

Vlaamse actieve senioren Izegem

Maandelijks ledenblad

40e jaargang nr.5

Mei 2023

O lente waer bestu bleven?
Mi lanct na di, gheselle mijn.

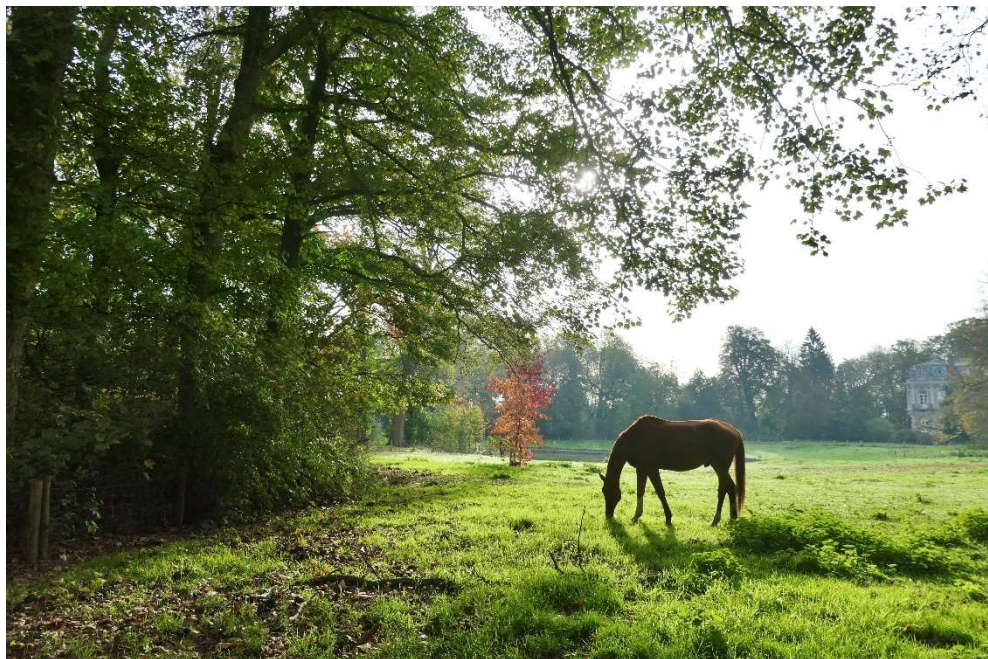


Foto Katrien Seynaeve

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

Volgende activiteiten

- 16 mei** Daguitstap naar Bergen, zie ledenblad april
- 23 mei** Prov. wandeldag W-VI. in Middelkerke, zie ledenblad april
- 30 mei** Vl@s-gezondheidsdag in Malle, zie ledenblad april
- 28 juni** Gevaren van internet – Kurt Himpe
- 19 sept** Alles over kruiden – Ann Vanpoucke

Activiteiten Vlaamse actieve senioren in de buurt

Afdeling Ardooie-Koolskamp: dinsdag 9 mei om 14.30 u.

CC 't Hofland, Oude Lichterveldsestraat 13 Ardooie:

“Gezond eten, gezond ouder worden” door Eric De Maerteleire.

Prijs: leden € 5,00; niet-leden € 7,00. Koffie en versnaperingen inbegrepen.

Org.: Fons Lammertyn 0477-63 90 84 of flammertyn@gmail.com

Afdeling Ingelmunster: maandag 8 mei om 14.30 u,

OC Bollewerpstraat 3 Ingelmunster:

“Kalpak; meer dan een hoed” door Hilde Lemey

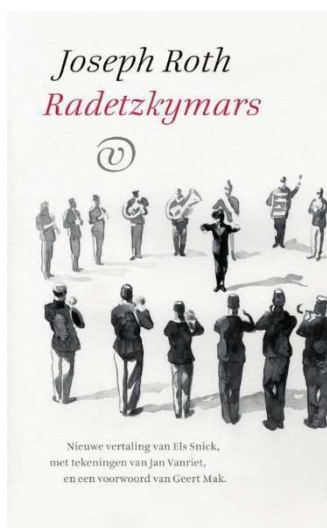
Inkom leden: € 6 en niet-leden € 10

Info: marleen.tassaert@telenet.be

Maandag 15 mei 2023

In de Plantijnzaal van de stedelijke bibliotheek om 14.30u

Radetzkymars – Joseph Roth



In *Radetzkymars* (1932) vertelt Roth de laatste jaren van de Habsburgse monarchie aan de hand van het verhaal van de familie Trotta. Het hoofdpersonage is Carl Joseph Trotta, de kleinzoon van een luitenant die tijdens de slag bij Solferino het leven van de keizer heeft gered en daar met geld en een adellijke titel voor beloond is. Het beeld van de dode grootvader, de held van Solferino, hangt als een schaduw over zijn bestaan als officier in de Donaumonarchie. Met een subliem gevoel voor ironie onthult Roth de schijnwereld van het garnizoensleven en legt hij de barsten en scheuren van de veelvolkerenstaat van keizer Franz Joseph bloot. ‘Toen wisten ze nog niet dat zij allemaal, zonder uitzondering, een

paar jaar later de dood zouden tegenkomen. Niemand van hen had zo’n goed gehoor dat hij het grote raderwerk van de verborgen reuzenmolens van de grote oorlog al kon horen malen.’

In Duitsland behoort *Radetzkymars* tot de literaire canon. Voor vele lezers is het melancholische verlangen naar een ‘wereld van gisteren’, die overzichtelijk is en houvast biedt, herkenbaar.

Volgende activiteiten leesclub

19 juni In ongenade – J.M. Coetzee (in Dorpshuis-benedenzaal)
11 september Zeg me wie ik ben - Julia Navarro

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



... 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
info@begrafenissendepoorter.be

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

Verjaardagen van onze leden in mei

5 mei: Guido De Muynck
7 mei: Huguette Oosterlinck
8 mei: Winny Smalle
16 mei: Patrick Neyrinck
16 mei: Ingrid Mallisse
17 mei: Luc Terryn
21 mei: Wilfried Desloover
21 mei: Katrien Debrabandere
24 mei: Jose Callens
25 mei: Rita Casteleyn
25 mei: Francine Vantieghem
26 mei: Renate Blondeel
27 mei: Agnes De Keyser
30 mei: Caroline Couckuyt



Wij wensen de jarigen een warme en fijne verjaardag.

In memorium

Maurice Debels, echtgenoot van VI@s-lid Rosette Verstraete,
overleden te Izegem op 17 april 2023

*Bank &
Verzekeringen*

ADVIESBURO
VANHAUWERE SAELEN BVBA

Gentsestraat 5 • 8870 Izegem • Tel. 051 31 44 64 • Fax 051 31 47 49
www.vanhauwersaelen.be • adviesburo@vanhauwersaelen.be

FINTRO
BNP PARIBAS GROEP 



Omgaan met geheugenverlies

SeniorenNet - April 2023 - Auteur: Stefaan Van Laere

Vergeet je ook weleens iets? Op zich is dat niet erg, want dat overkomt iedereen. Maar wanneer is geheugenverlies ernstig, en wat kan je er tegen doen?

Verschillende factoren

Geheugenverlies is een veelvoorkomend probleem bij 55+ers. Het is moeilijk om precieze statistieken te geven, omdat het geheugenverlies varieert van mild tot ernstig en het kan worden veroorzaakt door verschillende factoren.

“Volgens de Alzheimer's Association hebben ongeveer 1 op de 9 mensen van 65 jaar en ouder de ziekte van Alzheimer, een vorm van dementie die geheugenverlies veroorzaakt. Daarnaast hebben veel senioren last van milde cognitieve stoornissen, wat een overgangsfase is tussen normale veroudering en dementie.”

Er zijn verschillende oorzaken van geheugenverlies, waaronder:

Normale veroudering

Naarmate we ouder worden, neemt ons geheugenvermogen af. Dit is normaal en meestal mild.

Dementie

Dementie is een aandoening waarbij het vermogen om te denken, geheugen en gedrag afneemt. Het kan verschillende vormen hebben, zoals de ziekte van Alzheimer, de ziekte van Parkinson, enzovoort.

