

Vlaamse actieve senioren Izegem

Maandelijks ledenblad

40e jaargang nr.2

Februari 2023

14 februari "Valentijn"



Houden van, houden van,
't is vaak niet bijzonder,
't is vaak niet zo'n wonder,
maar geen mens die zonder kan

Miel Cools

Foto Katrien Seynaeve

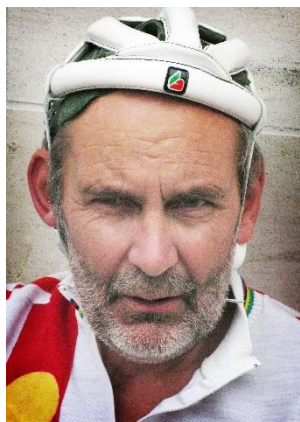
Verantw. uitg. Katrien Seynaeve, Burg. Vandenbogaerdeaan 93 Izegem 051-30 33 28

Dinsdag 21 februari

***Grote zaal Dorpshuis, voormalig gemeentehuis,
Emelgemseplein, 1 te Emelgem om 14.30 u***

Rik Vanwalleghem over de koers

“Waarom zelfs mijn schoonmoeder zot is van koers.”



Rik Vanwalleghem (° 1952) was wielersjournalist en hoofdredacteur bij Het Nieuwsblad en werkte ook bij De Standaard. Van 2006 tot 2016 was hij directeur van het Centrum Ronde van Vlaanderen in Oudenaarde. Hij publiceerde ook verschillende boeken over het wielrennen.

“Mijn schoonmoeder kent het verschil niet tussen het voor- en het achterwiel van een fiets. Toch was ze bij de uitzending van de Ronde van Vlaanderen en de bergritten van de Tour niet uit haar tv-sofa weg te slaan. Wat fascineerde deze wieleronkundige vrouw zo in de wielersport?”

Dit is het uitgangspunt voor een voordracht waarin Rik Vanwalleghem, de grote aantrekkingskracht van de wielersport belicht. Vanwalleghem vertelt ons over de historiek en de legende, het avontuur, de emoties, de intriges en de mens achter de wielersport. En hij benadrukt daarbij de schoonheid van deze razend populaire discipline, die alle dopingschandalen met verve blijkt te overleven.

Zijn stelling is even eenvoudig als complex: “Le vélo, c’est la vie.” Het wielerspeloton als afspiegeling van de maatschappij, als metafoor voor de trein de vie van ons dagelijks bestaan. Alles wat een mens groot en klein maakt, vind je uitgekristalliseerd terug in de figuur van de wielrenner. Vandaar de herkenbaarheid ervan.

Iedereen is welkom

Deelnameprijs: leden € 7,00, niet-leden € 10,00

Wij bieden bij het binnenkomen een kop koffie of thee aan en tijdens de pauze kunnen we gezellig bijpraten bij koffie of thee en versnaperingen.

Breng vrienden en familie mee.

Indien u graag wilt meerijden met iemand naar de activiteit: graag een seintje aan het bestuur ten laatste 2 dagen voordien.

Meer info bij Katrien Seynaeve, Burg.Vandenbogaerdelaan 93
8870 IZEGEM 051-30 33 28 katrien.seynaeve@scarlet.be

Eerstvolgende activiteiten

- 21 maart** Guido Cuyvers: het beste moet nog komen!
“Een genuanceerd beeld over ouder worden.”
- 18 april** Marc Vandenbon: innemend Italië
“Ontdekkingsreis door Italië.”
- 16 mei** Daguitstap naar Bergen, hoofdstad van Henegouwen



