

Vlaamse actieve senioren Izegem

Maandelijks ledenblad

39e jaargang nr 5

Mei 2022

Eventjes rusten vooraleer de lente in te vliegen

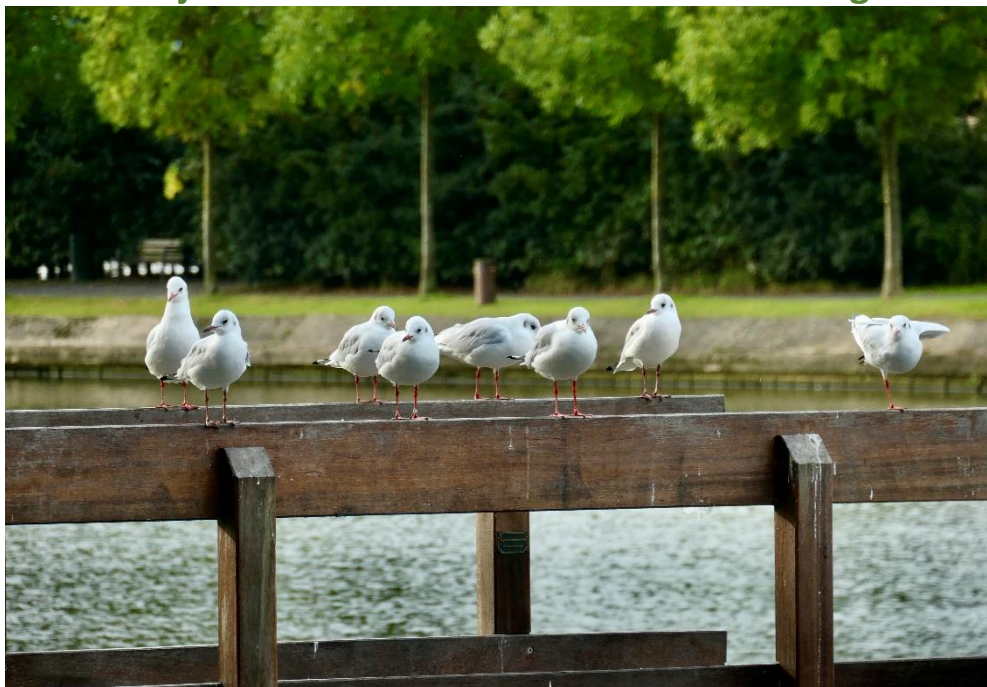


Foto: Katrien Seynaeve

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

17 mei: daguitstap naar Zeeuws-Vlaanderen

Programma: **zie ledenblad april**

7.15 uur: verzameling op de parking van de Leest

Deelnameprijs: leden VI@s €65, niet-leden €80.

Graag tijdig inschrijven door betaling verschuldigd bedrag op rekening van VI@s Izegem (BE83 4724 3518 4115) **ten laatste tegen 2 mei 2022**

Meer info bij het bestuur

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

19 mei: provinciale wandeldag West-Vlaanderen

Programma: **zie ledenblad april**

Inschrijven en regeling voor vervoer bij Katrien Seynaeve (Katrien.Seynaeve@scarlet.be) en betaling 25 euro (wandeling, koffie en taart, aperitief, middagmaal) op rekeningnummer van VI@s-Izegem: BE83 4724 3518 4115 met vermelding "Wandeling 19 mei" **ten laatste tegen 2 mei**

19 mei: West-Vlaamse senioren sportdag te Izegem

Voor meer informatie zie folder in bijlage bij dit ledenblad.

Inschrijving en betaling kan via Guido De Muynck **ten laatste tegen 5 mei**.

