

Vlaamse actieve senioren Izegem

Maandelijks ledenblad

41e jaargang nr.2

Februari 2024

"Valentijn"



Foto Katrien Seynaeve

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



Vlaamse actieve senioren Izegem
voordrachten - uitstappen - leeskring - fietsclub

Bestuur Vf@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

Vertegenwoordiging in de Izegemse seniorenraad

Wij bedanken Joris Verbeke en Gaby Vandeputte om onze vereniging jarenlang te vertegenwoordigen in de seniorenraad. Vanaf dit jaar zal onze delegatie bestaan uit Katrien Seynaeve en Giovanni Vandeputte.

Uittredende bestuursleden

Wij bedanken Gaby Vandeputte die ontslag neemt als bestuurslid voor zijn jarenlange inzet.

Wij bedanken Joris Verbeke die vanaf maart ontslag neemt als bestuurslid voor zijn jarenlange inzet als bestuurslid en voor het jarenlang bezorgen van de verjaardagskaarten.

Ledenblad

De layout van ons maandelijks ledenblad is sinds meer dan een jaar in handen van Johny Verfaillie.



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

Dinsdag 20 februari 2024

14.30u tot 17.00u

Grote zaal Dorpshuis, Emelgemseplein 1, Emelgem

Voordracht door Jo Berten **“Kijkdames”**

Toen God de vrouw schiep, wist Hij nog niet dat we er uren zouden over spreken. De vrouw is zijn meesterstuk, zijn meesterzet. Het wezen waar niemand omheen kan.

Door de eeuwen heen fonkelt de vrouw: nu eens fel, verblindend en dan weer dof en mat. Een diamant. Aan de hand van een 15-tal schilderijen (van prehistorie tot Picasso) tonen we het "eeuwige vrouwelijke". Geen les kunstgeschiedenis, maar een luchtige blik op de vrouw en haar dagelijkse leven vroeger en nu.

Een verfrissende kijk op dit scheppingsproduct waarvoor we nog elke dag dankbaar zijn.

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*

Volgende activiteiten

- 19 maart** Prof. Alfons Vansteenwegen
Als liefde zoveel jaar kan duren
- 16 april** Bert Decraene - Rusland en Poetin
- 16 mei** Bart Beheydt - 1302, wat is waarheid, wat is mythe?

Activiteiten Vlaamse actieve senioren in de buurt

Afdeling Ardooie-Koolskamp:

CC 't Hofland, Oude Lichterveldestraat 13 Ardooie:

Dinsdag 13 februari van 14.30 u tot 17.45u

Reuma, osteoporose en artrose door Dr. Paul Jansseune.

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

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

Afdeling Ingelmunster:

OC Bollewerpstraat 3 Ingelmunster

Maandag 12 februari van 14.30 u tot 17.30u

EHBO - Mevrouw Heidi Dumon van Het Vlaamse Kruis brengt ons een opfrissing van de eerste hulp bij ongevallen. De meeste ongevallen gebeuren thuis.

Leden € 6, niet-leden € 10

info: marleen.tassaert@telenet.be



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

Verjaardagen van onze leden in februari

3 feb. Albert Dousy
5 feb. Hilda Pevenage
14 feb. Diane Schelpe
15 feb. Bernard Vandewaetere
21 feb. Marc Porteman
22 feb. Frida Billiet
27 feb. Rik Guillemyn



Wij wensen de jarigen een gezellige en fijne verjaardag

RETRO QUIZ op 11 januari 2024

Met VI@s Izegem namen we met drie ploegen deel aan de retro quiz georganiseerd door de seniorenraad. We werden respectievelijk 5de, 8ste en 11de op 24 ploegen.

Bedankt aan allen die erbij waren. Het was een aangename namiddag en zeker voor herhaling vatbaar.

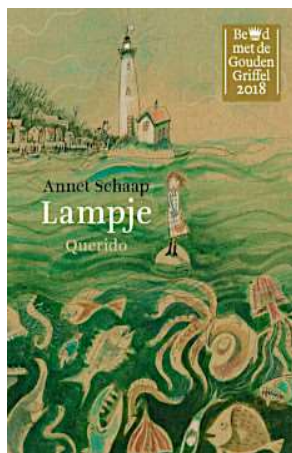


Jammer dat de firma die in zou instaan voor de quiz dezelfde dag afbelde. Maar geen nood, Annelies Demey en haar team hebben nog vlug een ouderwetse quiz ineen gestoken. Proficiat daarvoor.

