



GRATIS MEENEEM-INFOKRANTJE VOOR ALLE KRUIBEEKSE SENIOREN



Kruibeke
Seniorenraad

K R A S K R A N T

Beste lezers van ons KRAS-krantje
(KRAS= Kruibeekse Actieve Senioren)

Ik hoop dat jullie dit KRAS-krantje met
aandacht en plezier zullen lezen.

Onze oprechte dank gaat uit naar de ge-
meente Kruibeke die – op vraag van de
seniorenraad - zich geëngageerd heeft
om het krantje in de brievenbussen van
alle 65-plussers te bezorgen.

Zoals gewoonlijk vinden jullie in deze
uitgave allerlei info en nieuws dat senio-
ren aanbelangt.

Daarnaast vinden jullie ook ons
'verkiezingsmemorandum' terug, opge-
maakt door de seniorenraad, met het
oog op de gemeenteraadsverkiezingen
in oktober 2024

In dit memorandum hebben we de
standpunten en doelstellingen die voor
senioren in Kruibeke belangrijk zijn, op-
genomen. Jullie vinden er onze visie op
de toekomst en tegelijkertijd kan het
een leidraad zijn voor de keuzes die we
als gemeenschap moeten maken.

Dit memorandum wordt kortelings aan
de diverse politieke partijen die deelne-
men aan de gemeenteraadsverkiezingen
bezorgd.

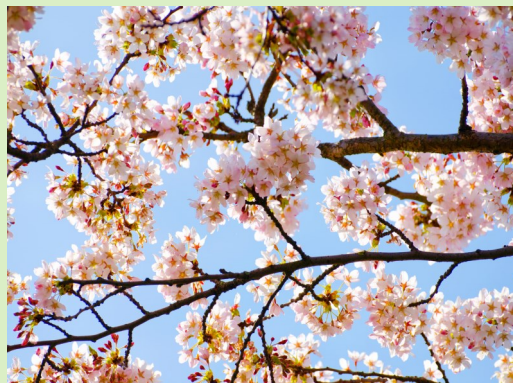
Wij hopen dat elke politieke partij, bij de
opmaak van zijn verkiezingsprogramma,
met onze zorgen en bekommernissen
rekening zal houden.

Wij kijken met oprechte belangstelling
uit naar naar jullie reacties.

Hartelijke groeten

Irène Gorrebeek

Voorzitter Seniorenraad Kruibeke



NIEUW! Geen zin om te koken of in je eentje te lunchen? Ga eens eten in het dagrestaurant van WZC Wissekerke!



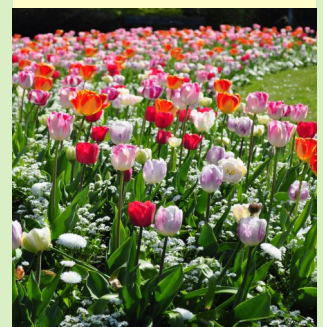
Vanaf 1 februari is een maaltijd in het
dagrestaurant niet langer op basis van het
inkomen. Een dagmenu kost 7,5 euro. Voor

mensen met verhoogde tegemoetkoming is
het 5,5 euro. Een plaatsje en maaltijd reserve-
ren kan telefonisch of ter plaatse aan het ont-
haal in wzc Wissekerke en moet minstens 2
werkdagen op voorhand gebeuren.
Telefoonnummer is 03 375 61 39.

Alle Kruibeekse 65+'ers zijn welkom.

