

BELGIQUE - BELGIË
P.B.- P.P.
2870 PUURS
BC 22304

Verantwoordelijke uitgever:

WSV IBIS vzw

p/a De Rechter Francine

Keulendam 67 Bus 2.3

2870 Puurs

Erkenningsnummer: P902044

Versijnt om de zes weken

Juli – Augustus 2017

IBIS INFO



Wandelsport
vLaanderen vzw

Juli - Augustus 2017



- ⇒ **VOORWOORD**
- ⇒ **IBIS NIEUWS**
- ⇒ **SSST ... HIER WANDELT DEN IBIS**
- ⇒ **HOMMAGE À...40 ANS**
“LES TATANES AILÉES” D’EPINOIS
- ⇒ **KOELKAST IN PARTYMODUS**
- ⇒ **TIJD ZAT ?**
- ⇒ **ONTDEK JE ECOLOGISCHE VOETAFDruk**
- ⇒ **HET TABOE OVER SEKS ... EINDELIJK**
DOORBROKEN ?
- ⇒ **KLEDINGSHOP ANNIE**
- ⇒ **BESTUUR**

FOTO VOORBLAD : EDUARD CLAUS IN SPORTIEF GEZELSchAP !



Wil je naar foto's en reportages zien ? Wil je meer info over bepaalde wandelingen, ga dan naar :

<http://www.beneluxwandelen.eu/>
[http http://www.wandelsportvlaanderen.be](http://www.wandelsportvlaanderen.be)
www.wsv-ibispuurs.be



Heb je een artikel voor de info ?

Stuur het door naar ons emailadres : ibispuurs@gmail.com

VOORWOORD



De lente heeft reeds een groot aantal mooie periodes gekend, met temperaturen zelfs vaak een flink stuk boven de seizoenswaarden. Wij hebben al kunnen genieten van aanhoudend prachtig en zonnig weer. De schreeuw om regen wordt nu luidruchtiger. Een groot probleem voor onze tuinders.

En zo af en toe duiken er in een vereniging ook al eens problemen op. Daar moeten we mee leren leven! In het dagelijkse leven maken treinreizigers zich al druk als hun trein om naar 't werk te gaan, eens vijf minuutjes vertraging oploopt; dat kan je toch geen probleem noemen? Behalve dan voor diegenen die zich nodeloos opjagen om één of andere banaliteit. Als men ziet welk leed er nu in onze huidige samenleving is... we zouden dat beter allemaal wat meer moeten relativiseren en ons vooral proberen bescheidener op te stellen. Af en toe wat stoom aflaten mag. Ergens een plaatsje opzoeken waar men alleen is met de stilte, waar niks moet. Voor diegenen die daar de tijd voor hebben, eens gaan stappen in de week en vooral zeker op zondag! Stappen is de perfecte manier om te helen en te zuiveren. Het hoofd leegmaken... en men kan er opnieuw weer tegenaan!

In 2013 was het de eerste maal dat we met Aspuursge andere oorden moesten opzoeken. De tent, vertrekpunt vanuit het Hof van Coolhem behoorde definitief tot het verleden. Wij kregen van het gemeentebestuur het C.C De Kollebloem aangeboden. Na het afbreken van deze zaal waren we nu beland in de zaal "Vrededaal" te Kalfort. Maar, waar je ook vertrekt ... voor een èchte wandelaar maakt dat niets uit. We werden dit jaar hier beloond met de op één na beste prestatie op die 17 jaar! Naar de samenwerking met een andere club (WVK) werd een beetje angstvallig uitgekeken, maar alles is uiteindelijk toch zeer vlotjes verlopen en voor een verdere samenwerking staat niets nog ons in de weg!

Ik maak van deze gelegenheid ook nog gebruik om onze zusterclub "Les Tatanes Ailées" uit Epinois van harte proficiat te wensen met hun 40jarig bestaan.

