



# Vlaamse actieve senioren Izegem

*Maandelijks ledenblad*

*38e jaargang nr 10*

*Oktober 2021*

**"Hoe zere vallen ze af...."**



*Foto: Katrien Seynaeve*

*Verantw. uitg. Katrien Seynaeve, Burg. Vandenbogaerdelaan 93 Izegem 051-30 33 28*

**Dinsdag 19 oktober 2021 14.30 tot 17.00 uur**  
**Grote zaal Dorpshuis, Emelgemseplein 1 te Emelgem**

**Voordracht** (programma wijziging)

## **“Hele en halve waarheden en complete onzin over voeding”**

**door Dr. Eric De Maerteleire**

*Eet nooit fruit na de maaltijd. Tomaten zijn goed voor de prostaat. Spelt is supergraan. Glutenintolerantie is een groeiend probleem. Het vestendieet is een goede manier om af te vallen. Of is een ketogeen dieet beter? Of toch maar het bloedgroepdieet?*

Dagelijks worden we om de oren geslagen met welgemeende adviezen en allerlei beweringen over voeding. Vele van deze inzichten spreken elkaar tegen; sommige kloppen, andere zijn slechts gedeeltelijk waar en weer andere zijn compleet uit de lucht gegrepen. Maar wat en wie kunnen we nog geloven? Wat mogen we nu wel eten en wat beter niet?



Dr. Eric De Maerteleire, bio-ingenieur en doctor in de Landbouwkundige en Toegepaste Biologische Wetenschappen, geeft je antwoorden op de vele vragen over voeding

# **.Iedereen is welkom**

**Deelnameprijs: leden € 7,00 niet leden €10,00 incl. koffie of thee**

Wij bieden u bij het binnenkomen en tijdens de pauze koffie of thee aan.

Breng vrienden of familie mee.

Indien u graag wil meerijden met iemand naar de activiteit, geef dan een seintje aan het bestuur ten laatste 2 dagen voordien.

## **Vervolg jaarprogramma 2021**

**Di 5 okt.** De halve daguitstap samen met de fietsclub gaat helaas niet door wegens blijvende onzekere coronamaatregelen

**Di 16 nov.** Ilse Landuyt "Smakelijk gelachen"

**Di 21 dec.** Kerstfeest met Jacques Lesage  
"Kerstmis tussen oorlog en vrede"

**Wo 24 tot e.m. vr 26 nov** Feestdriedaagse 50-jarig bestaan  
seniorenraad Izegem

*Meer info bij het bestuur*

Katrien Seynaeve 051-30 33 28 [katrien.seynaeve@scarlet.be](mailto:katrien.seynaeve@scarlet.be)



**DE PRIL**  
**KOPIECENTER**  
**I Z E G E M**  
[WWW.KOPIECENTERDEPRIL.BE](http://WWW.KOPIECENTERDEPRIL.BE)



KBC BANK & 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)

**Maandag 25 oktober 2021**

In de Plantijnzaal van de bibliotheek om 14.30 u

**"Een waanzinnig begin" van Hans Fallada**

"Hans Fallada" is het pseudoniem van Rudolf Ditzgen, die in 1893 werd geboren in het Duitse Greifswald.

De laatste grote autobiografische roman van Fallada is een buitengewoon eerlijk boek. De auteur schreeuwt zijn verontwaardiging over zijn landgenoten van de daken. Na de oorlog heeft ineens niemand mee gedaan - een verenigd volk van verzetsstrijders! Fallada spaart niemand, ook zijn alter ego dr. Doll komt er niet zonder kleerscheuren vanaf. De morfinist, de alcoholist, de onbetrouwbare, de bedrieger - Fallada weet waarover hij het heeft en triomfeert opnieuw als

een van de grootste vertellers van zijn tijd.