Inhoud

| | |
|---|---|
| Voorwoord | 1 |
| Dagrestaurant | 1 |
| Inhoud | 1 |
| Over zorgplanning en levenseinde | 2 |
| Senior@ | 3 |
| Huisartsen in Kruibeke | 3 |
| Cartoon van Willy! | 3 |
| Eens lachen | 4 |
| Gedicht | 4 |
| Hulp nodig? | 4 |
| Nog een cartoon! | 4 |
| Digipunten | 4 |
| De Lijn | 5 |
| Seniorenmidweek aan zee! | 5 |
| Nog een cartoon! | |
| MEMORANDUM van de seniorenraad | 6 |
| Erfgoeddag 2024: pro- ject in de WZC's | 7 |
| VIF-train je body! | 7 |
| Klaan Competiese | 8 |
| Winnaars | 8 |
| Colofon | 8 |



Iets waar we liever niet over praten....maar ooit wél zullen over nadenken....

Zorgvolmacht en levenseinde: wat kan je doen?

Zorgvolmacht: Door ziekte, ongeval, beroerte, hersenbloeding, dementie ... kan het gebeuren dat je "handelingsonbekwaam" wordt. D.w.z. dat je zelf geen belangrijke beslissingen meer kan nemen inzake bijvoorbeeld financiën, gezondheidszorg, leefomgeving...Indien je geen partner meer hebt die deze beslissingen in jouw plaats kan nemen, zal de vrederechter een voorlopige bewindvoerder aanduiden. Dit kan om het even wie zijn. Deze bewindvoerder moet uiteraard alles goed bijhouden en jaarlijks verslag uitbrengen bij de vrederechter.

Je kan dit alles echter reeds zelf voorzien door een "zorgvolmacht" te laten opmaken bij de notaris. Hierin kan je zelf bepalen wie alles voor jou zal regelen wanneer je "handelingsonbekwaam" wordt, zonder tussenkomst van de vrederechter. Omdat dit een officiële akte is, opgesteld door de notaris, hangt er wel een prijskaartje aan vast.

Wat kan je zelf vooraf beslissen over je levenseinde? Hoe pak je dat aan?

Euthanasie:

Een persoon die een levensbedreigende of ondraaglijke ziekte lijdt, kan altijd een euthanasieverzoek indienen.

Hiernaast kan iedereen een wilsverklaring opstellen voor het geval je in een onomkeerbare comateuze toestand zou verkeren. Deze verklaring moet wel mee ondertekend zijn door 2 getuigen. Je kan dus niet zomaar voor euthanasie kiezen. Deze wilsverklaring kan je kosteloos laten registreren bij de gemeente.

Negatieve wilsverklaring:

Als je totaal niet zelf meer kunt beslissen dat je bepaalde behandelingen en/of onderzoeken niet meer wenst, kan je dat perfect reeds vastleggen. Laat best een exemplaar achter bij je huisarts en familielid en/of vertrouwenspersoon.

Manier van begraven:

Dit kan je best kosteloos laten registreren bij de gemeente. Jouw keuze kan door niemand aangevochten worden.

Orgaandonatie:

Je ondertekent een formulier dat je bij overlijden organen afstaat om andere levens te redden. Ook kosteloos te registreren bij de gemeente.

Je lichaam schenken aan de wetenschap:

Hiervoor moet je wel contact opnemen met een medische faculteit van een universiteit. Zij helpen je dan wel verder.

Nog goed om weten:

Maak van elke wilsbeschikking enkele exemplaren die je persoonlijk ondertekent en bezorgt aan één of meer familieleden, een vertrouwenspersoon, je huisarts ...

Zoals reeds vermeld, kan je bepaalde wilsbeschikkingen laten registreren bij de gemeente. Dit is geen verplichting, wel een aanrader.

Een ander middel om wilsbeschikking te bewaren is een **Leifkaart**. Hierop kan je al je beschikkingen bewaren in je portefeuille of portemonnee. Daarop kan je ook een vertrouwenspersoon en huisarts laten vermelden.

SPREEK OVER DEZE WILSBESCHIKKINGEN MET JE HUISARTS, HIJ/ZIJ HELPT JE WEL OP WEG.

Voor zij die computervaardig zijn. Typ "wilsbeschikking" in bij de google-zoekmachine en je vindt over elk item uitgebreide informatie.



Senior@ organiseert lessen op maat van en voor senioren.

