

Vlaamse actieve senioren vzw



Afdeling Lokeren

Nieuwsbrief mei 2020 | jaargang 5 | nr. 51 SPECIALE EDITIE NR 2 | CORONAVIRUS/COVID-19

Beste Vl@ssertjes,

Hoe gaat het met jullie allemaal?



Van ganser harte hopen wij dat iedereen deze moeilijke tijden op de best mogelijke manieren kunnen opvullen. We leren anders te leven, ook al valt het zwaar om de dagelijkse dingen niet te kunnen doen. Het knuffelen en ontmoeten van onze kinderen en kleinkinderen, De samenkomsten met onze vrienden van de club. De activiteiten, de vrolijkheid van onze vrienden, de vriendschappelijke knuffels en babbels. Dat missen we allemaal toch wel een beetje veel.

Maar, we hopen dat in de nabije toekomst er toch een en ander zal versoepeld worden, zodat het leven stilaan een beetje normaler kan worden, ook al zal dat geleidelijk aan gebeuren. Geen overhaaste beslissingen en met respect voor de maatregelen die zullen getroffen worden. Ook uit respect voor onze leden, zelfs als er een versoepeling is van de

maatregelen, **zullen al onze activiteiten van mei geannuleerd worden.** Het is beter nu even door de zure appel te bijten en vervolgens de draad opnieuw te kunnen oppikken, dan overhaast te werk te gaan en er later veel spijt van krijgen.

Het conona-virus houdt ons in de greep en veroorzaakt wereldwijd heel wat ellende.. Het is allemaal heel raar en verwarrend voor het ogenblik met de maatregelen die genomen worden om de verspreiding van het virus tegen te gaan, maar als iedereen een beetje van goede wil is en de maatregelen strikt opvolgt, zullen wij allemaal tesamen deze crisis overwinnen en dit onzichtbaar monster klein krijgen. En binnen afzienbare tijd zullen we onze activiteiten opnieuw kunnen starten, doch momenteel houden we ons strikt aan de regels. Ondertussen kan je ook thuis genieten in eigen cocon he, wie een tuin heeft, kan zich uitleven in de tuin, de lente schoonmaak, naar muziek luisteren, tv kijken, sociale media, telefoon een lekker glaasje wijn, een lekker etentje voor wie graag experimenteert, enz enz Een fietstochtje of een wandeling is ook een aanrader voor lichaam en geest.

Maar wij vergeten onze vrienden van de vriendenclub niet, in tegendeel zelfs.

Vl@s, een kruispunt van boeiende ontmoetingen, van samenhorigheid, positiviteit, loyaliteit en vriendschap, dit is onze motto bij de Vlaamse actieve senioren van de afdeling Lokeren.

Onze voorzitter probeert op regelmatige basis iedereen zowat een mail te sturen met tips om het leven wat levendiger te maken. Bv een virtuele rondgang in het Keukenhof, een virtueel bezoek aan een tentoonstelling, puzzels voor onze puzzelaars, opgemaakt door onze vriend Marnix Audenaert enz enz enz. En er vallen toch heel wat correcte antwoorden. Deze worden allemaal verzameld en de resultaten worden later bekend gemaakt.

D'Hooghe Danny houdt zich bezig met een WhatsApp groep, waar heel wat leden leuke commentaren geven, Danny houdt er ook aan om af en toe een paar quizvragen te stellen over fietsuitstappen die hij gedaan heeft, wandelingen enz en, er wordt een virtueel geschenk gegeven aan de winnaar. Als je in deze WhatsApp groep nog niet bent aangesloten en je het graag zou willen, geef een seintje aan Arthur Van Remoortere, hij zal u dan met plezier toevoegen.

Wij proberen ook regelmatig contact te nemen met onze alleenstaande leden om te horen hoe het gaat, of we iets kunnen doen enz enz. Nu, toch ter herinnering, als iemand het nodig acht om eens zijn hart te luchten, weet dat wij een luisterend oor hebben en dat het deugd kan doen om opgekropte gevoelens eens te kunnen uiten. Dus, in dat geval, aarzel dus niet he. Ook moeilijke tijden moeten wij als vriendenclub overbruggen.

Jullie kunnen ook samen met elkaar ervaringen meedelen, het geeft niet. Wat we hier bedoelen, deze stilstandende periode mag absoluut niet tot vereenzaming leiden.

Aangezien binnenkort waarschijnlijk een versoepeling van de maatregelen zullen vastgelegd worden en het voorzien is dat iedereen een mondkapertje gebruikt, zijn wij op het idee gekomen om ons in deze moeilijke tijden bezig te houden met het maken van mondkapertjes voor onze leden.

Wij hebben heel wat materiaal kunnen verzamelen dankzij donaties van onze leden, waarvoor dank, wij hebben meters en meters lintjes gekocht enz enz om iedereen van onze leden te kunnen voorzien van goedgekeurde stoffen maskertjes.

Deze worden gemaakt door een aantal dames van onze vriendenclub, die zich met hart en ziel storten op het vervaardigen van degelijke, wasbare maskertjes. Dus deze kunnen vaak na gebruik gewassen en herbruikt worden. Zie ook onze oproep hieronder.