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



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



Vlaamse actieve senioren Izegem

voordrachten - uitstappen - leeskring - fietsclub

Algemeen bestuur VI@s Izegem - 2023

Voorzitter

Katrien Seynaeve Burg.Vandenbogaerdelaan 93, 8870 IZEGEM

051 30 33 28 0499 21 11 49 katrien.seynaeve@scarlet.be

Secretaris

Rudy Stockman Gentseheerweg 114, 8870 IZEGEM

051 30 45 47 0477 36 72 54 rudy.stockman@live.be

Penningmeester

Agnes Kesteloot Baron de Pélichystraat 30, 8870 IZEGEM

0477 45 37 71 agneskesteloot@hotmail.com

Bestuursleden

Georges Breemeersch Priester Daensstraat 14 8870 IZEGEM

051 30 11 26 georgesbreemeersch@hotmail.com

Guido De Muynck Schoolstraat 4/1, 8870 IZEGEM

051 31 86 33 guido.de.muynck@skynet.be

Raymond Fournelle Krekelmotestraat 86 8870 IZEGEM

0476 80 63 98 raymond.fournelle@telenet.be

Trui Maertens Ter Beemden 43, 8870 Izegem.

051 30 61 77 w.desloover@telenet.be

Huguette Oosterlinck Reigerstraat 3, 8870 IZEGEM

0496 24 51 25 huguetteoosterlinck@gmail.com

Gabriel Vandeputte Hondekensmolenstraat 40 8870 IZEGEM

051 30 36 82 gabrielvandeputte@skynet.be

Giovanni Vandeputte Meensestraat 75, 8870 IZEGEM

0477 59 19 70 giovannivandeputte@skynet.be

Joris Verbeke Krekelstraat 33, 8870 IZEGEM

051 30 48 08 verbekejoris@hotmail.com

Lena Verlinde Meensestraat 75, 8870 IZEGEM

0476 87 90 14 giovannivandeputte@skynet.be

Maandag 13 februari 2023

In de Plantijnzaal van de stedelijke bibliotheek om 14.30u

Daar waar de rivierkreeften zingen - Delia Owens



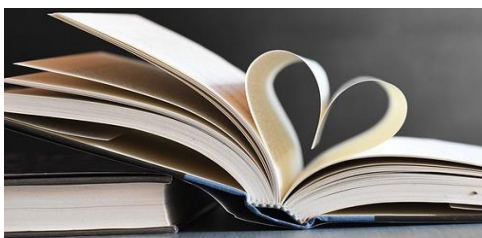
Een jonge vrouw in de wildernis van het diepe zuiden van Noord-Amerika. Kya Clark is in haar eentje opgegroeid in het moeras van Barkley Cove in North Carolina, afgesloten van de bewoonde wereld. Om zichzelf te onderhouden ruilt ze vis en groenten uit haar moestuin voor andere levensmiddelen. Ze voelt zich er thuis, beschouwt de natuur als haar leerschool. Maar als ze in aanraking komt met twee jongemannen uit de stad ontdekt ze dat er ook een andere wereld is. Wanneer een van hen dood wordt gevonden, valt de verdenking onmiddellijk op Kya.

Eerder verschenen als 'Het moerasmeisje'.

Katrien Seynaeve, Burg.Vandenbogaerdelaan 93 Izegem
051-30 33 28 0499-21 11 49 katrien.seynaeve@scarlet.be

Eerstvolgende activiteiten leesclub

27 maart	Bovenlicht - José Saramago
15 mei	Radetskymars - Joseph Roth
19 juni	In ongenade – J.M. Coetzee (in Dorpshuis-benedenzaal)





In de Stadsbibliotheek
Grote Markt 20 Izegem
Een aanrader voor iedereen die
houdt van boeken. Op deze
tentoonstelling zie je pareltjes van
miniatuurboekjes.
Je vindt er o.a. ook werkjes van
twee Izegemnaren:
Ingrid Scherrens en
Wivine Decoster.

Activiteiten Vlaamse actieve senioren in de buurt

Afdeling Ardooie-Koolskamp: dinsdag 14 februari om 14.30 u,
CC 't Hofland, Oude lichterveldestraat 13 Ardooie: Pareltjes van de
klassieke muziek: Russische componisten door Fons Lammertyn.

Afdeling Ingelmunster: maandag 13 februari om 14.30 u, OC
Bollewerpstraat 3 Ingelmunster: Monoloog "Bernard" door Geert
Vermeersch.