Leren - Verbinden - Versterken

Wil je meer weten over uw smartphone, computer, smartwatch of tablet?

Senior@ organiseert lessen op maat van senioren.

Geen voorkennis vereist. Geen proef op het einde van de cursus!

Wij hebben een uitgebreid lessenpakket!

Computer voor absolute beginners

Computer voor gevorderden

Iphone en Ipad voor beginners en gevorderden

Mac voor beginners en gevorderden

Iwatch voor beginners

Canva voor Ipad

Smartphone Android voor beginners en gevorderden
Helpdesk in samenwerking met Digipunt

Voor alle info : tel. 0478 602 494

E-mail : secretariaat.senior@gmail.com



Informatie ons bezorgd door Huisartsenkring Kruibeke

Beste bewoners van Groot-Kruibeke

Er werd ons gevraagd om een update te geven met de stand van zaken aangaande het huisartsentekort. Afgelopen jaren zijn er heel wat collega's met pensioen gegaan in Rupelmonde, Bazel en Kruibeke. Dit heeft tot heel wat extra druk geleid op de huisartsen die wel nog praktijk blijven voeren.

We hebben er vanuit de huisartsenkring Kruibeke steeds naar gestreefd om de meest hulpbehoevenden en de kwetsbaren in onze gemeente een plaats te geven in onze praktijken. Andere mensen hebben we uit

de nood geholpen via de hulppost in Wissekerke.

Ondertussen is er toch al weer heel wat veranderd. Dr. Cedric Hillegeer ging van start in zijn gloednieuwe praktijk in de Kattestraat te Kruibeke samen met tandarts Tara Tabatabaie Irani. Je vindt meer info over hun praktijk op www.medika49.be.

Binnenkort start ook Zorgpraktijk Crubeca in de Bazelstraat 69 in Kruibeke. Dr. Fien Boels gaat vermoedelijk in maart starten en in het najaar voegt Dr. Astrid De Lamper zich aan het team toe.

Meer info over de praktijk zal binnenkort online komen. Ook blijven we jonge collega's (huisartsen in opleiding en stagiairs) opleiden in het Stalen Gestel en Groepspraktijk ZorgSaam om zo nieuw bloed in onze regio te blijven pompen.



MATHIEU VAN DE POEL FEEST!

Willy
25-1-24



EVEN LACHEN ;-)

Gerard, Leonard en Marcel zijn ook jong geweest. Nadat ze elkaar na hun schoolleven uit het oog verloren waren, lopen ze elkaar tegen het lijf op de markt. “Ja”, zegt Gerard, “ik ben intussen wel getrouwd hé”. De andere twee kijken hem verwonderd aan. Dat hadden ze zeker nooit verwacht. Nieuwsgierig vragen ze dan ook: “Ha... en met wie dan wel?” Hij antwoordt: “Met één van de tweelingzussen Vliegers”. Beide monden vallen open van verbazing. “Wat zeg je? Met één van die knappe meiden die zo goed op elkaar lijken? Hoe hou je die twee eigenlijk uit elkaar?”, vraagt Macel. Gerard haalt heel laconiek de schouders op en antwoordt: “Dat probeer ik zelfs niet eens!”



Digipunten in Kruibeke: gebruik ze!

Waar vind je ze:

In Bibliotheek Kruibeke, elke woensdag van 9:00 tot 12:00.

In het Inloophuis Rupelmonde, elke tweede maandag van de maand van 14:00 tot 16:30.

In WZC Wissekerke Bazel, elke tweede dinsdag van de maand van 14:00 tot 16:30.

In Bibliotheek Rupelmonde, elke vierde dinsdag van de maand van 14:00 tot 16:30.

DIGIPUNTEN: de toegankelijke gratis manier om mee te zijn op digitaal vlak!