Medicatiegebruik

Sommige medicijnen, zoals slaapmiddelen, pijnstillers en antidepressiva, kunnen geheugenproblemen veroorzaken.

Slaapstoornissen

Slaapapneu, snurken en andere slaapstoornissen kunnen de slaapkwaliteit verminderen, waardoor geheugenproblemen kunnen optreden.

Stress en angst

Langdurige stress en angst kunnen de hersenen overbelasten en leiden tot geheugenproblemen.

Tekorten aan voedingsstoffen

Tekorten aan bepaalde voedingsstoffen, zoals vitamine B12 en foliumzuur, kunnen leiden tot geheugenproblemen.

Hersenletsel

Een hoofdletsel kan leiden tot geheugenverlies. Dit is extra in het oog te houden, want hersenletsels kunnen zonder de juiste behandeling ernstiger worden.

Alcoholmisbruik

Langdurig en overmatig alcoholgebruik kan geheugenproblemen veroorzaken. Het is aan te raden het alcoholgebruik te beperken tot 14 à 20 glazen per week en liefst nog minder.

Geheugenverlies verhelpen of verlichten

Senioren kunnen te maken krijgen met geheugenverlies, wat kan leiden tot dementie en de ziekte van Alzheimer. Het stimuleren van de hersenen met cognitieve activiteiten kan helpen om het geheugen te behouden en cognitieve achteruitgang te verminderen.

Het behandelen van geheugenverlies hangt af van de onderliggende oorzaak. Hier enkele behandelingsopties voor veelvoorkomende oorzaken van geheugenverlies:

Geheugentraining

Geheugentrainingsoefeningen en cognitieve therapie kunnen helpen bij het verbeteren van geheugenverlies. Deze activiteiten kunnen helpen bij het stimuleren van de hersenen en het verbeteren van de cognitieve functies.

Regelmatige lichaamsbeweging

Regelmatige lichaamsbeweging kan de bloedtoevoer naar de hersenen verbeteren en de gezondheid van de hersenen ondersteunen. Dit kan helpen bij het verbeteren van het geheugen bij senioren.

Gezond dieet

Een gezond dieet met veel fruit, groenten en volle granen kan de gezondheid van de hersenen ondersteunen en geheugenverlies verminderen.

Mentale stimulatie

Mentale stimulatie, zoals het oplossen van puzzels of het leren van nieuwe vaardigheden, kan helpen bij het verbeteren van het geheugen en het stimuleren van de hersenen.

Medicatie

Medicatie kan worden voorgeschreven om geheugenverlies te behandelen dat wordt veroorzaakt door onderliggende medische aandoeningen, zoals dementie of de ziekte van Alzheimer.

Slaap

Voldoende slaap is essentieel voor de gezondheid van de hersenen en het verbeteren van het geheugen.

Veranderingen in levensstijl

Sommige vormen van geheugenverlies kunnen worden verholpen door veranderingen in levensstijl, zoals regelmatige lichaamsbeweging, een gezond dieet en voldoende slaap.

Psychotherapie

Psychotherapie kan nuttig zijn bij de behandeling van geheugenverlies dat wordt veroorzaakt door psychologische factoren, zoals stress of trauma.

Behandeling van onderliggende medische aandoeningen

Geheugenverlies kan worden veroorzaakt door verschillende medische aandoeningen, zoals een beroerte, hersentumor of de ziekte van Alzheimer. Het behandelen van deze aandoeningen kan het geheugenverlies verbeteren.

Hersenstimulatie

Elektroconvulsie therapie (ECT) en transcraniële magnetische stimulatie (TMS) zijn technieken die worden gebruikt om de hersenen te stimuleren en kunnen nuttig zijn bij de behandeling van geheugenverlies.

“Het is belangrijk om een arts te raadplegen als je last hebt van geheugenverlies. De arts kan de oorzaak van het geheugenverlies bepalen en de beste behandelingsopties voorstellen.”



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

Meimaand, moederdag



*"Ik zit nu op mijn zusje in jouw buik???"
Laat me lachen!!!"*

25^e jaargang

Beste fietsvrienden

Na een kletsnatte en winderige maart volgde een koude, wispelturige maand april. Of zoals de foto en tekst op het voorblad zegt, hunkeren we naar de echte lente met een zalige zon. We leven “op hoop van minder regen”.

