

Beste Vl@s vrienden,



Ongelooflijk!!!! Gisteren waren we nog volop nieuwjaar aan het vieren en vandaag komt februari al piepen. Het was een sombere maand en we hebben alle weersomstandigheden gekregen, gaande van zware regen tot ijsdagen, gladheid en veel wind, tot zachte dagen en af en toe toch een streepje zon.

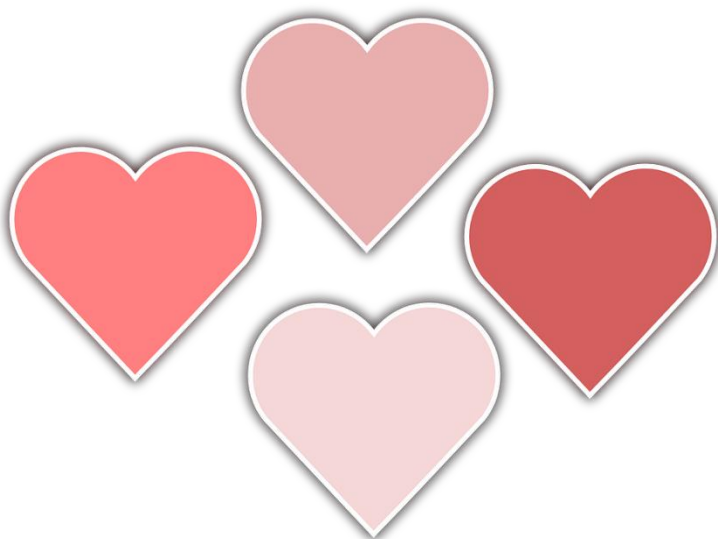
Maar je hoort ons niet klagen he, De watervoorraden moeten op peil staan zodat de zon in de zomer volop kan schijnen zonder tekorten. Ik weet niet of jullie het al gezien hebben, maar de dagen beginnen te lengen en de eerste voorjaarsbloemetjes komen al vrolijk tevoorschijn, gaande van sneeuwklokjes tot hier en daar krokusjes en botjes op de bomen. Hopelijk wordt het hen niet fataal door vrieskou, het zou jammer zijn, zelfs hier en daar een vogeltje die zijn keel begint te schrapen.

En wij vlassertjes, hebben het niet aan hun hart laten komen. De feestmaand is achter de rug en februari heeft ook veel leuke activiteiten in het vooruitzicht, zelfs verliefde koppeltjes worden in de kijker gezet, kijk maar snel hieronder.

Hou jullie vooral allemaal gezond.

Veel leesgenot.

Vanwege gans het bestuur van Vl@s Lokeren.



Activiteiten februari 2023

Deelname aan de activiteiten van onze vereniging Vlaamse actieve senioren afdeling Lokeren geeft ons automatisch de toelating om foto's, genomen tijdens deze activiteiten, te publiceren op onze website en blog. Indien u hiermee niet akkoord gaat, gelieve ons hiervan telkens te verwittigen.
Dank voor uw begrip.

Belangrijk :

Voor al deze activiteiten is een voor-inschrijving noodzakelijk en verplicht. Niet ingeschreven is geen deelname. Gelieve hier rekening mee te willen houden.

Als organisatie moeten wij steeds weten wie er heeft deelgenomen aan een activiteit ivm verzekering en eventuele coronamaatregelen.

Inschrijving geeft ook het voordeel dat jullie verwittigd kunnen worden bij wijziging/annulering van de activiteit.

Donderdag 2 februari 2023 : Pannenkoekenwandeling Uitnodiging reeds verzonden via afzonderlijke mail



Ondertussen reeds een traditie geworden bij Vlaamse actieve senioren afdeling Lokeren. Op **donderdag 2 februari** vieren we Lichtmis en gaat onze pannenkoekenwandeling door.

Frank Van Acker, Bernice Dhooms en Viviane Van De Vyver, leden van onze werkgroep wandelen & fietsen, hebben weer een heel mooie wandeling uitgestippeld in het Provinciaal domein – Puyenbroeck te Wachtebeke met een totale afstand van 7,2 kilometer. Deze wandelroute neemt ons mee doorheen de groene long van het provinciaal domein Puyenbroeck. Er is ook een verkorte versie voorzien van +/- 3 km.

Onderweg ontdek je een verrassend landschap, dat rijk is aan historie en natuur.

Na de wandeling, zonder tussenstop, kunnen we genieten van 1 reuze pannenkoek met boter & suiker met 2 koffies of thee. De niet-wandelaars, die willen genieten van de reuze pannenkoek, kunnen rechtstreeks naar het restaurant “De Vier Seizoenen, Craenendam 1 te Wachtebeke gaan. Dit restaurant is gelegen in het domein Puyenbroeck, niet ver van de hoofdingang – Parking 1.

Zij kunnen daar al iets drinken in afwachting van de wandelaars.

Rond 16.00 uur voorzien wij aan tafel te gaan voor onze pannenkoek.

Gelieve ons wel een bericht te geven indien je niet zou meewandelen.

Praktische info :

* **wanneer : donderdag 2 februari 2023** van 13.30 uur tot 18:00 uur.