Krasse Poëzie

Hartelijk dank voor de mooie poëtische reacties op de uitnodiging in ons vorig krantje! We contacteren de winnaars van een geschenkbon en publiceren alle inzendingen in de loop van 2024. **Van André Hauman verschijnt wekelijks een gedicht op zijn facebookpagina. Nu schrijft hij voor Kras over de liefde voor zijn kleinkind.**

Samen wandelen.

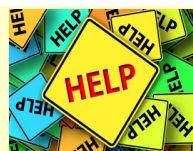
Ze praatte honderduit,
de school, thuis, de vrienden.
De wind duwde ons vooruit,
samen wandelen, elkaar vinden.



Oud en jong naast elkaar,
uitwaaien langs de dijk,
verbondenheid, een klein gebaar,
even weg van de tijd.

Samen wandelen met je kleinkind,
banden aanhalen, familie zijn.
Onze woorden gedragen door de wind.
Fier om jullie opa te zijn.

André Hauman



Hulp nodig? Zet via

www.eerstestap.be

de eerste stap naar
een oplossing.

Alle hulporganisaties van het Waasland werden samengebracht op één website.

Via een gebruiksvriendelijk platform kan je de juiste hulp voor jou vinden!



Je kan nog inschrijven voor volgende lessenreeksen in het voorjaar:

Communiceren met de smartphone, Bibliotheek Rupelmonde

17/04, 8/05 en 22/05 steeds van 9:00 tot 11:45. Starten met de smartphone, Bibliotheek Kruibeke

18/04, 2/05 en 23/05 steeds van 9:00 tot 11:45.

Tel: 03 740 96 01 of digipunt@kruibeke.be

Nieuwe regeling De Lijn



De nieuwe lijn naar Beveren is operationeel. Een paar haltes zijn afgeschaft. Lijnnummers zijn veranderd. Ook de flexbus is nieuw, ter vervanging van de belbus. Ondertussen zijn de gebruikers dit al wat gewend en trachten men de kinderziekten te verhelpen. Maar even nog de aandacht vestigen op deze twee zaken:

Nieuwe lijn 880 Kruibeke-Beveren

Deze nieuwe lijn 880 verbindt Kruibeke Veer met Beveren Station via de Scheldelei, Molenstraat en Beverenstraat, en vertrekt aan Kruibeke Veer, enkel spitsuren-dienst (schooluren)

Flexbus

Op de site van Hoppin vind je een overzicht van alle haltes in Kruibeke waar de flexbussen stoppen.

Maak eenmalig een account aan via de Hoppinapp of via hoppin.be of de Hoppincentrale 0800 12 2 12

Op tijd reserveren is belangrijk! Vraag je rit op voorhand aan.

Bij elke boeking wordt bekeken wat voor jou de meest geschikte oplossing is. Dit kan de flexbus zijn, maar ook (een combinatie van) een vaste lijn.

Op de flexbus zijn de tarieven en vervoerbewijzen van De Lijn geldig.

Meer weten? Surf naar www.hoppin.be

Je reis uitstippelen?

Dat doe je makkelijk met de website of app van De Lijn. Vergeet ook de routeplanner niet, die begeleidt je bij geplande omleidingen.

www.delijn.be/nieuwenet



Van 26/8 tot 30/8

Seniorenmidweek aan zee: doe vooral mee!

Logement in aangename kamers van Vayamundo, Oostende

Kostprijs: 470 euro pp/tweepersoonskamer

558 euro pp/éénpersoonskamer

In de prijs inbegrepen:

- 4 dagen vol pension - buffetvorm
- Inclusief drank bij maaltijden
- Het volledig animatieprogramma
 - Verzekering
 - Begeleiding monitoren
 - Busvervoer heen en terug
- Daguitstappen op maandag en vrijdag.

Inlichtingen & inschrijvingen

Sportdienst Kruibeke

O.L.Vrouwplein 18-20

9150 Kruibeke

Tel : 03/740 02 52 of 0477 83 50 85

Inschrijven kan vanaf 13 mei 2024

Enkel telefonisch inschrijven.

