

Vlaamse actieve senioren Izegem

Maandelijks ledenblad

37e jaargang nr 7

Juli 2020

Zomertijd is rustig genieten



Foto: Katrien Seynaeve

Verant. Uitgever: Katrien Seynaeve Burg. Vandenbogaerdelaan 93 Izegem 051-30 33 28

Vakantie 2020



*is vakantie in coronatijd.
Anders, totaal anders,
maar toch weer niet.
Vakantie
is vrij zijn en dromen.
Onze vrijheid is beperkt
maar dromen kan nog altijd.
Dromen zoals Boudewijn De Groot :
“Ik wil als een vlinder vliegen,
op de bloemblaren wiegen.
Maar zo hoog kan ik niet komen,
Dus vlieg ik maar in mijn dromen.”*

Het Vf@s-bestuur wenst je een deugddoende vakantie en wij kijken alvast uit om jullie weer te zien in september in het Dorpshuis.

En voor de fietsers: hou afstand en geniet van de ritten-met-twintig of straks meer.

Vervolg jaarprogramma Vf@s 2020

Dinsdag 15 september: Erna Siebens - Mal, mooi of handig

Dinsdag 20 oktober: Dr Albert Clarysse – Ongecensureerd

Dinsdag 17 november: Ilse Landuyt - Smakelijk gelachen

Dinsdag 15 december: Kerstfeest met Jacques Lesage - Kerstmis tussen oorlog en vrede

Meer info bij het bestuur

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

**Telkens in de Plantijnzaal van de bibliotheek Izegem
om 14.30 u.**



Maandag 7 september 2020:

“Gloed” van Sándor Márai

Een oude generaal krijgt op een dag een brief waarin een vriend van lang geleden, Konrád, zijn komst aankondigt. Dat is voor Henrik, de generaal, een schok. Van jongs af waren zij onafscheidelijk, ondanks hun verschillende achtergrond en afkomst. Tot Konrád plotseling verdween, niet lang na Henriks huwelijk met de mooie Krisztina. Het bezoek van Konrád - na 41 jaar - brengt een stroom van prachtige en pijnlijke herinneringen bij de generaal op gang.

Vervolg programma leesclub 2020

Maandag 26 oktober: “Een waanzinnig begin” van Hans Fallada

Maandag 7 december: “De Seringenmeisjes” van Martha Hall Kelly

*Wie zin heeft om bij een kopje koffie van gedachten te wisselen over een boek is steeds welkom op onze leesclub. **Katrien Seynaeve***

Burg.Vandenbogaerdelaan 93, 8870 IZEGEM 051-30 33 28 0499-21 11 49 katrien.seynaeve@scarlet.be



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

Verjaardagen van onze leden in Juli

4 juli	Agnes Vandoorne
6 juli	Johny Verfaillie
15 juli	Linda Tandt
19 juli	Martine D'Halluin
20 juli	Gilbert Stragier
22 juli	Odette Werbrouck
27 juli	Georgette Decock
28 juli	Wivina Pattyn
30 juli	Aurel Desloover



**Wij wensen alle jarigen een heel fijne verjaardag met
opnieuw een ferme knuffel.**



Optiek Declercq

**Hondstraat 33
8870 Izegem**

**Brillen-Zonnebrillen -Lenzen
Hoorapparaten**

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

Beste fietsleden

Juli betekent voor de fietsclub normaal langere tochten bij zomerse temperaturen. In dit ongewoon jaar van een wereldwijde corona pandemie beleven we nu hopelijk een nieuwe start van een normaal leven, zij het met opgelegde voorzorgsmaatregelen.

Sedert 1 juli mogen we terug in een grotere groep fietsen en kan een geschikte stop ingelast worden. En dat zullen we met het grootste plezier toepassen om ons sociaal leven opnieuw wat aan te zwengelen.

Guido De Muynck en bestuur fietsclub

Eerstvolgende fietsactiviteiten

Di 7 juli om 14 uur: namiddagtocht met Jef (0479 48 28 81)

Di 14 juli om 14 uur: namiddagtocht met Rudy (0498 26 18 57)

Ma 20 juli om 14 uur: namiddagtocht met Jef (0479 48 28 81)

Di 28 juli om 9 uur: dagtocht (onder voorbehoud) met Jef (0479 48 28 81) en Guido inschrijven ten laatste tegen zaterdag 25 juli

Di 4 aug. om 14 uur: namiddagtocht met Rudy (0477 36 72 54)

Start telkens op de Grote markt,

Algemene info: Guido De Muynck (051 31 86 33)

guido.de.muynck@skynet.be



Bart en Caroline Claeys - Kerckhof

Manegemstraat 37, 8870 Izegem

Tel. 051 31 70 10

Verslag vorige activiteiten fietsclub

Dinsdag 9 juni: na 14 weken inactiviteit wegens de coronacrisis mogen we eindelijk terug in groep fietsen. Gedurende de ganse periode van onze gedwongen “groepslockdown” was het een echt zomers lenteweertje, maar vandaag is het iets frisser. Een bewolkte dag, amper 15° en een matige noordenwind.

