

Vlaamse actieve senioren Izegem

Maandelijks ledenblad

38e jaargang nr 5

Mei 2021

"Ondanks corona is er ook nu nieuw leven"



Foto: Katrien Seynaeve

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



Vlaamse actieve senioren Izegem
voordrachten - uitstappen - leeskring - fietsclub

Beste Vf@s-leden

Geen woord dat meer over de lippen kwam het laatste jaar dan “corona”. Alles daarmee verbonden klinkt ook negatief: quarantaine, mondmasker, avondklok, vrijheidsbeperking, knuffelverbod, smaakverlies, ...

Maar toch kun je het ook anders bekijken.

Luxe

**Vòòr corona dachten we soms dat luxe iets zeldzaam was,
iets duur en exclusief.**

Door corona beseffen we dat luxe iets helemaal anders is.

**Luxe is
kunnen ademen zonder masker.**

**Luxe is
samen komen met familie en
vrienden.**

**Luxe is
zomaar een winkel binnen
lopen.**

**Luxe is
in groep fietsen en wandelen.**

**Luxe is
een pint drinken op een terras.**

**Luxe is
elkaars glimlach zien.**

**Luxe is
naar de kapper gaan wanneer je
het wenst**

**Luxe is
je kleinkinderen in het echt
zien.**

Luxe is.....corona-vrij zijn.

Dit alles is luxe en dat beseffen we nu.

Verdere jaarprogramma 2021

Door de recente covid-maatregelen vervallen tot nader bericht alle voorziene programma's voor de eerstvolgende maand.

Meer info in volgend ledenblad.

Katrien Seynaeve 051-30 33 28 katrien.seynaeve@scarlet.be

Guido De Muynck 051 31 86 33 guido.de.muynck@skynet.be

Verjaardagen van onze leden in mei

5 mei Guido De Muynck
7 mei Huguette Oosterlinck
8 mei Winny Smalle
15 mei Wilfried De Bels
17 mei Luc Terryn
21 mei Katrien Debrabandere
21 mei Wilfried Desloover
24 mei José Callens
25 mei Rita Casteleyn
26 mei Renate Blondeel
27 mei Agnes Dekeyser
30 mei Caroline Couckuyt



Wij wensen de jarigen een heel fijne verjaardag.



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

Zoals in vorig ledenblad aangekondigd krijgen jullie, als
attentie, bij het ledenblad het **VI@s-receptenboek**
in de bus

**Kleurrijke ideeën voor lekkere en gezonde
ontbijten – aperitieven - voorgerechten –
bijgerechten – hoofdgerechten en desserts**

Om binnenkort heerlijk te tafelen in de tuin



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



KBC BANK & VERZEKERINGEN
IZEGEM
Gentsestraat 46 – 8870
IZEGEM
Tel. 051 33 67 10 -
izegem@kbc.be

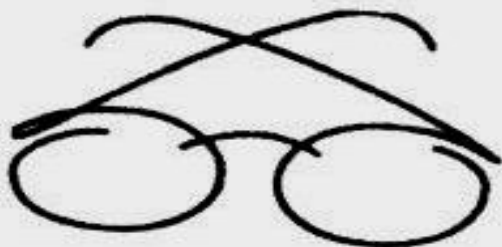
KBC VERZEKERINGEN
Kerkplein 13- 8870 IZEGEM
Tel. 051 30 22 81 -
joris.claeys@verz.kbc.be

“Interessante weetjes”

Vaccinatiecentrum Izegem tegen OVID-19:

Alle praktische info over het vaccinatiecentrum in zaal ISO is gebundeld we op de website: <https://www.izegem.be/vaccinatie>

Op www.laatjevaccineren.be kan je alle algemene info vinden, maar ook wanneer en hoeveel vaccins Izegem toegeleverd krijgt (<https://www.laatjevaccineren.be/pre-allocatie-vaccinatiecentra>) en het aantal inwoners dat al (deels of volledig) gevaccineerd is (<https://www.laatjevaccineren.be/wie-waar-en-wanneer/vaccinatie-teller>). Deze cijfers kunnen ook dagelijks veranderen.



Optiek Declercq

**Hondstraat 33
8870 Izegem**

**Brillen-Zonnebrillen -Lenzen
Hoorapparaten**

tel.:051/313441 gsm:0479/280223
website: www.optiekdeclercq.net

Positief doorheen de pandemie

Bron : Plusmagazine 20.04.2021

Kari Van Hoorick

De geboorte van een kleinkind, met pensioen gaan, een dierbare verliezen. Zoveel bijzondere momenten beleefden we zonder vertrouwde rituelen. Maar bij velen heeft deze pandemie ook de veerkracht aangewakkerd en hun leven een positieve wending gegeven.

