



Vlaamse actieve senioren Izegem

Maandelijks ledenblad

42e jaargang nr.7 - 8

Juli – Augustus 2026

GENIETEN, GENIETEN, GENIETEN



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

Juli en augustus: grote vakantie



Volgende activiteiten

- 22 september:** Prof. Jan Tytgat – Drugs: vriend of vijand
20 oktober: Manu Adriaens – De wereld gaat ten onder aan ernst
17 november: Emelie Van Isacker – Belang van gehoorpreventie
10 december: Katrien Seynaeve – Kerst op de Westoever

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

OC Bollewerpstraat 3 Ingelmunster:

Maandag 6 juli om 14.30u tot 17.30u

“De Caraïben: Van Columbus tot Fidel Castro” door Patrick Dewilde

Inkom leden: € 7 en niet-leden € 11

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

Over Oosterweel,

over verlaten polderdorpen,

over schorren en slikken...

De voorbije jaren waren Oosterweel en de overkapping van de Antwerpse ring niet uit de actualiteit weg te slaan: allerlei plannen, berekeningen, wijzigingen, protesten van milieuverenigingen, nieuwe voorstellen, enz...verschenen op onze schermen. Weinigen echter hadden de "werf van de eeuw" al van dichtbij kunnen bekijken Tijd dus voor onze Izegemse Vlaamse actieve senioren om te kiezen voor een Oosterweelcruise op een Flandriaboot.

Het weer viel mee, de lichte wind eveneens. Vandaar dat sommige koukleumen kordaat voor de bar beneden kozen. Een kleine groep genoot van de zon-door-de-wolken op het bovendek.



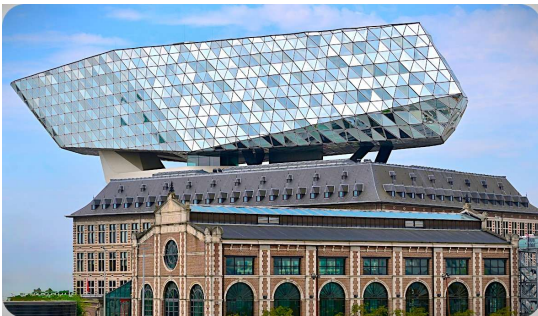
Drie uur vaarden we door en langs de dokken: het Albertdok, het Leopolddok, het Hansadok, het Vijfde Havendok en het Amerikadok. We voelden ons heel klein naast de immens grote containerschepen en de enorme kranen en keken vreemd

op toen we van de gids vernamen dat er weinig mensen nodig waren voor het bedienen van de kranen.



Op die reuzentankers viel telkens een kleine, oranje boot op aan de voorzijde. “Een reddingsboot voor twintig mensen”, legde de gids uit. “Bij brand of ander gevaar glijdt die boot in vrije val het water in.” Hoe erg de “drenkelingen” daarbij door elkaar geschud worden, mogen we zelf invullen.

Het hele Oosterweelgebeuren is een project waar enkel het woord gigantisch bij past: tunnels, bypasswegen, een nieuwe Scheldetunnel die de linkeroever verbindt met het havengebied op de rechteroever, geluidsschermen, groene bermen, een ringpark dat de versnipperde natuurgebieden met elkaar verbindt. Een echt huzarenstuk waarop we terecht fier kunnen zijn en waarin een klein land toont groot te zijn.



Met een laatste blik op het havenhuis en nog onder de indruk van de vele Oosterweelwerven vertrokken we naar het restaurant.

Voorgerecht, hoofdgerecht en dessertbuffet vormden geen enkel probleem en voldaan en tevreden stonden we helemaal klaar voor het vervolg van onze dagreis.

Het contrast tussen de drukke havenwerken en de verlaten polderdorpen kon niet groter zijn. Het dorpje Doel, een deelgemeente van het Oost-Vlaamse Beveren, dat bedreigd werd door de uitbreiding van de Antwerpse haven en het uitgraven van het Deurganckdok, is nu een spookstadje. De inwoners trokken weg, hun huizen zijn dichtgetimmerd en bespoten met graffiti. Een aantal jaren terug werd er toch

een akkoord bereikt en kan het dorp toch blijven bestaan. Plannen voor de restauratie van sommige huizen liggen op de tekentafel.

Na een drankje in de oude maalderij verkenden we met onze uitstekende gids, Johan, de Prosper- en Hedwigepolder (465 hectare natuurgebied) die grenst aan het Verdrongen land van Saeftinge (3580 hectare), het grote schorrengebied op de linkeroever van het estuarium van de Westerschelde. De Hedwigepolder ligt aan de Westerschelde, waar zoet Scheldewater en zout Noordzeewater in elkaar vloeien. Deze zoet-zoutovergangen zijn van groot belang voor planten en dieren. Voor vele vogels is het nu al een paradijs door het voedselrijke slik. De ontpoldering van de Hedwigepolder begon in 2022.