**Vervolg jaarprogramma 2021**

**Ma 6 dec.** "Seringenmeisjes" door Martha Hall Kelly



*Meensesteenweg 118*

*8870 Izegem*

*051 30 01 25*

*BE 0525.692.884*

*Gesloten op maandag*

## Verjaardagen van onze leden in oktober

|                              |                                   |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 1 okt. Stefaan Vankeirsbilck | 17 okt. Noël Soetaert             |
| 2 okt. Christine Pot         | 19 okt. Danny Decommere           |
| 3 okt. Marie Verhelst        | 20 okt. Pierre Decoene            |
| 4 okt. Luc Pattyn            | 27 okt. Raf Sabbe                 |
| 4 okt. Erik Vandewalle       | 27 okt. Marie-Jeanne Vandenberghe |
| 6 okt. Jenny Dewaele         | 28 okt. Magriet Seynaeve          |
| 7 okt. Mario Derluyn         | 29 okt. Roger Bostyn              |
| 9 okt. Monique Dekeyzer      | 29 okt. Rik Declercq              |
| 12 okt. Dany Masschelein     | 31 okt. Eric Vanderheere          |
| 14 okt. Herman Vandamme      | 31 okt. Dirk Lybeer               |



**Wij wensen de vele jarigen een heel fijne verjaardag.**



**Optiek Declercq**

**Hondstraat 33  
8870 Izegem**

**Brillen-Zonnebrillen -Lenzen  
Hoorapparaten**

tel.:051/313441 gsm:0479/280223  
website: [www.optiekdeclercq.net](http://www.optiekdeclercq.net)

# De rol van senioren door de geschiedenis heen

Augustus 2021 SenNet Magazine Stefaan Van Laere

Vervolg vorige maand

## Hoe is de rol van senioren in de loop van de geschiedenis veranderd?

Georges Minois stelt dat "altijd en overal de jeugd de voorkeur heeft gekregen boven de ouderdom". De moderne westerse cultuur staat bekend om de individualistische focus op jeugd, zelfredzaamheid en individualisme. Als gevolg daarvan hebben de Verenigde Naties in 2011 een mensenrechtenverdrag voorgesteld dat specifiek ouderen zou beschermen.

Feit is dat veel gezinsdynamieken drastisch zijn veranderd, met meer grootouders dan kinderen. Zoals **Laura Carstensen** het stelt: "Die piramide die altijd de verdeling van de leeftijd in de bevolking vertegenwoordigde, met veel jongeren onderaan en een kleine piek van oudere mensen die tot op hoge leeftijd overleven, is omgevormd tot een rechthoek."

De rechthoek- of kubusvorm betekent dat voor het eerst in de geschiedenis van de menselijke soort de meeste baby's die in de ontwikkelde wereld worden geboren, de kans krijgen oud te worden. **Laura Carstensen** stelt ook dat de stijging van de levensverwachting niet gebeurde omdat we sterker zijn dan onze voorouders, maar omdat cultuur, wetenschap en technologie een sleutelrol speelden bij het verbeteren van gezondheid en welzijn.

## Welke rol spelen oudere volwassenen in huidige samenleving?

"De 20ste eeuw was getuige van twee ingrijpende veranderingen in regio's van de wereld waar mensen goed zijn opgeleid en wetenschap en technologie floreren." **Laura L. Carstensen**

Als we bereid zijn te luisteren en te leren, is het gemakkelijk in te zien dat het belang van ouderen voor onze samenleving verder gaat dan oppassen op kleinkinderen, verhalen vertellen, geld en eten geven. De immense oceaan van ervaring en wijsheid kan als een baken dienen voor jongere generaties. Ouderen spelen ook een sleutelrol bij het onderwijzen van culturele waarden aan jongeren en het bewaren van tradities, aangezien ze de bewakers zijn van een rijk cultureel erfgoed.

## **Zijn we op weg naar een leeftijdsinclusieve samenleving?**

Hoewel er in de ontwikkelde landen nog steeds een aanzienlijk aantal senioren in armoede leeft, is er volgens The Guardian de afgelopen twintig jaar veel moeite gedaan om de armoede onder gepensioneerden terug te dringen. In plaats van ons te concentreren op een ontmoedigende visie op de impact van een vergrijzende bevolking, zou het helpen als we een meer evenwichtige benadering zouden volgen bij de implementatie van nieuwe beleidsoplossingen die de echte uitdagingen zouden aanpakken, zoals:

- hoe kunnen we ervoor zorgen dat oudere volwassenen de ondersteuning krijgen die ze nodig hebben om hun huis zo lang mogelijk aan te passen aan de ouderdom?
- hoe kunnen we ervoor zorgen dat degenen die voor oudere volwassenen zorgen, de ondersteuning en training krijgen die ze nodig hebben?
- hoe bieden we ondersteuning om senioren in staat te stellen bij te blijven dragen aan de samenleving met de beste kwaliteit van leven?