Het afgelopen jaar kreeg het geklaag en gezeur in de berichtgeving en op sociale media vaak de bovenhand. En het lijkt geen twijfel dat deze crisis voor leed en mentale problemen zorgt, maar de realiteit kleurt een stuk genuanceerder. Veel lezers stelden vast hoe de pandemie hun leven een andere, vaak positieve wending heeft gegeven. "Het toont aan dat mensen over een ongelofelijk aanpassingsvermogen beschikken. Dat boren we vaak pas aan als het er echt om spant. Wat we nu meemaken, is voor iedereen ongezien. Niemand kan putten uit precedentes en dat is in se helemaal niet slecht. Precies daardoor moeten we creatief zijn om met deze abnormale situatie om te kunnen gaan", analyseert psychologe prof. Elke Van Hoof (VUB).

Veerkracht speelt een belangrijke rol in hoe je een lastige tijd doormaakt.

Rituelen

Ongeziene situaties waren er in overvloed. Van een huwelijk tot met pensioen gaan, over een geboorte en allerhande jubilea. Ook afscheid nemen van een dierbare verliep in kleine kring of vanop afstand. "Wij hebben in ons leven nochtans nood aan overgangsrituelen die de start van een nieuw hoofdstuk markeren. Of om een rouwperiode goed door te maken. Het goede nieuws is dat je deze rituelen altijd kan inhalen. Daar zit geen tijdslimiet op. Het zou dan ook fantastisch zijn als een groot deel van die inhaalfeesten ook echt zouden plaatsvinden. Waarom - zodra het weer kan - bijvoorbeeld geen groot pensioenfeest plannen voor alle collega's die vertrokken zijn? Of hoe leuk zou het niet zijn om deze zomer met zijn

allen dat gemiste kerstfeest te vieren? Zo zet je je wereld positief op zijn kop", meent Elke Van Hoof.

"We staan vaak te weinig stil bij momenten van verandering in ons leven. Toch is het belangrijk om dat bewust wel te doen, zowel bij positieve als bij negatieve momenten", vertelt psychologe Leslie Hodge. "Na een ingrijpende verandering treedt vaak eenzaamheid op. Maak voor jezelf een bilan op van wat je best loslaat en wat er in de plaats komt. Hoe je dat doet, kan je zelf invullen. Je kan daar voor jezelf een ritueel rond bouwen, een brief schrijven of je verhaal delen met anderen. Zolang het voor jou maar een meerwaarde heeft en je troost biedt of je helpt te helen."



Zelfs een afscheidsplechtigheid kan je opnieuw organiseren.

Elke Van Hoof: "We zijn dat bij ons niet gewend, maar die bijeenkomst kan je perfect nog lang na het overlijden opnieuw houden, voor een veel grotere groep nabestaanden. Zo krijgen mensen alsnog de kans om elkaar troost te bieden en herinneringen te delen. Een mooi initiatief in die richting zijn de onumenten, cirkelvormige ontmoetingsplekken die recent werden opgericht op plekken te midden van de natuur. Hier kunnen mensen samenkomen om te reflecteren.

Op kleine schaal zijn het voorbije jaar tal van originele manieren bedacht om afscheid te nemen of iets bijzonder in de verf te zetten. Het zou geweldig zijn als we al die alternatieven zouden kunnen bundelen op een inspiratiewebsite, een virtuele bibliotheek met filmpjes en foto's, waar mensen ideeën kunnen uitwisselen en oneindig veel inspiratie uit halen."



Veerkracht voeden

We hebben het voorbije jaar allemaal onder hetzelfde beperkte regime geleefd, maar beleefden dat niet op dezelfde manier. Veerkracht of de mate waarin je je kan aanpassen aan veranderende omstandigheden, speelt daarbij een sleutelrol. Over hoeveel veerkracht je beschikt, is deels genetisch bepaald, maar daarnaast kan je het ook aanleren of vergroten.

Leslie Hodge: "Veerkracht is in zekere zin als een spier die je meer kan gaan gebruiken. Cruciaal daarbij is de verbondenheid, met anderen en met jezelf. Zorg voor een stevig vriendschapsnetwerk en

onderhoud dat. Bij tegenslagen zal je veerkrachtiger reageren wanneer je weet dat je op mensen kan terugvallen die je vertrouwt. Blijf ook goed zorg dragen voor jezelf door lekker te koken, elke dag buiten te gaan, voldoende te slapen. Zorg voor genoeg ontspanning, want chronische stress vreet aan je energie en veerkracht. Heb je de neiging om kleine negatieve dingen meteen enorm uit te vergroten, spreek dan je rationele denkvermogen aan om dat te stoppen. Begin bij het obstakel zelf. Praat bijvoorbeeld met je baas over die ene lastige klus die je wakker houdt, en focus ook op al het knappe werk dat je verricht."

