

Vlaamse actieve senioren Izegem

Maandelijks ledenblad

41e jaargang nr.3

Maart 2024

Liefde na 55



Dinsdag 19 maart

14.30u tot 17.00u

Grote zaal Dorpshuis, Emelgemseplein 1, Emelgem

Prof. Alfons Vansteenwegen

***“Als liefde zoveel jaar kan duren”
(samenleven na 55)***

Het einde van de carrière(s) en het weg zijn van de kinderen brengen een nieuwe periode in de samenleefrelatie. Wat doe je als je na een leven lang werken plotseling weer dag in dag uit samen bent en weer op elkaar bent aangewezen? Hoe blijf je origineel en ‘verschillig’ tegenover elkaar? Hoe blijf je betrokken zonder bemoeienis?

Alle verschillen zijn duidelijk geworden. We kennen de permanente en de onoplosbare problemen. Ook de seksualiteit verandert. Partners die nu kort bij elkaar leven, moeten leren mentaal afstand nemen om samen te kunnen blijven door een goede terreinverdeling, het origineel blijven voor elkaar en het vermijden van vicieuze cirkels. Echt spreken, gevoelens mededelen en medeleven, en ook overleg blijven noodzakelijk. De omgang met kinderen en kleinkinderen is een nieuwe uitdaging. Dit kan leiden tot een diepe duurzame betrokkenheid, waarbij ‘lief zijn’ kan helpen.

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

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 14 maart om 14.30 u – 17.45 u

Pareltjes van de klassieke muziek deel 4 door Fons Lammertyn.

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:

OC Bollewerpstraat 3 Ingelmunster:

Maandag 11 maart om 14.30 u – 17.30 u

De verteller door Marcel Vandemaele

Vertellen brengt verhalen tot leven en laat deze opnieuw verder leven. Marcel Vandemaele, de verteller dus, brengt ons: Spannende, humoristische, volkse, knotsgekke verhalen.

Dat belooft nieuwaar?

Inkom leden: € 6 en niet-leden € 10

Info: marleen.tassaert@telenet.be

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



... 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.

DB304981J6

Maandag 25 maart 2024

In de Plantijnzaal van de stedelijke bibliotheek om 14.30u

De overgave - Arthur Japin



De overgave, gebaseerd op historische feiten, is een roman over hoop, wraak en nietsontziende liefde. Arthur Japin ontving er de NS-Publieksprijs 2008 voor. Van de oorspronkelijke, gebonden uitgave werden al 250.000 exemplaren verkocht. Texas 1836 - een groep jonge Comanche-indianen overvalt het fort van de pioniersfamilie Parker. Granny, de moeder van het gezin, wordt mishandeld. Haar man, dochter en schoonzoon worden voor haar ogen gedood en haar kinderen en kleinkinderen worden ontvoerd. De vrouw overleeft het ondraaglijke op pure wilskracht. Voortaan kent haar leven nog maar één doel: de ontvoerde kinderen terugvinden. 'Een mens is nu eenmaal

niet gebouwd om op te geven.' In haar gevecht om haar kinderen en kleinkinderen leert granny uiteindelijk het machtigste wapen te hanteren: vergeving

Volgende activiteiten leesclub

13 mei
01 juli

De grote stilte - John Boyne
1793 - Niklas Natt Och Dag

“Bewegen, bewegen, bewegen”

Spier- en balansoefeningen die je makkelijk thuis kan doen

Bij alles wat we doen, hebben we onze spieren nodig: niet alleen bij het bewegen, maar ook bij het ademen en bij het behouden van ons evenwicht.



Spieren zitten tevens vol immuuncellen en eiwitten en die zijn noodzakelijk voor het bestrijden van virussen en bacteriën en om te herstellen van ziektes. Plus, hoe ouder we worden, hoe meer baat we hebben bij spierversterkende oefeningen. Bij veel mensen zorgt het verouderingsproces er namelijk voor dat botten brozer worden. Krachtoefeningen zorgen voor meer spiermassa en je botten moeten die spiermassa dragen. Ze blijven dus veel langer sterk. Je hoeft zelfs niet naar de fitness te gaan om je spieren in vorm te houden. Ook door enkele eenvoudige oefeningen aan je dagelijkse routine toe te voegen, boek je al resultaat.

