



Vlaamse actieve senioren Izegem

Maandelijks ledenblad

37e jaargang nr 9

September 2020

"Coronagewijs zeilen".



Foto: Katrien Seynaeve

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

De vakantie is voorbij, de coronaproblemen helaas niet. We dachten om ons jaarprogramma verder te zetten in september, maar ook nu staat het covid-19 virus in de weg. Geen bijeenkomst in het Dorpshuis in september, geen leesclub in de Plantijnzaal en (waarschijnlijk) geen fietstochten.

We kunnen enkel hopen dat oktober verandering zal brengen en hoop doet leven!

We verzamelden voor jullie wel enkele interessante artikels van het seniorennet. Veel leesplezier.

Vervolg jaarprogramma VI@s 2020

(onder voorbehoud)

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.

Vervolg programma leesclub 2020

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

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

Verjaardagen van onze leden in september

- 1 sept. Christiane Vanassche
- 2 sept. Roos Vingerhoets
- 5 sept. Josephine Vanderschaeghe
- 14 sept. Monique De Backer
- 17 sept. Michel Verschelde
- 19 sept. Eric Verhulst
- 21 sept. Gabriël Tack
- 22 sept. Magda Sintobin
- 24 sept. Erna Deboosere
- 26 sept. Simonne Vandekerckhove
- 29 sept. Gerda Wydaeghe



Wij wensen alle jarigen een heel fijne verjaardag



Optiek Declercq

**Hondstraat 33
8870 Izegem**

**Brillen-Zonnebrillen -Lenzen
Hoorapparaten**

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

10 voordelen van een grootouder te zijn

Stefaan Van Laere, hoofdredacteur van SenNet Magazine aug 2020

Kleinkinderen brengen misschien zorgen met zich mee, maar als je een goede relatie met ze hebt kunnen ze alleen maar een verrijking voor jouw leven zijn. Ze houden je figuurlijk maar ook letterlijk jong, want op die manier blijf je voeling houden met de jongere generatie.

Kinderen krijgen is een van de meest levensveranderende ervaringen die je ooit kunt meemaken, maar veel grootouders zullen beweren dat het hebben van kleinkinderen nog beter is. Er is één voordeel aan: je kan weliswaar samen met de ouders mee betrokken blijven bij hun opvoeding, maar de eindverantwoordelijkheid blijft bij de vader en moeder.

Als grootouder mag je een beetje egoïstisch zijn en je eigen rechten opeisen zonder al te veel plichten te moeten opnemen. Je mag snoep voor ze kopen en er leuke activiteiten mee delen, en ze vervolgens afzetten bij hun ouders, dit natuurlijk wanneer ze in jouw 'bubbel' zitten. Je kunt ze knuffelen (voor zover je het zelf veilig vindt) en van ze houden, en weggaan voordat hun luier vies wordt. Je kunt aan al hun grillen toegeven zonder later met de gevolgen te hoeven omgaan. Dit is duidelijk een beetje overdreven. Veel grootouders zijn erg close met hun kleinkinderen, en dat kan alleen maar goed zijn voor je gezondheid.

Van een langere levensduur tot een lager risico op depressie, kleinkinderen kunnen het leven van iedereen om hen heen verbeteren. Lees hieronder om enkele van de verbazingwekkende gezondheidsvoordelen van kleinkinderen te ontdekken.

Voordeel 1: kleinkinderen verhogen de cognitieve prestaties

Hoewel kleinkinderen (vooral de kleintjes) mentaal vermoeiend kunnen zijn, kan het doorbrengen van tijd met hen je cognitieve prestaties juist verbeteren.

Volgens een onderzoek van de Amerikaanse National Library of Medicine hebben postmenopauzale vrouwen die een dag per week

voor hun kleinkinderen zorgen, de hoogste cognitieve prestaties onder hun leeftijdsgenoten.

Als je echter te veel tijd met je kleinkinderen doorbrengt, kan dit net je geheugenprestaties en verwerkingssnelheid verminderen. Voldoende doseren is dus de boodschap.

Voordeel 2: kleinkinderen verlagen het risico op de ziekte van Alzheimer

Tijd doorbrengen met je kleinkinderen houdt je niet alleen mentaal scherp, het kan ook je risico op de ziekte van Alzheimer verlagen. Vrouwen die op hun kleinkinderen passen, hebben een lager risico op de ziekte dan andere mensen, volgens een rapport van CBS News.

Voordeel 3: kleinkinderen verlagen het risico op een depressie



Veel grootouders erkennen dat tijd doorbrengen met hun kleinkinderen hen een gelukkig gevoel geeft, maar het kan zelfs een serieuzer effect hebben.