Verjaardagen van onze leden in februari

3 feb. Albert Dousy
5 feb. Hilde Pevenage
14 feb. Diane Schelpe
21 feb. Marc Porteman
22 feb. Frieda Billiet
23 feb. Nicole Loosveld
27 feb. Rik Guillemyn



Wij wensen de jarigen een gezellige en fijne verjaardag

De gezellige « Buuzestove

**Die tegels, die gezelligheid,
die email (niet e-mail!) die glazen steunen onder de
poten...**

**Het enige dat je nodig had was een
kolenbak en een hoop antraciet in
de kelder.**

**Je kon er de kamer mee verwarmen,
je kon er op koken,
je kon iets warm houden,
je kleren op een rek ernaast te
drogen hangen...**

**De strijkijzers 's avonds in een
handdoek wikkelen**

**en aan het voeteneinde van je bed leggen terwijl de
ijsbloemen kraakten op je raam..**

We misten toen niets.

**Alleen de zorgen die we zelf gecreëerd hebben door
onze drang naar luxe en comfort!**





De voor- en nadelen van sociale media

SeniorenNet januari 2023 – Auteur: Stefaan Van Laere

Sociale media zijn, of we nu willen of niet, niet meer uit onze maatschappij weg te denken. Volgens sommigen een zegen, anderen zien er dan weer een vloek in.

Ben jij een voor- of tegenstander van sociale media?

Maak je zelf geregeld gebruik van sociale media, of ben je een fervente tegenstander? Feit is dat deze nieuwe vorm van communicatie en informatie in ons dagelijks leven is binnengeslopen, of we dat nu willen of niet.

Uiteraard heeft iedereen de vrije keuze of hij er al dan niet aan deelneemt, al dreigen zij die niet mee willen doen steeds meer uit de boot te vallen.

Zonder een standpunt in te nemen, zetten we een aantal voor- en nadelen op een rijtje.

Betrokken blijven

De voordelen van sociale media zijn onmiskenbaar. Ze helpen je om bij het leven betrokken te blijven en om relaties met andere mensen te onderhouden. Succesvol ouder worden wordt geassocieerd met een hoog niveau van fysieke en cognitieve gezondheid en sociale betrokkenheid en

daar kunnen de sociale media zeker bij helpen. Je hoeft er trouwens geen slaaf van te zijn: je maakt er gebruik van wanneer jezelf wil.

Tegenstanders zullen ongetwijfeld opperen dat de sociale media ons worden opgedrongen. Wie er niet aan deelneemt mist heel wat, luidt het. Je wordt dus eigenlijk als het ware gedwongen deel te nemen, ook al wil je dat eigenlijk niet.



Sociale media zijn niet meer uit ons leven weg te denken

Er gaat geen dag voorbij dat er in de sociale media al dan niet belangrijk nieuws opduikt. Of het nu gaat om een tweet van een politicus, krantenkoppen over Facebook of virale video's van YouTube, sociale media zijn een vast onderdeel van ons leven geworden.

Zit je niet op Facebook, Twitter en noem maar op? Dan mis je dus steeds meer, al zullen sommigen opperen dat de spoeling vaak erg dun is.

Ook oudere volwassenen gebruiken steeds meer sociale media

De coronacrisis heeft heel wat mensen op leeftijd duidelijk gemaakt hoe belangrijk het is om in een periode van isolatie contact te kunnen houden met familie en vrienden en daar speelden sociale media zeker een belangrijke rol in. Dit gebruik brengt uitdagingen en zorgen met zich mee, maar er zijn ook enorme voordelen.

Opgelet voor de valkuilen

Het gebruik van sociale media kan positieve resultaten opleveren. Maar opgelet, er zijn ook valkuilen. De meest prominente daarvan is privacy en veiligheid. Het gebruik van sociale media bij de Amerikaanse

presidentsverkiezingen van 2016 is een goed voorbeeld van hoe het platform kan worden gebruikt om valse informatie te verspreiden en mogelijk privé-informatie te delen.