Het is voor de 29 fietsliefhebbers een blij weerzien op de Grote Markt bij de start van onze eerste rit. De cafés zijn pas vanaf gisteren terug open, maar omdat dit onder strenge voorwaarden is, zijn de ritten in juni voorlopig zonder stop voorzien.

Eén van de voorwaarden om in groep te mogen fietsen is dat de groep maximaal 20 personen mag bevatten, dus splitsen wij de aanwezigen in 2 groepen.

Hendrik, die ook de rit heeft uitgestippeld, neemt de leiding van de eerste groep terwijl een paar minuten later Patrick met de tweede groep onder zijn hoede vertrekt om hetzelfde parcours te volgen.

We vertrekken langs de spoorweg naar het VTI. Met rugwind gaat het dan zuidwaarts tot bezijden Lendelede om wat verder over St.- Pieter de gekende wegeltjes in te duiken. We doorkruisen in Kuurne enkele wijken om ons dan op Bavikhove te richten waar we afslaan naar Hulste. We verlaten deze gemeente langs het plaatselijke school- en sportgebied, waar we nagewuifd worden door blijde joelende scholieren, die zich blijkbaar even gelukkig voelen nu zij ook na lange afwezigheid op school terug met hun vriendjes kunnen spelen.

We trekken verder tot aan het kanaal ter hoogte van de Wantbrug en volgen de vaart tot in Izegem waar we met 28 km deze rit afsluiten.

Maandag 15 juni: vandaag afwisselend zonnig en licht bewolkt weer, een aangename 22° en een zwak westenwindje. Ideaal fietsweer dus. Het wordt terug een rit zonder stop en gezien er 28 leden paraat staan, moeten we ons opnieuw in 2 groepen verdelen. Rufin die de rit heeft voorbereid en gekozen heeft voor de “Kapellekesroute”

vertrekt met de eerste groep; Patrick volgt op korte afstand met de tweede groep.

Via tunnel één en Wolvenhof bereiken we in de Woestijnstraat het parcours. Via Cleen Schardouw steken we op het einde van de Groendreef in St.-Eloois-Winkel de A17 over. Deze route slingert zich tussen velden en weiden via meerdere lussen langs landelijke wegen op grondgebied Rollegem-Kapelle, Ledegem en Sint- Eloois-Winkel. We zien tal van kapelletjes maar ook rustieke boerderijen en restanten van vergane vlasroterijen. We belanden een drietal keren op de Kezelbergrouete en wippen er evenveel keer terug af om ergens langs een bezienswaardigheid te passeren.

In St.-Eloois-Winkel laten we de laatste twee kronkels liggen en rijden rechtstreeks terug naar Izegem waar we met toch al 36 km op de teller tevreden de rit afsluiten.

Dinsdag 23 juni: op deze echte zomerse dag met temperaturen tot 27° en een zwak verfrissend briesje komen niet minder dan 36 gegadigden opdagen om opnieuw een kortere rit zonder stop aan te vatten. Trui heeft de rit uitgestippeld en mag dan ook de eerste groep leiden. De tweede groep volgt op een paar honderd meter. We verlaten Izegem via de tunnel 1 naar Wallemote op weg naar “duizendzinnen”. We slaan daar af naar Rollegem-Kapelle en vandaar naar Sint-Eloois-Winkel. Aan de Waterpachthoeve houdt groep één halt voor een “zelfvoorzienne” drinkstop. Groep twee wil niet onderdoen en parkeert zijn “bubbel” op veilige afstand om eveneens het verdampte lichaamsvocht aan te vullen. We fietsen verder en in een bocht botsen beide groepen van uit tegengestelde richting bijna op elkaar. Geen probleem, alle wegen leiden naar Izegem. Elk zet zijn weg voort en op de Lendeleeedse berghelling krijgen beide groepen elkaar terug in het vizier. Na 30 km komen we goed opgewarmd terug thuis. Een koel drankje uit de frigo doet bijzonder deugd, tenzij voor hen die “en passant” aan de terrasjes op de Grote Markt niet kunnen weerstaan en zich daar een verfrissend drankje laten voorschotelen.

“Interessante weetjes”

We zullen doorgaan: een oproep voor meer aandacht en steun voor 65-plussers SeniorenNet



Misschien zie je het soms even niet meer zitten en kan je het woord 'coronacrisis' niet meer horen. Ik beken, ik heb ook weleens zwartgallige momenten dat ik pessimistisch over de toekomst ben. Maar we mogen aan deze

negatieve gevoelens niet toegeven. Nu moeten we meer dan ooit de rangen sluiten en de toekomst hoopvol tegemoet zien. Samen komen we er doorheen, Ramses Shaffy zong het al in 1972.