Guido De Muynck en bestuur

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

Eerstvolgende activiteiten

Dinsdag 2 mei	namiddagtocht met Rik Guillemyn en Luc Pattyn
Dinsdag 9 mei	namiddagtocht met Patrick Wittewrongel
Donderdag 18 mei	geen fietstocht (Hemelvaart)
Dinsdag 23 mei	namiddagtocht met Eddy Claeys
Dinsdag 30 mei	dagtocht op verplaatsing naar de Westhoek met Rik Guillemyn en Guido De Muynck. 8.00 u verzameling op parking ISO 8.15 u vertrek naar startplaats in Lampernisse Inschrijven tegen ten laatste zaterdag 27 mei.
Dinsdag 6 juni	namiddagtocht met Rudy Stockman
Dinsdag 13 juni	namiddagtocht met Rufin Ramon

Start namiddagtochten om 14.00u telkens op de Grote Markt te Izegem, uitgezonderd dagtocht op verplaatsing van 30 mei.

Verslag vorige activiteiten fietsclub

Dinsdag 4 april

Hoera, een prachtig zonnig weertje vandaag bij een 10°, van de hele maand maart bijna niet gezien. Niettegenstaande een schrale oostenwind komen 42 fietsliefhebbers opdagen. Onze nieuwe gidsen, Luc en Mario, leiden de groep over de, in een bouwwerf herschapen, brug. Langs “Wandel op de Mandel” gaat het naast het kanaal al over Ingelmunster naar de Wantebrug. Daar slaan we af richting het noordoosten tot aan de Kezelberg waar we ons terug laten afzakken naar de Mandel waar we van een mooi stukje vallei mogen genieten. Via minder bekende landelijke wegen in Wakken loodsen onze gidsen ons naar een rustig park in Wielsbeke waar we onder een indrukwekkende boom de groepsfoto nemen vooraleer wat verder in onze stopplaats “Brasserie Mauritz” te belanden. We worden er vlot bediend en kunnen er rustig genieten van wat rust en een drankje.



Als we terug vertrekken, twijfelen sommigen of ze de terugreis per fiets gaan aanvangen of een van de vele, plaatselijk gestalde moto's gaan nemen. Het wordt dan toch maar de fiets als we de Leie

opzoeken en die volgen tot aan “Munckenhof”. Aan de gelijknamige brug slaan we Ooigem centrum in om dan met een ommetje via Keien Kruishoek op de, met het mooie weer, druk bereden kanaalweg te wippen.

Na 44 km komen we, tevreden met het mooie weer en de even mooie rit, terug thuis. Voor sommigen is het, met de grote verkeerswijziging in het centrum, toch wat nadenken hoe we de juiste weg moeten kiezen om aan onze woning terug te komen.

Dinsdag 11 april

Met Paris-Roubaix van zondag nog in het achterhoofd, waarbij de renners drie maal zo snel als ons gemiddelde over de kasseien dobberden, tekenen 40 leden present op de startplaats. Het weer valt nog best mee al is er een stevige westenwind te trotseren. Met Patrick als gids kunnen we ons aan een gevarieerde rit verwachten. Met een boog langs Kachtem gaat het naar het Rhodesgoed. We trekken verder noordwaarts. Met enkele kronkels tot dicht bij de Kapelhoek in Beveren komen we dicht bij de Huwynsbossen in Lichtervelde en passeren Dominiek Savio, niet zonder onderweg hier



en daar een wegeltje te hebben meegepikt. Aan de mooie molen bij Gits Statie kunnen we niet weerstaan om de groepsfoto te nemen. We zakken nu af naar “Onledegoed” en het industriegebied op Hoog Beveren om zo , na een flinke trip, op onze stopplaats in Beveren Centrum terecht te komen.