Betalen nà inschrijving via overschrijving

Rekeningnummer: Lokaal bestuur Kruibeke

BE31 0910 0029 3655

Heb je een verhoogde tegemoetkoming?

Na afgifte van je attest heb je recht op een korting van 50 euro.



MEMORANDUM VAN DE SENIORENADVIESRAAD

betreffende de nakende fusie - 2024.

Met onderstaand memorandum vragen wij bijzondere aandacht voor senioren en hun specifieke noden in de gemeente. Wij pleiten voor oplossingen die de leefwereld van senioren verbeteren en aangenamer maken. **De vetgedrukte aandachtspunten zijn als prioritair gekozen door de leden van de Seniorenadviesraad.**

Mobiliteit

1. Blijvende aandacht en onderhoud van reeds bestaande infrastructuur: zoals zitbanken en rollator-en rolstoelvriendelijke voetpaden, die eveneens door laagdrempelige voetpadborden, gemakkelijk te betreden zijn. Controle op reeds aangebrachte leuningen. Waar nodig ook leuningen voorzien in/aan gemeentelijke gebouwen, kerkhoven, kasteel en omgeving.

2. Aandacht voor voldoende parkeerplaatsen en zeker voor mensen met een beperking aan gemeentelijke gebouwen.

3. Openbaar vervoer: De noodzakelijke busverbinding Beveren - Kruibeke is met het vernieuwde vervoersplan van de Lijn tot stand gebracht. Nochtans is bij de vaste dienstregeling vooral aan jeugd (scholieren/studenten) en werkenden gedacht.

Wij hopen dat de Flexbus (ter vervanging van de belbus) een oplossing kan bieden voor heel wat senioren voor een bezoek aan de wekelijkse markt, aan het ziekenhuis en het revalidatiecentrum Beveren en aan het Woonpunt Waasland

4. Verder vragen wij blijvende aandacht voor een busverbinding met Bornem. Wij vragen de nodige druk te blijven zetten voor een rechtstreekse verbinding met het ziekenhuis van Bornem, zeker tijdens de bezoeken.

5. Er is reeds een inspanning gedaan om bepaalde bushokjes gebruiksvriendelijk te maken voor mensen met een beperking. Door samenwerking met de overheidsdienst Interwaas kunnen ook andere bushokjes gesubsidieerd aangepakt worden. Mensen met een beperking zullen jullie daarvoor dankbaar zijn.

6. Een veilig en onderhouden fietsnetwerk dat de verschillende dorpen met elkaar verbindt lijkt ons superwenselijk.

Wonen

1. Betaalbare, aangepaste en erkende assistentiewoningen in Kruibeke.

2. In af te leveren vergunningen voor grote bouwprojecten te voorzien in "senioraangepaste" voorschriften zoals brede deuropeningen voor rolstoelgebruikers, inkomhellingen voor rollators en rolstoelgebruikers, inloopdouches...

3. Meer sociale huurwoningen voor 75-plussers. (zoals de woningen aan WZC Wissekerke van Woonpunt Waas).

4. Aanmoedigen en creëren van groepswoningen en kangoeroewoningen. Eveneens het aanmoedigen, begeleiden en stimuleren van woonaanpassingen en renovaties. Dit alles opdat mensen in hun eigen omgeving kunnen blijven en wonen en zo te vermijden dat zij naar een WZC moeten verhuizen.

5. Project OCMW Kapel in de Weispoel: de te renoveren kapel omvormen als dienstencentrum. De te bouwen appartementen "seniorvriendelijk" (zie punt 2) te vergunnen. En waarom niet voor 75-plussers (zie punt 3)... ?