Help je ons om mondkaperters te maken ?



Bij de versoepeling van de coronamaatregelen gaan we op veel plaatsen verplicht worden om mondkaperters te dragen. Stadsbesturen zullen ons er elk wel 1 bezorgen, maar we gaan er meer nodig hebben.

Vl@s Lokeren speelt hier op in. Wij gaan onze leden een aantal mondkaperters bezorgen. **Daarvoor hebben we jullie hulp nodig !**

Daarom vragen we u om mee te helpen om nu al zoveel mogelijk mondkaperters aan te maken (ontwerp goedgekeurd door de overheid - FOD Volksgezondheid).

We kunnen hier op vele manieren helpen :

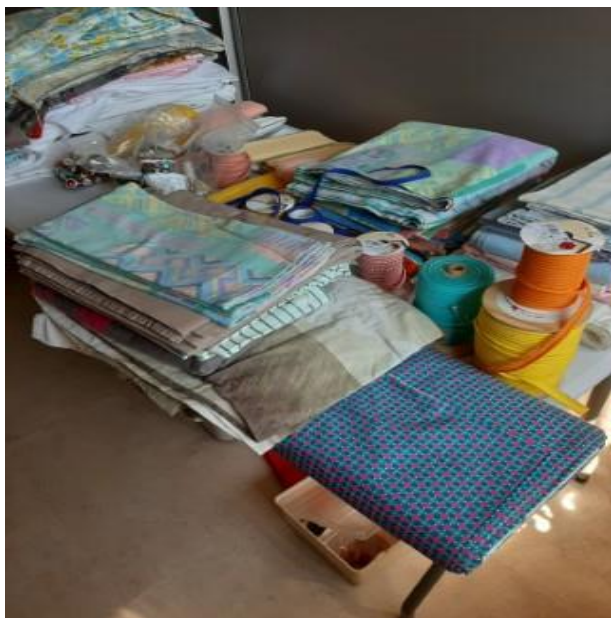
1. Heb je katoenen lakens of andere katoenen stoffen die al jaren in je kast liggen? Ook oude dekbedovertrekken kunnen gebruikt worden. Die zijn zeer welkom. Mail naar avanremoortere@telenet.be of christiane1954@live.be of bel naar Arthur Van Remoortere 0479/35 19 62 of Christiane Van den Eeckhoudt 0473/20 76 08. Wij spreken af met u en zorgen ervoor dat we het materiaal op een veilige manier komen ophalen aan uw deur.
2. We hebben ook vele linten in lichte kleuren nodig . Platte veters van 50 cm of meer komen van pas, ongebruikte bieslinten : ook die zijn zeer welkom. Ook naaigaren is zeker welkom. Laat maar weten!
3. Wij hebben nog vrijwilligers nodig om mondkaperters te maken. Wil je de maskers helpen maken ? Je krijgt alle materiaal en voorbeelden mee en een tekst met alle informatie. Doe je mee? Mail naar avanremoortere@telenet.be of christiane1954@live.be

Ondertussen hebben een aantal van onze leden en bestuursleden al een pak mondmaskers afgewerkt. Binnenkort beginnen we met de eerste bedeling.

Maar wij kunnen nog altijd vrijwilligers gebruiken. Ben je wat handig met de stikmachine, wil je helpen om onze leden mondmaskers te bezorgen? Geef ons een seintje en je kan meewerken met onze groep die de maskers aan het maken zijn. Elke hulp is welkom !

Alvast heel erg bedankt.

Het bestuur van Vl@s Lokeren



Belangrijk bij de verdeling van deze mondmaskers die wij vanaf eind volgende week gaan starten is te weten wie er echt nodig heeft en er gebruik van gaat maken.

Dus vandaar onze oproep :

Wie heeft er nood aan deze mondmaskers en wil er gebruik maken van deze zelfgemaakte mondmaskers (ontwerp goedgekeurd door de FOD Volksgezondheid)?

Geef jullie naam door, liefst via mail naar avanremoortere@telenet.be of christiane1954@live.be

Wij verzamelen deze aanvragen en houden jullie dan persoonlijk op de hoogte van de levering.

Belangrijk is dat jullie ons laten weten dat je deze mondmaskers wil gebruiken.

Wie er zelf al heeft gemaakt, wie er van familie of kennissen heeft gekregen, kan even wachten om er via Vl@s Lokeren af te nemen. Zo kunnen we proberen om wie er meest nood aan heeft toch het eerst deze mondmaskers te bezorgen.

Waarvoor dient een zelfgemaakt mondmasker?

Een zelfgemaakt mondmasker beschermt je tegen een “druppelinfectie”.

Als iemand hoest of niest en jij raakt de plaats aan waar de speekseldruppeltjes daarvan gevallen zijn en vervolgens je mond of neus, kan je een besmetting oplopen.

Tegen deze druppelinfectie ben je beschermd door de stoffen mondmaskers.