Maandag 19 februari 2024

In de Plantijnzaal van de stedelijke bibliotheek om 14.30u

Lampje - Annet Schaap



Lampje woont samen met haar vader Augustus, de vuurtorenwachter, in het huis naast de toren. Het is Lampje die elke avond met een lucifer het licht van de toren aansteekt. Voor Augustus is het al lang niet meer mogelijk om de eenenzestig treden naar boven te beklimmen, dat lukt niet zo goed met één been. Bovendien zoekt hij sinds de dood van zijn vrouw troost in de drank. Lampje heet eigenlijk Emilia, maar haar vader wil die naam nooit meer uitspreken, vandaar dat hij haar Lampje noemt. "Maar een licht ben je niet", zegt hij altijd. Dingen onthouden is moeilijk voor het meisje, ze vergeet vaak iets. Natuurlijk niet opzettelijk. Maar op een avond is dat met grote gevolgen. Er steekt een zware storm op, en net dan zijn alle lucifers op. Het meisje doet alles wat ze kan, maar het loopt mis. Een schip met kostbare lading vergaat. Lampje en haar vader worden zwaar gestraft: ze moeten zeven jaar werken om alles terug te betalen en mogen niet samenblijven. Lampje wordt naar het Zwarte Huis van de Admiraal gestuurd, waarvan ze zeggen dat er een monster woont. Maar de dochter van de vuurtorenwachter mag dan al eens iets vergeten, ze is best dapper en geeft niet op. Geduldig en vastberaden ontrafelt ze de mysteries van het huis.

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

Volgende activiteiten leesclub

25 maart
13 mei
1 juli

De overgave - Arthur Japint
De grote stilte - John Boyne
1793 – Niklas Natt Och Dag

“Keppe”

Op 14 februari vieren veel mensen valentijn, de dag van de liefde. In West-Vlaanderen en in sommige delen van Oost-Vlaanderen valt daarbij ongetwijfeld vaak het woord "keppe", een koosnaampje voor je geliefde of iedereen die je heel graag hebt.

De term is eeuwenoud, maar de betekenis is lang niet altijd zo lieflijk geweest. Dat vertelt Veronique De Tier van het Instituut voor de Nederlandse Taal in "Goeiemorgen, morgen!" op Radio2.

"Keppe" komt ook voor in aan het Oudnederlands verwante talen als het Oudengels of het Oudnoors. Daar betekent het wel zoveel als "slavin" of "dienstmeisje". Het woord is ook verwant met "keve" wat "kooi" betekent.



"Queen"

""Keppe" wordt inderdaad gebruikt voor de aanspreking van een geliefde of van een kind", zegt De Tier. "Het woord is wellicht door de eeuwen heen in de goede zin geëvolueerd, het had nu evengoed "gevangene" kunnen betekenen."

"Je weet nooit goed hoe een woord zal evolueren. Denk bijvoorbeeld aan "kwene". Dat is in het dialect een zeer negatief woord, terwijl in het woord "queen" in het Engels geëvolueerd is naar "de hoogste vrouw"."

Minnares

""Keppe" wordt ook wel eens gebruikt om aan te geven dat iemand het "lievelingetje" is van bijvoorbeeld een leerkracht of één van de ouders. In de Database voor de Zuidelijke-Nederlandse dialecten (DSDD) heeft "keppe" niet minder dan 15 uiteenlopende betekenissen. Zo is "keppe" ook een bijnaam voor een kalf, maar ook een synoniem voor minnares."

""Keppe" wordt ook vaak als eerste deel van een samenstelling gebruikt. Het lievelingetje wordt dan "keppekind", maar ook "keppekeutel" of "keppesleppe" genoemd. Er hoort ook een werkwoord bij: "keppen", "keppelen" of "keppe doen" en "keppe maken", wat zoveel betekent als "knuffelen" of "liefkozen".

"Keppe": het is een koosnaampje waarmee veel mensen in West-Vlaanderen hun geliefden aanspreken. Toch is de geschiedenis van het woord minder romantisch, vertelt Veronique De Tier van het Instituut voor de Nederlandse Taal in "Goeiemorgen morgen!". In verwante talen als Oudengels en Oudnoors betekent het zoveel als "slavin" of "dienstmeisje".

Bron:

<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2023/02/14/keppe-koosnaam-lievelingetje-slavin/>

*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



Salades: lekker en gezond

Stefaan Van Laere – SeniorenNet – Januari 2024

Salades zijn een populaire keuze voor gezonde eters en fijnproevers. Of je nu een liefhebber bent van vlees, vis of groenten, er is altijd een smakelijke salade die aan je smaakpapillen kan voldoen.