Ouderenzorg

1. Overleg met Zorgpunt Waasland om dagopvang uit te breiden. Vraag overstijgt het aanbod.

2. Hulp en ondersteuning mantelzorgers: ELZ (eerstelijnszorg) koos voor 2024 en 2025 als prioriteit om intensief in te zetten op mantelzorgers en dementie. Dienst welzijn kan hierin voor ons een verlengstuk zijn om vooral in te zetten op hulp voor o.a. huisopvangmogelijkheden, ontmoetingsmomenten, daadwerkelijke ondersteuning

van mantelzorgers...

3. Kruibeke schafte in het verleden de onderhoudsplicht van de kinderen af. Wij pleiten voor het behoud hiervan, ook na de fusie.

4. Blijvende aandacht opdat voldoende huisartsen werkzaam zijn en blijven in Kruibeke zodat iedereen de nodige zorgen kan genieten.

5. Behoud van de inloophuizen. Zij hebben hun nut, volgens ons, voldoende bewezen.

6. Behoud van de mantelzorgpremie als blijk van waardering.

Gemeentelijke diensten

1. Dichtbij dienstverlening (ook na de fusie) met steunpunten en klantvriendelijke openingsuren in eigen Kruibeekse gemeentehuis.

2. Communicatie niet enkel digitaal maar ook via de gebruikelijke kanalen vb. Infoblad, de Nieuwe Omroeper.

3. Steeds mogelijkheid geven om via telefoon afspraken te maken en contact te hebben met de gemeentelijke diensten.

4. Wij blijven achter het idee van de "gele doos" staan. Wij denken dat dit een ongelofelijke hulp voor de hulpdiensten kan zijn.

5. Eventueel een digitaal centrum in de Tyfoonsite of Brouwerij waar computers ter beschikking staan van mensen, samen met een onderkomen voor het Digipunt en Senior@

Seniorenadviesraad

1. Wij hopen dat de adviesraad ook de komende legislatuur mag blijven functioneren als zelfstandige raad voor de Kruibeekse senioren. Een overkoepelende raad met vertegenwoordigers van de verschillende raden kan eventueel coördinerend werken.

2. Onze seniorenconsulent is een meerwaarde. Wij hopen dat deze functie kan behouden blijven voor Kruibeke omwille van de nabijheid, de ondersteuning van onze raad en de zorgfunctie binnen onze gemeenschap.

3. Om de nodige info bij onze senioren te bezorgen vragen wij uw verdere steun voor onze KRAS-krant en verzending door de gemeentelijke diensten per post naar alle 65-plussers.

4. Onze seniorenmidweek en KRAS-ateliers zijn een voltreffer. Wij hopen dat de midweek kan behouden blijven. Graag hadden wij eventueel uitbreiding van uren en workshops KRAS-ateliers met gemeentelijke financiële ondersteuning om dit mogelijk te maken.

5. Bij verhuis naar het nieuwe gemeentelijke dienstencentrum naar de Tyfoonsite kijken we uit naar een seniorenlokaal in de Brouwerij.

Sport, cultuur... ontspanning

1. Voor socio-culturele activiteiten en evenementen: een senioren kortingspas zodat ook mensen met beperkte financiële mogelijkheden kunnen deelnemen.

2. Bij verdeling van sporthaluren rekening houden met sporten voor senioren.

3. Een wensdroom: een instructiezwembad. Hier kunnen ook scholen, verenigingen, WZC's, senioren met beperkte verplaatsingsmogelijkheden ... hun voordeel uit halen.

Fusie

1. Een medisch centrum/ gezondheidszorg met permanentie. Dit op een centrale plaats in Beveren. Mogelijkheid onderzoeken voor vervoer.

2. Overzichtelijke en duidelijke vrijwilligersondersteuning voor alle gemeentelijke vrijwilligers. (vb. Verzekering)

3. Het fusieverhaal mag geen eenheidsworst worden. Wij willen onze eigenheid als gemeente/dorp behouden met gelijkwaardige faciliteiten en mogelijkheden om deze te versterken.

Een organisatie van de Cultuurdienst in samenwerking met de WZC en de Seniorenraad

Wat maakt een huis tot een (echte) thuis?