A-sociale media?

Een goede quote van een tegenstander vind ik dat sociale media eigenlijk 'a-sociale' media zijn. Hij verwoordde het als volgt.

Iedereen zit maar te tokkelen en berichten te verzenden, maar het persoonlijk contact verwatert. Ik heb zelfs onlangs in de trein een koppel gezien dat naar elkaar berichten stuurde. Het lijkt wel alsof een gewoon gesprek eerder uitzondering dan regel wordt.

Privacytips voor sociale media

Privacy is een van de hete hangijzers wanneer we het over de gevaren van sociale media hebben.

Kies je niveau van betrokkenheid

Wanneer je je aanmeldt voor een socialemediaplatform, kan je je niveau van betrokkenheid kiezen. Houd er rekening mee dat je niets op het platform hoeft te delen en dat je gewoon de berichten en updates van je vrienden en familie kunt volgen zonder zelf iets te moeten posten.

Bescherm je persoonlijke gegevens

Deel nooit informatie zoals je adres, volledige geboortedatum, telefoonnummer, rijbewijsnummer en andere persoonlijke gegevens.

Beperk je tot je vriendenkring

Accepteer geen vriendschapsverzoeken van mensen die je niet kent en die je wantrouwt. Let op wanneer je iets deelt of post.



Overdrijf niet in je berichten

Dat bericht over je vakantieplannen kan een uitnodiging zijn voor een inbreker om je huis te bezoeken. Selecteer zorgvuldig wat je post.

Deel je locatie niet

Twitter kan bijvoorbeeld automatisch locatiegegevens aan openbare tweets koppelen. Schakel alle locatiegegevens uit.

Wees je bewust van oplichting en fraude

Houd er rekening mee dat oplichting en fraude via sociale media kunnen voorkomen en onthoud dat als iets te mooi klinkt om waar te zijn, dat bijna altijd ook zo is.

Denk aan de privacy van je naasten

Praat met je familie en vrienden als u van plan bent foto's van hen te plaatsen om er zeker van te zijn dat hun privacy niet in het gedrang komt.

Doe je niet mee?

Ben jij ondanks alles vastbesloten om niet mee te doen met de sociale media? Dat is je goed recht. Sommige mensen hebben ook bewust geen televisie en verkiezen nog altijd persoonlijk contact.



Enkele “weetjes”

Uit: "999 feiten waar je helemaal niets aan hebt", uitg.Lannoo

Schoenen koop je het best in de namiddag

Als het gaat om het kopen van een paar schoenen, geldt voor de meesten van ons dat comfort belangrijker is dan stijl. Er zijn veel zaken waar we aan moeten denken als we schoenen kopen: de maat, de fabrikant, de soort schoen, enz.

Maar iets waar we vrij achteloos mee omspringen, is het tijdstip van de aankoop. Veel mensen beseffen het niet, maar je kunt je schoenen het best in de late middag of vroege avond kopen. De reden is eenvoudig: overdag zwellen je voeten langzaam op en ze zijn het grootst in de late middag. Als je 's ochtends schoenen koopt, kunnen die je perfect passen, maar 's middags kunnen ze gaan knellen. Nu weet je ook waarom.

Als je je neus dicht houdt, kun je niet neuriën

Neuriën is hetzelfde als zingen, maar dan met gesloten mond. Het geluid dat je produceert, wordt via de neus hoorbaar gemaakt. Maar als je ook je neus dicht houdt, kan de lucht je lichaam niet verlaten en dan kun je dat geluid niet produceren.

Overigens is neuriën een gezonde bezigheid. Door te neuriën stroomt er lucht tussen de sinussen en de neusbijholten. Ook stoot je veel meer ingeademde stikstofmonoxide uit dan bij gewoon ademen. Hoewel er nog meer onderzoek naar gedaan moet worden, zou dit de kans op bijholteontstekingen danig kunnen verminderen.

