

KBC Senioren Brugge

Nieuwsbrief 5-2026 (editie oktober)

INHOUD

- Voorwoord
- Activiteitenkalender 2026 / Voorjaar 2027
- Uitnodiging Banket Salons Saint-Germain op 24 oktober
- Uitnodiging Bowling op 12 november
- Uitnodiging Lezing Hendrik Geeraert op 24 november
- Uitnodiging Eindejaarsfeest op 8 december
- Verslag BBQ
- Verslag Petanque-3
- Verslag Daguitstap St.-Niklaas
- Verslag Wandeling Groenhove
- Verslag Lezing Reginald Deschepper
- Verslag Herfstwandeling Biscopveld
- Forum: 'Senioren en Helpdeskfraude'
- Personalia
- Prikbord – Mededelingen
- Column Gil: Godvergeten Hondsdagen

Voorwoord

Beste vrienden,

Graag stellen we jullie de vijfde en voorlaatste editie van onze nieuwsbrief van 2026 voor.

Na een uitzonderlijk warme zomer nemen we stilaan afscheid van de zonnige dagen en maken we ons op voor de herfst. De tijd van terrasjes en buitenactiviteiten maakt plaats voor een nieuw seizoen waarin we elkaar opnieuw kunnen ontmoeten tijdens onze gezellige binnenactiviteiten.

Als ik even terugblik op de voorbije maanden, kan ik alleen maar erg tevreden zijn. Intussen hebben we samen al **22 bijzonder geslaagde en gevarieerde evenementen** mogen beleven. Stuk voor stuk waren het mooie gelegenheden om elkaar terug te zien, nieuwe ervaringen op te doen en vooral samen te genieten van alles wat onze vereniging te bieden heeft. Jullie talrijke aanwezigheid en enthousiasme geven ons als bestuur telkens opnieuw de motivatie om er volop tegenaan te gaan. Daarvoor wil ik jullie allen van harte bedanken!

Maar we zijn nog niet aan het einde van ons activiteitenjaar. Er staan ons immers nog **vier mooie activiteiten** te wachten waarvan jullie de uitnodigingen in deze nieuwsbrief vinden. We beginnen met het jaarlijkse hoogtepunt, ons **Banket** in de Salons Saint Germain in Diksmuide. We noteren vandaag reeds **165 deelnemers**. Wie nog niet besliste, moet dit wel onmiddellijk nog doen want we sluiten af op 16/10. Daarna volgt onze 4^e editie van het bowlen en de lezing over Hendrik Geeraert, de 'Redder des Vaderlands'. Tot slot swingen we het jaar uit met de muzikale ondersteuning van de Lake Side Band, waarvan ons lid Guido Van Hauwaert, samen met zijn beide dochters, enkelen van de 8 bandleden zijn. Traditioneel ontvangen de ingeschreven leden die namiddag ook een leuk geschenkje. Daarna volgen nog de verslagen van de voorbije 6 activiteiten.

Zoals jullie lezen hebben we ook voor dit laatste deel van het jaar ons uiterste best gedaan om een gevarieerd programma samen te stellen, met voor elk wat wils. We hopen dan ook dat jullie opnieuw massaal van de partij zullen zijn om samen met ons van deze laatste evenementen van 2026 een succes te maken.

Laat ons de herfst dus met evenveel enthousiasme inzetten als waarmee we de zomer hebben beleefd. Want uiteindelijk is het niet alleen wat we doen dat telt, maar zijn het vooral de fijne contacten, de vriendschap en de mooie momenten die we samen delen.

We kijken er als bestuur alvast naar uit om jullie bij onze komende activiteiten opnieuw te mogen verwelkomen.

Veel leesplezier en graag tot binnenkort!

Patrick

Activiteitenkalender (versie 15/10/2026)

In elke nieuwsbrief vind je ons programma zoals het vastligt op datum van publicatie van de nieuwsbrief. Als je de meest actuele versie wil lezen, en dat is aanbevolen, bekijk dan zeker de [agenda](#) op onze website. Ons programma wordt namelijk voortdurend aangevuld naarmate onze activiteiten concreet vorm krijgen, een voortschrijdende planning dus. Denk eraan om tijdig jouw persoonlijke agenda aan te passen.

→ De recent toegevoegde of gewijzigde activiteiten staan in vet.

oktober	zaterdag 24 oktober	Banket Salons Saint Germain Diksmuide inschrijven t/m 16/10/26 !!!
november	donderdag 12 november dinsdag 24 november	Bowling Lezing 'Hendrik Geeraert, de 'Redder des Vaderlands'
december	dinsdag 8 december	Eindejaarsfeest
Januari 2027	dinsdag 19 januari woensdag 27 januari	Nieuwjaarsreceptie en Algemene Vergadering Quiz 2027
Februari 2027	dinsdag 16 februari woensdag 24 februari	Ludovik Manivelle met 'De Franse Jukebox' Krulbollen
Maart 2027	woensdag 10 maart woensdag 10 maart dinsdag 23 maart	Manu Adriaens met 'U keek toch ook?' Toneelvoorstelling 'Oldtimers' in Waardamme Daguitstap Luik met Bezoek 'La Boverie'
April 2027	dinsdag 13 april woensdag 21 april woensdag 28 april	Bezoek De Wintertuin en Mechelen Kennismakingsontbijt (enkel nieuwe leden) Fietsnamiddag Wingene

GSM: 0478 25 07 28 – Patrick De Keer

Mail: kbc senioren brugge@gmail.com

Website: kbc senioren brugge.be

Post: Karel de Stoutelaan 129/0402 8000 Brugge

Even aandacht bij het inschrijven. Onze penningmeester, secretaris en de organisatoren van onze activiteiten stellen het bijzonder op prijs dat de uiterste betaaldatum ook gerespecteerd wordt. **Inschrijven tot en met een bepaalde datum betekent dus dat die bewuste datum de ultieme datum is waarop nog kan ingeschreven worden. Alvast bedankt om hiermee rekening te houden omwille van organisatorische redenen!**