Hoe test je je spierkracht en balans?

Om zelf eens te testen hoe groot je spierkracht is, kan je deze oefeningen doen:

- Ga zitten in een stoel en check gedurende 30 seconden hoeveel keer je daaruit kunt rechtstaan zonder je handen te gebruiken. Lukt het je om 15 keer op te veren in een halve minuut, dan staan je spierkracht en conditie op punt.

- Kan je in een vlot tempo vijf verdiepingen de trap oplopen zonder buiten adem te geraken? Ook dan ben je geslaagd voor de spiertest.

Om uit te zoeken of je balans nog goed zit, kan je deze test doen:

- Ga op de grond zitten in kleermakerszit en sta recht zonder je handen te gebruiken. Lukt dat in één keer, dan is je balans in prima conditie.

Hoe kan je je spieren en balans versterken in je dagelijkse routine?

- Blijf telkens als je gaat zitten op zo'n vijf centimeter boven de zitting van je stoel of zetel hangen gedurende een aantal seconden. Zo verstevig je je beenspieren.

- Ben je aan het breien of aan het lezen, til je benen dan even op telkens als je aan een nieuwe rij begint of een pagina omslaat. Wees creatief om iets gelijkaardigs te doen bij een andere zittende activiteit.

- Neem de gewoonte aan om driemaal door de knieën te buigen telkens als je een deur (ook de koelkastdeur) of raam opent.

- Ben je aan het strijken, wacht dan niet tot je mand vol is om je kledij of linnengoed in de kast op te hangen/bergen.

- Doe een paar squats telkens voor je je televisietoestel, PC of i-pad aanswitcht.

- Sta je in de keuken of ben je aan het klussen, til de zware voorwerpen die je vasthoudt dan een tiental keer boven je hoofd om je armspieren te versterken.

- Hol, dans, spring en speel mee met je (klein)kinderen.

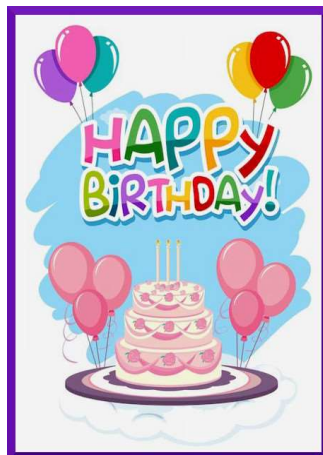
- Ga op één been staan zonder je ergens aan vast te houden tijdens het tandenpoetsen of tijdens een andere dagelijkse activiteiten die je rechtstaand uitvoert. En wissel telkens van been.

Naast beweging hebben je spiercellen ook voldoende vitamine D nodig om gezond te blijven en goed te functioneren. Laat je huisarts meten, zeker tijdens de winter, of je bloedspiegel er voldoende bevat. Ook eiwitten (in eieren, peulvruchten, zuivel, noten, vlees en vis) zijn noodzakelijk om spiermassa te kweken. Per kilogram lichaamsgewicht wordt een dagelijkse portie van 0,8 gram van deze spierbouwers aanbevolen.

Bronnen:<https://www.gezondheidsnet.nl><https://www.healthline.com>
auteur: Hilde Deweer, lifestylejournalist

Verjaardagen van onze leden in maart

1 maart: Lieve Madou
3 maart: Luc Debaene
7 maart: Christele Parmentier
8 maart: Joris Verbeke
11 maart: Nadine Holvoet
15 maart: Robert Rottier
16 maart: Rosa Declercq
16 maart: Christine Wydaeghe
19 maart: Frits Coghe
22 maart: Jacques Deblauwe
24 maart: Antoon Allewaert



Wij wensen de jarigen een warme en fijne verjaardag.