Op een uitkijkpunt in Nieuw-Namen zagen we tientallen schapen grazen. Waarom de ene groep vòòr de draad liep, de andere groep achter de draad? Het gevolg van de vervuiling door de 3M fabriek. Er zijn PFAS-schapen en niet-PFAS-schapen.



De volledige ontpoldering van de Hedwigepolder zal ongeveer 50 jaar duren. Dat zullen we niet meer meemaken, maar we hopen in 2033 opnieuw dezelfde Oosterweelcruise te kunnen maken om de volledige afwerking van het grote Oosterweelproject te bewonderen.

In juli en augustus is de leeskring met vakantie

Volgende activiteiten leesclub

07 september: Wilde Zwanen - Jung Chan

26 oktober: Mijn naam is Asjer Lev - Chaim Potok

07 december: De menselijke smet - Philip Roth

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



... 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

Verjaardagen van onze leden in juli en augustus

6 juli: Johan De Volder
6 juli: Johnny 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

2 augustus: Geert Vermeersch
10 augustus: Lena Pattyn
15 augustus: Germain Vanwynsberghe
18 augustus: Hans Lakiere
19 augustus: Bart Sinnesael
19 augustus: Luc Vadecasteele
20 augustus: Annemie Willaert
21 augustus: Patrick Debacker
22 augustus: Georgette Lycke
25 augustus: Tine D'Hooghe
26 augustus: Carina Nyffels
27 augustus: Geert Maertens
30 augustus: Roger Deleu



Wij wensen de jarigen een warme en fijne verjaardag.

De sleutel tot een energieke dag

Bron: seniorennet

Gezond ontbijt is meer dan een gewoonte. Het is een investering in **energie, gezondheid en levenskwaliteit**. Met enkele haalbare keuzes maak je elke ochtend sterker, fysiek, mentaal én emotioneel.



Waarom ontbijten essentieel is

Wie **regelmatig ontbijt**, haalt gemiddeld meer **vezels, calcium, ijzer en vitamine B** uit de voeding. Dat ondersteunt een **gezond metabolisme**, een **stabiele bloedsuikerspiegel**, en verlaagt het risico op **chronische aandoeningen** zoals diabetes type 2. Ook je **geheugen** en **concentratie** varen er wel bij.

“Een goed ontbijt is geen luxe, het is brandstof voor je lichaam én je brein.”

Wetenschappelijke inzichten in 't kort

- Onderzoeken linken ontbijten aan betere gewichtsbeheersing.
- Vezelrijk en vet-kwaliteit (noten, zaden, olijfolie) hangen samen met hartgezondheid.
- Ontbijteters scoren gemiddeld beter op cognitieve prestaties.

Timing en metabolisme: eet volgens je ritme

Je lichaam volgt een **circadiaans ritme**. 's Ochtends zijn **insulinegevoeligheid en vetverbranding** doorgaans het gunstigst. Eet bij voorkeur binnen **2 à 3 uur** na het opstaan, tenzij je bewust kiest voor **tijdgebonden eten (ook wel bekend als intermittent fasting)**. Ook wie later ontbijt, profiteert van een **volwaardige, evenwichtige** maaltijd.

Ontbijt op leeftijd: extra aandachtspunten

- **Meer eiwitten** voor spierbehoud: eieren, yoghurt/kwark, peulvruchten, noten.
- **Calcium & vitamine D** voor botten: verrijkte plantaardige dranken, zuivel, kleine vette vis.
- **Langzame koolhydraten** (havermout, volkoren brood) voor stabiele energie.
- **Hydratatie**: begin met een glas water of kruidenthee.

Medicatie? Sommige geneesmiddelen (bv. voor schildklier) neem je op nuchtere maag. Stem het moment van ontbijten af met je arts of apotheker.

Veelvoorkomende misverstanden

“Ontbijt overslaan maakt je dik”

Niet per se. Het draait om **wat en hoeveel** je eet. Bij **tijdgebonden eten** rapporteren sommige mensen zelfs een betere **bloedsuikerregulatie**.

“Ontbijtgranen en yoghurt zijn altijd gezond”

Veel commerciële granen bevatten **toegevoegde suikers**. Kies voor **pure havermout, ongezoete muesli en natuurlijke yoghurt**; zo vermijd je suikerdips.

“Een drinkontbijt is gelijkwaardig aan een maaltijd”

Kant-en-klare drankontbijten zijn vaak **suikerrijk**. Zelfgemaakte smoothies met **havermout, zaden en fruit** vullen langer.

“Brood is altijd een gezonde keuze”

Wit brood geeft snelle pieken. Ga voor **volkoren, rogge of spelt** en combineer met **eiwitten of gezonde vetten**.