Een goede relatie tussen grootouders en hun jongvolwassen kleinkinderen kan de psychische gezondheid van zowel de grootouder als het kleinkind ten goede komen. Hoe hechter

de band, hoe sterker de antidepressieve voordelen.

Voordeel 4: kleinkinderen verhogen je energie

Hoewel kleinkinderen je absoluut kunnen vermoeien, kan de tijd die je met je kleinkinderen doorbrengt je actiever maken. Kinderen hebben zoveel energie dat het besmettelijk kan zijn. Zaak is goed te doseren zodat je niet uitgeput bent wanneer ze naar bed gaan.

Voordeel 5: kleinkinderen verhogen je kennis

Een hechte relatie tussen kleinkinderen en grootouders kan leiden tot meer kennis aan beide kanten.

Grootouders kunnen hun kinderen natuurlijk een aantal levenslessen leren. Ze kunnen ook culturele en sociale geschiedenis doorgeven. Aan de andere kant kunnen grootouders ook veel leren van hun kleinkinderen. Kinderen kunnen hun grootouders op de hoogte houden van de laatste trends en technologie.

Voordeel 6: kleinkinderen verbeteren je sociale leven

Veel oudere mensen voelen zich eenzaam, maar als je kleinkinderen hebt, kan dit een verrijking zijn voor je sociale leven en dit is ook goed om de cognitieve veroudering tegen te gaan.

Voordeel 7: kleinkinderen versterken je immuunsysteem

Laten we eerlijk zijn: kinderen zijn kiemmagneten. Maar dit kan eigenlijk een goede zaak zijn!

Tijd doorbrengen met kleinkinderen kan je immuunsysteem versterken.

Wanneer mensen worden blootgesteld aan meer aanraking, hebben ze vaak een afname van ontstekingscellen en een toename van witte bloedcellen, de zogenaamde 'gevechtscellen'.

Voordeel 8: kleinkinderen verlengen de levensduur



Grootouders zeggen soms dingen als: "Jullie kinderen vermoeien me", maar dat kan niet verder van de waarheid zijn. Het hebben van kleinkinderen kan je zelfs langer laten leven. Uit een onderzoek in The Sydney Morning Herald bleek dat grootouders die

regelmatig voor hun kleinkinderen zorgden, langer leefden dan grootouders die geen tijd doorbrachten met de kinderen van hun kinderen.

Voordeel 9: kleinkinderen verminderen je stressniveau

Als je een kleinkind volledig opvoedt, kan dit de stress vergroten, maar als je enkel op duidelijk afgesproken momenten tijd met je kleinkinderen doorbrengt, kan het je stressniveau verlagen. Als je tijd met kinderen spendeert, zal je meestal meer lachen en leuke dingen doen. En dit leidt tot een verlaging van je stressniveau.

Voordeel 10: kleinkinderen geven hoop

Kleinkinderen zijn een venster op de toekomst. Ze zijn nog een onbeschreven blad, en wie weet wat ze later zullen worden. Dit van nabij kunnen volgen geeft je hoop, en ook weer energie. Het is jouw belang dat je zo lang mogelijk in goede conditie blijft om hun evolutie en groei te kunnen blijven volgen.



... 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

10 weldadige effecten van lezen

Stefaan Van Laere, hoofdredacteur van SenNet Magazine Senioren Net aug 2020

Een wetenschappelijk feit: lezen is goed voor een mens. We zetten graag 10 weldadige effecten op een rijtje. Lezen kan je overal doen waar je maar wil, aan jouw tempo. Van een handleiding tot fictie: je stimuleert er je hersenen mee.

Er is heel wat onderzoek verricht naar de weldadige effecten van lezen. Een opmerkelijke Amerikaanse studie kwam onder meer tot de conclusie dat mensen die dagelijks minstens een kwartier lezen 36% minder kans hebben op de ziekte van Alzheimer.

Hier zijn 10 opmerkelijke weldadige effecten van lezen:

1. Mentale stimulatie

Studies hebben aangetoond dat mentaal gestimuleerd blijven de voortgang van de ziekte van Alzheimer en dementie kan vertragen (of mogelijk zelfs kan voorkomen), aangezien het actief en betrokken blijven van je hersenen voorkomt dat het vermogen verliest. Net als elke andere spier in het lichaam, hebben de hersenen lichaamsbeweging nodig om het brein sterk en gezond te houden. Puzzelen en spelletjes spelen zoals schaken zijn ook nuttig gebleken bij cognitieve stimulatie.