Verdere jaarprogramma 2022

*Telkens in de Grote zaal Dorpshuis, voormalig gemeentehuis,
Emelgemseplein, 1 te Emelgem (uitgezonderd daguitstap)*

- 21 juni** Professor Denis De Keukeleire - Biersoorten
(met degustatie)
- 20 september** Ilse Landuyt - Smakelijk gelachen
- 4 oktober** Halve daguitstap samen met de fietsclub
- 18 oktober** Karel Sterckx - Baskenland
- 15 november** G.Vandewalle en M. Bruneel - Twee-acter: God
en Darwin
- 20 december** Jacques Lesage - Kerstmis tussen oorlog en vrede



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

Jaarprogramma leesclub 2022

Telkens in de Plantijnzaal van de Bibliotheek om 14u30

9 mei	Grip – Stephan Enter
27 juni	Nacht in de middag – Arthur Koestler
12 september	De herinnerde soldaat – Anjet Daanje
24 oktober	Bloemblad van zee – Isabel Allende
5 december	Bespreking en planning 2023

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

Maandag 9 mei 2022

“Grip” Stephan Enter



Grip is een klassieke psychologische roman over drie mannen en een vrouw, Lotte. Op ingenieuze wijze wordt de lezer de levens van de drie ingetrokken. Vincent en Paul, in de veertig, zijn met de Eurostar onderweg naar Wales, waar Lotte, Martin en hun dochtertje wonen, voor een reünie van hun alpinistenclubje. Tegelijk reist Martin naar een treinstation om hen op te halen. Tijdens hun reis denken de mannen terug aan hoe ze elkaar ontmoetten, aan hun levensgevoel van twintig jaar eerder en aan de verwachtingen die ze toen van elkaar hadden. En wordt duidelijk hoezeer ze verouderd en veranderd zijn.



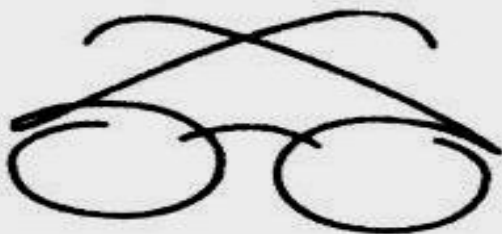
*Meensesteenweg 118
8870 Dzegem
051 30 01 25
BE 0525.692.884
Gesloten op maandag*

Verjaardagen van onze leden in mei

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



Wij wensen de vele jarigen een warme en fijne verjaardag.



Optiek Declercq

**Hondstraat 33
8870 Izegem**

**Brillen-Zonnebrillen -Lenzen
Hoorapparaten**

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

9 geheimen om langer te leven

SeniorenNet April 2022 Stefaan Van Laere



Willen we niet allemaal langer leven, en liefst in een goede gezondheid? Maar wat zijn nu de geheimen om dit te bereiken? Bestsellerauteur Dan Buettner reisde de wereld rond om te ontdekken waar mensen de hoogste leeftijd hebben, de zogenaamde 'Blue Zones'. Hij bundelde deze informatie in een lijstje van negen 'geheimen', die hij de Power 9-principes noemt.

“Dit jaar zullen naar schatting ruim 2.000 Belgen 100 jaar worden. Dat zijn er al ruim dubbel zoveel als twintig jaar geleden. We worden steeds ouder, maar hoe komt dit eigenlijk?”

Blue Zones

Dan Buettner, National Geographic Fellow, bestsellerauteur en maker van de Blue Zones stelde zich ook die vraag. Hij reisde de wereld rond om de plaatsen in de wereld te identificeren met de grootste populatie mensen die ouder zijn dan 100 jaar.

Hij noemde deze plaatsen 'Blue Zones'. Gemeenschappelijke thema's in de Blauwe Zones, waaronder Sardinië, een Italiaans eiland in de Middellandse Zee, het schiereiland Nicoya, Costa Rica, Ikaria, Griekenland, een gemeenschap van Zevende-dags Adventisten in Loma Linda, Californië en Okinawa, Japan, omvatten deze negen principes.

Deze pijlers van een lang en gezond leven staan bekend als de Power 9-principes.