Al wekenlang beheerst maar één onderwerp de media en onze gedachten. Dit hebben we nog nooit eerder meegemaakt, en we moeten met zijn allen leren om hier mee om te gaan.

Wij, de generatie van de senioren, hebben hierbij een belangrijke rol te spelen. We kunnen terugkijken op de nodige levenservaring, en we hebben al het een en ander beleefd.

Ook kennen we de verhalen van onze ouders, die nog de oorlog hebben meegemaakt en daardoor voor het leven getekend waren. Dit stelt ons in staat om het een en ander wat te relativeren en in zijn juiste context te plaatsen.

Dit hebben we voor op onze jeugd, die we beschermend hebben opgevoed en die nu ineens terecht komt in een wereld die duidelijk verschilt van de virtuele wereld van games en technologie waarin ze zijn opgegroeid.

Maar we zijn ook kwetsbaar

Hoe flexibel en veerkrachtig senioren ook zijn, ze vormen anderzijds ook een kwetsbare groep in onze samenleving. Trouwe lezer Charles Strijd uit Gent klom in zijn pen om zijn bezorgdheid over de huidige coronacrisis te uiten.

"Er wordt langs alle kanten gesproken door de overheid voor steun aan allerlei bevolkingsgroepen, beroepsgroepen enz, maar ik mis hier aandacht en steun voor de ouderen, 65 jaar en ouder.

Realiseert u zich dat in deze tijden veel ouderen voor meer kosten staan, moeilijk boodschappen doen, duurdere artikelen omdat de goedkope uit de rekken zijn gehamsterd, aanbiedingen en promo's ingetrokken zijn. Ook gezondheidszorg staat op een ander peil (volkomen begrijpelijk, hulde aan alle zorgverleners).

Ouderen die geen kinderen in de buurt hebben zijn aangewezen op burenhulp of online boodschappen doen (online als ze dat kunnen), kortom, komen deze ouderen ook in aanmerking voor steun en hulp als het straks weer enigszins normaal is?

Laten we hopen dat de hele coronatoestand snel tot een goed einde komt (hoewel ik daar toch geen echt goed gevoel over heb).

We kunnen ons alleen maar bij deze bezorgde woorden aansluiten en een oproep doen aan zowel de bevolking als de politiek om meer aandacht te hebben voor de kwetsbare groep van de 65-plussers in deze moeilijke tijden.



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

7 handige tips om vallen in huis te voorkomen

SeniorenNet

1 Bewegen werkt: de beste remedie om een valincident te voorkomen, is en blijft nog altijd lichaamsbeweging. Een halfuurtje per dag licht tot matig bewegen is optimaal. Belangrijk is om gelijkmatig op te bouwen.

Ga van start met een wandeling van bijvoorbeeld 5 minuten om een brood te halen bij de bakker. Bouw geleidelijk op tot 30 minuten per dag. Een korte fietstocht of een plons in het zwembad is natuurlijk ook mogelijk. Het is van belang om niet te overdrijven en eventueel een bewegingsschema op te stellen in samenspraak met je kinesitherapeut of huisarts.

2 Veilig thuis: om het valrisico in je huis terug te dringen, zijn er een aantal belangrijke aandachtspunten. Bevestig losliggende tapijten en matten met een antisliplaag of strips aan de randen.

Voorzie voldoende verlichting zodat je niet in het duister moet tasten. Werk eventueel met bewegingssensoren zodat de verlichting automatisch aangaat als je een ruimte binnenwandelt.

Losliggende snoeren worden best vastgemaakt zodat je er niet over kan struikelen. Let ook op wanneer je buiten gaat. De stoep is vaak niet volledig recht en kan al eens een put bevatten.

3 Voetje voor: stevig in je schoenen staan is hét beginsel om het risico op vallen te verkleinen. Een stevige, platte zool en een goede sluiting zorgen ervoor dat je voeten vast in je schoeisel zitten. Vermijd schoenen die achteraan niet sluiten of die knellen of te groot zijn.

Heb je er al eens aan gedacht om een pedicure te boeken? Je voeten af en toe eens laten verwennen, zorgt ervoor dat ze weer heel wat kilometers kunnen afleggen.

4 Ogen open: ouder worden gaat vaak gepaard met verminderde gezichtsscherpte en moeilijker inschatten van diepte. Hierdoor kan je sneller een obstakel over het hoofd zien. Om dit te vermijden draag je dus best zorg voor jouw ogen.