U I T N O D I G I N G

BANKET

KBC SENIOREN BRUGGE

ZATERDAG 24 oktober 2026

Start om 12 uur
Deuren open om 11.50 uur

SALONS SAINT GERMAIN

De Breyne Peellaertstraat 12
8600 Diksmuide

MENU

- Cava, mocktails, frisdranken,... met koude en warme hapjes
- Zeebaars met duxelles van Parijse champignons en groene kruidensaus
- Citroensorbet
- Varkenshaasje met saus van Diksmuids 'Papegaei'-bier, seizoensgroenten en soezenaardappelen
- Tiramisu met een twist
- Mokka/thee met versnaperingen

De deelnameprijs bedraagt 64€/pp,
inclusief receptie, uitgebreid menu, passende wijnen en dranken.

Dankzij een forse tussenkomst van onze kringkas kunnen we dit volledig arrangement aanbieden aan deze aantrekkelijke prijs.

Inschrijven kan tot en met 16 oktober 2026

door betaling van 64€/pp op rekening BE11 4747 1460 0148 van KBC Senioren Brugge.

Gratis annuleren kan tot en met 21 oktober 2026

Om dit banket in goede banen te leiden, vragen we om in de betalingsmededeling te vermelden met wie je eventueel aan tafel wenst te zitten. Bij de tafelschikking proberen we zo goed als mogelijk rekening te houden met deze opgegeven voorkeur.

We hopen op een fantastische opkomst en kijken ernaar uit om jullie allemaal te mogen verwelkomen op ons 'Banket 2026'.

Namens het bestuur van KBC Senioren Brugge
Patrick, Dirk, Pieter, Stefan, Annick, Ivan, Regine
kbcseniorenbrugge@gmail.com

Uitnodiging Bowling 2026 op donderdag 12 november



Bowlen is een typische activiteit voor het najaar en kan door de meeste senioren vrij lang beoefend worden. We zien dan ook dat de vraag bestendig blijft en zitten intussen aan onze 4^e editie. Door de eenvoudige spelregels en het automatisch scoreverloop kan iedereen dus zonder problemen meedoen. Je moet zeker geen prof zijn om deel te nemen én elke werptechniek wordt aanvaard 😊.

We kiezen dit jaar terug voor de **Senioren-formule**, wat betekent dat iedereen eerst zijn of haar 2 spelletjes speelt. Als dit voor iedereen achter de rug is, verzamelen we in het tearoom-gedeelte van de zaal om te genieten van een koffie of thee en 2 pannenkoeken. Genoeg om de verloren energie terug aan te vullen.

We verzamelen aan de bowling die pas om 14 uur open gaat. Wie dit wenst kan daar vooraf al onmiddellijk afspreken met welke leden hij of zij wil samenspelen op 1 baan (5 à 6 personen per baan), anders gebeurt de verdeling ad hoc bij de inschrijving zelf. Van zodra we binnen mogen, zoekt iedereen het perfecte schoenenpaar zodat we er toch al wat professioneler uitzien. Als een groep volledig is, geef je de namen door aan mij zodat ik de spelers/baan kan doorgeven aan het onthaal waar de inschrijving per baan gebeurt.



Iedereen speelt 2 spelletjes van 10 beurten. Per beurt mag je 2 ballen gooien. Kies meteen een bal die qua grootte en gewicht goed in jouw handen ligt en onthoud het balnummer. Voor wie dit wil, herhaal ik kort nog eens de spelregels vooraleer we starten. En daarna vliegen we er samen in. Comfortabele kledij is zeker een aanrader.

Wijziging voor dit jaar: Tijdens de speltijd kunnen er uiteraard dranken geconsumeerd worden. Om de poespas bij deze drankafrekening na de spelletjes op te lossen, voorzien we dit jaar **voor elke deelnemer 2 consummaties naar keuze die inbegrepen zijn in de ledenprijs**. De bestelling ervan wordt opgenomen per baan. Wie nog een extra drankje wil, bestelt dit aan de bar en betaalt meteen zelf.

We hopen jullie terug talrijk te mogen begroeten voor deze actieve uitdaging die plaatsvindt onder het sportieve gedachtegoed dat 'deelnemen nog altijd belangrijker is dan winnen'. We wensen iedereen alvast een leuke, ontspannende maar vooral een erg gezellige namiddag toe!

Praktisch:

- Donderdag 12 november 2026 om 14 uur
- Bowl Inn Brugge, Leopold III laan 68, 8200 Brugge (naast het Jan Breydelstadion)

[Klik voor het interactief plan](#)

Voor het gebruik van foto's van derden is geprobeerd de rechthebbenden te achterhalen. Mocht u menen rechthebbende te zijn, neem dan contact op via kbc senioren brugge@gmail.com

Inschrijven door overschrijving van **14 euro per persoon** op rekening BE11 4747 1460 0148 van KBC Senioren Brugge met vermelding 'bowling'.

Inschrijven t.e.m. 8 november.

Contactpersoon: Patrick De Keer - 0478 25 07 28

**Uitnodiging Lezing Hendrik Geeraert, de 'Redder des Vaderlands',
op dinsdag 24 november**

Het heldhaftige verhaal van Hendrik Geeraert, de sluiswachter die de IJzervlakte tijdens WO 1 onder water zette – door Luc Leye



Nieuwpoortenaar Luc Leye brengt op schitterende en onnavolgbare wijze – ondersteund met het nodige beeldmateriaal – het waargebeurde verhaal van **Hendrik Geeraert**.