Gemakkelijk te bereiden

Salades zijn een goede keuze om regelmatig te bereiden, omdat ze een gezonde en veelzijdige optie bieden voor maaltijden. Ten eerste zijn salades rijk aan groenten, wat betekent dat je een overvloed aan voedingsstoffen binnenkrijgt, waaronder vitaminen, mineralen en vezels. Bovendien kun je salades aanpassen aan je smaak en voedingsbehoeften, met tal van keuzes voor ingrediënten zoals bladgroenten, eiwitten zoals kip of tofu, gezonde vetten zoals avocado, en heerlijke dressings. Salades zijn ook handig voor drukke dagen, omdat je ze van tevoren kunt bereiden en meenemen als lunch op het werk of onderweg.

Kortom, het regelmatig bereiden van salades is een slimme keuze voor een gezonde en smakelijke eetgewoonte.

Rijk aan voedingsstoffen

Salades zitten boordevol essentiële voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en antioxidanten. Groene bladgroenten zoals spinazie, boerenkool en sla zijn rijk aan vitamine A, C en K, evenals mineralen zoals ijzer en calcium. Door een verscheidenheid aan groenten en andere ingrediënten toe te voegen, kun je een breed scala aan voedingsstoffen binnenkrijgen.

Vezelrijk

Salades zijn een uitstekende bron van voedingsvezels, die belangrijk zijn voor een gezonde spijsvertering. Vezels helpen ook bij het handhaven van een gezond gewicht, doordat ze een gevoel van verzadiging bevorderen en de eetlust reguleren. Ze dragen ook bij aan een stabiele bloedsuikerspiegel.

Gewichtsbeheersing en verbeterde hydratatie

Salades kunnen een waardevolle aanvulling zijn op een gewichtsbeheersingsprogramma. Ze zijn meestal caloriearm, maar toch vullend vanwege de vezel- en waterinhoud. Het toevoegen van mager eiwit zoals kip, vis of tofu kan helpen bij het bevredigen van je honger en het opbouwen van magere spieren.

Veel salade-ingrediënten, vooral groenten en fruit, hebben een hoog watergehalte. Het eten van waterrijk voedsel kan bijdragen aan de dagelijkse hydratatie, wat essentieel is voor een goede gezondheid.

Goed voor de huid en het hart

De antioxidanten in salades, vooral in kleurrijke groenten en fruit, kunnen de gezondheid van de huid verbeteren. Ze helpen bij het bestrijden van vrije radicalen die huidveroudering en huidaandoeningen kunnen veroorzaken.

Het regelmatig eten van salades kan bijdragen aan een gezond hart. Groenten zoals tomaten, wortels en bladgroenten bevatten antioxidanten en vezels die het risico op hartaandoeningen kunnen verminderen. Het gebruik van gezonde vetten zoals olijfolie in dressings kan ook gunstig zijn voor de cardiovasculaire gezondheid.

Verhoogde energie

De voedingsstoffen in salades voorzien je lichaam van de brandstof die het nodig heeft om goed te functioneren. Het eten van een voedzame salade tijdens de lunch kan je helpen om de middagdip te voorkomen en je energieniveau op peil te houden.

Ondersteuning van de spijsvertering en het immuunsysteem

Salades bevatten vaak voedingsmiddelen zoals komkommers en selderij, die een hoog watergehalte en vezels hebben. Deze ingrediënten kunnen helpen bij een soepele spijsvertering en constipatie voorkomen.

De vitamines en mineralen in salades, met name vitamine C, dragen bij aan een sterk immuunsysteem. Een gezond immuunsysteem kan helpen bij het afweren van ziekten en infecties.

Langdurige voordelen

Het regelmatig opnemen van salades in je dieet kan leiden tot langdurige gezondheidsvoordelen, waaronder een verminderd risico op chronische ziekten zoals diabetes, obesitas en bepaalde vormen van kanker.

Kortom, salades zijn niet alleen lekker, maar ze bieden ook talloze voordelen voor je gezondheid. Of je nu kiest voor een salade met vlees, vis of groenten, het toevoegen van deze kleurrijke en voedzame gerechten aan je maaltijdplan kan je helpen om een gezondere levensstijl te bereiken en te behouden.

Gebruiksgemak

Een van de meest aantrekkelijke aspecten van salades is het gebruiksgemak. Ze zijn snel te bereiden en vereisen geen ingewikkelde kooktechnieken. Bovendien zijn salades gemakkelijk aan te passen aan individuele voorkeuren en dieetwensen. Je kunt kiezen uit een breed scala aan ingrediënten om je salade precies naar jouw smaak samen te stellen.

Uitzicht

Salades zijn niet alleen lekker, maar ze zien er ook prachtig uit op je bord. De kleurrijke combinatie van groenten, eiwitten en dressings zorgt voor een visueel aantrekkelijke maaltijd. Het oog eet vaak mee, en salades bieden een feestelijke presentatie die je eetlust kan opwekken.