Opgelet: Handhygiëne blijft wel net zo belangrijk als zonder masker, dus blijf die richtlijnen volgen!

Hoe onderhoud je een mondmasker correct?

Het is van groot belang om je mondmasker goed te onderhouden. Het mondmasker moet dagelijks steriel gemaakt worden.

1. Voor het eerste gebruik:

Mondmasker: Wassen op minstens 60 of 90 graden of koken in water en met een sopje uitwassen. Bij voorkeur drogen in de droogkast.

2. Voor elk volgende gebruik:

- Leg de mondmaskers op een proper en ontsmet oppervlak. Je doet de filter ter voorbereiding al in de daarvoor voorziene gleuf in het mondmasker. Ontsmet je handen goed alvorens je dit doet en gebruik hiervoor bij voorkeur handschoenen.
- Voorzie een afsluitbaar plastic zakje. Hierin doe je de propere gewassen mondmaskers. Maak op het zakje een markering voor wat de bovenkant van de mondmaskers zou moeten zijn en plaats de steriele maskers allemaal op dezelfde wijze in het zakje.

3. Na gebruik:

- Mondmasker: Wassen op minstens 60 of 90 graden of koken in water en met een sopje uitwassen. Bij voorkeur drogen in de droogkast. Indien gewassen op 60 graden dient het nog gestreken te worden om te ontsmetten.
- Het mondmasker bestaat uit twee lagen en is voorzien van een gleuf. Hierin kan een soort van bijkomende filter in gedaan worden. Goede alternatieven volgens FOD volksgezondheid hiervoor zijn stofzuigerzakken op maat geknipt of een koolstoffilter. Maar je kan ook een inlegkruisje met de klevende zijde naar de buitenkant gebruiken of een wegwerp stofdoekje of zakdoekje.
- Bereid je mondmasker opnieuw voor zoals hierboven omschreven. Nu liggen je mondmaskers klaar voor het volgende gebruik.

Hoe gebruik je een mondmasker correct?

- Was je handen grondig met water en zeep alvorens het masker aan te raken.
- Raak de binnenkant van het masker niet aan. Je herkent de binnenkant van het masker aan de gleuf. Als je de maskers bij de voorbereiding allemaal op dezelfde manier in de plastic doos plaatst en je brengt een markering op het zakje aan om de bovenkant van de onderkant te kunnen onderscheiden, dan kan je de maskers op een veilige manier uit het zakje halen.
- Gebruik de uiteinden van de linten om het masker aan te brengen en eventueel te verschuiven op je gezicht.
- Zorg dat het mondmasker goed aansluit rond je neus en kin. Je moet met mond en neus door het mondmasker ademen.
- Doe het mondmasker uit via de linten. Kijk daarbij naar beneden, doe de linten los, verwijder het mondmasker. Was vervolgens je handen grondig.
- Pas een correct onderhoud toe.
- Vervang het masker per dag, per cliënt of per maximaal 8 uur gebruik.
- Bewaar het mondmasker tijdelijk op een plaats zonder besmettingsgevaar, bijvoorbeeld in een geïndividualiseerde papieren omslag.

Volg ook nog steeds de algemene regels

- Hou voldoende afstand.
- Was je handen regelmatig.
- Vermijd alle contact met andere personen wanneer je je ziek voelt.

Deze mondklappers worden je graag en gratis aangeboden door de Vlaamse actieve senioren afdeling Lokeren.

Met de hulp van velen hebben we deze kunnen maken en verdelen onder onze leden.

Daar wij toch een aantal zaken zoals naaigaren en linten hebben moeten aankopen voor het aanmaken van deze mondklappers, is een vrijblijvende bijdrage altijd welkom.

Deze kan gestort op rekening van Vl@s Lokeren BE80 7360 1705 3977 met vermelding :
"mondklappers".

Alvast bedankt.

Hou jullie veilig en gezond!

Denk aan jezelf maar ook aan de anderen!

Dit virus krijgt ons niet klein, wij blijven er voor gaan.

Wij vergeten jullie niet !

Belangrijke mededelingen en tips in verband met de gefaseerde exit-strategie

Vrijdagavond 24 april kondigde de Nationale Veiligheidsraad de gefaseerde exit-strategie aan:

Fase 1a vanaf 4 mei:

-  Winkels voor het maken van maskers mogen openen.
-  Gespecialiseerde gezondheidszorg wordt geleidelijk terug opgestart
-  Mondklappers verplicht bij gebruik openbaar vervoer (vanaf 12 jaar)
-  Sporten in buitenlucht mag met 2 andere personen mits naleving van social distancing

Fase 1b, vanaf 11 mei

-  Alle winkels mogen openen mits naleving van strikte social distancing maatregelen, behalve contactberoepen (waar social distancing niet gegarandeerd kan worden, bv. kappers)

Fase 2, 18 mei (onder voorbehoud evolutie virus, aantal besmettingen):