1 .Beweeg natuurlijk

De voordelen van regelmatige lichaamsbeweging lijken wel eindeloos. Lichamelijke activiteit stimuleert **gewichtsverlies, verbetert de stemming** en nog veel meer. Goed nieuws: je hoeft niet naar de sportschool of de fitnessclub, of een marathon te lopen om van deze voordelen te profiteren. Bewoners van de Blue Zones doen **niets buitensporig** en houden zich bezig met gewone activiteiten als wandelen, tuinieren, de afwas en dergelijke.



2. Stel jezelf een doel

Laten we eerlijk zijn - het dagelijks leven is soms vermoeiend en zelfs een beetje saai. Gelukkig kan zoiets eenvoudigs als het vinden van een doel **tot zeven jaar aan je leven toevoegen**.

En dat is niet alles: een zintuiglijk doel kan de gezondheid van je hart verbeteren en je hersenen beschermen tegen ziekten.

Op zoek naar eenvoudige manieren om je doel te vinden? Bepaal wat je het liefste zou doen, stel specifieke doelen en streef ze na zonder fanatiek te zijn. Dat doel moet echt geen spectaculaire proporties aannemen. Een nieuwe taal leren op jouw tempo, een leuke activiteit vinden die je regelmatig wil doen, geregeld tijd vrijmaken voor je familie en vrienden: je vindt vast iets wat je leuk vindt, wat niet te veel moeite kost en toch de nodige bevrediging schenkt.

3. Beheers je stressniveau

We ervaren allemaal stress, zelfs mensen die in blauwe zones wonen. Niet alle stress is slecht, maar chronische stress kan een negatieve invloed hebben op je gezondheid, wat kan leiden tot aandoeningen als **depressie, hoge bloeddruk en hartaandoeningen**.

“Vind een manier om te je stress te beheersen. De Sardiniërs genieten bijvoorbeeld van happy hour om te ontspannen, terwijl Ikariërs een dutje doen. Als je gestrest bent, maak dan een wandeling, probeer te mediteren of breng tijd door met je familie en vrienden.

4. De 80 procent-regel

Ongeveer tweederde van de volwassenen kampt met overgewicht of obesitas. Overgewicht is gekoppeld aan hogere percentages diabetes, hartaandoeningen en bepaalde vormen van kanker, die allemaal jaren van je leven kunnen afnemen.

Voor een langer leven, **eet tot je maag voor ongeveer 80 procent vol is** - je zou geen honger moeten hebben, maar je zou je ook niet per se vol moeten voelen.

5. Leg de nadruk op plantaardige voeding

Plantaardige diëten zijn populair in de Blue Zones, maar je hoeft niet in deze regio's te wonen om de vruchten te plukken van een vegetarisch dieet. Gemiddeld eten mensen in Blue Zones vijf kleine porties vlees, voornamelijk varkensvlees, per maand. In plaats dagelijks vlees op het menu te zetten, vullen ze hun bord met plantaardige eiwitten, zoals bonen en linzen.

Mensen die minder vlees eten, hebben **minder hartaandoeningen**, de belangrijkste doodsoorzaak bij zowel mannen als vrouwen in de westerse wereld.



6. Matig je alcoholgebruik

Ben je een liefhebber van een dagelijkse cocktail? **Matig drinken** - gecategoriseerd als één dagelijks drankje voor vrouwen en twee voor mannen - wordt in verband gebracht met **een lang leven**. Studies suggereren dat matige drinkers langer leven dan degenen die zwaarder drinken, en zelfs degenen die helemaal niet drinken.

7. Geloof (in iets)

Geloof is een belangrijk onderdeel van het leven in Blue Zones, ongeacht de religie. Leden van op geloof gebaseerde gemeenschappen - een groep individuen die zich verenigen rond een specifieke religieuze of spirituele overtuiging - die vier keer per maand diensten bijwoonden, kunnen naar verwachting tussen de vier en veertien jaar aan hun leven toevoegen. Dit geldt ook voor wie geregeld samenkomt in het kader van een (sport)club, een vereniging, ... Dus alles waar je met zijn alles iets deelt en je voor elkaar inzet.