Regelmatig langsgaan bij de oogarts om je ogen te controleren is dus geen overbodige luxe. Zo is je bril aangepast aan je noden en raken je ogen minder vermoeid. Een goeie nachtrust draagt ook bij tot frisse ogen.

5 Eten telt: gezonde voeding draagt bij tot een gezond lichaam. Stel je maaltijden samen met voldoende calcium en vitamine D, zo blijven je spieren en beenderen sterk en ben je langer zorgeloos te been. Vis, broccoli, melkproducten en spinazie zijn ideale etenswaren om mee te kokkerellen.

Roken echter verhoogt het risico op broze botten en is dus af te raden. Hoe ouder je wordt, hoe meer negatieve invloed alcohol op je lichaam heeft. Alcoholische consumpties worden dus ook best beperkt.

6 Matig medicijnen: hoe meer geneesmiddelen je slikt, hoe hoger het valrisico. Slaappillen bijvoorbeeld kunnen een impact hebben op het risico om te vallen.

In overleg met je arts kijk je best na welke medicijnen noodzakelijk zijn en welke je kan schrappen. Beslis dit zeker niet op eigen houtje om jouw gezondheid niet in het gedrang te brengen.

7 Duizel niet: heb je vaak last van duizeligheid bij het opstaan uit je zetel of bed? Verminder dit door voldoende te bewegen, rustig recht te staan of je hoofdeinde van je bed te verhogen. Zo verklein je ook het risico op vallen.

Een traplift kan er dan weer voor zorgen dat je veilig naar het verdiep kan blijven gaan. Op die manier ben je in staat om langer thuis te blijven wonen.

Bepaalde medicatie kan een invloed hebben op je bloeddruk. Een daling in je bloeddruk kan de oorzaak zijn van draaierigheid met een val tot gevolg. Raadpleeg je arts om de eventuele bijwerkingen van je medicijnen na te gaan.



5 gewoontes voor een gelukkiger leven

Wim Annerel SeniorenNet

Een van de fundamenteën van een gelukkiger leven is om consequent de dingen te doen die je gelukkig maken. Denk na over deze 5 gewoonten om jouw leven te verbeteren en het zo gelukkig te maken als je kan. Het is belangrijk om die gewoonten te onderhouden die ervoor zorgen dat we een gelukkiger leven leiden. Want iedereen kan gelukkig zijn door krachtige gewoontes te integreren in het dagelijks leven.

1 Omring jezelf goed: het is verbazingwekkend hoeveel de mensen om ons heen onze emoties kunnen beïnvloeden. Jim Rohn zei: "We zijn een gemiddelde van de vijf mensen met wie we de meeste tijd doorbrengen. Besteed meer tijd aan mensen die er toe doen en hou afstand van mensen die een negatieve invloed op je leven hebben. De mensen met positieve, gelukkige energie kunnen geluk in je leven brengen, alleen maar omdat je er voortdurend door omringd bent."

2 Vergelijk jezelf niet met de anderen: meet jouw eigen successen op basis van jouw vooruitgang, en alleen die van jou. Ons hele leven is uniek, en niemand is beter dan wie dan ook. Probeer ook niet te denken dat je beter bent dan wie dan ook, want het bevordert ongezonde superioriteit en kan schadelijk zijn voor je geluk.

3 Houd op met te proberen iedereen een plezier te doen: het is vermoeiend en je zult al snel te weinig tijd overhouden om voor jezelf te zorgen. Punt.

4 Focus op het huidige moment: neem elke dag even de tijd om je te concentreren op het *moment*; het is de enige zekere tijd die we in ons leven hebben. Probeer niet na te denken over de negatieve ervaringen uit het verleden en omarm de tijd die je *nu* hebt. Je zult al snel merken dat zelfs het geringste wat je op dit moment doet vele uren en dagen geluk kan brengen.

5 Druk dankbaarheid uit: in plaats van te verlangen naar wat we niet hebben, helpt het ons geluk meer om dankbaarheid uit te spreken voor alles wat we wel hebben. Of het nu gaat om het bedanken van het universum, vrienden, familie, collega's, of vreemden, dankbaarheid heeft blijvende positieve effecten. Studies door dankbaarheidsonderzoeker dr. Robert Emmons hebben aangetoond dat mensen die dankbaarheid beoefenen meer vreugde, plezier, geluk en optimisme ervaren.



... 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



DE PRIL

KOPIECENTER

I Z E G E M

WWW.KOPIECENTERDEPRIL.BE



Stop de vervuiling van de Noordzee!



Foto's Katrien Seynaeve

Dinsdag 9 juni: vol ongeduld voor de nieuwe start na de lockdown



Maandag 15 juni: opnieuw mooie opkomst



Dinsdag 23 juni: even verpozen in de lommer aan de Waterpachthoeve