2. Stressvermindering

Het maakt niet uit hoeveel stress je hebt op het werk, in je persoonlijke relaties of talloze andere problemen waarmee je in het dagelijks leven wordt geconfronteerd, het glijdt allemaal weg als je jezelf verliest in een geweldig verhaal. Een goed geschreven roman kan je naar andere werelden brengen, terwijl een boeiend artikel je afleidt en je in het huidige moment houdt, waardoor de spanningen wegvloeien en je kunt ontspannen.

3. Kennisvermeerdering

Alles wat je leest vult je hoofd met nieuwe stukjes informatie en je weet nooit wanneer het kan van pas komen. Hoe meer kennis je hebt, hoe beter je bent uitgerust om elke uitdaging aan te gaan. Hier is nog wat stof tot nadenken: mocht je ooit in erbarmelijke omstandigheden belanden, bedenk dan dat hoewel je al het andere zou kunnen verliezen - je werk, je bezittingen, je geld, zelfs je gezondheid - kennis nooit kan worden afgenomen.



4. Uitbreiding van je woordenschat

Hoe meer je leest, hoe meer woorden je leert kennen en ze zullen onvermijdelijk hun weg vinden naar je dagelijks taalgebruik. Weten dat je met zelfvertrouwen met iedereen kan meepraten, kan een enorme boost zijn voor je zelfvertrouwen. Het kan zelfs helpen in je carrière, aangezien mensen die goed gelezen, goed gesproken en goed geïnformeerd zijn over verschillende onderwerpen, sneller (en vaker) promoties krijgen dan mensen met kleinere vocabulaires en een gebrek aan kennis van literatuur, wetenschappelijke doorbraken en algemene wetenswaardigheden.

5. Verbetering van je geheugen

Wanneer je een boek leest, moet je heel wat onthouden: personages, hun achtergronden, evenals de verschillende verhaallijnen en noem maar op. Dit is positief voor het kortetermijngeheugen.

6. Sterkere analytische denkvaardigheden

Heb je ooit een spannende roman gelezen en het mysterie zelf opgelost voordat je het boek afmaakte? Als dat zo was, kon je kritisch en analytisch denken aan het werk zetten door alle verstrekte details

op te merken en ze op te lossen om te bepalen "whodunnit". Datzelfde vermogen om details te analyseren komt ook goed van pas bij het bekritisieren van de plot, bepalen of het een goed geschreven stuk was, of de personages voldoende waren ontwikkeld, of de verhaallijn soepel verliep, enzovoort.

7. Verbeterde focus en concentratie

In onze door internet beheerste wereld wordt de aandacht in miljoenen verschillende richtingen tegelijk getrokken terwijl we elke dag multitasken.

In een enkele periode van 5 minuten verdeelt de gemiddelde persoon zijn tijd tussen het werken aan een taak, het controleren van e-mail, het chatten met een paar mensen (via gchat, skype, enz.), Het in de gaten houden van twitter, het volgen van hun smartphone, en interactie met collega's. Dit type ADD-achtig gedrag zorgt ervoor dat de stress stijgt en verlaagt onze productiviteit.

Wanneer je een boek leest, is al je aandacht gericht op het verhaal - de rest van de wereld valt gewoon weg en je kunt jezelf onderdompelen in elk fijn detail dat je opneemt.



8. Betere schrijfvaardigheid

Dit gaat hand in hand met de uitbreiding van je woordenschat. Het regelmatig lezen heeft een merkbaar effect op iemands eigen schrijven, aangezien het observeren van de cadans, vloeiendheid en schrijfstijlen van andere auteurs altijd je eigen werk zal beïnvloeden. Op dezelfde manier waarop muzikanten elkaar beïnvloeden en schilders technieken gebruiken die door eerdere meesters zijn vastgesteld, leren schrijvers ook hoe ze proza kunnen maken door het werk van anderen te lezen.

9. Rust

Naast de ontspanning die gepaard gaat met het lezen van een goed boek, is het mogelijk dat het onderwerp waarover je leest een enorme innerlijke rust en kalmte kan veroorzaken. Het lezen van spirituele teksten kan de bloeddruk verlagen en een enorm gevoel van kalmte opwekken, terwijl het lezen van zelfhulpboeken mensen helpt die lijden aan bepaalde stemmingsstoornissen en milde psychische aandoeningen.

10. Voor elk wat wils

Er is een leesgenre voor iedereen. Of je smaak nu ligt in klassieke literatuur, poëzie, modebladen, biografieën, religieuze teksten, boeken voor jonge volwassenen, zelfhulpgidsen, straatverlichting of romans, er is zeker iets beschikbaar om je nieuwsgierigheid te bevredigen en je verbeelding te stimuleren.