Het milieu seniorvriendelijk en toegankelijker maken moet een zorg zijn van elke overheid, vooral als het gaat om het bieden van veilige omgevingen om te wandelen, fietsen en het openbaar vervoer te nemen. In Singapore hebben ouderen bijvoorbeeld een kaart die ze kunnen vegen bij oversteekplaatsen om de verkeerslichtwisselingen te vertragen, zodat ze genoeg tijd hebben om de straat over te steken (bron: The Guardian).

## Hoe zeere vallen ze af

Hoe zeere vallen ze af,  
de zieke zomerblâren;  
hoe zinken ze, altemaal,  
die eer zo groene waren,  
te grondewaart!

Hoe heerlijk zijt gij ook  
nu, boomen al, bedegen;  
hoe schamel, die weleer  
des aardrijks, allerwegen,  
de schoonste waart!

Daar valt er nog een blad;  
het wentelt, onder 't vallen,  
den alderlaatsten keer,  
en 't gaat de duizendtallen  
vervoegen thans:  
zoo zullen ze, een voor een,  
daarin de winden bliezen  
vol luider blijdzaamheid,  
nu tonge en taal verliezen,  
en zwijgen gansch.

Hoe zeere vallen ze af,  
onhoorbaar in de lochten,  
en schier onzichtbaar, in  
de natte nevelvochten  
der droeve maand,  
die, 't ijzervaste spur,  
ontembaar ingetreden,  
die al de onvruchtbaarheid,  
die al de onvriendlijkheden  
des Winters baant!

# COVID-certificaat

Het COVID-certificaat, ook wel het EU Digitaal COVID-19 certificaat genoemd, maakt reizen binnen de Europese Unie sinds 1 juli 2021 opnieuw mogelijk.

## Voorwaarden

### Wanneer krijg ik een COVID-certificaat?

Er zijn 3 types certificaten:

1. een **vaccinatiecertificaat** : u ontvangt een vaccinatiecertificaat voor elke prik tegen het coronavirus. Elk certificaat vermeldt het type vaccin en om de hoeveelste prik het gaat. De meeste EU-landen aanvaarden ALLEEN een certificaat van VOLLEDIGE vaccinatie. De meeste landen aanvaarden dit certificaat ook pas vanaf een bepaalde wachtperiode na de dag van de volledige vaccinatie, omdat dan pas de bescherming optimaal is.
2. een **testcertificaat** van een PCR-test of snelle antigenetest afgenomen door een zorgverstreker (geen zelftest) met een negatief resultaat. Dit certificaat moet zeer recent voor het vertrek naar het buitenland zijn aangemaakt. Ook de termijn van geldigheid of welke types testen aanvaard worden kan per land afwijken.
3. een **herstelcertificaat** voor mensen die hersteld zijn van COVID-19 na een positieve COVID-test. Dit certificaat geldt in de meeste landen van 11 dagen tot 180 dagen na de positieve test.

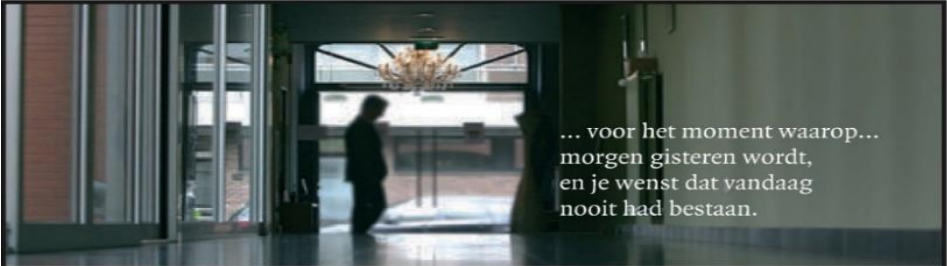
*De geldigheidsduur van het certificaat is afhankelijk van het type certificaat en van de specifieke regels in het EU-land waar u het wilt gebruiken.*

## Hoe vraag ik het aan?

Er zijn een paar manieren om het certificaat aan te vragen. Via je smartphone kun je de **officiële CovidSafeBe-app** downloaden. Je moet er dan drie vragen beantwoorden die uitwijzen welke Covid-certificaten er voor jou beschikbaar zijn. Om die in de app te ontvangen, moet je je aanmelden met een digitale ID, zoals Itsme.