-  Heropstart contactberoepen (onder voorwaarden)
-  Heropening musea
-  Opnieuw privaat contact: huwelijken en begrafenissen in iets grotere gezelschappen
-  Graduele heropstart onderwijs: kleuters blijven thuis tot minimum eind mei, lagere en secundaire school, 3 schooljaren met specifieke voorschriften (kleine groepen, mondklappers vanaf 12j en leerkrachten)
-  Eendagsreizen worden bestudeerd

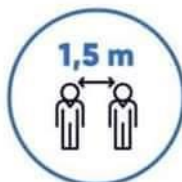
Fase 3, ten vroegste 8 juni (onder voorbehoud):

-  Heropstart horeca
-  Heropstart kampen met de jeugdbeweging
-  Meerdaagse reizen (binnen- en buitenland) worden onderzocht
-  Heropening toeristische attracties
-  Kleinere openluchtevenementen gaan door

 Het is ten allen tijde noodzakelijk om de basisregels te blijven respecteren.

maatregelen coronavirus

basis



1,5 m
afstand.



Handen
wassen.



Mondmaskers
openbaar vervoer
verplicht. Elders
sterk aangeraden.



Ziek?
Blijf thuis.



Vermijd drukke
plaatsen.

openbaar leven

FASE 1

4 mei

- Industrie en B2B-diensten mogen open.
- Telewerk = de norm.
- Werkorganisatie op basis van algemene gids van goede praktijken voor geleidelijke herstart.
- Sportieve activiteiten buiten en zonder contact opnieuw toegelaten met max. 2 personen (of meer indien onder zelfde dak).
- Masker verplicht in openbaar vervoer voor > 12 jaar. Verplaats je zoveel mogelijk met eigen middelen.

11 mei

- Winkels open onder strenge voorwaarden.

FASE 2

18 mei

- Verdere versoepeling hangt af van evolutie virus en het aantal besmettingen.
- Overwegen heropening musea onder voorwaarden.
- Bekijken of mensen naar hun tweede verblijf kunnen.
- Bekijken huwelijksfeesten/ begrafeningen.
- Bestuderen of en onder welke voorwaarden contactberoepen zoals kappers hun activiteit kunnen hernemen.

FASE 3

8 juni

- Verdere versoepeling hangt af van evolutie virus en het aantal besmettingen.
- Eventuele heropening restaurants, later ook cafés en bars.
- meerdaagse reizen. (binnen en buiten België)
- jeugdbewegingskampen en zomerstages (beslissing tegen eind mei)
- kleinere openlucht-evenementen (geen massa-evenementen)

De laatste en meest volledige informatie over de strijd tegen corona en de bijhorende maatregelen vindt u op www.info-coronavirus.be

Tips om onze tijd aangenaam door te brengen tijdens deze coronamaatregelen

* Tijdens de zomer van 2020 slaan Vlaanderen Fietsland en Knooppunter de handen in elkaar om een nog uniekere fietservaring te brengen. **Fiets rond uw kot** geeft je de mogelijkheid om op een originele manier de mooiste fietswegen in een straal van 15 km rond uw kot te ontdekken.

We willen op die manier ons steentje bijdragen aan de inspanningen van de overheid om de komende maanden het toerisme niet allemaal naar dezelfde hotspots te sturen. Deze wedstrijd is 100% gratis voor iedereen die in Vlaanderen woont.

Link : <https://www.fietsronduwkot.be/nl>

* Uit in Vlaanderen : via deze website krijg je allerlei tips en mogelijkheden om online theater- en dansvoorstellingen te bekijken. Link : <https://www.uitinvlaanderen.be/>

Ook virtuele wandelingen en natuurdocumentaires en beluisteren van verhalen via podcast.

Extra : circus in huis met een link naar voorstellingen van Cirque du Soleil.

Ook te bekijken op je tv met live streaming als je in het bezit bent van een Google chromecast.

<https://www.youtube.com/watch?v=allVFq3P-48&feature=youtu.be>

https://www.youtube.com/watch?v=1RDoJp1Sea8&list=RDVL0TG_nCqzE&index=2

https://www.youtube.com/watch?v=3zuBpFgxDCI&list=RDVL0TG_nCqzE&index=3

* via de website van podium aan huis haal je voorstellingen naar je huiskamer.

Link : <https://www.podiumaanhuis.be/>

* Prachtige documentaire van de haven van Antwerpen, echt een stukje nostalgie zoals we het toch ook wel een beetje gekend hebben!

Gelieve de beide bijlagen te openen. Daar krijg je een keuze van telkens 10 onderwerpen. Echt de moeite waard !

Tip van ons lid Pierre Duyts

<https://oudedokken.gilbertus.com/documents/videogalerij.php>

<https://schipperskwartier.gilbertus.com/documents/videogalerij.php>

* Op reis vanuit je zetel. Ook te bekijken op je tv via Google Chromecast.

Tip van onze leden Pierre Duyts en Marcel Cornelis.

Vanuit je zetel gaan we vandaag of morgen of overmorgen op REIS.

Het wordt reizen in coronatijden met uren kijkplezier.

Klik op één van de onderstaande linken en je komt terecht in heel wat wereldsteden.

Veel kijkgenot!