Zo train je je positieve mindset

1. Creëer je eigen (kleine) perspectieven. Maak dat heel concreet, zoals het in orde brengen van een stukje tuin of terras, het opruimen van een kamer, het organiseren van een Fancy Friday met je bubbel... Hanteer telkens 21 dagen als deadline om je doel te bereiken. Dat is een periode die je hersenen goed kunnen overzien.

2. Hernieuw je contacten. Bel elke week twee mensen op waarmee je vroeger goed bevriend was of mee samengewerkt hebt, om te polsen hoe het met hen gaat.

Elke Van Hoof: "Ik doe dat wekelijks en het is telkens bijzonder spannend afwachten hoe dat hernieuwde contact zal verlopen. Je zal merken dat het je energie boost en dat vriendschappen vaak weer worden aangewakkerd."

3. Doe iets voor een ander. Heb je geen burens of kennissen die je kan helpen met boodschappen of andere klusjes, contacteer dan het sociaal loket van je gemeente, of word vrijwilliger om eenzame mensen op te bellen.

4. Plan doorheen je dag enkele kleine genietmomentjes voor jezelf in. Drink een cappuccino met een boekje buiten op de bank, koop jezelf een bloemetje, zwaai naar de burens...

5. Focus bij een tegenslag op alle zinvolle dingen die je doet in je leven, voor je (klein)kinderen, op je werk, als vrijwilliger.



Kalm blijven: zo doe je dat

SeniorenNet april 2021 Auteur: Wim Annerel

Kalm blijven is een kunst, zei mijn grootmoeder altijd. Maar hoe doe je dat? Misschien denk je dat het je nooit zal lukken. Klopt niet, weet onze lifecoach Wim Annerel. Hij geeft je in deze bijdrage de nodige eenvoudige inzichten mee om ook in crisissituaties toch je kalmte te bewaren.

*Kalm blijven in een crisissituatie is geen karaktereigenschap. Het is een **vaardigheid** die je op enkele minuten kan leren. Sommige mensen lijken altijd kalm te blijven in situaties waarbij anderen hun hoofd verliezen. En vroeger dacht men altijd dat sommige mensen die bijzondere karaktertrek hadden die de rest van ons moest missen. Maar neurowetenschappers hebben recentelijk onthuld dat kalm blijven onder druk geen aangeboren trek is, maar een vaardigheid die iedereen kan leren.*

1 Begrijp de biochemie

Het tegenovergestelde van kalm blijven is de “vecht-of-vlucht”-toestand, een fysiologische reactie die optreedt als reactie op een vermeende aanval of bedreiging.

Die reactie begint wanneer de amygdalae, deeltjes in jouw hersenen, een situatie als een *bedreiging* interpreteren. Dat zorgt ervoor dat jouw hersenen hormonen afscheiden die jouw zenuwstelsel vertellen dat het jouw lichaam moet voorbereiden om drastische maatregelen te nemen. Je adem wordt korter, je lichaam stuurt extra bloed naar jouw spieren, jouw perifere zicht verdwijnt, enzovoort.

Dat is handig wanneer je snel moet wegrennen van een sabeltandtijger, maar niet wanneer je een conflict hebt met een buurman of onder druk een project moet afwerken.

In deze toestand is de kans zeer groot dat je ofwel bevroren blijft in angst of dat je, gedreven om de druk te verlichten, iets stoms zegt of doet.

2 Benoem de emoties



Om tot rust te komen en kalm te blijven, dien je dit patroon te onderbreken.

Zoals gezegd begint de vecht-of-vluchtreactie in de amygdalae, dat is waar je hersenen herinneringen verwerken, emoties interpreteren, en beslissingen ‘vanuit de buik’ nemen.

We weten nu dat je de “vecht- of vluchtsignalen” van je amygdalae kunt verminderen als je de *emoties (h)erkent* die je op dat moment ervaart.

Jon Pratlett, een pionier in het gebruik van neuro-wetenschap in leiderschapstraining, zegt: *“Het reflecteren op je gevoelens en het*

labelen ervan kan helpen om de amygdalae te kalmeren, waardoor je uit de vecht-/vluchtmodus kunt stappen en energie kunt vrijmaken waardoor je helderder kunt denken over het probleem in plaats van je zorgen te maken“.