Je neus en oren stoppen nooit met groeien

De reden waarom onze neus en onze oren tot de dood blijven groeien, heeft te maken met het kraakbeen, bijna het enige weefsel in ons lichaam dat nooit stopt met groeien.

Maar de oorzaak ligt niet alleen bij het kraakbeen, want in het geval van onze oren heeft het ook met de zwaartekracht te maken: die rekt ons oor als het ware uit.



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
info@begrafenissendepoorter.be

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

25^e jaargang

Beste fietsvrienden

Nu onze “winterslaap” stilaan teneinde loopt en de dagen beginnen te lengen, starten we op 14 februari aan ons 25^e fietsjaar met een rustige namiddagtocht. Vooraf best eerst nog eens de fietsen in orde brengen en dan zijn we klaar om aan ons jubileumjaar te beginnen. We hopen op veel lekker fietsweer en, zoals verleden jaar, telkens een grote opkomst.

We verwelkomen van harte Eddy Claeys, Mario Derluyn, Rik Guillemyn, Kichou Lycke en Luc Pattyn die onze ploeg nu ook als “wegkapitein” komen te versterken.

Blij om iedereen terug te zien, tot weldra.

Guido De Muynck en bestuur fietsclub

Eerstvolgende activiteiten

Dinsdag 14 feb.	namiddagtocht met Rudy Stockman
Donderdag 23 feb.	namiddagtocht met Patrick Wittewrongel
Dinsdag 28 feb.	namiddagtocht met José Callens
Dinsdag 7 maart	namiddagtocht met Mario Derluyn en Luc Pattyn
Dinsdag 14 maart	namiddagtocht met Jef Deprez



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

leuke weetjes over de geschiedenis van de fiets

1. Op de eerste fiets moest je... lopen.

Je leest het goed, de eerste fiets had geen pedalen en bestond uit een houten frame en wielen. De bestuurder moest zichzelf dus gewoon met de voeten voortduwen. Die 'Laufmaschine' (loopmachine) werd uitgevonden door de Duitser Karl Drais.

2. We weten niet goed waar het woord "fiets" vandaan komt.

Sommigen denken dat het Nederlandse woord "fiets" een verbastering is van het Franse vélocipède (snelvoet). Anderen zeggen dan weer dat het komt van het Duitse "Vice-Pferd", wat reservepaard betekent. De eerste fiets diende namelijk als vervanging voor het paard. Nog anderen menen dat het voortkomt uit de naam E.C.Viets, een Nederlandse fietsenmaker uit de 19e eeuw.

3. De eerste fiets met pedalen had als bijnaam "De Bottenschudder".

In 1862 werd in Frankrijk de eerste fiets met pedalen en stuur ontworpen. De pedalen waren bevestigd aan het voorwiel dat wat groter was dan het achterwiel. Omdat de fiets heel populair was, werd die vanaf toen in gietijzer gemaakt in plaats van hout. Daardoor was hij heel oncomfortabel en kreeg hij al snel de bijnaam "De Bottenschudder".

4. De fiets speelde een belangrijke rol in de emancipatie van de vrouw.

In de jaren 1890 werden de broeken 'Betty Bloomers' populair bij vrouwen omdat ze dan comfortabeler konden fietsen dan met een lang kleed. Een vrouw op de fiets werd als een vrije vrouw gezien. De Britse suffragette Susan B. Anthony zei zelfs "Ik denk dat de fiets meer betekend heeft voor de emancipatie van de vrouw dan eerder wat ter wereld".

5. Een Franse wielrenner won de Tour De France in 1903 met een fiets zonder versnellingen.

Racefietsen waren niet altijd zo licht als nu. In 1903 won Maurice Garin de Tour De France met een fiets zonder versnellingen die maar liefst 18 kg woog. Amai! Tegenwoordig wegen ze een pak minder. De UCI legde zelfs vast dat een racefiets minimaal 6,8 kg moet wegen.

Uit de Fietsambassade Gent



*Van donkere
winterdagen*

*naar heldere
lentedagen*

Foto's Katrien Seynaeve