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

26^e jaargang

Beste fietsvrienden

De kop is eraf. De eerste twee ritten zijn gereden. De eerste rit viel mee en was met 43 deelnemers een succes. De tweede rit hebben we gereden met 9 fietsers.

Hou er rekening mee dat we één dag per maand op donderdag rijden. Dat is meestal de donderdag na de derde dinsdag.

Eerstvolgende activiteiten

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
Dinsdag 26 mrt	Namiddagtocht met José Callens
Dinsdag 02 april	Namiddagtocht met Jef Deprez
Dinsdag 09 april	Namiddagtocht met Luc Pattyn en Mario Derluyn

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



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

Verslag vorige activiteiten fietsclub

Dinsdag 13 februari

Een zonnige dag, tenminste tot net voor de start, een matige temperatuur voor de tijd van het jaar en een licht voelbare zuidenwind.

Patrick heeft de eer de groep te mogen begeleiden op deze eerste fietsrit van het jaar. Het is voor de 43 opgekomen leden een blij weerzien en blijkbaar is de goesting groot om er, na een natte troosteloze winter, terug in te vliegen.

We vertrekken over de brug naar de Merelstraat en rijden eerst een stukje noordwaarts om dan terug richting zuiden ons op Ingelmunster te richten. In een plaatselijke wijk kan onze gids, een verwoede wandelaar als hij is, enkele smalle paadjes niet laten liggen. In het centrum groeten we eens het kasteel om dan aan het station verder zuidwaarts te fietsen tot aan de Rijksweg in Lendelede. Langs kronkelende wegen en opnieuw op enkele kleine paadjes, waar we zelfs even door het water mogen ploeteren, bereiken we onze stopplaats “De kluisberg” in Lendelede waar we de gelagzaal, dicht bij elkaar, helemaal vullen.



Wildplassers opgepast!



Na wat rust, een paar opbeurende drankjes en wat bijpraten, vertrekken we weer. Omdat er nog onvoldoende kilometers op onze teller staan, trekken we eerst nog eens naar “Sente” om dan weer na een omweg uiteindelijk in het rustige Steenbeekbos terecht te komen. De watertoren van Gullegem laten we links liggen en laten ons afzakken naar de Meerhoek om opnieuw met wat kronkels langs Sint-Eloois-Winkel de Klaregracht en de Mol te bereiken. De plaatselijke bewoners van de Bosmolens en de Mol haken er af terwijl de groep, eens aan de tunnel van de Ambachtenstraat gekomen, in verspreide slagorde de thuishaven opzoekt na een deugddoende mooie, droge eerste rit van 34 km.
gdm



Donderdag 22 februari

De weersvoorspellingen zijn allesbehalve goed: regen “à volonté”, hevige wind tot zelfs storm. Toch komen 9 dapperen opdagen, waaronder ook een dame. Op het startuur valt het weer nog mee en kan Rudy, vandaag van dienst, vertrekken met zijn groepje via de Merelstraat langs kronkelende wegen naar Ter Borch in Meulebeke. Door het centrum gaat het verder richting Marialoop. We slaan wat vroeger het noorden in om langs landelijke wegen en met een grote boog westwaarts in de nabijheid van Rijseleinde terug af te zakken naar ‘t Veld in Ardooi.

Tijdens de rit verandert het weer om de vijf minuten. Van een dreigende zwarte hemel, wat motregen, wind die blijkbaar vanuit

verschillende richtingen komt tot zelfs een waterachtig zonnetje die de neiging heeft te willen doorbreken.

Na anderhalf uurtje fietsen landen we in de goed verwarmde gelagzaal van 't Veldkruis' waar we gezellig kunnen genieten van een babbeltje en uiteraard een drankje.