* **waar : vertrek** ter plaatse Parking 1 **om 13:30 uur** – Hoofdingang Domein Puyenbroeck, Puyenbrug 1a, 9185 Wachtebeke. **Wij verzamelen om 13:15 uur.**

* **prijs : € 8 per persoon** voor een reuze pannenkoek met boter & suiker en 2 x koffie/thee.
Niet leden betalen € 10.

Te storten op rekening BE80 7360 1705 3977 van Vl@s Lokeren met vermelding:
”pannenkoekenwandeling”

* **Inschrijvingen sluiten we af op 25 januari 2023. Gelieve zeker voor deze datum te willen storten.**

Dinsdag 7 februari 2023:
7 de muziekquiz vernieuwde formule
geanimeerd en gepresenteerd door Geert Van Acker, Freddy Haentjens
en Marc De Ridder

Uitnodiging reeds verzonden via afzonderlijke mail.



Voor onze jaarlijkse muziekquiz hebben we nieuwe organisators gevonden. Geert, Freddy en Marc hebben de hoofden bij elkaar gestoken en een vernieuwde formule uitgedokterd voor de muziekquiz. Gebruik maken van de moderne technologie zorgen zij ervoor dat er pittige vragen worden gesteld over heel uiteenlopende muzikale hits van vroeger en nu en zullen we uiterst attent moeten zijn en ons brein laten werken om hun vragen te beantwoorden.

We nodigen hierbij jullie uit om deel te nemen. Wees er zeker van, het wordt weer een super gezellige namiddag.

Hoe pakken we het aan ? We vormen ploegen van 4, 5 of 6 personen. Begin dus nu maar al na te denken met wie je een kwartet, kwintet of sextet wil vormen ! Ter plaatse kunnen we ook nog ploegen vormen.

Er zullen een aantal vragenronden zijn, met tussendoor een pauze van een half uur, waarbij we kunnen genieten van koffie en gebak (zo zijn we dat gewoon hé).

We hebben muziek uit de 60's, 70's, 80's, 90's en zelfs van het jaar 2000! Er zijn ook rondes met Nederlandstalige en veeltalige muziek en een speciale ronde. Begin dus maar al te repeteren.

Deelnemen kost 8 euro per lid, niet-leden : 10 euro, inclusief koffie en gebak. Overige dranken zijn voor eigen rekening. Opgelet : de inschrijving is pas definitief na storting. **We sluiten om praktische redenen de inschrijvingen af op 2 februari 2023.** Niet aarzelen dus !

Succes aan iedereen !

Praktische info :

- Wanneer : **dinsdag 7 februari 2023** van 13.30 uur tot 17.30 uur – Start quiz om 14 uur
 - Waar : Sportcentrum “De Dam” Lokerhoutstraat (Naast Aldi te Lokeren)
 - Prijs : leden € 8 – Niet-leden € 10 (koffie en gebak inbegrepen)
 - Bedrag te storten op rekening BE80 7360 1705 3977 van VI@s Lokeren met vermelding “muziekquiz 2023”
- Bedrag moet op rekening staan ten laatste op 2 februari 2022**

Donderdag 9 februari 2023 en maandagen 6 (uitzonderlijk) en 27 februari
Pétanque met onze vrienden van de PC Lokeren



Praktische info

Wanneer : donderdag 9 februari 2023 en maandagen 6 (uitzonderlijk) en 27 februari van 14 tot 17.30 u.

Waar : Lokaal Pétanqueclub Lokeren, Nieuwe Heerweg 19 vroeger Oude Heerweg 180 – 9160 Lokeren.

Prijs : Gratis voor Vl@s leden

Om in orde te zijn met de voorschriften is inschrijving nog steeds verplicht. Als organisator moeten we steeds weten wie er aan een activiteit heeft deelgenomen.

OPGELET !!!! Inschrijving VERPLICHT, Ook voor de leden van PC Lokeren is inschrijving verplicht op deze Vl@s activiteit.

Inschrijving via onze website www.vlaslokeren2015.be (wachtwoord enjoy2023) **NIEUW WACHTWOORD** klik op sportactiviteiten en kies je activiteit. Vul daar het inschrijvingsformulier in.

2-Inschrijving via mail christiane1954@live.be of gsm 0473/207 608

Elke vrijdag : badminton



Elke vrijdag kan badminton gespeeld worden.

Indien je zin hebt om deel te nemen neem contact op met André Van den Durpel, gegevens hieronder. Ook supporters en sympathisanten zijn welkom om nadien een drankje te nuttigen met de sportievelingen.

Speeldata

Elke Vrijdag van 14 tot 15 uur.

Plaats : Sportcentrum “De Dam” Lokerhoutstraat (Naast Aldi te Lokeren)

Contactpersoon : André Van Den Durpel tel en email adres

andre.van.den.durpel@telenet.be – GSM : 0478-34 86 68

of via www.vlaslokeren2015.be wachtwoord enjoy2023 (kleine letters) en ga naar sportactiviteiten/badminton voor het inschrijfformulier.

Aangezien deze activiteit opgenomen is in ons programma, zijn de deelnemers verzekerd bij ongevallen tijdens het uitoefenen van deze sport. Prijs per plein **te verdelen onder de deelnemers**. Ter plaatse te betalen.