“Ontbijt moet heel vroeg”

Luister naar je **hongersignaal**. Timing is minder belangrijk dan de **kwaliteit** van wat je eet.

Wat maakt een ontbijt gezond?

De bouwstenen

- **Koolhydraten** (volkoren granen, havermout) ? constante energie
- **Eiwitten** (eieren, yoghurt, noten) ? verzadiging & spierherstel
- **Gezonde vetten** (avocado, zaden, olijfolie) ? hartgezondheid
- **Vitaminen & mineralen** (fruit, groenten) ? immuunboost
- **Hydratatie** (water, thee) ? goede start vochtbalans

Combinatietip: Vezels + eiwitten geven langdurige verzadiging en minder snackdrang doorheen de voormiddag.

Duurzaam ontbijten: goed voor jou én de planeet

- **Lokaal & seizoensfruit** kiezen (appels, peren, bessen).
- **Volkoren** i.p.v. witmeelproducten.
- **Restjes** verwerken (banaan in havermout, groente-omelet).
- **Plantaardige melk** (havermelk, sojamelk) — vaak verrijkt met calcium en vitamine D.
- **Minder verpakking**: koop in bulk en kook zelf.



28^e jaargang

Beste fietsvrienden

Het is vandaag 26 juni en het is veel te warm om veel te schrijven. Dat deze hittegolf maar vlug voorbij is. We hebben al een fietstocht afgelast. Je zal zien dat dit een dubbel ledenblad is voor juli en augustus. De reden hiervoor is dat onze drukker ook eens op vakantie wil.

Naar aanleiding van de Vlaamse feestdag trakteert Katrien alle fietsers op dinsdag 14 juli.

Rudy Stockman en het bestuur van de fietsclub.

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

Eerstvolgende activiteiten

Dinsdag 07 juli	namiddagtocht met Johny Debisschop
Dinsdag 14 juli	namiddagtocht met Eddy Claeys
Dinsdag 21 juli	geen fietstocht - nationale feestdag
Dinsdag 28 juli	dagtocht met Kichou Lycke en Rik Guillemyn
Dinsdag 04 aug	namiddagtocht met Geert Soetaert en Geert Hoflack
Dinsdag 11 aug	namiddagtocht met Luc Pattyn en Dany Masschelin
Dinsdag 18 aug	namiddagtocht met Kichou Lycke en Rik Guillemyn
Dinsdag 25 aug	dagtocht op verplaatsing met Catherina Velghe en Geert Maertens
Dinsdag 01 sept	namiddagtocht met José Callens
Dinsdag 08 sept	Senioren namiddag Izegem kermis

De namiddagtochten starten stipt om 14u. Samenkomst op de Grote Markt. Voor de dagtocht van 28 juli starten we stipt om 09 u op de Grote Markt. Voor de dagtocht op verplaatsing van 25 augustus verzamelen we om 07u45 op de parking van De Leest.

Luc zorgt voor een vrachtwagen voor de fietsen.

In verband met de dagtochten van 28 juli en 25 augustus krijgen jullie nog een aparte mail om je in te schrijven en met meer specifieke informatie.

Verslag vorige activiteiten fietsclub

Dinsdag 2 juni

Mogelijks enkele pittige (onweers)buien met tussenin nog een beetje ruimte voor de zon en een 18° zijn voorspeld. José en Dany zijn de gidsen vandaag en vertrekken met 25 leden richting het noorden. We zijn nog geen 2 km ver en als uit het niets krijgen we een felle bui op onze nek vergezeld van dondergerommel. Vooraleer ieder de tijd heeft gekregen regenkleddij aan te trekken, zijn we reeds goed gezegend en kletsnat. Van schuilen is er geen sprake, dus van zodra het wat vermindert, rijden we, gelukkig wind achter, verder met de hoop dat het tot deze bui beperkt blijft en dat we onderweg wel zullen drogen "aan de stake". Langs 't Bloemgat gaat het richting 't Veld waar we verder doorsteken tot aan het industrie centrum Ryselende. We duiken daar de velden in om dicht bij de Egemse steenbakkerij af te slaan naar Koolskamp. We stomen door langs binnenwegen naar Zwevezele centrum, maken nog een grote noordelijke boog om uiteindelijk, met wat vertraging en intussen grotendeels terug droog, te landen aan Café Zeswege in Zwevezele waar we voor een gesloten deur staan. Daar dachten ze dat wij in zo'n beestenweer niet meer zouden afkomen. Na een telefoontje is het probleem rap opgelost en kunnen we allemaal binnen om ons, de meesten toch, te goed doen aan een warm drankje als "aperitief".