Hij is de binnenschipper die in oktober 1914 de sluizen in Nieuwpoort daadwerkelijk opendraaide en zo de IJzervlakte tijdens WO 1 onder water zette. Een onvervalste en moedige heldendaad, want hierdoor werd de opmars van het Duitse leger een halt toegeroepen.

Het merkwaardige en boeiende levensverhaal van Hendrik Geeraert, die in Brugge overleed op amper 62-jarige leeftijd, maar begraven ligt in Nieuwpoort, wordt in een schitterende uiteenzetting gestalte gegeven door Luc Leye.



Een echte aanrader over een belangrijke historische gebeurtenis voor de Vlaamse- en de wereldgeschiedenis.

Na deze evocatie kunnen we samen nog gezellig nagenieten van deze heldendaad met koffie/thee en een stuk gebak. We voorzien voor de vrijwilligers nog iets extra's dat gelinkt is aan het thema van deze namiddag.

Praktisch: dinsdag 24 november 2026. We zetten 'de sluizen' open om 14 uur in de Xaverianen - Zaal A, Xaverianenstraat 13 te Brugge. [Zie interactieve kaart.](#)

Inschrijven door overschrijving van **8 euro per persoon** op rekening BE11 4747 1460 0148 van KBC Senioren Brugge met vermelding 'Hendrik Geeraert'.

Inschrijven t.e.m. 19 november.

Voor het gebruik van foto's van derden is geprobeerd de rechthebbenden te achterhalen. Mocht u menen rechthebbende te zijn, neem dan contact op via kbc senioren brugge@gmail.com

Contactpersoon: Dirk Standaert – 0475 79 17 70

Uitnodiging Eindejaarsfeest op dinsdag 08 december

De eindejaarsperiode komt eraan! Tijd om samen te genieten van muziek, gezelligheid en een warme kerstsfeer.

Het bestuur van KBC Senioren Brugge nodigt jullie van harte uit voor een feestelijke eindejaarsnamiddag vol sfeer, vriendschap en aangename verrassingen!

🎵 Muzikaal genieten!

Laat jullie meevoeren door het optreden van de **Lake Side Band**!



Deze coverband brengt doorleefde en energieke versies van de grootste hits van ABBA tot Zaz, uit alle genres en tijdsperiodes.

Met een combinatie van ritme, enthousiasme en een dosis pure ambiance brengen zij sfeer van de eerste tot de laatste noot. De band, waar ons lid Guido Van Hauwaert en zijn beide dochters deel van uit maken, speelt met passie en zorgt voor een dynamisch optreden waar jong en oud van genieten.

🍷🍰 Apero en gebak!

Kom samen met ons genieten van een hartverwarmende namiddag vol muziek, lekkers en gezellig samenzijn.

🎄 Warme Kerst- en Eindejaarsfeer

Samen maken we er een gezellige en onvergetelijke namiddag van!

🎁 Een geschenkje voor de leden

Elk aanwezig lid ontvangt een leuk eindejaarsgeschenkje!

Praktisch:

Datum: Dinsdag 8 december 2026 - Welkom vanaf 14.00 uur

Plaats: Wijkcentrum De Xaverianen, Zaal A, Xaverianenstraat 13, 8200 Brugge -St. Michiels

Klik [hier](#) voor het interactief plan.

Breng jullie goed humeur mee en laat ons samen het jaar feestelijk afsluiten!

Wij kijken er alvast naar uit om jullie dan te mogen begroeten.

Inschrijven door overschrijving van **18 euro per persoon** op rekening BE11 4747 1460 0148 van KBC Senioren Brugge met vermelding 'Eindejaarsfeest'.

Inschrijven t.e.m. 4 december.

Contactpersoon: Annick Vandekeere – 0474 95 11 65

Verslag BBQ op 20/08/26

Ondanks de diverse hittegolven die we deze zomer al door spartelden, hadden we dit jaar voor onze BBQ de weersgoden, die ons vorig jaar zo gunstig gezind waren, niet mee. We gingen dan ook van een buiten-editie naar een binnen-editie in het landgoed Di Coylde en kregen zo de kans om kennis te maken met de binnenzijde van dit mooie landgoed.



Met 134 deelnemers waren we opnieuw erg talrijk aanwezig en het werd gezellig druk op de overdekte patio en de achtertuin van onze locatie. De Cava en andere dranken vloeiden veelvuldig en de lekkere aperitiefhapjes werden erg gesmaakt.

Na de verwelkoming door de voorzitter kon iedereen op zoek gaan naar zijn/haar zitje. Snel ontdekten echter velen dat de 'anciens' of moet ik het de 'doorwinterde' vakantiegangers noemen 😊 reeds hun stoelen hadden gereserveerd voor henzelf en hun favoriete tafelgenoten. Daardoor werd het voor sommigen toch wat zoeken naar vrije plaatsen om samen met hun vrienden te kunnen zitten. Er was zeker meer dan plaats genoeg, maar voor een groep leden werd er toch nog een persoonlijke tafel extra klaargezet op de overdekte patio samen met gasbranders om het toch gezellig warm te maken, want buiten was het dan aan het regenen.



Toen iedereen zijn plaats gevonden had, werd het startschot gegeven om op 2 plaatsen aan te schuiven voor het BBQ-buffet. Iedereen had vooraf eetbonnen gekregen zodat elk lid zich kon verzekeren van zijn/haar eigen vis-portie en diverse stukken vlees. Dit laatste was achteraf gezien niet echt geslaagd omdat iedereen toch bediend werd, met of zonder eetbonnetje naar keuze. De drank vloeide opnieuw rijkelijk en het aantal decibels ging vrij snel naar absolute hoogtes, mede gezien de afgesloten ruimtes waarin we met zijn allen gezellig aan de praat gingen.