Venetië: <https://www.youtube.com/watch?v=ka-ZgwCXXKho>

Róma: <https://www.youtube.com/watch?v=DEJx0CYrDHk>

Firenze: <https://www.youtube.com/watch?v=ACpIPj5CC-k>

Budapest: <https://www.youtube.com/watch?v=dZYpHr1wDmY>

Berlin: <https://www.youtube.com/watch?v=hVfBQENs9s>

Prága: <https://www.youtube.com/watch?v=idg6vW3vXtE>

Bécs: <https://www.youtube.com/watch?v=MRI8ffYKA8c>

Salzburg: <https://www.youtube.com/watch?v=owI1QBHhbS0>

Varsó: https://www.youtube.com/watch?v=esJ_l1b_Ni0

Moszkva: <https://www.youtube.com/watch?v=pnN2BNrSrXY>

St.Pétervár: <https://www.youtube.com/watch?v=N3ISUU00CS0>

Tokió: https://www.youtube.com/watch?v=cS-hFKC_RKI

Hongkong: https://www.youtube.com/watch?v=72_Mdioty8

New York: <https://www.youtube.com/watch?v=MtCMtC50gwY>

Washington: <https://www.youtube.com/watch?v=7dilTLvbHxc>
Chicago: <https://www.youtube.com/watch?v=QSwvg9Rv2EI>
San Francisco: <https://www.youtube.com/watch?v=Oo6iAxf4si0>
Los Angeles: https://www.youtube.com/watch?v=bTvr_2v-0HI
Las Vegas: <https://www.youtube.com/watch?v=gasI6cyjkvM>
Miami: <https://www.youtube.com/watch?v=58iT2L4VQj4>
Orlando: <https://www.youtube.com/watch?v=LfCsOwMc3hk>
Dubai: <https://www.youtube.com/watch?v=nPOO1Coe2DI>
London: <https://www.youtube.com/watch?v=45ETZ1xvHS0>
Dublin: <https://www.youtube.com/watch?v=LcKnx7I97yk>
Párizs: <https://www.youtube.com/watch?v=AQ6GmpMu5L8>
Amszterdam: https://www.youtube.com/watch?v=ey_L_VzPwEI
Kopenhagen: <https://www.youtube.com/watch?v=yHZlNfWuA7g>
Vancouver: <https://www.youtube.com/watch?v=a4d5CbK0b3A>
Toronto: <https://www.youtube.com/watch?v=7uY0Ab5HlZ0>
Montreal: <https://www.youtube.com/watch?v=poe2cLKw9ko>

Ottawa: <https://www.youtube.com/watch?v=DtW0VqNkM9U>
Quebec: <https://www.youtube.com/watch?v=XXhmbIzSAeU>
Sao Paulo: <https://www.youtube.com/watch?v=mXk5-2u0kw0>
Rio de Janeiro: <https://www.youtube.com/watch?v=ieWNzZPfZzk>
Sydney: <https://www.youtube.com/watch?v=OrIDTJH2ZZM>
Melbourne: <https://www.youtube.com/watch?v=RL0sQViPLhw>
Brisbane: <https://www.youtube.com/watch?v=0Mv48ZM7gu4>
Perth: <https://www.youtube.com/watch?v=KtRsk4Bjs9s>
Adelaide: https://www.youtube.com/watch?v=kf3_U0MLs9A
Cape Town: <https://www.youtube.com/watch?v=srP7RFVdjWc>
Mexico City: <https://www.youtube.com/watch?v=GUMXv0VEtoc>

* Een tip van Rony Van Slycken voor wie graag legpuzzels doet.

kijk maar eens op onderstaande site

<https://www.jigsawplanet.com/?lang=nl>

Ook de oplossingen van de reeds verzonden sudoku's, kruiswoordraadsels en andere wedstrijden mogen nog steeds naar ons terug opgezonden worden.

VI@s Lokeren blijft actief !!

Wat brengt mei 2020!!!!.

Wij melden u dat ook al onze activiteiten wegens het coronavirus tot eind mei afgelast zijn.

Wij volgen heel nauwgezet de ontwikkelingen van de overheid, maar de virologen zijn wel heel duidelijk en geven ons toch de indruk dat begin mei, als de omstandigheden het toelaten, stilaan het leven in bepaalde sectoren opnieuw zal in gang getrokken worden, maar mits bepaalde regels te volgen en de nodige afstand te respecteren van 1,5 m afstand.

Dit wil dus ook zeggen dat het optreden van Adamo Salvatore in de Koningin Elisabethzaal van 9 mei 2020, VERPLAATST wordt naar 20 september 2020.

Wij vallen in herhaling, maar met deze nieuwsbrief willen we vooral onze werkende leden nogmaals in de bloemetjes zetten.

- het verplegend personeel, er zijn er toch een paar in onze vriendenclub
- onze vrienden die werken in de voedingssector
- leden met helpende handen, zoals een paar van onze mensen die mondmaskertjes maken, onze puzzelmaker
- vrienden die met elkaar contact houden, wat de vriendschapsband heel erg close houdt
- onze whatsapp vrienden die dagelijks met elkaar contact houden

Aan allen van jullie, ontzettend veel dank voor jullie inzet, jullie werk, wij waarderen dit ten zeerste.