Na wat uitblazen bij een drankje in “Cultcafé Agora” vertrekken we terug door

een plaatselijke wijk langs een wegeltje westwaarts tot aan de spoorweg die we een eindje volgen. We pikken wat verder terug een wegeltje mee en komen zo op het vernieuwde fietspad langs de

Onledebeek terecht. Nog eens de Tasse aandoen om dan via Kachtem terug thuis te komen. Een tikkeltje verdwaasd van de vele genomen bochten hebben we wel genoten van 42 mooie km waarbij iedereen goed is uitgewaaid.

Donderdag 20 april

Blijkbaar serieus ambras bij de winterse weergoden die niet willen wijken voor die van de lente. 9°C en een gevoelstemperatuur van 5°C, een koude NO-wind en veel kans op regenbuien. Toch komen 24 leden, in wintertenuue (uitgezonderd Luc), opdagen om met José op tocht te gaan.

We fietsen de brug over richting Ardooie, slaan onderweg links een onbekend nauw straatje in, rijden wat verder door het Rhodesgoed waar we de E403 oversteken die we min of meer zijdelings volgen tot over de “Kortekeer” in Koolskamp. Met wat klimwerk bereiken we de hoogtekam aan de rand van de Huwynsbossen op de Lichterveldse Heihoek waar we beloond worden met een mooi pas opgericht ijzeren kunstwerk. Ideaal om voor deze vogeltrek-telpunt-constructie te poseren voor de groepsfoto. We laten ons via de Bossneppe afzakken naar de Groendale waar we op de “Col de la Lichtervelde” de autostrade terug oversteken om dan kriskras op onze stopplaats in “Zeswege” terecht te komen. Het is er heerlijk warm en de rap geserveerde drankjes doen deugd.



Nauwelijks enkele honderden meter terug op pad merken we dat we aan een serieuze bui zijn ontsnapt. Via “De Meiboom” en wat kronkels passeren we Koolskamp centrum om dan via Ardooie Statie opnieuw in het centrum te belanden. Met de wind in de rug en nu en dan enkele dreigende regendruppels gaat het via Liester recht naar huis waar we na 43, opnieuw mooie, km tevreden thuiskomen.

Dinsdag 25 april

Onze eerste dagtocht van het jaar. Terug goed ingeduffeld tegen een te lage temperatuur en een koude noorderwind zijn 31 leden verzameld op de grote markt om Jef te volgen.

We verlaten de stad langs tunnel 1 en volgen de weg naar Kortrijk niet zonder een paar zijsprongetjes te maken. Via het Astridpark bereiken we de Leie die we stroomafwaarts volgen tot in Kuurne voor onze eerste stopplaats op het marktplein. In onze 'stamcafé' met de nieuwe benaming Biga's pikken we de laatste stoel in om onder een (te) goed functionerende geluidsinstallatie van een drankje te genieten. Als we bijna klaar zijn, krijgen we het bericht van de baas dat we nog een gratis rondje aangeboden krijgen van de burgemeester en dat kunnen we natuurlijk niet afslaan vooral omdat er buiten een plaatselijke bui voorbijshuift.



We vertrekken terug naar de Leie waar we wat verder aan Beveren-Trakel over de gloednieuwe stalen S-vormige "Vlasbrug" de waterloop oversteken naar Beveren-Leie. Eens de spoorweg over brengt een voor ons nog onontgonnen parcours langs heel landelijke wegen naar de middagstop in Waregem "Ter Torre". Een smakelijk 3-gangendagschotel met de bijhorende drankjes bezorgt de nodige calorieën om de tocht verder te zetten.

De gids stuurt ons verder het onbekende in langs Zulte, een stukje Leie en Oeselgem tot tegen Dentergem met hier en daar een smal paadje of zelfs onverharde weggetjes. We keren terug en met de wind in de rug komen we in Wakken terecht waar we in een mooi parkje de ideale plaats vinden voor de groepsfoto. In de cafetaria van

het provinciedomein Baliekouter volgt onze derde stop. Verspreid op een buitenterras, in een tent of in de gelagzaal, krijgen we onze laatste bevoorrading van drank om dan de laatste stek af te werken. Via het centrum van Oostrozebeke bereiken we het kanaal dat we, recht naar huis, volgen. Met 76 km op de teller hebben we samen opnieuw een mooie dag beleefd.



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



In het zonnetje



Groot overleg