Ook hier is de inschrijving verplicht.

Zijn er nog liefhebbers!!!! Laat je meeslepen en neem de uitdaging aan. Supporters zijn ook welkom om onze vrienden een duwtje in de rug te geven.

Vrijdagen 10 en 24 februari 2023 – Darts



Elke 2^{de} en 4^{de} vrijdag van de maand organiseren wij de mogelijkheid om een aantal spelletjes darts te spelen.
Speeldata

Vrijdag 10 en 24 februari vanaf 14 tot 16 uur.

Aanwezig om 13u45

Plaats : Sportcentrum “De Dam” Lokerhoutstraat (Naast Aldi te Lokeren)

Prijs: gratis voor Vl@s leden

Ook hier is inschrijven op voorhand aangewezen. Men brengt zijn eigen darts pijltjes mee

Maandag 13 februari 2023 – Bloemschikken – thema “VALENTIJN” Uitnodiging reeds verzonden via afzonderlijke mail.

We spreken de mannen aan in onze vriendenclub, laat u bekoren door een van deze prachtige zelfgemaakte cadeautjes om jullie dame te imponeren en te bekoren, gegarandeerd flinke scores. Uiteraard zijn onze dames ook welkom.



We hebben een spik splinter nieuwe lesgeefster, Nancy Van Camp aangesproken die ons dit jaar alle knepen van de kunst wil bijbrengen van mooie, moderne en klassiekere bloemstukjes.

14 Februari is de Dag van liefde en vriendschap, van het hart op de juiste plaats. de dag waarop je iemand extra in de bloemekes zet en je gevoelens uit. Daarom nodigen wij al onze mannen uit om een zelfgemaakt bloemstukje aan hun geliefde te overhandigen en je dame zal dit ongetwijfeld heel erg appreciëren. Laat zien wat je kan uit het diepste van jullie hart. Uiteraard zijn ook de dames van harte welkom.

En wat brengt ze mee????? Maar liefst 2 keuzes, dus laat je maar gaan.

Model 1. oase hart omrand met rode cattail leave (rood hout)

Oase hart van 20 cm, cattail leave (rode houten stokjes), plataan balletjes, jute wire draad/ versiering en diverse bloemen

Model 2. taartvorm afgeboord met vilt met extra accent van berengras.

Oase, vilt, koord, houten hartjes en diverse bloemen

Deze prachtige kunststukjes brengen gezelligheid en een romantische sfeer in huis.

Wat u zelf dient mee te brengen : een aardappelmesje, een schaar, een snoeischaar en eventueel een lijmpistool. Dit laatste is niet verplicht, we redden ons wel.

Praktische info :

Waar : Sportcentrum “De Dam” Lokerhoutstraat (Naast Aldi te Lokeren)

Wanneer : maandag 13 februari 2023

Aanvang : 14 uur

Prijs : € 37 (1 koffie en taart inbegrepen)

OPGELET : Inschrijven is noodzakelijk ten laatste op 7 februari 2023 door storting van € 37 op rekening Vlas afdeling Lokeren BE80 7360 1705 3977 met vermelding "Valentijn" model 1 of 2.

Speciaal voor de mannen: onze voorzitter Arthur geeft het goede voorbeeld en neemt deel aan het bloemschikken. Wie doet er mee om samen met hem een mooi bloemstukje te maken.

Dinsdag 14 februari : Dinner & Dance in restaurant Triphon,
Eksaardsebaan 15, 9180 Moerbeke-Waas
Uitnodiging verzonden via afzonderlijke mail.



Praktische info :

Wanneer : Dinsdag 14 februari 2023

Waar : Restaurant Triphon, Eksaardedam 15
9180 Moerbeke-Waas

Prijs : 55 euro p/p 3-gangen lunch met aangepaste dranken tot aan de koffie

Aanvang uur : 12u00 start aperitief en 3-gangen lunch

Inschrijven door betaling van € 55 p/p op rekening BE80 7360 1705 3977 van Vl@s Lokeren met vermelding “Dansnamiddag 14 februari ”. Inschrijving sluit af op 7 februari 2023, want dan moeten wij het aantal personen doorgeven, dus wees er snel bij.

Donderdag : 16 februari 2023 - bowling



Keuzemogelijkheid tussen 2 of 3 spelletjes Voor 2 spelletjes betalen jullie € 6, koffie inbegrepen. De leden die er 3 willen spelen betalen € 7, eveneens koffie inbegrepen.

Ter plaatse verdelen wij dan de bowlingbanen onder de 2 en 3 spelletjes.

- * Wanneer : donderdag 16 februari 2023
- * Start : 14 uur
- * Waar : Anglo Bowling, Kleinhulst 6, 9220 Hamme
- * deelname prijs : € 7 p/p – 3 spelen + 1 koffie of € 6 p/p – 2 spelen + 1 koffie

Inschrijven door betaling van € 6 of € 7 p/p op rekening BE80 7360 1705 3977 van Vl@s Lokeren met vermelding “bowling”. Inschrijving sluit af op **15 februari 2023**.

Dinsdag 21 februari 2023: Daguitstap Vlaams Parlement en
treinmuseum “Train World”
Uitnodiging reeds verzonden via afzonderlijke mail.