En toch, zijn er in deze moeilijke tijden voor iedereen positieve dingen die gebeuren, want lieve mensen, het is geen stilstand, het leven kabbelt gewoon verder en hoe dan.....

Ook willen wij onze leden, die recentelijk op een bijzonder pijnlijke manier afscheid hebben moeten nemen van een geliefd familielid, een hart onder de riem steken en hen vriendschappelijk knuffelen om hen te laten weten dat wij met hen meeleven en onze diepe innige deelneming betuigen.



Leden die jarig zijn in de maand mei :



01/05 : Drossen Antoon en Vande Sype Nicole en Van der Linden Marcus
02/05 : Huysveld Yvette en De Page Raymond
04/05 : Genetello Myriam
05/05 : Haesebeyt Vera
08/05 : Waterschoot Raoul
10/05 : Duellaert Guido
12/05 : De Bruine Frans
13/05 : De Gronckel Oswald
16/05 : Vermeiren Paul en Steels Rita
17/05 : Mettepenningen Marc, Vaegenhende Patrick, Van den Durpel Luc, Van Hemelryck Jenny & Govaert Jenny
19/05 : Acke Rudy
22/05 : Staessens André
24/05 : Vander Heyden Cyriel & Saegeman Rita
25/05 : De Waele Rudi
27/05 : Coessens Marieke en Cornelis Marc
29/05 : De Groeve Françoise
30/05 : Antheunis Denise, Delbruyère Willy & Vandamme Cyriel
31/05 : Samson Danny

Aan allen een fijne verjaardag gewenst.

Wij willen ook, vooral nu onze zieke en verdrietige vrienden een hart onder de riem steken en wensen hen veel moed, sterkte en een spoedig herstel. Met doorzettingsvermogen en een positieve instelling komt het allemaal goed. Wij denken aan jullie.

Doch, wij hebben ook heuglijk nieuws te melden !!!!!!!!!!!



Wij hebben vernomen dat **Roger Van Malderen & Hilda Vercauteren op 30 april 2020 hun 60^{ste} huwelijksverjaardag** mogen vieren. Dat is dus een diamanten bruiloft.



Anderzijds hebben we ook nog gouden jubilarissen in ons midden. Inderdaad, **Marcel Cornelis & Ginette Pyckhout**.

Zij mogen op 16 mei 2020 een halve eeuw wegblazen en plaats maken voor een nieuw tijdperk van laat ons zeggen minstens hetzelfde erbij.

Het bestuur van onze vriendenclub, alsook al onze vrienden wensen het bruidspaar nog vele gelukkige en gezonde jaren toe. Een hele dikke proficiat en vele knuffels van ons allemaal. En feesten maar he..... (in beperkte kring weliswaar, maar met z'n tweetjes kan het ook heel plezant zijn he. Wij drinken er alvast eentje met bubbeltjes op, op jullie gezondheid uiteraard. !!!!!

Mopje van de maand. We gaan er ook een plezante noot aan geven.

Een vliegtuig met 5 passagiers aan boord -- Donald Trump, Boris Johnson, Angela Merkel, de Paus en een 10-jarig schoolmeisje -- staat op het punt om te crashen en er zijn maar 4 parachutes.

Trump zegt " Ik heb er een nodig. Ik ben de slimste man van de VS en ik ben nodig om de pandemie op te lossen!" Hij neemt één parachute en springt.

Johnson zegt 'Ik ben nodig om de COVID-19 rommel in Groot-Brittannië op te lossen'. Hij pakt er een en springt.

De paus zegt: " De katholieken van de wereld zijn afhankelijk van mij voor troost in een tijd van angst." Hij neemt er een en springt.

" Je mag de laatste parachute hebben," zegt Merkel tegen de 10-jarige. " Ik heb mijn leven geleefd. Die van jou begint nog maar net." Het kleine meisje antwoordt:

" Maak je geen zorgen, er zijn nog 2 parachutes over, de slimste man van de VS heeft net mijn schooltas meegenomen."

Nog eentje





Bij een schoolreünie van mijn vrouw zaten we samen aan tafel.

Zij bleef maar kijken naar een dronken man die met zijn bier zat te morsen.

Ik vroeg haar “Ken je hem?”

“Ja,” zuchtte ze, “hij is mijn oude vriend. Hij is beginnen te drinken toen we uit elkaar zijn gegaan en ik vernam dat hij sindsdien niet meer nuchter is geweest...”

“Amaai,” zei ik, “Wie zou er nu denken dat iemand zolang kan feesten!”

Een weetje van onze verkeersdeskundige Luc Van den Durpel

AFSTAND HOUDEN

In deze corona-tijden weten we maar al te goed wat “(sociale) afstand houden” betekent.

Maar ook in het verkeer moeten we bepaalde afstanden respecteren uit veiligheidsoverwegingen.