8. Leve de liefde!

Degenen met **hechte families** zijn misschien wel voorbestemd om langer te leven. De meest succesvolle leden van deze Blue Zones zijn getrouwd of hebben een vaste relatie - wat je levensverwachting met drie jaar kan verlengen - wonen in de buurt van ouder wordende ouders en grootouders en investeren tijd in hun kinderen.



9. Maak deel uit van een 'stam'

Ondernemer-auteur Jim Rohn beweerde dat je het gemiddelde bent van de vijf mensen met wie je de meeste tijd doorbrengt. Onderzoek suggereert dat hij misschien gelijk heeft. Neem bijvoorbeeld de Okinawanen, die kleine groepen creëren - moais genaamd - die voor het leven aan elkaar toegewijd zijn en de neiging hebben om **hetzelfde gezonde gedrag te delen**.

“Als je tijd doorbrengt met mensen die roken, ongelukkig zijn of ongezonde eetgewoonten hebben, is de kans groter dat je hetzelfde doet



... voor het moment waarop...
morgen gisteren wordt,
en je wenst dat vandaag
nooit had bestaan.

ROUWCENTRUM - FUNERARIUM
DEPOORTER

— IZEGEM - LENDELEDE —

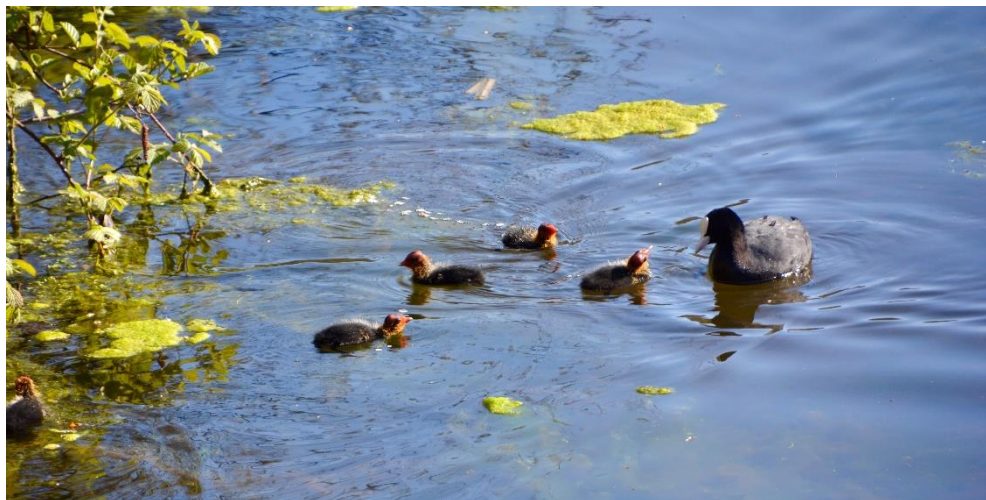
BURG. VANDENBOGAERDELAAN 27 · 8870 IZEGEM
ELFDE JULILAAN 1 · 8860 LENDELEDE

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.*

DE304981J6



24^e jaargang

Beste fietsvrienden

Onze eerste dagtocht zit er op met een succes wat het aantal deelnemers betreft. Ook het weer viel gelukkig mee. Bemoedigend voor het bestuur en gidsen die zich inzetten om de leden een gezellige en gezonde fietsdag te bezorgen. We doen zo voort.

