. De eerste twee ritten zijn reeds gereden met de eerste rit 33 fietsers en de tweede rit 21 fietsers. We hebben twee nieuwe gids/wegkapiteins bij: namelijk Geert Hoflack en Geert Soetaert. En Dany Masschelin gaat nu ook gidsen. Johny Debisschop staat er ook op om twee ritten te gidsen. Spijtig genoeg hebben er zich geen dames aangediend om te gidsen. Er is ook nog een vacature om van iedere rit een kort verslag te maken om in dit boekje te plaatsen.

Het is jullie al opgevallen dat Guido nu met een geel hesje rijdt. Hij stopt als gids/wegkapitein. Wij danken Guido voor de jarenlange inzet voor (zijn) fietsclub.

Mij zullen jullie de eerste maand(en) niet zien meerijden. Ik ben nog aan het herstellen van een zware operatie, maar het wordt iedere dag een beetje beter. Katrien en Luc zorgen dat organisatorisch alles op wieltjes loopt en bezorgen mij de nodige info.

Rudy Stockman en het bestuur van de fietsclub.

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

## **Eerstvolgende fietsritten**

Dinsdag 3 maart	Namiddagrit met Kichou Lycke en Rik Guillemyn
Dinsdag 10 maart	Namiddagrit met Luc Pattyn en Geert Soetaert
Donderdag 19 maart	Namiddagrit met Geert Hoflack en Geert Soetaert
Dinsdag 24 maart	Namiddagrit met Mario Derluyn en Luc Pattyn
Dinsdag 31 maart	Namiddagrit met Patrick Beheydt
Dinsdag 7 april	Namiddagrit met Luc Pattyn en Mario Derluyn

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

# Bestuur Fietsclub 2026

## Voorzitter

Rudy Stockman Gentseheerweg 114, 8870 IZEGEM  
051 304547 – 0477 36 72 54 - rudy.stockman@live.be

## Secretaris - Penningmeester

Katrien Debrabandere Vinkenlaan 30, 8870 Izegem  
0497 48 80 51 - katrienbrab@gmail.com

## Betuurslid

Luc Pattyn - 0474 80 34 31 - lpattyn@telenet.be

## Erebestuursleden

Guido De Muyncck - 0472 76 83 08 - guido.de.muyncck@skynet.be  
Trui Maertens - 0477 20 81 13 - w.desloover@telenet.be

## Wegkapiteins en gidsen

<b>José Callens</b>	0498 11 54 51	jose.callens1@gmail.com
<b>Eddy Claeys</b>	0473 29 38 26	eddy.claeys10@telenet.be
<b>Mario Derluyn</b>	0476 71 25 14	mario.derluyn@hotmail.com
<b>Rik Guillemyn</b>	0470 23 17 52	rik.guillemyn1@telenet.be
<b>Kichou Lycke</b>	0475 67 88 75	Kichou.lycke@gmail.com
<b>Dany Masschelin</b>	0476 26 03 10	masschelin.dany@skynet.be
<b>Patrick Beheydt</b>	0472 31 52 74	patrick.beheydt@proximus.be
<b>Geert Hoflack</b>	0495 47 55 47	geerthoflack@telenet.be
<b>Geert Soetaert</b>	0478 98 30 02	soetaert.geert@telenet.be
<b>Johny Debisschop</b>	0475 79 32 82	johny.debisschop@gmail.com
<b>Patrick Wittewrongel</b>	0498 26 18 57	patrickkachtem@gmail.com



KBC VERZEKERINGEN  
IZEGEM  
Gentsestraat 46 – 8870  
IZEGEM  
Tel. 051 33 67 10 -  
[izegem@kbc.be](mailto:izegem@kbc.be)

KBC VERZEKERINGEN  
Kerkplein 13- 8870 IZEGEM  
Tel. 051 30 22 81 -  
[joris.claeys@verz.kbc.be](mailto:joris.claeys@verz.kbc.be)



**DE PRIL**  
KOPIECENTER  
I Z E G E M  
WWW.KOPIECENTERDEPRIL.BE

# Verslag vorige activiteiten fietsclub

## Dinsdag 10 februari

Onze eerste rit van het jaar. Het weer valt nog mee, een 10° en mogelijks een beetje regen, maar dat schrikt 32 leden helemaal niet af. Een blij weerzien op de Grote Markt waarbij we 2 nieuwe leden mogen verwelkomen. Helaas is onze voorzitter er niet bij.