Zo moet een bestuurder van een auto (en motorfiets) een zijdelingse afstand van ten minste één meter laten tussen zijn voertuig en de fietser of bestuurder van een tweewielige bromfiets. Buiten de bebouwde kom bedraagt deze afstand minstens 1,5 meter.

Deze regel is ook van toepassing tegenover voetgangers die op de rijbaan lopen. Indien deze minimumafstand niet kan nageleefd worden mag de bestuurder slechts stapvoets rijden en zo nodig moet hij stoppen.

Maar ook moeten de auto's bij het rijden onderling voldoende afstand houden. Je moet immers in alle omstandigheden kunnen stoppen voor een voorzienbare hindernis of als je voorligger een noodstop maakt. Een goede regel is de twee seconden regel :dit is de tijd die je moet laten tussen jezelf en je voorligger (*in de rij school geven we de leerlingen ook nog dit hulpmiddel : de helft van je snelheid : bv je rijdt 120 km per uur dan moet je minstens 60 meter nà je voorligger blijven (120 gedeeld door twee)*).

Voor de zware vrachtwagens is deze afstand zelfs wettelijk bepaald (minstens 50 meter buiten de bebouwde kom en minstens 15 meter op bruggen).

Besef : hoe sneller je rijdt hoe langer je stopafstand en hoe kleiner je gezichtsveld worden.

En nog dit : wanneer je voorligger aan het rood verkeerslicht gestopt is dan ga je daar niet te dicht achter staan. Een goede regel is : je moet de achterbanden van je voorligger nog kunnen zien.

Wij hebben jullie nog wat mee te delen om eventueel in jullie agenda vast te pinnen :

1 september 2020 : start van ons jubileumjaar 5 jaar Vl@s Lokeren met (onder voorbehoud) groots BBQ festijn.

Het bestuur is wel volop bezig om dit jubileumjaar niet onopgemerkt voorbij te laten gaan.

Een terugblik 5 jaar Vl@s Lokeren in oktober staat ook op het programma. Freddy Maes heeft hiervoor al een heel mooie powerpresentatie gemaakt.

Wij voorzien ook nog een “specialeken” voor elk van onze leden. Een geschenk voor ieder lid.

Nieuwsgierig ?

Nog even afwachten !!

Er zit zelfs een collectors item tussen – enkel en alleen voor de leden van Vl@s Lokeren.

Rarara – voor jullie een vraag en voor ons een weet.

Wij kijken met vertrouwen naar de toekomst.

OPGELET !!!!!!!!!!!!!

In ons jaarprogrammaboekje staat dat ons kerstfeest met algemene vergadering plaats zal vinden op dinsdag 15 december 2020; dit is dus niet meer mogelijk in de zaal, dus zal ons kerstfeest plaatsvinden op

maandag 14 december 2020.

Dit is toch belangrijk om in jullie agenda vast te pinnen en de wijziging in het programmaboekje in te schrijven.

De “VLAS GESCHENKCHEQUE” een ideaal geschenk.

Wij hebben een nieuwigheid dankzij kinderen van een van onze leden, nl een **“VLAS GESCHENKCHEQUE”**

Wat houdt dit in?

Er wordt al eens gauw een geschenkbond afgegeven voor een verjaardag, moeder en/of vaderdag, Pasen, Kerstmis of nieuwjaar, noem maar op. De kinderen weten niet altijd wat ze moeten geven, en misschien hebben wij een ideale oplossing.

Een superleuk idee !!!!!!!!!!!!!!! Wij hebben cadeauchques van €25 of €50, die kunnen verzilverd worden bij de ene of andere uitstap, musical om het even wat.

Dus, als jullie een tip willen geven aan jullie kinderen; het kan ook door een **VL@S GESCHENKCHEQUE** van de Vlaamse Actieve Senioren afdeling Lokeren. Voor meer info, gelieve contact op te nemen met Arthur Van Remoortere of Christiane Van den Eeckhoudt – GSM 0479/351 962 (Arthur) of 0473/207 608 (Christiane) of mailen op de gekende adressen :

Deze gegevens zijn tevens terug te vinden in het midden van jullie programmaboekje op blz 24.

Verder willen wij aan iedereen vragen, om het toch in deze moeilijke tijden veilig te houden,

Zorg goed voor elkaar en voor jezelf. Binnen afzienbare tijd wordt alles weer normaal en kunnen we weer genieten en het woord “genieten” de juiste betekenis van het woord geven.

Veel leesplezier en tot binnenkort op een van onze boeiende activiteiten. Wij vergeten jullie niet !!!!!

Christiane Van den Eeckhoudt

Vlaamse Actieve Senioren Afdeling Lokeren

I.o.v. Arthur Van Remoortere

Voorzitter Vlaamse Actieve Senioren Afdeling Lokeren

Voorzitter Vlaamse Actieve Senioren Oost-Vlaanderen

TE KOOP AANGEBODEN

Op vraag van één van onze leden, te koop aangeboden



Een kantelbare fietsdrager van Thule, geschikt voor 2 gewone fietsen of 1 elektrische fiets,

Voor meer inlichtingen : GSM 0497/20 20 82

PUZZELWEDSTRIJD

Het mag gezegd worden, Marnix Audenaert is en blijft een kei in het opstellen van puzzels. Zo heeft hij opnieuw geweldige puzzels gemaakt. Van harte bedankt Marnix voor je inzet.