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

6 mythes over activiteit en veroudering ontzenuwd

Stefaan Van Laere, hoofdredacteur van SenNet Magazine Senioren Net juli 2020

We worden allemaal ouder, daar valt niet aan te ontkomen. Toch mag de voortschrijdende leeftijd geen excuus zijn om niet langer voldoende te bewegen. Graag ontzenuwen we deze 6 mythes die vaak een uitvlucht zijn om de lichamelijke activiteiten terug te schroeven. Niet voor niets zegt het spreekwoord dat je maar zo oud bent als je je voelt.

'Les excuses sont faites pour s'en servir', klinkt het in het Frans. Met andere woorden, je vindt altijd wel een uitvlucht om iets niet te moeten doen. Zo gaat het ook met bewegen op latere leeftijd, nochtans letterlijk van levensbelang.

Herken je jezelf in een van deze 6 mythes rond bewegen op latere leeftijd? Iedereen heeft zeker wel al eens één of meerdere van deze dooddoeners in de mond genomen. Ook ik, ik beken...

Mythe 1: Trainen heeft geen zin. Ik word sowieso oud

Feit: regelmatige lichaamsbeweging helpt u er jonger uit te zien en aan te voelen en langer onafhankelijk te blijven. Het verlaagt ook het risico op verschillende aandoeningen, waaronder Alzheimer en dementie, hartaandoeningen, diabetes, bepaalde kankers, hoge

bloeddruk en obesitas. En de stemmingsvoordelen van lichaamsbeweging kunnen op 70 of 80 net zo groot zijn als op 20 of 30.



Mythe 2: Oefening heeft het risico om te vallen

Feit: Regelmatige lichaamsbeweging, door kracht en uithoudingsvermogen op te bouwen, voorkomt verlies van botmassa en verbetert de balans, waardoor het risico op vallen daadwerkelijk wordt verminderd.

Mythe 3: het is te frustrerend: ik zal nooit de atleet zijn die ik ooit was



Feit: veranderingen in hormonen, metabolisme, botdichtheid en spiermassa betekenen dat kracht- en prestatieniveaus onvermijdelijk afnemen met de leeftijd, maar dat betekent niet dat je niet langer een gevoel van voldoening kunt ontleen aan fysieke activiteit of je gezondheid kunt verbeteren. De sleutel is om lifestyle-doelen te stellen die geschikt zijn voor je leeftijd. En onthoud: een zittende levensstijl eist veel meer van atletisch vermogen dan biologische veroudering.

Mythe 4: ik ben te oud om te beginnen met trainen

Feit: je bent nooit te oud om in beweging te komen en je gezondheid te verbeteren! Sterker nog, volwassenen die later in hun leven actief worden, vertonen vaak grotere fysieke en mentale verbeteringen dan hun jongere tegenhangers. Als je nog nooit eerder hebt getraind of als het een tijdje geleden is, zul je niet worden belast door dezelfde sportblessures die veel reguliere sporters op latere leeftijd ervaren. Met andere woorden, je hebt zoveel kilometers op je teller, dus je zult snel de vruchten plukken. Begin gewoon met zachte activiteiten en bouw vanaf daar op.

Mythe 5: Ik kan niet trainen omdat ik ben vastgeroest

Feit: mensen met een beperkte beweging staan voor speciale uitdagingen, maar kunnen lichte gewichten heffen, stretchen en stoelaerobics, stoelyoga en stoel Tai Chi doen om hun bewegingsbereik te vergroten, de spiertonus en flexibiliteit te verbeteren en de cardiovasculaire gezondheid te bevorderen. Veel zwembaden bieden toegang voor rolstoelgebruikers en er zijn aangepaste oefenprogramma's voor rolstoelsporten zoals basketbal.

Mythe 6: ik ben te zwak of heb te veel pijntjes en kwalen



Feit: in beweging komen kan je helpen pijn te beheersen en je kracht en zelfvertrouwen te verbeteren. Veel oudere mensen vinden dat regelmatige activiteit niet alleen helpt de achteruitgang in kracht en vitaliteit die met de leeftijd gepaard gaat, tegen te gaan, maar het zelfs verbetert. De sleutel is om voorzichtig te beginnen.



Bart en Caroline Claeys - Kerckhof

Manegemstraat 37, 8870 Izegem

Tel. 051 31 70 10

Waar de meeuwen schreeuwen boven 't golfgedruis



Beste fietsleden

We leven helaas nog in een onzekere periode maar hunkeren naar vroegere tijden. Hopelijk mogen we binnenkort beter nieuws aankondigen en zien we elkaar terug op onze wekelijkse fietstochten. Als we terug starten wordt iedereen persoonlijk verwittigd.

Guido De Muynck en bestuur fietsclub

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

guido.de.muynck@skynet.be



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



“Toen er nog geen sprake was van corona”