Salade met vlees

Salades met mager vlees, zoals kip of kalkoen, bieden een uitstekende bron van eiwitten en voedingsstoffen. Ze helpen bij spieropbouw en verzadigen je, wat kan helpen bij gewichtsbeheersing. Bovendien bevatten vleesrijke salades vaak ijzer en vitamine B12, essentiële voedingsstoffen voor een gezond lichaam. Je mag natuurlijk ook best een keertje zondigen met wat ham of andere vleessoorten naar keuze.



... 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.

DB304981J8

26^e jaargang

Beste fietsvrienden

Ik denk dat er al veel fietsers verlangen naar 13 februari om terug te starten met de fietsclub.

Nog een paar weken geduld en dan starten we met ons 26ste fietsjaar. Het weer? Dat zien we wel.

In december hebben de gidsen de ritten verdeeld en is zo het fietsjaar weer gevuld.

Enkele fietsers zijn om verschillende redenen niet meer ingeschreven: Hendrik Desmet, Christa Vanrobaeys, Mario Depaepe, Martine Vanryckeghem, Roger Bostyn, Willy Noyez, Noëlla Devoldere en Rosette Verstraete.

We hopen dat Luc Pattyn voldoende hersteld is om zijn plaats in het peloton in te nemen.

We zien jullie hopelijk terug op 13 februari om 14u op de Grote Markt.

Rudy Stockman en het bestuur van de fietsclub.

Eerstvolgende activiteiten

Dinsdag 13 feb	Namiddagtocht met Patrick Wittevrongel
Donderdag 22 feb	Namiddagtocht met Rudy Stockman
Dinsdag 27 feb	Namiddagtocht met José Callens
Dinsdag 05 mrt	Namiddagtocht met Patrick Wittevrongel
Dinsdag 12 mrt	Namiddagtocht met Luc Pattyn en Mario Derluyn
Donderdag 21 mrt	Namiddagtocht met Rik Guillemyn en Kichou Lycke

De namiddagtochten starten stipt om 14u. Samenkomst op de Grote Markt.

De wereld die wij willen

De wereld die wij willen draagt geen wapens,
verdeelt zich niet in toegeruste legers
met het verbitterd bliksemen van leuzen.

De wereld die wij willen is een vrede
die zonder wrevel over het verleden
het doek haalt van vergeven en vergeten.

De wereld die wij willen is een landschap
dat onbeschadigd neerligt in de zomer
verzonken in de spiegels van zijn stromen.

De wereld die wij willen is de gave
van gras en brood van appelen en water,
gezondheid die men eet en die men ademt.

De wereld die wij willen is een Vlaanderen
verlost van velerlei onvrijheid en bevoogding,
weer vaderhuis voor zijn verstrooide kinderen.

De wereld die wij willen is Europa
uit zoveel eeuwen ongeduld verzameld
en toegezegd aan wie geen wanhoop kennen.

De wereld die wij willen is de wereld
ons tot verzadiging ten deel gegeven,
tot overmaat en lieflijkheid van leven.

Uit Weemoed mijn wereld,
bloemlezing uit het werk van Anton van Wilderode.

Oud worden in deze tijd

Het is gewoon niet voor te stellen:
je moet met een mobieltje bellen,
je kunt er ook een tekst op lezen
je moet altijd bereikbaar wezen
en dat kan dus niet gewoon
met een doodgewone telefoon.

Wil je een treinkaartje kopen, nee, niet naar de balie lopen,
daar is niemand meer te zien, je kaartje komt uit een machien.
Je moet overal op drukken in de hoop dat het zal lukken.
Pure zenuwsloperij, achter jou zie een rij
kwaad en tandenknarsend staan,
want de trein komt er al aan.

Bij de bank wordt er geen geld, netjes voor je uit geteld.
Want dat is tegen de cultuur, nee je geld komt uit de muur.
Als je maar de code kent, anders krijg je vast geen cent.
Om je nog meer te plezieren, mag je internetbankieren
Allemaal voor jou gemak, heb je alles onder dak.
Niemand die er ooit naar vroeg, blijkbaar is het nooit genoeg.

Man, man, man wat een geploeter, alles moet met een
computer.
Anders sta je buiten spel, op www.punt.nl.
Vind je alle informatie, wie behoedt je voor frustratie.
Als dat ding het dan niet doet, dan word je toch niet goed.
Maar dan roept men dat je boft, je hebt immers Microsoft.
Ach, je gaat er onderdoor, je raakt gewoonweg buiten spoor.
Nee het is geen kleinigheid, oud worden in deze tijd.