Activiteit volzet Vlaams Parlement.



Treinmuseum “Train World”



Praktische informatie :

Wanneer :	dinsdag 21 februari 2023
Vertrekplaats :	parking Grote Kaai – 9160 Lokeren
Vertrekuur :	08u30
Verzamelen :	08u15
Aankomst terug in Lokeren :	rond +/- 19 u
Prijs :	leden Vl@s 61 euro p/p – Niet leden 66 euro p/p
Annulatieverzekering mogelijk :	4,75 euro p/p (te betalen bij inschrijving)
Inbegrepen in deze prijs :	vervoer met luxe autocar + fooi chauffeur/gidsen geleid bezoek Vlaams Parlement, 3-gangen lunch, bezoek Train World met audio-guides. de gekende Vl@s Lokeren vriendschap en het plezier persoonlijke uitgaven en dranken.
Niet inbegrepen	

Inschrijven door betaling van 61 euro p/p (leden) of 66 euro p/p (niet leden) + eventueel annulatieverzekering van 4,75 p/p **enkel en alleen op rekening BE15 7430 8037 5830 van Vl@s Lokeren-daguitstappen met vermelding “daguitstap 21/02/2023”.**

NIET overschrijven op de gewone rekening van Vl@s Lokeren

Inschrijvingen stopgezet op 23 januari 2023

Volzet. We zijn met 78 deelnemers.

Donderdag 23 februari 2023 – Spelnamiddag in Zele - Biljarten, Schaken, darts, kaarten en scrabble

Wij bieden de mogelijkheid om 6 activiteiten op één namiddag te doen.

Biljarten (vrij spel, bandstoten, driebanden en tapbiljart) Snooker kan eventueel in een later stadium als er liefhebbers voor te vinden zijn (tegen een hogere prijs) Alle materiaal is aanwezig in de speelgelegenheid. Schaken. De spelers die willen schaken brengen zekers hun eigen schaakspel mee.



* Kaarten (wiezen)

* Darts (2 borden zijn aanwezig) GRATIS

* Scrabble. Eigen materiaal mee te brengen * Sjoelbak – NIEUW! NIEUW! NIEUW!

Praktische info :

- Wanneer : Donderdag 23 februari 2023 van 14 tot 17.30 uur.
- Biljart-Snooker Quality, Drukkerijstraat 5a – 9240 Zele.
- Prijs : Iedereen die één of ander biljartspel wil doen betaalt € 4 p/p
Kijkers en supporters komen gratis. Darts en andere spelen zijn gratis

Betaling : overschrijving van € 4 per persoon op rekening Vl@s Lokeren

BE80 7360 1705 3977 Met vermelding : Biljarten + voorkeur bv Tap, vrij of drieband.

Dinsdag 30 mei Vl@s ledendag in het kader van jaarthema 2023-2024:



‘Luister naar het gefluister van je lijf’ (zodat het niet hoeft te schreeuwen)

Op het programma staan fijne ontmoetingen, leuke en sportieve activiteiten, leerzame workshops rond verschillende thema's die te maken hebben met mentale en lichamelijke gezondheid.

Het wordt een dag vol actie, van wandelen en stoelgymnastiek over yoga en geheugentraining tot petanque en lachtherapie en nog zoveel meer.

PROGRAMMA:

09.30 u. – 11.00 u. ontvangst met koffie/thee met 1 koffiekoek per persoon
doorlopend activiteiten zoals volksspelen, blotevoetenpad, petanque, wandelen, gezelschapsspelen, ...
11.00 u. – 12.00 u. gezamenlijk moment met toespraak van de voorzitter en praktische informatie
12.00 u. – 13.45 u. middagmaal (soep, hoofdgerecht, dessert, water) of vegetarische maaltijd (kruis dit aan op je inschrijvingsformulier)
14.00 u. – 16.00 u. 3 sessies waarvoor moet ingeschreven worden (zie verder in dit formulier)
16.00 u. – 16.45 u. afhaken geschenktzak
17.00 u. einde ledendag en vertrek van de bussen

WAAR EN WANNEER?

Dinsdag 30 mei 2023, deuren open om 9.30 u.
Provinciaal Vormingscentrum, Smekenstraat 61 in 2390 Malle

PRIJS

€ 25,00 per persoon, inclusief onthaal met koffie/thee, warme maaltijd met water en deelname aan diverse sessies (andere dranken zijn niet inbegrepen maar kunnen ter plaatse betaald worden).
€ 10,00 voor het busvervoer

HOE INSCHRIJVEN?

- **Zie driemaandelijks tijdschrift dat eind december in de brievenbus valt.**
- Via dit inschrijvingsformulier (per post of inscannen en doormailen naar tamara@vlaamseactievesenioren.be)
- Via het online inschrijvingsformulier (kan je vinden op onze website www.vlaamseactievesenioren.be)
- Uiterste inschrijvingsdatum: 1 april 2023
- Indien je wenst deel te nemen aan één of meerdere namiddag-activiteiten (max. 3), vergeet dan niet je keuze aan te vinken
- Indien je je inschrijft voor verplaatsing met de bus, vink de opstapplaats aan

HOE BETALEN?

op rekeningnummer BE94 4099 5130 5114 van Vl@s vzw met vermelding van: naam + lidnummer + 30 mei 2023
Je inschrijving is pas definitief na betaling € 25 of € 35,00 p.p. met bus.