Tegen dat we aan de heel lekkere dessert begonnen, was het buiten al opgedroogd en ging een deel van de leden nog profiteren van de frisse buitenlucht om daar te genieten van hun dessert met koffie of thee. Intussen was op de 'Zomerbar' weer toegankelijk voor het publiek maar dit stoorde helemaal niet.

Zo ging iedereen voldaan en tevreden terug naar huis omdat men genoten had van de lekkere BBQ maar vooral van het gezellig weerzien van KBC Senioren-vrienden en van elkaars vele vakantie verhalen die weer rijkelijk aan bod kwamen.

Al met al toch nog een geslaagde editie maar we moeten toegeven dat we het mooie weer en de gezellige binnentuin in open lucht van vorig jaar toch wat gemist hebben.

Aan het bestuur om deze editie te gaan evalueren...

Patrick

Verslag Petanque-3 op 26/08/26

Op woensdag 26 augustus waren 27 leden present op het terrein 'De Bouchon' in Varsenare voor onze laatste petanque voor dit jaar. Opnieuw sprong onze 'master' Willy Nulens in zodat de ploegen steeds in evenwicht waren. De deelnemers konden intekenen aan een 'Fin de Saison'-prijs van 5 € voor 3 spelletjes en 3 drankbonnen. Het is bijna gratis...



Deze keer ging Philippe Geernaert, echtgenoot van Marion Demonie, terecht met de fles Cava naar huis. Hij was de enige winnaar van de drie spelletjes. Plaatsen 2 en 3 waren respectievelijk voor Marc Van Zoom en Jacques Vandist. Proficiat aan alle deelnemers!

Nadat we met zijn allen terug genoten hadden van deze leuke sport, de toffe spelformule en het aangename gezelschap, werden Jeannine en Willy nog figuurlijke in de bloemetjes gezet voor hun spontane inzet bij het organiseren van deze 3 petanquenamiddagen. Tot slot werd met een drankje van het bestuur op een passende manier afscheid genomen van het einde van de 'zomertijd'.

Heel erg jammer dat ons Petanque-seizoen dit jaar alweer voorbij is. We hebben genoten van 3 zonnige edities met telkens een mooie opkomst. Ideaal om in de zomermaanden het sportieve aan het recreatieve te koppelen én dit in de gezonde buitenlucht van Varsenare. Uiteraard mag er tussendoor niet vergeten worden om de innerlijke vochtbalans op peil te houden tijdens een leuke babbel met onze leden.... 😊



Jeannine en Willy,

Nogmaals hartelijk bedankt voor de steeds zeer goede organisatie van én jullie vrijwillige inzet voor dit event... én dit steeds met de aanwezige big smile. Jullie zijn een dreamteam 😊. Hopelijk mogen we volgend jaar terug beroep op jullie doen...

Patrick

Verslag Culturele daguitstap St.-Niklaas op 08/09/26

Enerzijds omwille van praktische redenen maar anderzijds ook omdat we de flexibele toegankelijkheid van ons Belgisch openbaar vervoer een kans wilden geven om zich te bewijzen, werd er voor deze activiteit voor een verplaatsing met de trein gekozen.



We vertrokken bijna met zijn allen vanuit het station Brugge richting St.-Niklaas. Enkelen van ons konden wat langer blijven slapen door de trein pas in Beernem of Aalter te nemen, om ons dan in Gent te vervoegen.

De aanleiding van ons bezoek naar St.-Niklaas was de nieuwe opstelling van het **MAP-Mercator museum**. Na een eerste koffie in de Stationsstraat waren we er met zijn allen klaar voor.

In het museum wachtten 3 gidsen ons op. Ze gaven ons een 2 uur durende uitleg over de vele soorten kaarten die er bestaan en welke belangrijke rol Gerard Mercator in zijn tijd speelde in de wereld van de landkaarten. Die invloed is nog steeds aanwezig in ons actueel wereldbeeld. Er bleef echter geen tijd meer over om het andere deel van het museumpark, **Curiosum**, te bezoeken.

Op de middag werden we verwacht in restaurant 'De Graanmaat' aan de Grote markt. Dit bleek een groot restaurant te zijn met een aparte zaal voor onze groep. Na het aperitief naar keuze en de lekkere maaltijd sloten we af met koffie of thee.



Intussen kwamen 2 gidsen ons ophalen voor een culturele wandeling in de stad. Gezien er 2 soorten wandelingen werden aangeboden, werd de groep eerst op voorkeur, daarna mits wat drang, in twee gesplitst.

De eerste groep deed een **Art-decowandeling** die ons bracht langs de hoogtepunten van deze kunst van de jaren 1920-1930. De toen bloeiende textielnijverheid liet de industriëlen en rijke handelaars toe om te pronken met hun huizen in deze 'moderne' stijl na WO I. Het hoogtepunt was echter het bezoek aan de broederschool.

Voor de tweede groep was er de **Streetart-wandeling**. Deze kunstvorm vloeit voort uit de Graffiti-beweging en onderscheidt zich daarvan omdat het meestal een boodschap uitdrukt en veelal ook op vraag gemaakt wordt. Om echter tegemoet te komen aan de wensen van deze lichtjes 'geforceerde' groep, wist de gids ons tijdens de wandeling ook heel veel te vertellen over de Art-decogebouwen. Zo was iedereen tevreden.



Enkele deelnemers moesten vervroegd een trein terug nemen om te gaan supporteren voor een grote Brugse voetbalclub in de Champions League. Echter tevergeefs...

Alle deelnemers concludeerden dat het een leuke en interessante dag was, dat de verplaatsing met de trein best meeviel en zelfs voor herhaling vatbaar is en dat het klein beetje motregen eigenlijk alleen maar deugd deed na de laatste hete maanden.