Guido De Muynck en bestuur

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

Eerstvolgende activiteiten

- | | |
|------------|--|
| Di 3 mei | Namiddagtocht met Patrick |
| Di 10 mei | Namiddagtocht met Marc en José |
| Ma 16 mei | Namiddagtocht met Gerda en Trui |
| Do 19 mei | W-VI. seniorensportdag Izegem, zie folder |
| Di 24 mei | Namiddagtocht met Rudy |
| Di 31 mei | Dagtocht met Jef en Guido naar Wervik
Inschrijven ten laatste tegen zaterdag 28 mei |
| Di 7 juni | Namiddagtocht met José en Marc |
| Di 14 juni | Namiddagtocht met Patrick |

Start telkens op de Grote Markt om 14 uur, dagtocht om 9 uur.
seniorensportdag zie folder



Verslag vorige activiteiten fietsclub

Dinsdag 29 maart: na de maand maart die het absoluut record zonnenschijn heeft verbroken, vindt de zon het nu meer dan welletjes en houdt zich vandaag verscholen achter een dik pak wolken. Wind en temperatuur vallen gelukkig best mee. Guido mag 35 fietsliefhebbers begeleiden op zijn tocht in westelijke richting. We vertrekken langs tunnel 1 en steken de E403 over in de Kerselaarsdreef op weg naar Geuzemisse. Wat verder wippen we voor een kort stukje op de Kezelbergroute om via St.-Pieter in Slypskapelle te belanden. Vanaf nu wordt het wat lichtjes op en neer tot we, langs kronkelende landelijke wegen, op onze stopplaats in Moorslede terecht te komen. In de cafetaria "Sport'o Bello" van de



sporthal mogen we wat uitrusten en genieten van een drankje (of 2).

Als we opnieuw vertrekken met tegenwind is het voelbaar dat het voorbij lentezomertje voorbij is. Na eerst wat bergop laten we ons,

als echte beroeps, met grote snelheid naar beneden uitbollen tot aan de Stroroute, die we volgen tot dicht bij de Zilverberg.

Halfweg de Stroroute kunnen we niet weerstaan aan een grote betonnen rustbank, ideaal geschikt om er onze groepsfoto te maken. Langs de Duivelshoek en Den Hukker komen we in Oekene waar we onder de E403 doorduiken om via tunnel 2 opnieuw in Izegem te komen.

Zo toch weer van 43 wat afwisselende km mogen genieten.

Dinsdag 5 april: hele voormiddag lichte regen tot een half uurtje voor de start. Toch komen we met 18 dapperen opdagen om samen met Marc en José de rit te verslaan.

We vertrekken langs het kanaal. Met rugwind gaat het gezwind tot aan de Leie. Ter hoogte van Ooigem vormt de nagelnieuwe Munkenbrug, een mooi staaltje van bruggenbouw en een niet te vermijden decor

voor onze groepsfoto. Die brug moeten we uiteraard ook eens uittesten, dus steken we daar de Leie over om die verder te volgen richting Harelbeke.



Enkele km verder belanden we in een omleiding, ditmaal voor nog een nieuwe fietsbrug tussen Beveren-Leie en Bavikhove.

Eens in Harelbeke komen we terecht in onze stopplaats “De Bron” waar we ons op de binnenkoer nestelen voor wat verpozing en een drankje.

Op de terugweg schotelen de gidsen ons een grillig en veelvuldig krikas parcours voor langs bekende en onbekende paadjes en landelijke wegen. Moeilijk te omschrijven maar o.a. Holvoets kapel zal gelukkig toch voor iedereen wel bekend voorgekomen zijn. Met ongeveer 40 km op de teller komen we allen goed en wel tevreden terug in de thuishaven.

Dinsdag 12 april: na een 10-tal dagen aprilse grillen is het opnieuw lente, een prachtige zonnige dag en 20°. Met 38 komen ze opdagen om met Jef te genieten van deze dag. We fietsen met een boogje om de Bosmolens om aan de Klare Gracht de E403 over te steken op weg naar Beitem. Als we de richting Moorslede inslaan, komen we al vlug in een licht glooiend landschap terecht wat zich laat voelen door het overwinnen van wat kleine heuveltjes. Langs kronkelende wegen tussen Moorslede en Slypskapelle veroveren we de Keiberg en eenmaal we in de verte het Polygoonbos ontwaren, slaan we rechts af naar het centrum van Zonnebeke. Via een achterliggend wegje komen we in de achtertuin van onze stopplaats d’Oude Timmerie terecht waar we de vele fietsen met gemak kunnen stallen. Met de zon, hoe kan het anders in Zonnebeke, stallen wij ons op het buitenterras om te genieten van een deugddoend natje.