Na een groepsfoto ter plaatse wordt er beslist toch maar de voorziene terugrit te laten voor wat hij is en een kortere weg naar huis te nemen. Na een kleine kilometer heeft ondergetekende pech met een touw die in de versnelling is gedraaid. Met de hulp van mecaniciens Jef en na lang peuteren is het onding verwijderd. Intussen heeft de aangekondigde storm "Louis" plots in alle hevigheid zijn duivels ontbonden vergezeld van een striemende hagelbui. Van fietsen is er tijdelijk geen sprake meer en met moeite kunnen we, beukend tegen de storm in, stapvoets tijdelijk een schuilplaats zoeken. Terwijl de rest van de groep gespaard werd van "Louis" kwamen de twee achterblijvers na een goede 30 km goed uitgewaaid, maar wel een beetje nat, toch nog heelhuids thuis.

gdm

Een kinderspiegel

‘Als ik oud word neem ik blonde krullen
ik neem geen spataders, geen onderkin,
en als ik rimpels krijg omdat ik vijftig ben
dan neem ik vrolijke, niet van die lange om mijn mond

alleen wat kraaienpootjes om mijn ogen.
Ik ga nooit liegen of bedriegen, waarom zou ik
en niemand gaat ooit liegen ten mij.
Ik neem niet van die vieze vette

grijze pieken en ik ga zeker ook niet
stinken uit mijn mond.
Ik neem een hond drie poezen en een geit
die binnen mag, dat is gezellig,

de keutels kunnen mij niet schelen.
De poezen mogen in mijn bed
de hond gaat op het kleedje.
Ik neem ook hele leuke planten met veel bloemen

niet van die saaie sprieten en geen luis, of zoiets raars.
Ik neem een hele lieve man die tamelijk beroemd is
de hele dag en de hele nacht
blijven wij alsmaar bij elkaar.’

Judith Herzberg
De Nederlandse Poëzie

Hesprolletjes met kruidenkaas en bieslook



4 plakjes gekookte hesp
1 potje kruidenkaas (bv. Boursin)
Lange sprietjes bieslook

1. Haal de kruidenkaas een 10-tal minuten vooraf uit de koelkast.
2. Leg de plakjes hesp open en bestrijk de plakjes rijkelijk met de kruidenkaas.
3. Verdeel de bieslook op de kaas.
4. Rol de plakjes op.
5. Laat opstijven in de koelkast.
6. Snij er schijfjes van af van ongeveer 2,5 cm.

Serveertip: leg de rolletjes in papieren pralinekuipjes (verkrijgbaar bij AVA).

Ook lekker met gerookte zalm i.p.v. hesp.

Glaasje met gerookte zalm, appel en garnalen



Ingrediënten

200 gram gerookte zalm
2 appelen (Granny Smith)
125 gram Noordzeegarnalen
2 à 3 eetlepels zure room
1/2 eetlepel mosterd
Peper en zout
Preischeuten

Werkwijze

1. Snijd de gerookte zalm fijn en verdeel over de glaasjes (bv. jeneverglas van 4 centiliter).
2. Snijd of rasp de appelen zeer fijn.
3. Meng de appel met de garnalen, de mosterd en de zure room. Breng op smaak met peper en zout.
4. Verdeel over de glaasjes.
5. Garneer met de preischeuten.

Smakelijk

Wist-je-dat-je

Als het paard op een standbeeld met twee benen in de lucht staat, is de ruiter gestorven in de strijd.
Als het paard één been opheft, is de ruiter gekwetst in de strijd.
Als de vier hoeven op de sokkel rusten, is de ruiter een natuurlijke dood gestorven.



Toen de Engelsen in Australië aankwamen, waren zij verwonderd een raar dier te zien dat ongeloflijke sprongen maakte. Ze vroegen uitleg aan een inboorling door middel van gebaren. Ze noteerden dat de inboorling "Kan Ghu Ru" zei en vertaalden dat als "kangoeroe". De taalkundigen vonden na een tijdje dat de inboorlingen bedoelden: «Ik versta u niet».