De terugweg is nu wel tegenwinds maar nu en dan verschijnt de beloofde zon en kunnen we wat meer genieten onderweg. We zoeken de E403 op om aan de Rijkenhoek in Lichtervelde er onderdoor te kruipen en aan de andere zijde langs de "Lage Bergen", de Groendale en de Bossneppe aan de radartoren te komen. Daar wippen we terug over de snelweg om dan op deze hoogvlakte ons te laten afglijden naar Ardoorie. We ontwijken er het centrum, zoeken dan opnieuw in de nabijheid van de plaatselijke afrit het geraas van de autostrade op om dan onze weg naar thuis te zoeken langs Tinnenpot waar we na een goede 46 km, intussen door de wind goed opgedroogd, tevreden en wel landen. Een rit die nog een tijdje in ons geheugen zal blijven hangen.

gdm

Dinsdag 9 juni

Afwisselend zon en onvoorspelbare buien, een matige westenwind en maar 16°. Niet echt zomerweer. Eddy is van de partij en met 23, sommigen hebben zich laten afschrikken door het weer, trekken we het noorden in. Langs Tinnenpot en de Weze komen we met de wind achter in het centrum van Ardoorie. Langs binnenwegen bereiken we Transvaal waar de fietsen welig op het dak van café “Bie Mariette” groeien. We slaan er rechts af, met prachtig zicht op de streek rechts van ons, naar Koolskamp. We steken



door en richten ons nu op de zendmast van Egem die ons naar onze stopplaats op het kerkplein van Wingene leidt. Honderd meter voor we aankomen, begint het te regenen, maar we kunnen net op tijd binnenwippen in het reeds gedeeltelijk bezet café “Saby’s Place” waar het wat zoeken is naar nog een zitplaats. Bazin Sabine staat er alleen voor, maar weet ons toch nog vlug te

bedienen van een natje.

De terugtocht zal wel aan een wat lagere snelheid zijn want het is nu volop tegen de blijkbaar nog wat aangewakkerde wind in. Gelukkig is de zon van de partij. We passeren terug langs de 305 meter hoge VRT-zendmast op weg naar het centrum van Koolskamp. Op weg naar Ardoorie maken we wat bokkensprongen langs veldwegen vooraleer we in de Wezestraat terechtkomen. Nu gaat het recht naar huis waar we na 45 km goed uitgewaaid, droog en tevreden landen.

gdm

Donderdag 18 juni

Een echte zomerse dag, tot 30° en een licht zuiders briesje. Kichou en Rik hebben vandaag de rit gepland en alsof het nog niet warm genoeg is, hebben we Zonnebeke als bestemming gekozen. We vertrekken met 27 langs tunnel 1 uit stad. Via de Klare Gracht gaat het naar Oekene en den Hukker. Over de kleiputten slaan we, dicht bij Bergmolenbos, af naar de Zilverberg. Iets verder wippen we op de rustige Storoute die we kilometers ver volgen tot een goed stuk over Passendale Statie. Enkele kilometer voor onze bestemming worden we wegens verbredingswerken op de route afgeleid, maar belanden na een klein ommetje aan het station en in de tuin onder de zomertent van Kaffee “Spoorlijn 64”.

Na het nodige bijtanken en wat rust trekken we verder langs het kasteeldomein en het Tyne Cot Cementery het zuiden in richting het Polygoonbos. Het gaat wat op en neer en we kunnen als toemaatje genieten van mooie landschappen. Aan het Memorial Park 'Brothers in Arms' houden we even halt. Op deze ontroerende herdenkingsplaats kan je niet



anders dan de stilte te bewaren. Een mooie plaats om ook met een minuut stilte ons, een jaar geleden overleden bestuurslid, gids en secretaris van de fietsclub Jef Deprez te herdenken.

Met lichte rugwind trekken we huiswaarts langs het Polygoonbos. Het "Vredesbos Polygon Wood" is een plek die ons herinnert aan de gruwelijke gebeurtenissen van de Eerste Wereldoorlog. De 523 hoogstammen in het bos herdenken elk een gekende, gesneuvelde militair die op een van de twee begraafplaatsen van het Polygoonbos zijn laatste rustplaats vond.

In het westen ziet de lucht er zwart uit maar we bollen aan een stevig tempo, eerst wat op en neer in de omgeving van de Keiberg en dan via de Waterdam, Sint-Pieter en Duizendzinnen vlotjes naar onze Bosmolens. De laatste kilometers voelen we reeds enkele druppels vallen. Na een zeer mooie rit van 51 km komen we, voor de meesten toch, hopelijk droog thuis en zijn zo ontsnapt aan een serieuze onweersbui die wat later over de streek losbarst.

gdm

Dinsdag 23 juni

We zijn in een hittegolf beland die zelfs het record van 1976 overtreft. 35° en meer is voorspeld en dat is wat van het goede te veel. De rit is afgelast wegens "smeltgevaar".

gdm

DAGREIS

OOSTERWEEL CRUISE & DOEL

Dinsdag 16 juni 2026