Erfgoeddag op zondag 21 april



Het project zoekt uit wat het gewone zo bijzonder maakt, vroeger en nu.

Een verhuis naar een woonzorgcentrum betekent immers afscheid nemen van heel veel dingen. Wat neem je mee en wat niet? In welk voorwerp zitten je meest waardevolle herinneringen verscholen en welk object doet je op een positieve manier naar vroeger omkijken. Maakt het voorwerp voor een stukje van je nieuwe woonplaats ook een thuis?

Dankzij volgende vrijwilligers Marie-Jeanne De Rijcke, Els Eeckhaoudt, Marcella Aude-naert, Theo Oste, Dirk Gorre-beeck, Hugo Declerck, Jo Van de Vijver, Yolanda Stradiot, Irène Gorrebeek, Mimi De Graef, Patricia Rutten kon dit project van start gaan. Ze engageren zich om met enkele bewoners van de plaat-

selijke woonzorgcentra te kijken in hoeverre hun nieuwe huis ook een échte thuis geworden is. Samen gaan ze op zoek naar het voorwerp dat hen het meest aan hun vroegere (t)huis doet denken. Met het gekozen voorwerp gaan ze op de foto. Deze herinneringen vinden hun weerslag in een zeer intieme fototentoonstelling die tijdens de Erfgoeddag te bezichtigen is in WZC Wissekerke en WZC Poldervliet.

Tentoonstelling

Waar mijn (t)huis in verder leeft op 21/4 van 10u tot 17u

Locaties:

WZC Wissekerke, Krui-bekestraat 58a, Bazel

Locatie: WZC Poldervliet, Bazelstraat 353, Krui-beke

VIF turnlessen!

Eerste indrukken van een beginner...

Ik ben 67jaar oud (of jong? tenminste dat durf ik te denken...) en ben een nog redelijk actieve jong-gepensioneerde met géén al te slechte fysieke conditie. Onder impuls van mijn echtgenote Goedele, hebben we ons ingeschreven voor de VIF turnlessen in de Dulpop. De eerste les moesten we helaas missen, maar de week erna stonden we paraat, vol verwachting. Mijn sporttas klaar gemaakt en dan met de fiets naar de Dulpop voor onze eerste les op woensdagvoormiddag 10.30u. Femke – onze (echt) jonge “turnlerares” verwelkomde ons hartelijk! En ik ontdekte een fijne groep van ongeveer een 20-tal “participanten” bijna uitsluitend samengesteld door... dames. We waren met slechts twee mannen en redelijk spontaan ontstond er al een “gender” connectie! Ik situeerde me bij de jongsten van de groep. En dacht, niet zonder enige overmoed,... “dit wordt hier een makkie”! Onder de deskundige leiding van Femke, en met de ondersteuning van mooie ritmische muziek (uit “onze tijd”! – de “oude tijd” zeggen mijn kleinkinderen ☺) werden we begeleid in een brede waaier van spiroefeningen. En na een halfuur baadde ik al in het zweet! Een kleine pauze af en toe om een slokje water te drinken was welkom! Ik heb zeer genoten van die eerste les. Daags erna, kroop ik wat moeizamer uit bed, met duidelijke signalen van een aantal van mijn spieren (waarvan ik het bestaan niet vermoedde!) dat mijn conditie toch nog niet helemaal OK is! Een dag of twee nog een klein beetje gestrompeld. De week erop opnieuw naar de les, wat meer bescheiden, en met volle

goesting! Ik kan VIF alléén maar aanraden! De diversiteit van de oefeningen – en dus van de “gemobiliseerde” spieren – is indrukwekkend. En de sfeer in de groep aangenaam en motiverend!

Leeftijdsgenoten, kom ons vervoegen! Hoe meer zielen hoe meer vreugd!