Lidnummer is te vinden op jullie lidkaart van Vl@s Lokeren

Belangrijk voor de leden van Vl@s Lokeren

Gelieve uw inschrijving, na betaling, bijkomend door te willen geven via vl@slokeren@telenet.be zodat wij dit in onze afdeling kunnen opvolgen.

Indien jullie problemen hebben met het doormailen van het inschrijvingsformulier naar Vl@s nationaal kunnen jullie dit formulier altijd bezorgen in de brievenbus van Arthur & Christiane, Stationsplein 43/0302 – 9160 Lokeren, of hen persoonlijk bezorgen. Zij zorgen dan voor het doormailen naar Vl@s nationaal.

Bij vragen 0479/35 19 62 - Arthur

Musical “Red Star Line”: zaterdag 29 april 2023 om 16:30 uur Enkel nog tickets CAT 2 beschikbaar.



Red Star Line, het meeslepende verhaal van de landverhuizers

Na de succesvolle voorstellingen ‘40 – ‘45 en Daens pakt Studio 100 alweer uit met een klepper van formaat. In ‘Red Star Line, de musical’ reist u samen met een aantal landverhuizers naar de nieuwe wereld, het beloofde land Amerika.

Met een topcast en technologische hoogstandjes humor, spanning, tragiek en ontroering.

Lotte Stevens, Ianthe Tavernier, Jelle Cleymans, Jonas Van Geel en vele anderen kruipen in de klederdracht van 1923 en schepen musical-gewijs in vanuit Antwerpen naar New York. Geraakt iedereen wel op de eindbestemming?

U alleszins... en terug ook! Reserveer snel uw ticket en stap op onze autocar samen met onze Vl@s vrienden voor een tijdreis naar een niet al te ver verleden, naar het land van de grote dromen.

Praktische info :

Wanneer	zaterdag 29 april 2023
Waar	Pop-up theater studio 100 – Puurs
Vertrekplaats	parking Grote Kaai – 9160 Lokeren
Verzamelen	zullen we later meedelen
Vertrekkur autocar	zullen we later meedelen
Uur van voorstelling	16:30 uur
Prijs	Cat 1: leden € 89 p/p - niet-leden € 94 p/p – NIET MEER BESCHIKBAAR Cat 2: leden € 82 p/p - niet-leden € 87 p/p
Annulatieverzekering	€ 4,75 p/p
Inbegrepen in deze prijs	vervoer in luxe autocar, btw en baantaksen, parking en een grandioos muziekspektakel

Cat 2 € 82 p/p (leden) of € 87 (niet-leden) op rekening

BE15 7430 8037 5830 van Vl@s Lokeren - daguitstappen met vermelding “Red Star Line + Cat”.

Eventueel annulatieverzekering € 4,75 p/p bij te betalen.

Er zijn reeds een groot aantal leden die zich hebben opgegeven voor deze voorstelling. Om zeker te zijn van jullie deelname is het nu noodzakelijk dat de kaarten ook betaald worden..

We hebben een optie genomen voor een aantal kaarten voor deze musical. Indien jullie mee willen gaan aarzel niet om de betaling te doen. OP is OP !

Wij hebben enkel nog een paar tickets voor cat. 2, maar aarzel niet, we moeten weldra afsluiten.

Maandelijks verkeerstip door Luc Van den Durpel

VERLICHTING



In meerdere straten in Lokeren wordt de openbare verlichting (behalve in het weekend) gedoofd na 23.00 uur. Hierdoor komen geparkeerde voertuigen op de openbare weg onverlicht te staan. Dit is echter volgens de wegcode verboden. Ik heb de politie enkele weken geleden aangeschreven i.v.m. dit probleem en kreeg volgend antwoord :

“Dank voor uw melding. U heeft helemaal gelijk, namelijk bij het doven van de straatverlichting moeten de lichten van de op de openbare weg geparkeerde voertuigen (afhankelijk van het type voertuig) in werking worden gesteld.

Ik vrees dat bij het invoeren van de maatregel om de straatverlichting te doven, de beleidsmakers het betreffende artikel over het hoofd hebben gezien. Het is een terechte bezorgdheid van u. Ik zal dit als tip via onze sociale media laten verspreiden.”

Deze week verscheen volgend bericht van de politie op Facebook :

👉 Tussen het vallen van de avond en het aanbreken van de dag en in alle omstandigheden wanneer het niet mogelijk is duidelijk te zien tot ongeveer 200 meter of wanneer de openbare verlichting niet toelaat het voertuig van op ongeveer 100 meter duidelijk te zien, moet de aanwezigheid van motorvoertuigen (uitgezonderd bromfietsen), weggebruikers en dieren (vermeld in art. 30.3) op de openbare weg gesignaleerd worden door één of twee witte of gele standlichten vooraan en door één of twee rode lichten achteraan.

👉 bij mistig weer, sneeuwval of felle regen, mogen dimlichten, voormistlichten en achtermistlichten gebruikt worden.