Dirk

Verslag Wandeling Groenhove op 22/09/26

Het was een mooie en zonnige namiddag die 22e september. 33 leden, incl. het voltallige bestuur, waren aanwezig voor een wandeling van ca. 7,5 km door het pittoreske en bosrijk deel van Domein Groenhove te Torhout. Groenhove is relatief centraal gelegen voor onze leden en vlot bereikbaar met de wagen. Er is ook een ruime parking aanwezig. Omdat het domein verkocht werd, vonden we het een unieke kans om deze site, met zijn huidige invulling, nog te kunnen bezoeken.



We verzamelden om 13.30 uur aan de inkomhal van het Diocesaan Centrum, waarna zuster Marie-Dominique een korte toelichting gaf over het ontstaan en de functie van deze site. Daarna kregen we een kort bezoek binnen het gebouw waarbij de majestueuze kapel bij iedereen een bewonderingswaardige impressie naliet.

Zij is biologe/bosbeheerder en één van de drie resterende zusters die vandaag nog in dit Centrum verblijven. Omwille van de verkoop van het domein verhuizen ze straks naar Brugge. Aansluitend startte de zuster met ons de wandeling waarbij ze een zeer boeiende en leerrijke uitleg gaf over de lokale fauna en flora. Jammer dat haar tijdsbestek beperkt was...

Daarna gingen we verder zonder haar en volgden de aangeduide wandeling 'Keverpad' van 7,5 km. We wandelden door een gevarieerde omgeving van bos- en weilanden met rustige en verrassende uitzichten. Ongeveer halverwege was er de mogelijkheid om de wandeling in te korten, waarvan enkele leden dankbaar gebruik maakten.

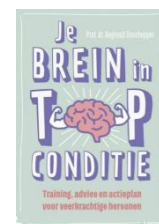


Na ca 2 uur kwamen we terug op ons vertrekpunt en waren de meesten echt blij om terug te zijn. We wandelden dan ook wel iets meer dan de voorziene 7,5 km... Ter compensatie van onze inspanningen werden we verwelkomd in de cafetaria voor een erg lekker stuk gebak met koffie. Hierbij konden we gezellig napraten over deze gesmaakte herfstwandeling en/of andere belevenissen.

Stefan

Verslag Lezing R. Deschepper 'Je Brein in Topconditie' op 07/09/26

Voor de start van de najaarsactiviteiten werd voor een lezing met een passend thema gekozen die ons allen aanbelangt, nl. 'Gezond ouder worden'. De opkomst van 72 leden bewees dat dit thema een schot in de roos was. Dat ons brein daarbij een cruciale rol speelt, konden we wel vermoeden maar de vraag luidt dan wel: 'Hoe houd je ons brein in Topconditie?'

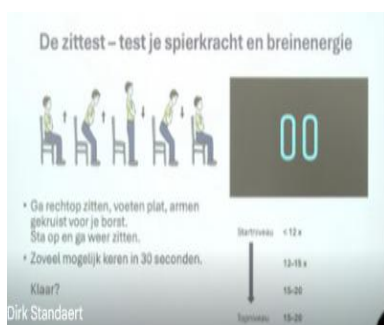


Wie konden we daarvoor als gastspreker beter vragen dan onze lokaal vertrouwde **Reginald Deschepper**, die als professor verbonden was aan de VUB, waar hij nu professor emeritus is. Als medisch antropoloog en gezondheidswetenschapper heeft hij zich door de jaren heen verdiept in deze materie en (mede-)publiceerde hij reeds 119 publicaties over deze en aanverwante materies.

We worden er allemaal vroeg of laat mee geconfronteerd maar de positieve boodschap was gelukkig dat we er zelf toch nog heel wat kunnen aan doen om zo lang mogelijk fysiek maar ook psychisch gezond te blijven.



De basis hiervoor ligt aan deze 5 stappen: dagelijks bewegen – respecteer een goede slaapgewoonte – maak gebruik van het mediterraans voedingspatroon – blijvend bijleren – regelmatige controle van bloeddruk, cholesterol, suikers, zicht en gehoor. Het hoeven zeker geen zware, maar wel regelmatige inspanningen te zijn op eigen tempo.



We deden met zijn allen een kleine zit/staan-test van 30 seconden om ons te overtuigen van de noodzaak om te bewegen.

Ook het thema 'Dementie' werd besproken. Daar leert voortschrijdend inzicht dat alles nog in evolutie is, maar dat een multidisciplinaire aanpak wellicht de beste weg is om te bewandelen.

Dat deze materie leefde, bewezen de vele vraagstellingen waar de gastspreker steeds vlot een antwoord op formuleerde. We sloten deze boeiende en leerrijke uiteenzetting af met koffie/thee en gebak. Iedereen ging vol moed en goede bedoelingen huiswaarts met de zoete gedachte om er morgen aan te beginnen...

PS: van zodra we de beloofde presentatie ontvangen, zullen we hem via de website publiceren.

Patrick

Verslag Herfstwandeling Biscopveld op 14/10/26

Half september gingen we met een 3-tal bestuursleden op bezoek bij ons lid Noël Allaert. De doelstelling was om te evalueren of we een activiteit voor de KBC Senioren Brugge konden organiseren vanuit zijn ouderlijke hoeve en thuisbasis in Wingene. Tijdens een warme ontvangst met koffie maakten we kennis met zijn nieuwe ontvangstzaal 'De 3 Bogen'. Deze had hij grotendeels zelf helpen bouwen. Voor de inrichting ervan deed hij meestal beroep op 2^e hands materialen en koos hij voor een wel heel speciaal sanitair blok. Dit maakt deze plaats wel uniek... Hij wil zich in de toekomst gaan richten op hoevetoerisme.