Geef dus letterlijk een naam aan je emoties, zoals *angst, tegenzin, bezorgdheid,...*

3 Vertraag je ademhaling

Nu je het ‘hersengedeelte’ van het ‘paniekpatroon’ hebt onderbroken, onderbreek je het ‘lichaamsgedeelte’ door **bewust langzaam en diep te ademen**. Tel van 1 tot 10 als je inademt, en tel dan van 1 tot 10 als je uitademt.

Deze diepe ademhalingen brengen meer zuurstof in je longen en vandaar in je bloedbaan, wat precies het tegenovergestelde effect is van de vecht-of-vluchtreactie. *Je vertelt je lichaam en hersenen dat het niet langer nodig is om de intensiteit van je vecht-of-vluchtreactie te verhogen.*

Volgens **Esther Sternberg**, een arts en onderzoeker van het National Institute of Mental Health, ontkent een langzame, diepe ademhaling de vecht-of-vluchtreactie door *“het stimuleren van de tegengestelde parasympathische reactie – die ons tot rust brengt“.*



4 Geef een *andere* naam aan je emoties

Op dit punt heb je het patroon op twee niveaus onderbroken. In deze stap elimineer je de emotionele impuls die de vecht-of-vluchtreactie creëerde.

In stap 2 heb je jouw emoties benoemd; nu ga je ze een *eerder positieve* dan negatieve benaming geven. Bijvoorbeeld:

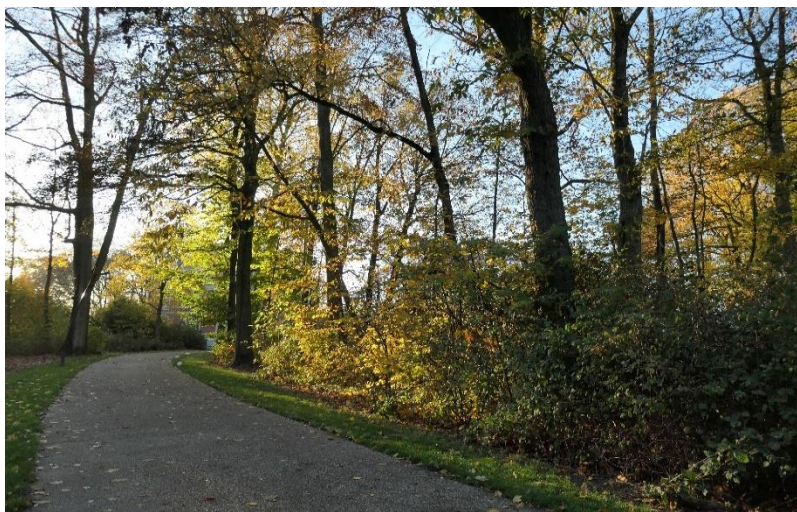
Angst => *Anticipatie*
Frustratie => *Verlangen*
Zorgen => *Bekommernis*
Tegenzin => *Voorzichtigheid*
Gealarmeerd => *Nieuwsgierig*

Wanneer je je emoties opnieuw labelt, gebruik je controleerbare delen van je hersenen om je amygdalae ervan te overtuigen dat dit *geen vecht-of-vluchtsituatie* is, maar een “blijf bewust en waakzaam” situatie, of zelfs een “zit achterover en geniet” situatie.

Terwijl je langzaam en diep blijft ademen en je de herbenoemde emoties in je gedachten houdt, merk je de snelheid op waarmee je hart klopt. Je zal merken dat het geleidelijk terugkeert naar een normaal tempo. **Je hebt nu weer rust gevonden.**

Hoewel deze techniek een beetje oefening vergt, is het zeker de moeite waard, want **deze vaardigheid zal je veel effectiever maken** en tegelijk jouw vermogen vergroten om te genieten van de natuurlijke eb en vloed van druk in je leven.





... 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.*

Beste Fietsvrienden

We zijn de lente ingestapt. De warmte lokt ons naar buiten: tuinieren, wandelen, fietsen of gewoon luieren in de zon.

Reed acht maanden moeten we elkaar spijtig genoeg missen op onze gezamenlijke fietstochten. Nu de vaccinatie toch op volle toeren begint te draaien en de meesten onder ons hun eerste prik hebben gekregen, zien de vooruitzichten er beter uit. Als binnenkort iedereen de tweede prik heeft gekregen, zal dit een hele verademing zijn. Dan mogen we met een geruster gemoed denken aan gezamenlijke fietstochten met de daar bijhorende wenselijke stop om heel wat te kunnen bijpraten.

Van zodra dit mogelijk is wordt iedereen verwittigd. Hopelijk tot binnenkort.

Guido De Muynck en bestuur

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

Waar we echt weer van dromen





2019, toen de wereld nog normaal was



en zelfs begin 2020