We kennen de naam van onze winnaar van de puzzelwedstrijd van april 2020. Aangezien wij geen activiteiten meer hebben in april noch in mei, heeft een onschuldige hand van Arthur, de winnaar getrokken van onze nieuwe kruiswoordraadselkampioen of kampioen. Het werd ditmaal **Van Doorslaer Willy**, die als enige echte puzzelknobbel werd uitverkozen..

Een dikke proficiat Willy. Ook aan de vele andere leden die hebben meegespeeld, een dikke proficiat. De prijs, in de vorm van een waardebon, zal hem overhandigd worden.

Het antwoord was : “1917”

Ziehier een nieuwe puzzel. Het is een woordlegger.

Waag je kans. Laat je verleiden en laat je hersenen eens heel hard zwoegen. Heel veel zoekplezier.

De juiste antwoorden moeten binnen zijn voor 15 mei, maakt niet uit hoe, per mail, per messenger, per whatsapp, per telefoon, per sms enz voor zover ze in ons bezit zijn op 15 mei 2020 om 24u.
mailadres : christiane1954@live.be of GSM 0473/207 608

De juiste antwoorden worden allemaal in een doos gepropt en de winnaar wordt geselecteerd door de onschuldige hand van onze voorzitter Arthur na 15 mei, die zonder kijken een naam uit de trommel of doos zal te voorschijn toveren, en die persoon, wiens naam heel toevallig zal getrokken worden, zal de volgende prijswinnaar worden.

Zodoende heeft iedereen, althans die meedingt, de kans om een prijs in de wacht te slepen. Aan iedereen heel veel geluk gewenst!!!!

WOORDLEGGER :

Horizontaal

AALT, ATOL, AMUSE, AD, APIN, AORTA, ADRES, BABE, BEVER, DER, DRAAK, Dij
EMINENT, ETER, EDELE, ENORM, ELFDE, ETA, ELAN, EGO, FADO
GEBAZEL, GAPEN, HEISA, ITALIEK, ISSUE, IBIS, KOU, LEIE, MEUTE, MEDE
NAWEE, NYLON, NAR, NEST, OKER, OREGANO, OKT, OMEGA, PLATO
RITS, REDER, RIAANT, REUNIE, RONDE, RAMON, SNOOD, SINUS, SAMEN,
TANEN, TELLER, WOLK

Verticaal

AKS, AS, ADEN, ARE, ASTER, ARA, ATE, BEDE, BOBTAIL, DAN, DWEIL, DE
ENAK, EG, EN, ELS, EINDE, EED, ENE, ES, EB, FAN, FRONT, GEBOD, GAS
GRIND, GRIL, GIFT, HOE, IMPULS, INO, KOE, LA, LEA, NUL, NERO
MAKREEL, OASE, ONO, ON, OS, OVERALL, POE, PEDDEL, RODEO, RUN,
RAM, RADON, RESTAURATIE, SKAI, STEEN, SI, TUI, TOR, TOENAME, TRA,
UIT, TED, TE, WAL, YEN, ZM

A 15x15 crossword puzzle grid. The grid is filled with black squares in a pattern that allows for a crossword puzzle. The letters A, N, B, E, L, A, N, D, E, N are visible in the grid.

[illegible]

--	--	--	--

WIJ WILLEN ONZE SPONSORS STEUNEN

Maandelijks brengen we een aantal sponsors naar voren. Bedoeling is dat je als lid, indien je bij een van onze sponsors langsgaat, ook melding maakt dat je lid bent van de Vlaamse Actieve Senioren afdeling Lokeren. Zo gaat deze plaatselijke handelaar ook zien dat hun sponsoring niet nutteloos is en gaan we als bestuur bij de volgende sponsorronde met veel plezier nieuwe sponsoring mogen verwachten.

Deze keer willen wij onze sponsors bedanken die ons materiaal hebben bezorgd om onze mondkmaskers te kunnen maken :

- * Eerst en vooral danken wij hiervoor onze talrijke leden die ons katoenen stoffen en ander materiaal hebben bezorgd.
- * Daarnaast dank aan de vele leden die helpen knippen van de patronen, stikken van de mondkmaskers, en die zich aangeboden hebben om deze mondkmaskers te gaan verdelen.
- * Wij danken **Breiboetiek Linda David, Rechtstraat 358 – Eksaarde-Lokeren.** Bij haar hebben wij aan een mooie korting stikgaren en linten kunnen aankopen.
- * Dank ook aan **Sublim Interieur & Sublim Shop, Kerkstraat 27 te Lokeren**, die ons stoffen en linten hebben bezorgd.



Sublim Interieur

Kerkstraat 27
9160 Lokeren
België
info@sublim.be
[09 348 36 86](tel:093483686)



Sublim Shop

Kerkstraat 27
9160 Lokeren
België
info@sublimshop.be
[0494 26 01 01](tel:0494260101)