Daarna gingen we op verkenning voor een wandeling in het natuurdomein Biscopveld rond zijn hoeve. Bij onze terugkomst beslisten we meteen om daar ook een event aan te koppelen. Het worden er zelfs twee...

En zo stonden we woensdag 14/10 om 14.00 uur klaar voor een leuke en gezonde herfstwandeling met schitterend wandelweer. Na ontvangst met koffie/thee en een korte toelichting over de regio door gids van dienst Noël, gingen we omstreeks 14.30 uur met 37 deelnemers van start voor een wandeling van ca 7 km in Biscopveld. De deelnemers voor wie de ganse afstand misschien te lang ging zijn, konden halverwege profiteren van een 'pick-up' moment door zijn echtgenote Jenny. De rest van de groep ging op een rustig wandeltempo verder tot aan de eindmeet en genoot intussen van het mooie parcours en de leuke babbels.



In 'De 3 Bogen' wachtte ons een heerlijke stuk appeltaart, zelf gebakken door gastvrouw Jenny, ons op, samen met koffie/thee. Velen vroegen haar later om haar lekker huisrecept te mogen



krijgen. Nadien werden we verrast door boswachter Bart. Hij lichtte eerst het bosgebied van Vlaanderen toe en concentreerde zich nadien op de streek waar hij zelf boswachter werd benoemd. Ja, een boswachter wordt benoemd door de overheid en krijgt zoals in de bank zijn jaarlijkse evaluatie. Hij lichtte ook het huidige bosbeheer

toe en gaf een korte opsomming van de dieren die in 'zijn' bos leefden. De vele vraagstellingen nadien, getuigden van een leerrijk moment voor ieder van ons.

Tot slot kon iedereen nog genieten van een lekker, ijsgekoeld drankje (softdrink, luxe bieren of wijn) vooraleer, voldaan én tevreden over deze heerlijke namiddag, terug naar huis te trekken. Tot eind april 2027...

Patrick

Forum

Onze nieuwsbrief staat open voor leden die een niet-commercieel initiatief, project, artistiek evenement, sociaal doel of dergelijke, willen voorstellen aan onze leden. Wil je iets publiceren, stuur een mailtje met de nodige info naar kbc seniorenbrugge@gmail.com.

Het Kunstuur in Roeselare

In de vierde tentoonstelling van Het Kunstuur in Roeselare krijgt je 31 Belgische topwerken te zien uit de periode 1850-1950, een periode die rijk was aan diverse kunststromingen. Bij elk schilderij vertellen 17 bekende en minder bekende Vlamingen waaronder **Eddy Merckx, Yves Lampaert, Moniek Ciel, Jan Tytgat, Peter Goossens, Roger Housen, Nele Somers, Vic Swerts, Björn Soenens, Hans Bourlon, Francisco Schuster, Walter Van Steenbrugge en Jo De Meyere** over hun band met het kunstwerk of de kunstenaar. Samen met de unieke belichting en de aangepaste muziek van Dirk Brossé zorgt dat voor één uur betoverende kunst in een historische locatie, de Sint-Amandskerk op het Coninckplein. **Een aparte beleving!**

Info & Tickets: www.hetkunuur.com / 18 september 2026 – 13 juni 2027

Senioren en Helpdeskfraude (blijvende herhaling)

We weten het natuurlijk allemaal wel, senioren zijn gezochte prooien voor online fraudeurs die zich uitgeven als bezorgde bankmedewerkers. Toch onvoorstelbaar dat online banking fraude nog steeds zo'n succes heeft, denk je dan wel eens. Het zal óns toch nooit overkomen, daar zijn we te wakker en te ervaren voor. Nee hoor, niet met ons.

Helaas ... het telefoontje komt misschien binnen op een moment dat je met heel andere zorgen aan je hoofd zit, het lijkt allemaal zo echt, taal en terminologie kloppen, ze kennen een aantal persoonlijke gegevens, het gaat over jouw geld, er moet rap gehandeld worden ... Je hoofd begint te tollen, paniek slaat toe en dan is er gelukkig zo'n vriendelijke mens van de bank die je even wil helpen. Enige voorbereiding kan misschien al helpen om het ergste te voorkomen. Oefen alvast met bijvoorbeeld het scenario in [deze video](#).

➔ En nu even serieus, [Secure4u](#), de fraudedienst van KBC, is 24/7 beschikbaar ➔

Dit is het enige juiste adres voor alles wat je moet weten over preventie, bescherming en wat je moet doen als je toch in problemen geraakt.

Omdat bovenstaande problematiek steeds maar grotere proporties aanneemt, volgde ik recent een opleiding als Cyber-preventie-adviseur bij Stad Brugge. Ik bekijk de mogelijkheid met het bestuur om in het voorjaar hierrond iets te organiseren voor onze leden.

Patrick

Personalia

Nieuwe Leden

We verwelkomen 2 nieuwe leden:

- | | | |
|---------------------|------------|------------|
| - Anne Vanbrabant | - Wenduine | - 30-08-26 |
| - Jacques Verhaeghe | - Loppem | - 13-06-26 |

Overleden Leden of Partners

- **Marc Hillewaert**, echtgenoot van Lieve Maesele, geboren in Brugge 11 september 1947 en er op zijn 79e verjaardag overleden op 11 september 2026. [Overlijdensbericht](#)
- **Jan Taeckens**, echtgenoot van Frieda Van Moortel, geboren in Torhout op 8 september 1949 en na een lange, verwarrende strijd rustig overleden in het WZC St. Jozef te 8200 Sint-Michiels Brugge op 20 augustus 2026. [Overlijdensbericht](#)
- **Roger Casier**, echtgenoot van Jenny Ide, geboren in Torhout op 14 juni 1935 en plotseling thuis in Assebroek overleden op 20 augustus 2026. [Overlijdensbericht](#)
- **Noël Verbeke**, partner van Arlette Ingelbrecht, geboren in Oudenburg op 22 februari 1950 en onverwacht thuis in Jabbeke overleden op 6 augustus 2026. [Overlijdensbericht](#)

Prikbord – Mededelingen

Zijn je coördinaten gewijzigd?