👉 binnen de bebouwde kommen mogen de standlichten en de rode achterlichten vervangen worden door een parkeerlicht, maar dit enkel wanneer het voertuig evenwijdig met de aslijn van de rijbaan geplaatst is en er geen aanhangwagen gekoppeld is. Alleen het parkeerlicht dat zich aan de kant van de aslijn van de rijbaan bevindt, mag gebruikt worden. Ook niet-aangekoppelde aanhangwagens mogen gesignaleerd worden door een parkeerlicht.

Op vele plaatsen in Lokeren wordt tussen 23 en 5 uur de openbare verlichting gedoofd. Hierdoor staan er tal van voertuigen geparkeerd zonder dat zij gesignaleerd worden zoals hierboven beschreven. Dit kan voor gevaarlijke situaties zorgen. Wij raden in ieders belang dan ook aan om rekening te houden met bovenstaande regelgeving, alsook een snelheid te voeren aangepast aan zowel de zichtbaarheid als de snelheidslimiet. Ook parkeren met de rijrichting mee (rechts dus) kan door de plaatsing van de reflectoren achteraan op het voertuig een aanrijding vermijden.

Rekening houden met het bovenstaande kan heel wat leed voorkomen!

!! TIP: De standlichten links of rechts worden geactiveerd door de hendel van de richtingsaanwijzer in de stand links of rechts te zetten en dit in combinatie met de activering van de standlichten.

Dienstencentrum Lokeren : kennen jullie dat?

Iedereen welkom

Ben je op zoek naar een plaats waar je anderen kan ontmoeten? Een plek waar je terecht kan voor een praatje en een drankje, ontspannende activiteiten en infomomenten over diverse thema's? Bij het dienstencentrum ben je aan het juiste adres!

Het dienstencentrum is er voor en door Lokeraars. Iedereen is welkom! Via de activiteiten maak je kennis met verschillende diensten, organisaties en verenigingen.

Maandelijkse activiteiten

De activiteiten in het dienstencentrum vinden **elke derde dinsdag van de maand** plaats. In de voormiddag staat er telkens een workshop rond digitalisering op het programma in het Sociaal Huis (Lepelstraat 4), in de namiddag is er tijd voor een andere activiteit die plaatsvindt op verschillende locaties.

In het kader van de opstartactiviteiten worden de meeste activiteiten voorlopig gratis aangeboden. Voor de **workshops** rond digitalisering zijn de plaatsen beperkt, dus **inschrijven** is de boodschap. Je inschrijving is pas **definitief** nadat je een **bevestiging** hebt gekregen.

Ook voor de **namiddagactiviteit** vragen we om bij voorkeur vooraf in te schrijven. Hier krijg je enkel een **melding** als het **maximum toegelaten personen overschreden** wordt.

Activiteiten februari

Maandag 6 februari – Activiteit digitalisering

Elke eerste maandag van de maand helpen we je op weg met al je vragen over de computer en GSM. We leren je werken met de Lokeren-app en tonen hoe je Itsme installeert. Breng wel je eigen gsm of laptop mee.

Sociaal Huis, Lepelstraat 4, van 13.30 tot 16 uur. Maximaal 15 deelnemers.

Maandag 13 februari – Mocktails maken – Tournée Minérale

Vrij van een kater met een verloren dag tot gevolg, vrij van sociale druk om te drinken en vrij om tijdens de rest van het jaar op een doordachte manier zelf te bepalen wanneer je wel of niet een glas drinkt. Ook de keuzevrijheid tijdens de maand zonder alcohol is verzekerd, dankzij het grote aanbod aan alcoholvrije dranken. Wil je inspiratie opdoen? Laat je inspireren op onze workshop: Mocktails maken.

Sociaal Huis, Lepelstraat 4. Van 13.30 tot 16 uur. Maximaal 20 deelnemers.

Dinsdag 14 februari - EHBO bij huis-, tuin- en keukenongevallen

Je leert wat je moet doen wanneer je kleinkind, echtgenoot of buurman thuis een (ernstige) wonde heeft opgelopen. Kan je de wonde zelf verzorgen of moet je er een arts bij halen? Je leert wat je zelf kan doen en wanneer je professionele hulp moet inroepen.

Sociaal Huis, Lepelstraat 4. Van 13.30 tot 16.30 uur.

Donderdag 23 februari - Wat is mantelzorg? (in samenwerking met Steunpunt Mantelzorg)

Zorg je op regelmatige basis voor een familielid, buur, vriend, kennis, ... thuis of in een voorziening? Gaat dit om meer dan gebruikelijke zorg omwille van ziekte, handicap, psychische moeilijkheden, ...? Doe je dit omdat je een affectieve band hebt met die persoon, dan ben je een mantelzorger. Op deze namiddag kom je te weten wat mantelzorg is en kan je andere mantelzorgers ontmoeten.

Sociaal Huis, Lepelstraat 4. Van 13.30 tot 16 uur. Maximaal 20 deelnemers.