VIF sportlessen op woensdag in sporthal De Dulpop van 10.30 uur tot 11.30 uur. Inschrijven via de sportdienst online of telefonisch op 03/740 02 52 of 0477 83 50 85 Een les kost € 7, je kan elke maand starten.

Bart Criel



Onze klan competitie! Maar meedoen hee!

En ge kunt een echte Kruiabeekse kadobon winne!

Ziehier de nieuwe opgave, veel succes!

Krakte gelder de juste code? Ieder getalleke in ieder vakske is ne letter van oonze aa bee cee. As ge wit da de **q** ut getal **10** is en de **f** ut getal **21**, dan kunde zeker alle aundre letters oeëk ut juste getal geve. Vervang in de roeëster dus elk getal deur de juste letter en ge kreigt ne schoeëne zin. Wa stoat d'r in ut roeëster? Lot ut oons wete en win nen geschenkbbon... (**groeeëte tip** : schreif veur a zelf ieës ut aa bee cee op, zet bij of oonder de q ut getal 10 en bij of oonder de f 21, vinde na de juste sleuter?). Opgepast: bij "KNAP GEDAAN" moete niets doen zenne...

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|
| 4 | 18 | 17 | 🙄 | 1 | 18 | 17 | 13 | 🤩 | 8 | 6 | 11 |
| 22 | 9 | 🤩 | 24 | 12 | 13 | 7 | 22 | 13 | 7 | 🤩 | 23 |
| 26 | 7 | 🤩 | 17 | 22 | 🙄 | 12 | 13 | 1 | 22 | 🤩 | 20 |
| 22 | 4 | 22 | 15 | 23 | 18 | 20 | 22 | 🙄 | 16 | 9 | 26 |
| 8 | 8 | 22 | 13 | 18 | 12 | 9 | 22 | 13 | 16 | 9 | 26 |
| 13 | 7 | 🤩 | 15 | 22 | 22 | 8 | 7 | 🤩 | K | N | A |
| P | 🤩 | G | E | D | A | A | N | 🤩 | 🤩 | ❤️📧 | 👍 |

Stuur je antwoord ten laatste op 31 mei 2024 per post of e-mail, met vermelding van je naam, adres en telefoonnummer naar onderstaand adres.

Meedoen loont!

Antwoorden Klan Competies van ons vorige kraskrantje:

- 1/ Ik was gaan schaatsen op de vaart van het kasteel met mijn schaatsen en dronk één chocolademelk.
- 2/ Wil je wel eens je mond houden en kam je haar, dat ligt in de war.
- 3/ Broodpudding dat lust ik graag.
- 4/ De ondeugende jongen is op weg ook al is het aan het bliksemen
- 5/ Zijn ze daar jaloers of worden ze kinds, ik weet wel dat het daar armoedig was.

De gelukkige winnaars zijn **Josette De Bruyn, Jean Sellenslach en Gerda Blijweert.**



We gaan hen bellen met het goede nieuws en om af te spreken!



**VLIEGERS STIJGEN HET HOOGST
ALS ZE TEGEN DE WIND IN GAAN.**

Een reactie? Een idee? Kortom, een goed gedacht? Stuur een mail naar kraskrantkruibeke@gmail.com OF

Redactie KRAS—Ernest Claesstraat 12b9 9150 Kruiabeke

Kruibeke
Seniorenraad

KRAS is een krantje uitgegeven door de Kruiabeekse Seniorenraad. Verantwoordelijk uitgever: Irène Gorrebeeck. Redactieraad: Irène Gorrebeeck, Daniella Toté, Alphons Buyle, Willy Vergauwen, Marcella Audenaert, Hein De Brauwer, Marleen Ryngaert (Hoofdredacteur), Huiscartoonist: Willy Van Campe.

Mailadres: Seniorenraad@kruibeke.be en kraskrantkruibeke@gmail.com voor het krantje.

KRAS Kruiabeekse Actieve Senioren

Ons volgende krantje verschijnt in juni!

Een fijn voorjaar voor iedereen!