In een lange sliert vertrekken we terug om aan de “statie” op de Stroroute te wippen die ons in de nabijheid van Tyne Cot en langs de Passendaalse kaasfabriek naar Moorslede brengt. Niet zonder een sterk klimmetje die ons terug op de hoger gelegen Passendaalsestraat



brengt. Iets verder laten we ons terug afzakken om na wat links-rechts en straat in-uit aan de Koekuihoek terecht te komen. Daar slaan we af richting de Rumbeekse (ex) kleiputten en Den Hukker om met een ommetje rond Oekene terug aan de Klare Gracht te komen. Met een zeer genoten 50 km kunnen we weer eens tevreden onze dag afsluiten.

Dinsdag 26 april: onze eerste dagtocht van het jaar. 34 leden waren ingeschreven en komen om 9 uur opdagen om met Jef en Guido de rit aan te vatten. Het weer is nogal aan de frisse kant met een gevoelige noordenwind. We vertrekken langs het kanaal richting Roeselare en ontdekken er het nieuw aangelegd fietspad aan de loskaai ter hoogte van de Schaapbrug. In Roeselare is het marktdag dus vermijden we het centrum en laveren via het station naar de Grote Bassin die we volgen tot aan de Ringlaan op Schiervelde. Langs de Zilten en binnenwegen gaat het naar Hooglede waar we onze eerste klimcapaciteiten kunnen testen. Via Gits Drieweg komen we in Kortemark terecht waar we verwelkomd worden in “De Welkom” voor onze eerste natje en een beetje rust. We vertrekken terug door het mooie domein “Krekemeersen” naar het centrum om ons dan te richten op de “Ruidenberg” die in de verte lonkt. Eerst, door wegenwerken, een kleine omleiding volgen door het centrum van Edewalle, dat we zo ook eens leren kennen. Als beloning krijgen we

boven een mooi uitzicht op de omliggende Westhoek en wat verder het Houtlandse. Met een flinke afdaling belanden we tegen de middag in Koekelare waar in “Bistrant Spanje” een aperitiefje en dagschotel te wachten staat. 2 leden komen ons daar ook nog vergezellen om mee aan tafel te schuiven.



We vatten, goed voldaan, de terugweg aan en rijden naar Ichtegem. Als we wat verder de richting Wijnendalebos opslaan, krijgen we nog een klimmetje voorgeschoteld dat we met gemak verslaan. In de nabijheid van de historische burcht kunnen we het niet laten om de groepsfoto te nemen aan de 15^e eeuwse O.L.Vrouwkapel waar volgens een van de legenden Maria Van Bourgondië een dodelijke val van haar paard zou gemaakt hebben.

Langs een lange zandweg verlaten we het bos en rijden zuidwaarts richting St.-Henricus. Iets eerder slaan we af naar Lichtervelde waar de meesten zich kunnen nestelen in de zon op het terras van de Zwarte Leeuw” naast het gemeentehuis om opnieuw wat bij te tanken. Voor het vierde deel van onze tocht trekken we eerst nog iets oostwaarts langs de Rijkenhoek en Mosko naar Koolskamp. Met wind in de rug fietsen we gezwind naar de heimat. Met 76 km op de teller hebben we weer eens kunnen genieten van een heel aangename dag.



29 maart: op de rustbank langs de Stroroute

12 april: Gezellig op het buitenterras in Harelbeke



26 april: aan de kapel in Wijnendale



foto's: Vlas Izegem