Alle activiteiten zijn gratis, maar vooraf inschrijven is verplicht via 09 235 03 00 of sociaalhuis@lokeren.be

Nieuws uit onze vereniging

Onze poëzieschrijver, namelijk Pierre Duyts, heeft zich nog eens laten gaan. Wat een talent. Aangezien ik wel hou van poëzie, wil ik er zo nu en dan eentje met jullie delen. Geniet ervan !!!!!!!!!!!!!

Verder dan de verste horizon..... Wat mis ik..... die stralende zon..... donziger dan het zachtste dons.... Wat mis ik.... dat lenteachtige bijen gegons..... in hogere sferen..... het riskeren en het durven..... om met het leven mee te surfen..... In het midden van de dag..... wanneer het gepassioneerde weer eens hoogtij viert..... tussen de tederheid en de mildheid..... wanneer het uitbundige onstuimige..... en het intense fanatieke.... het van de daken tiereliert.... dan is het moment aangebroken..... om het onbesuisde en dat onbeteugelde te laten overkoken.... met die aanlokkingen van de sterrenpracht.... In het vurige brandende van de slaapwacht.... zo knuffelzacht en dat wonder der maanpracht.... in het pittige pikante van mijn dromen.... schrijf ik de meest zoet vloeiende..... vlamvend gloeiende woordjes neer.... en laat ik het gerijm..... dansen met de ochtend sliertjes en scharniertjes,.... zodat men..... het houden van..... kan overdoen in duizenden veelvouden ervan....

Op aanvraag van een paar leden, het receptje voor Madeleintjes



Benodigdheden :

- 150 gr zelfrijzende bloem
- 2 eieren
- 100 gr zeer fijne suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 120 gr lauwe gesmolten boter
- 1 eetlepel vloeibare honing
- een beetje citroensap
- bakvorm voor madeleintjes

Bereiding : heel makkelijk

1. Klop de eieren met de suiker en vanillesuiker tot een dikke, witte massa
2. Zeef de zelfrijzende bloem voorzichtig met een spatel door het mengsel
3. Spatel vervolgens de gesmolten boter en de honing door het mengsel en enkele druppels citroen.
4. Laat het deeg minstens een half uur rusten.
5. Oven voorverwarmen op 200°C
6. Vul de bakvormpjes tot 2/3 (ik doe dat met 2 lepels, kan ook met spuitzak maar vind ik maar niks.
7. Bak de koekjes 8 tot 10 min. tot ze goudbruin zijn.



En smullen maar !!!!!!!!!!!!!!! Smakelijk

Nieuwe leden in de maand januari : Welkom in onze vriendenclub.

Veldeman-Scholliers Dirk & Martine
De Meersman-De Mol Eddy & Isabelle
Caessens Annie
Heirman Monique
Van Driessche Andra
Vermeulen Chantal
Frackiewicz Katrien

Solidariteit, medeleven en vriendschap is een belangrijk punt dat wij nastreven in onze vereniging. Wij geven niet alleen om onszelf maar ook voor de mensen om ons heen, burens, vrienden, kennissen. Iedereen is belangrijk in ons leven, alleen beseffen we het soms niet of,als het te laat is.



Leden die jarig zijn in de maand februari :



04/02 : De Smit Lydia
05/02 : Huygens Robert
06/02 : Van Slycken Willy
09/02 : De Storme Karina & Andries Martina
10/02 : De Rooze Betty
11/02 : Duyts Pierre
12/02 : Van De Velde Dirk, Van Overloop Marina & Van Zele Ria
14/02 : Van Avermaet Rosita
16/02 : Nottebaert Marc
17/02 : Volckeryck Jozef
18/02 : De Storme Johan
20/02 : Mongoin Agnes
21/02 : Gansbeke Annie
22/02 : Feyen Ann, Van Haver Godelieve & De Wachter Gino
23/02 : De Backer Georgette
25/02 : Vrancken Maria & Hillaert José
26/02 : Mertens Jaak
28/02 : Lubanski Wlodek, Aelbrecht Gaby & De Bruycker Joris

Aan al onze jarigen een heel gelukkige verjaardag gewenst.

Ook willen wij onze vrienden die ziek zijn een hart onder de riem steken en hen troosten, hun heel veel sterkte toesturen in deze moeilijke tijden en hen zeggen dat we aan hen denken door dit doorgeefvlammetje te sturen. Dit betekent dat wij van ganser harte met hen meeleven en een beetje levenslust doorsturen.

Zomer groepsreis 2023 – Vl@s Lokeren

8-daagse vliegtuigreis naar Puglia – Italië - 10 juni t/m 17 juni 2023



Alle informatie en mogelijkheid tot inschrijven op onze groepsreis naar Puglia/Italië van zaterdag 10 t/m Zaterdag 17 juni 2023 is doorgezonden via mail naar al onze leden.

Er zijn nog een beperkt aantal plaatsen beschikbaar voor deze unieke reis.

Momenteel zijn we met 45 ingeschrevenen.