Patrick heeft de eer het nieuwe jaar in te luiden. Nauwelijks de brug over op weg naar Emelgem of we duiken al direct een wijk in. Onze gids heeft blijkbaar weer nieuwe ontdekkingen gedaan, want het gaat kris-kras door meerdere wijken zonder daarbij de plaatselijke wegeltjes te vergeten. Het gaat noordwaarts tot op de grens van Ardoorie waar we keren en na een tijdje ons door enkele wijken in Ingelmunster worstelen om zo in het centrum te belanden. Eens voorbij het station komen we in meer landelijke

wegen op weg naar onze stopplaats. Het is nu tegenwind en als toemaatje krijgen we, zoals gevreesd, een flinke bui over ons heen. Even wordt er gedacht, als we aan de deur van meefietsend Mieke passeren, bij haar thuis te gaan schuilen maar met zo'n bende kunnen we dit haar niet aandoen. Na nog een paar wegeltjes komen we uiteindelijk kletsnat toe op, euch... in de "Kluisberg" in Lendeledede. We worden vriendelijk ontvangen door echtpaar en dochter die ons vlug bedienen met een warm of koud bijkomend natje.

Na de rust en versterking laten we het dweilen van de gelagzaal over aan de bazin als we de terugtocht aanvatten. Gelukkig is het gestopt met regen als we eerst westwaarts en dan richting Oekene onze weg verder zetten. Eens aan AZ Delta draaien we op het fietspad naast de Rijksweg dat ons terug naar de thuishaven brengt. Met een 34 km op de teller en warempel terug droog kunnen we onze eerste tocht tevreden afsluiten met enkele nieuwe ontdekkingen onderweg dank zij onze ervaren gids, meester in verscholen paadjes en wegeltjes in de streek.

GDM



ROUWCENTRUM - FUNERARIUM  
**DEPOORTER**  
AULA DE LEVENSBOOM

— IZEGEM - LENDELEDE —

BURG. VANDENBOGAERDELAAN 27 • 8870 IZEGEM

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

[www.begrafenissendepoorter.be](http://www.begrafenissendepoorter.be) • [info@begrafenissendepoorter.be](mailto:info@begrafenissendepoorter.be)

## **Donderdag 19 februari**

Een wat grijze dag, een 6° en een matige, maar koude westenwind. Luc en Mario zijn de mannen van dienst en nemen de groep van 21 leden mee op sleeptouw het noorden in. De brug over en even over Vijfwegen slaan we links de velden in om na wat straat in straat uit in Kachtem te belanden. We pikken daar een wegeltje mee en komen zo op het Rhodesgoed terecht. We blijven in de nabijheid van de E403 tot we een goed eind verder, na een klimmetje, op de hoogvlakte tussen Leie en Ijzerbekken aan de Voerman, op de grens met Lichtervelde komen. Onze gidsen houden er een stevig tempo op aan alsof we snel op de stopplaats moeten zijn, maar aan het gekozen parcours lijkt het dat we eerst toch nog wat km moeten afleggen. Via Mosko stomen we verder naar het noorden tot tegen de grens van Zwevezele waar de zeilen omzwaaien en met een

grote boog uiteindelijk op de parking van de dorpscafé “den Uil” in Koolskamp terecht komen.



De warmte in de goed verwarmde gelagzaal en een drankje doen bijzonder deugd. Vooraleer de terugweg aan te vatten wordt eerst de groepsfoto aan de voordeur genomen. We vertrekken richting de Egemse steenbakkerij maar slaan iets vroeger af naar het zuiden. Na een bezoekje aan de rand van Ardoosie centrum brengt de kilometerlange Wezestraat ons terug aan onze Vijfwege waar iedereen zijn weg zoekt naar huis. Na 38 mooie km tevreden en met de klaren thuis.

GDM

## **Dinsdag 24 februari**

Een betere dag, 14° en een matige wind, voorbode voor enkele mooie lentedagen. 36 leden komen dan ook opdagen om met José de rit aan te vatten. Met een klein ommetje belanden we aan het kanaal dat we volgen tot we in Ingelmunster, wegens werken, worden afgeleid en langs binnenwegen terug op de weg aan het kanaal belanden. Aan de Wanteburg moeten we er terug af en even voor Ooigem opnieuw. Blijkbaar zijn er serieuze werken bezig en zullen we straks op een vernieuwde kanaalweg kunnen fietsen. Maar alles komt goed en we komen toch netjes in het centrum van Ooigem

terecht. Op de Munkenbrug steken we de Leie over om een stukje Desselgem te verkennen. Eens terug aan onze “Gouden Rivier” wisselen we stroomopwaarts van oever aan de sierlijke Vlasbrug. Nog een duwtje verder en we kunnen afslaan naar Bavikhove waar we in het centrum in de wielercafé “Chasse Patate” opgewacht worden voor een verfrissing of opwarmertje, een babbeltje en wat rust.



Ook zonder knooppunten weet onze ervaren gids ons op de terugweg ideale rustige fietswegen voor te schotelen als we in Hulste de velden inslaan. Met enkele ommetjes komen we aan de rand van Lendeledede om dan verder een stukje Ingelmunster mee te pikken op weg naar huis. En zo hebben we weer eens kunnen genieten van een 35 prachtige km met enkele minder bekende of nieuw ontdekte wegen.

GDM

De lente lonkt