Heb je een nieuw adres, een nieuw mailadres, een nieuw telefoon- of GSM-nummer, heb je de vaste lijn opgezegd ... Laat ons wijzigingen aan je coördinaten tijdig weten. Het spaart ons tijd en geld uit bij het versturen van berichten of het bezorgen van attenties. Melding bij voorkeur op ons mailadres kbc senioren brugge@gmail.com of eventueel op 0478 25 07 28.

Onze Facebookgroep

Onze kring heeft een besloten facebookgroep [FB-club Senioren KBC Brugge](#). Deze groep telt momenteel reeds 209 leden en staat open voor (opbouwende) commentaren, eigen berichten en foto's van de leden. Zo vormen we een actieve en hechtere community. Het lidmaatschap is **exclusief voorbehouden aan de leden van KBC Senioren Brugge en hun levenspartner**. Daarover wordt gewaakt door de beheerders van de groep. Buitenstaanders kunnen onze berichten en foto's niet zien. Gelieve deze inhoud dan ook niet zelf buiten deze besloten groep te delen aub.

Heb je al een Facebook-account dan kan je meteen aansluiten door bovenstaande link aan te klikken en enkele korte vragen met 'Ja' te beantwoorden, uiteraard naar eer en geweten.

➔ Meer info bij Jacques Vandist, medebeheerder FB-club: vandist.jacques@gmail.com

Annuleringen van je deelname aan activiteiten

Het kan gebeuren dat je wegens onverwachte omstandigheden moet annuleren voor deelname aan een activiteit waarvoor je reeds ingeschreven was. We lossen dat altijd zo goed en zo flexibel mogelijk op. In de mate van het mogelijke betalen we de inschrijving geheel of gedeeltelijk terug. Soms is het bijvoorbeeld mogelijk om een plaatsvervanger te vinden, dan is er al helemaal geen probleem. Indien dat niet lukt, houden we rekening met de concrete situatie. Zijn er door de Kring reeds kosten gemaakt? Kunnen we tot een akkoord komen met de betrokken derden? In elk geval zoeken we steeds de beste oplossing. In de praktijk hadden we daar nog geen echt grote problemen mee, maar het is beter dat we het principe even duidelijk stellen. Er is echter wel 1 voorwaarde: we verwachten in dergelijke situaties wel zo snel mogelijk een seintje zodat we nog alles kunnen doen wat mogelijk is om kosten te vermijden of te recupereren.

Benefits at Work

Via dit platform [Benefits at Work](#) kan je genieten van uitzonderlijke kortingen, aantrekkelijke aanbiedingen van sterke merken en exclusieve voorwaarden bij gerenommeerde merken en internationale, nationale en regionale retailers. Heb je die code niet of niet meer, stuur een mailtje naar kbcseniorenbrugge@gmail.com en dan wordt dat opgelost.

Column Gil: 'Godvergeten Hondsdagen'

Helios, de zonnekoning, stuurde in de bloeimaand bij uitstek 'mei', genoemd naar de Grieks-Romeinse godin van de lente 'Maia', zijn gouden zonnewagen richting West- en Centraal-Europa. Maandenlang werd ons 'Oude Continent' verwend met een reeks zonnebaden van jewelste. Het traktaat waren godvergeten hondsdagen. In ons land van melk en honing leverden die 'hot chilli peppers-dagen' in Houyet, dicht bij Dinant, pieken tot iets meer dan 40°C. Een gouden medaille was evenwel voor Floridia, een stadje op het eiland Sicilië. Temperatuur? 48,8°C. Wel niet verwarren met Florida, waar specifiek in het exclusieve landgoed Mar-a-Lago 'Trumpet Trump' resideert. Alhoewel door welbepaalde uitspraken van Mister President zou een mens denken dat hij voortdurend last heeft van zonneslagen.

Hoogzomer... Tillegembos. In het mooiste bos van Brugge en omstreken kon men luisteren naar de stilte. Als symbolen van het leven reikten een diversiteit van planten en fiere bomen, die ruim 400 miljoen jaar geleden ontsproten uit Moeder Aarde, deemoedig hun bladeren naar de moederschoot van de aardkloot, hopen op lafenis. Eind juli was het meanderen op een 'Smyrnatapijt' van 50 geelgroene herfsttinten, geweven door ontelbare bladeren die veel te vroeg de 'navelstreng' van hun stamboom loslieten. Gevederde vrienden lieten hun aria's niet horen. Speelse eekhoortjes en rennende haasjes hielden een extra-large siësta, waardoor men hen enkel kon spotten bij het ochtendgloren of de valavond. Zou het mensdom nog iets kunnen leren van het dierenrijk?