Vooruitzichten voor de volgende maanden

Vooruitzichten voor maart 2023 – alle uitnodigingen volgen nog

6 maart: lunch met dansnamiddag
10 maart: kaas- en wijnavond
16 maart: ontvangstnamiddag voor nieuwe leden
21 maart: verkeersopfrissing
28 maart: extra daguitstap

Vooruitzichten voor april 2023 – alle uitnodigingen volgen nog

3 april: bloemschikken thema “Pasen”
11 april: Paasbrunch
25 april: daguitstap
29 april: musical “Red Star Line” zie afzonderlijke uitnodiging + artikel in deze nieuwsbrief

Mopje(s) van de maand

Een vrouw ligt in het ziekenhuis, klaar om een kind ter wereld te brengen. De dokter zegt: "Mevrouw, ik kan u verdoven, maar er is nog een andere mogelijkheid: dit apparaat hier kan een deel van de pijn op de vader overdragen. Dan krijgt u te maken met gedeelde smart."

"Dus mijn man en ik worden dan op dat apparaat aangesloten?"

"Nee," zegt de dokter. "U alleen. De pijn wordt als het ware draadloos overgebracht. En met deze knop kan ik bepalen hoeveel van de pijn wordt overgebracht."

De bevalling begint en de dokter draait de knop op 10%. De man zegt dan: "Zet hem maar wat hoger; ik heb nog nergens last van."

De dokter draait de knop naar 30% en weer zegt de man dat hij geen pijn voelt. De knop gaat naar 50% Dan zegt de man: "Draai meer helemaal op; geef me het maximum maar."

Wanneer het kind geboren is en de vrouw van de machine ontkoppeld wordt, denkt de man: Nou, die pijn bij de bevalling stelt niets voor... Of misschien is deze bevalling uitzonderlijk makkelijk geweest...

Hij gaat naar huis. In zijn straat aangekomen ziet hij een oplooplep.

"Wat is hier aan de hand?" vraagt hij.

"De postbode is net met de ziekenwagen weggebracht want hij kreeg opeens hevige pijn."



De ouders van Jantje vonden dat het stilaan tijd werd om hem wat seksuele voorlichting te geven, ze namen hem mee naar hun kamer... de vader doet zijn broek uit en wijst naar beneden en zegt: kijk Jantje, dat is mijn Mercedes de moeder kleedt zich ook uit en zegt: kijk dat is mijn garage Moeder en vader gaan op het bed liggen en gaan tot actie over, Jantje gaat het spel van wat dichterbij bekijken en roept: Gas geven Pa, je achterwielen staan nog buiten!!

.....

Er zitten drie mannen in een kroeg, een zonder hand, een zonder oog, en een in een rolstoel,, na een paar pils beginnen de sterke verhalen.. de man zonder hand : ik was laatst op safari, lig in de tent komt er een krokodil aan geslopen.. ik spring erop trek zijn kaken bij elkaar geef hem een leverstoot en op het moment dat ik opsta *tjap" mijn hand er af,, oooh zegt de man zonder oog.. maar dat ken ik... Samen met mijn vrouw in de Himalaya gebergte vonden we het leuk om het eens op grote hoogte te doen, dus ik doe het slipje van mijn vrouw naar beneden begin met de knutsel hobby en ineens onder een steen vandaan een cobra en die bijt me zo in het oog..... Waarop die man in de rolstoel roept ; ACH MAN ! dat is nog niks... Mijn vrouw wilde naar Californië... Zitten we daar in het huisje.. staan er ineens 2 grizzly beren zeg !.. grommen .. hoge rug... Je kent het wel .. ah fijn : ik spring op, trap er een onderuit geef die ander een stoot op zijn kin en sla ze allebei met de koppen tegen elkaar ... KNOCK OUT !waarop die eerste vent roept wat lul je nou man, je kunt helemaal niet lopen.... Zegt die man in de rolstoel: ja dikke lul, daar sta je niet bij stil op zo een moment.

VEEL SUCCES.....

Veel leesplezier en tot binnenkort op een van onze boeiende activiteiten.

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



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.

Specialiteiten:
Zeeuwse mosselen
Oostends vispannetje
Warm beenhammetje
Côte à l'os voor 2 personen
Lokerse paardenworsten

Open op vrijdag, zaterdag & zondag; alsook op feestdagen.
Keuken doorlopend open van 11u30 tot 21u.

Antwerpsessesteenweg 6
9160 Lokeren
09 348 09 39
info@degoudenschoen.eu
www.restaurant-degoudenschoen.be

 Volg ons op facebook

RESTAURANT
DE GOUDEN SCHOEN

VIENNA
B & B VIENNA
Le Bistro V. bvba
Stationsplein 6, 9160 Lokeren
tel: 09/349.03.02
info@restaurantvienna.be
www.restaurantvienna.be
Open van 12u tot 14u en van 18.30u tot 22u
Gesloten op woensdag en zaterdagmiddag
zondag en maandag
BE 0508 559 320



Kerkstraat 37 – 9080 Zaffelare

Tel. 09 355 11 50

www.kalsteelvansaffelaere.com

info@kasteelvansaffelaere.com



Buffetrestaurant alle dagen geopend
met uitzondering van maandag & dinsdag
van oktober tot paasverlof

Op **zondag Grillbuffet à volonté**
(enkel op reservatie)

Familie-, verjaardags-, communiefeesten, ...

Inlichtingen en reservaties:

Craenendam 1 – 9185 Wachtebeke

09-3426010 – info@de-vier-seizoenen.be

www.de-vier-seizoenen.be