Wie liever de **website** gebruikt, kan terecht op **[www.covidsafe.be](http://www.covidsafe.be)**. Daar vind je de link naar de overheidswebsites waar je jouw certificaat kunt downloaden en eventueel afdrukken. Het is ook mogelijk het certificaat te laten opsturen naar je thuisadres, maar dan moet je er wel rekening mee houden dat je het document pas een week later krijgt.

Ten slotte is er ook een **telefoonnummer** waarop je een papieren document kunt aanvragen. Voor Vlaanderen is dat via het nummer 078/78.78.50



... voor het moment waarop...  
morgen gisteren wordt,  
en je wenst dat vandaag  
nooit had bestaan.

**ROUWCENTRUM - FUNERARIUM**  
**DEPOORTER**  
————— IZEGEM - LENDELEDE —————

BURG. VANDENBOGAERDELAAN 27 • 8870 IZEGEM  
ELFDE JULILAAN 1 • 8860 LENDELEDE

Tel. 051 31 56 67 | 051 30 31 33 | Fax 051 30 87 67

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

Openingsuren funerarium:  
elke werkdag van 15 tot 19 uur,  
op zaterdag van 14 tot 17 uur - Ook op afspraak.

DB304961J6

## **Beste fietsvrienden**

Oktober, de zomer is definitief voorbij en de herfst komt eraan. We hopen nog een tijdje te kunnen genieten van mooi fietsweer vooraleer de wintertijd, eind deze maand, terug zijn intrede doet en we de ritten zullen moeten inkortten. En vergeet alvast niet dinsdag 7 december in je agenda te noteren voor ons etentje van de fietsclub.

### **Eerstvolgende activiteiten**

- Di 5 okt. halve daguitstap met Vl@s vervalt, wordt vervangen door namiddagtocht met Guido
- Di 12 okt. namiddagtocht met José en Marc
- Ma 18 okt. namiddagtocht met Patrick
- Di 26 okt. namiddagtocht met Rudy
- Di 2 nov. namiddagtocht met José en Marc
- Di 9 nov. namiddagtocht met Jef

Start telkens op de Grote Markt om 14.00 u.

Guido De Muynck en bestuur

Guido.de.muynck@skynet.be - 051 31 86 33 – 0472 76 83 08

**Formulieren – met vermelding van je naam – voor tegemoetkoming van je ziekenfonds voor aansluiting bij onze fietsclub in 2021, kunnen vanaf nu ingediend worden bij Jef Deprez of Guido de Muynck.**

## Verslag vorige activiteiten fietsclub

**Dinsdag 31 augustus:** er is eens geen regen voorspeld, maar wel licht bewolkt tot zonnig, een matige noordenwind en een 15 à 19°.

Marc en José hebben de dagtocht uitgestippeld en mogen om 9.00 u de start geven aan 31 enthousiaste deelnemers. De brug over en de Wezestraat in brengt ons naar Ardooie. Vandaar gaat het met een ommetje naar de watertoren in Koolskamp. Op weg naar de wijk “Mosko” horen we achteraan de groep plots een knal: een platte band bij Eric. Enkelen springen onmiddellijk bij om de pech te verhelpen, maar helaas zijn er heel wat problemen bij de poging de binnenband te vervangen. Gelukkig brengt Rufin redding met een aangepaste en goede binnenband. Met een kwartiertje vertraging zetten we de weg verder om langs “Zeswege en de “Rik” de “Landsman” te bereiken, toevallig dezelfde stop van de vorige week. Opnieuw krijgen we een hartelijke ontvangst op het overdekte terras. Jenny en Jef kennen in de omgeving van onze stopplaats en de nabijgelegen “De zingende



Watermolen” ieder m<sup>2</sup> grond waar ze hun jeugd hebben doorgebracht en voelen zich dan ook in hun schik op deze plaats.

We moeten verder. Via “Baliebrugge” en een wegel fietsen we over de

A17, steken de N32 over en belanden op grondgebied Aatrijke. Op weg richting Vliethelmveldbos passeren we het helaas weggestoken kasteel Van Caloen. We komen wat verder in een heel bosrijk gebied terecht da we doorkruisen tot tegen de E40. We fietsen een tijdje naast de autosnelweg en komen zo op onze middagstop terecht in de cafetaria van de Sint-Andriesabdij van het eveneens uitgestrekte groen domein van Zevenkerke.