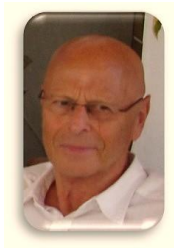
Sedert het ontstaan van 'Moeder Aarde', in de Griekse mythologie gekerstend met de naam Gaia, kende deze sedert haar ontstaan ongeveer 4,5 miljard jaar geleden ook qua klimaat

serieuze hoogtes en laagtes. In de loop der tijd veroorzaakten diverse uitbarstingen van vulkanen een extreme hitte, die broeikaseffecten teweegbrachten. Daardoor bereikte het zeewater, bij de evenaar, herhaaldelijk pieken van 42°C. Zesenzestig miljoen jaar geleden ontstonden, door een inslag van een 10 km brede meteoriet, tsunami's, aardbevingen en wereldwijde branden. De gevolgen hiervan waren een enorme uitstoot van stof, roet en zwavel in de atmosfeer, wat jaren zorgde voor zonsverduistering en het uitsterven van dinosaurussen. In de 16^{de} eeuw stelden Peruaanse vissers dat er een cyclus was waarbij een extreme warmte ontstond in het zeewater in de Stille Oceaan. Dit gebeurde omstreeks de periode van Kerstmis en was de aanzet voor de Peruanen om dit fenomeen de naam 'El Niño' te geven. Maar El Niño heeft nog een tweelingzusje, gedoopt met de naam La Niña. Verschil? Broer blaast warm en zus koud. Maar hoe dan ook zijn het allebei bringers van moessons, hevige regenval, overstromingen, modderstromen... Daartegenover staat 'de ijstijd'. De voornaamste oorzaak hiervan is de baan van de aarde rond de zon. Het traject van onze aardkloot wijzigt, met een cyclus van minimum 100.000 jaar, van rond naar een uitgerekte eivorm. Dit zorgt ervoor dat het mensdom om de 100.000 jaar hun kledij moet aanpassen van luchtig naar pelsjassen. Ter geruststelling: pas over 10.000 tot 50.000 jaar mag men een nieuwe ijstijd verwelkomen.

Maar nu is het duimen dat El Niño en La Niña eens stevig waaien door de verstarde geesten van vastgeroeste politici, vakbonden, media en tutti quanti... Hopelijk kan dan de voormalige Franse jeugdzanggroep Les Poppys hun tekst ♪Non, Non rien n'a changé, tout tout va continué♪ aanpassen. Er is terug een 'wake-up call' bij de beleidsmensen om hier geen tweede Griekenland te creëren. Hoogtijd om een ernstige tabula rasa te voeren bij bepaalde 'instellingen' om na te gaan hoe er omgesprongen werd en wordt met subsidies, toelagen... Rode lichten flitsen en alarmbellen loeien voor de mutualiteiten, stakersbonden, politiek en al hun aanverwante tentakels. Even een greep van uitwassen vernomen uit betrouwbare bronnen. Hier schudt een mens toch bedenkelijk het hoofd. In een huishouden krijgt een man een mantelzorgpremie voor zijn vrouw en vice versa. Voor zover uw dienaar bekend is, kan men slechts één mantelzorgpremie per huishouden krijgen. Half september kreeg een gevangenisbewaker een trap tegen zijn been van een gevangene die naar een isoleercel werd gebracht. Die cipier had er totaal geen last van en wilde verder werken. Collega's van hem maakten hem ondubbelzinnig 'duidelijk' dat hij subito presto naar de dokter diende te gaan. Gevolg? 17 dagen werkonbekwaam verklaard en mogelijkheid tot verlenging. Even laten bezinken... op 26 september II. werd een 24-urenstaking gehouden in de gevangenissen. Reden? Werkdruk en overbevolking. Reeds jaren terug vernam ondergetekende dat een controlearts, die werd ingeschakeld door een werkgever om na te gaan of betrokken werknemers wel of niet konden werken, met de regelmaat van een klok afgeblokt werd door een adviesarts van de ziekenfondsen. De betrokken werknemers werden daarenboven nog bijgestaan door de juridische diensten van de vakbonden. De controlearts werd gedegouteerd en stopte met zijn functie. In de media... recent verscheen, op 18 september II., een artikel waarbij een klokkenluider in een brief van 30 bladzijden de werking van de ziekenfondsen aanklaagde. De ziekenfondsen zetten de adviserende artsen onder druk om de 'arbeidsongeschikten' niet te snel terug te laten werken. Reden? Behoud van hun ledenbestand. Bij een steekproef door het RIZIV in 2019 en 2020 bleek dat 59% van de onderzochte langdurig zieken in werkelijkheid arbeidsgeschikt was. Toppunt? In mei 2026 verklaarden experts en oud-topambtenaren in het Riziv-rapport dat door 'falende' controles miljarden euro's aan belastinggeld zijn verspild. Alsjeblieft, dankjewel. Terzijde. 'The Untouchables', m.a.w. de stakersbonden, ook meesters in de werklozensteun, zijn bij uitstek al

jaren Europees kampioen en 'goudenmedaillewinnaars in Europa' van het aantal dagen stakingen op jaarbasis. 'Tja, wat baten kaars en bril...'

In het park, in Engelse landschapstijl, van het kasteel van Loppem geeft de zon nog steeds gul zijn warmte. De godvergeten hondsdagen hebben ervoor gezorgd dat er op de door de natuur gevormde vijver heel wat kleine strandjes tevoorschijn komen. Ongeveer in het midden ligt er een eilandje waarop het standbeeld prijkt van Johannes Nepomucenus, afgebeeld met een vinger op zijn lippen. Deze Boheemse heilige was de persoonlijke biechtvader van Sophia van Beieren, koningin van de Bohemen. Hij weigerde aan haar echtgenoot haar 'zonden' bekend te maken. Als beloning werd hij gemarteld, geboeid en vervolgens in de rivier Moldau, in Praag, gegooid. Aan de waterplas valt de stilte op, maar deze wordt verstoord door de aanblik van enkele zwarte waterlibellen, waarvan de vleugelslagen, gaande tot 20 à 40 per seconde, mij verrassen met een rondedans. Een aalscholver gaat richting het eilandje. De manier waarop doet denken aan de afgemeten 'dressuurpassen à la Tina Turner' bij haar nummer ♪Simply the best♪. Het uitspansel kleurt lichtblauw, achteloos opgesmukt met brede penseelstrepen in vermiljoenrode kleuren. Vanuit de krochten van mijn hippocampus neuriet ♪Indian Summer♪.



Gil. Roos