Na een deugddoende schotel en drankje kunnen we de terugweg aanvatten. De zon is er intussen volledig doorgekomen als we naar onze derde stop in de cafetaria “De Groene Specht” op Groenhove in Torhout fietsen. Vijverkasteel, Pierlapont, Baasveld-, Merkenveld-, Hoogveld- en Plaisierbos zijn namen die ons een hele reeks mooie bosdreven aanbieden.

Niemand blijkt gehaast in onze laatste stopplaats. Met een paar drankjes en sommigen een dessertje beginnen we aan ons laatste tochtgedeelte nu volledig met wind in de rug. We verlaten Torhout langs “De Griete”, komen in Lichtervelde langs de “Turfhouwe”, overwinnen de hellingen van “Lage Bergen” en de “Groendale” om ons dan van op de hoogvlakte aan “Transvaal” te laten uitbollen naar Ardoorie toe bezijden de A17. Zo bereiken we de Izegemstraat en de Ardooiestraat die ons in gestrekte draf rechtlijnig naar Izegem brengt.



Met 82 km op de teller en na zo een prachtige rit bij ideaal weer kan iedereen alleen maar verheugd zijn over onze helaas enige dagtocht.

**Dinsdag 14 september:** na een week inactiviteit met de groep door Izegem kermis zetten we onze wekelijkse tochten verder. Er werden onweersbuien voorspeld, vandaar dat wellicht sommigen zich hebben laten afschrikken. 23 leden, die niet alles geloven wat in de radio of op TV verteld wordt, bieden zich toch aan om met Jef op pad te trekken. Via de tunnel, de Bosmolens en Lendeledeberg komen we in Sint-Katarina die ons naar haar buurman Sint-Pieter brengt. In plaats van de gekende wegeltjes doorkruisen we het centrum van Kuurne om zo aan de Leie te belanden. Die zullen we vandaag nog een hele tijd gezelschap houden. Door Kortrijk tot iets over Bissegem waar we de oversteek maken naar Marke waar onze stopplaats is. De “patron” is blij terug een groep te kunnen ontvangen en bedient ons met plezier de nodige drankjes. Bij ons vertrek worden we met een aandenken uitgewuifd tot een volgende keer.

Juist voor de stop krijgen we een beetje druppels te verwerken, maar intussen is het weer beter geworden. We trekken verder westwaarts, en we steken, allemaal nog nuchter, in de Dronkaertstraat de E403 over en belanden in Lauwe terug aan de Leie. We steken terug over en varen stroomafwaarts terug tot in Bissegem waar we de rivier vaarwel zeggen. We doen nog even Heule aan om dan langs de paadjes langs de gelijknamige beek in Gullegem terecht te komen. Onze gids weet via een ommetje de helling naar de watertoren te omzeilen en brengt ons bezijden Steenbeekbos recht naar de Bosmolens en Izegem waar we met een mooie 53 km en enkele nieuw ontdekte weggetjes tevreden aankomen.



**Maandag 20 september:** Trui en Wilfried zijn vandaag onze gidsen. Met 23 deelnemers verlaten we het centrum door de tunnel om via het Wolvenhof in de Kerselaarsdreef de E403 over te steken en zo in Rollegem-Kapelle terecht te komen. Daar keren we langs het Waterpachtgoed terug naar de E403 die we zijdelings volgen tot in Moorsele. Na een ommetje duiken we onder de A19 om via de Ezelstraat, niet in Kuurne, maar in onze stopplaats Bar Lionel te belanden. In plaats van binnen te wippen in de gelagzaal waar we gewoonlijk binnengaan, worden we verwelkomd op een mooi na 43 aangename en rustige km. naastgelegen overdekt buitenterras waar we rustig een of meer natjes kunnen consumeren.



De zon is er intussen volledig doorgekomen en bij een aangename temperatuur kunnen we de terugweg aanvatten. Langs Bissegem en de rand van Heule komen we, zoals verleden week, terug op het mooie natuurgebied langs de Heulebeek naar Gullegem. Onze gidsen vrezen de berg van de Watertoren niet en loodsen ons door het Steenbeekbos naar Sint-Katarina. Via de ellenlange Kortrijksestraat gaat het recht naar Izegem waar we andermaal tevreden en wel aankomen



Mooie ladschappen  
Weleens pech  
maar vooral genieten



Dinsdag 21 september:  
voordracht Erna Siebens  
met woorden en defilé



Dinsdag 31 augustus: met een mooie groep op de dagtocht