Bij het verschijnen van deze Info Ibis zullen de prijzen voor de schoolgaande jeugd misschien al uitgereikt zijn. Wij hebben dan ook al de wandeling van 't Onzent in juni achter ons.

De groots opgezette feesten bij gelegenheid van "725 jaar Puurs" samen met de gemeentefusievoorstellen zijn zowat de gespreksonderwerpen van de laatste tijd, maar voor Ibis staat er nog heel wat anders op het programma! Vooreerst, onze busreis met als vakantiebestemming "Oostenrijk" èn vooraf al héél zeker wat besprekingen en voorbereidende karweitjes met het oog op onze Wandel3Daagse in augustus.

Met al dat feestgedoe in Puurs zouden wij straks nog onze eigen Ibissers vergeten! Zij mogen op **19 augustus** met onze jaarlijkse BBQ hun voetjes ook eens onder tafel schuiven. Meer gegevens hierover verder in deze Info.

Wij zijn er wel tijdig bij maar we willen nu toch al Maria en Frans feliciteren die 50 jaar geleden op **11 augustus**, elkaar hun jawoord hebben gegeven.

Nog veel wandelplezier en tot bij één of andere gelegenheid!

Arnold

WANDELLEN IS BETER VOOR UW BREIN DAN FIETSEN !



Wie wandelt, heeft daar meer deugd van aan zijn brein dan wie fietst. Want het contact van de voeten met de grond zorgt voor een betere doorstroming in de aders en

pept ook de doorbloeding in de hersenen op. Bij fietsen is die impact er niet.

Dat blijkt uit een onderzoek van de universiteit van New Mexico. Verschillende studies toonden eerder al aan dat een wandeling een goed middel is tegen de ziekte van Alzheimer, die wordt veroorzaakt door een tekort aan bloedtoevoer naar de hersenen. "Zachte oefeningen zoals stappen zijn dus wel degelijk nuttig voor de hersenwerking" zegt wetenschapper Ernest Greene.



IBIS NIEUWS

Plus WANDELINGEN (Tweede semester 2017)

De PLUS-wandelingen zijn :

- **Zondag 30 juli 2017** : 28^{ste} Dender- en Scheldetocht in Lebbeke
- **Zondag 20 augustus 2017** : Barbierbeektocht in Kruibeke
- **Zondag 22 oktober 2017** : 49ste Oktobermarsen in Bornem
- **Zondag 29 oktober 2017** : Antwerpen wandelt – 21^{ste} Jan Kadoddertocht in Sint-Katelijne-Waver
- **Zondag 26 november 2017** : 20^{ste} Aawe Kleiretocht – 10^{de} Herdenkingstocht Wim Vanderbrigghe in Boom

In bijlage het formulier met de 5 stroken waarvan je telkens een strook moet afknippen en op desbetreffende wandeling bij de inschrijving moet afgeven op vertoon van je lidkaart. Je inschrijving is dan gratis en bovendien heb je hiervoor een gratis basisconsumptie.

Puntenkaart

PUNTENKAART (Tweede semester 2017)

In bijlage eveneens de nieuwe puntenkaart met de door het bestuur uitgekozen wandelingen èn bovendien 8 blanco vakjes voor andere tochten die u naar eigen goeddunken kan laten afstempelen. Elke stempel is goed voor 0,50€. Zoals voorheen kan deze puntenkaart gebruikt worden voor aankoop van Ibiskledij, aankoop van het wandelboek "Walking in Belgium" en voor deelname aan evenementen georganiseerd door de club Ibis (Nieuwjaarsreceptie & Jaarvergadering, BBQ, Kaas-en wijnavond, Ledenfeest).



UITSTAP BUSREIZEN (Tweede semester 2017)

De busreizen zijn gepland op :

- **Zondag 10 september 2017** : West-Vlaanderen wandelt in Sint-Joris (Nieuwpoort) (West-Vlaanderen)
- **Zondag 15 oktober 2017** : 22^{ste} Oranjetocht in Diest (Vl.-Brabant)
- **Zaterdag 23 december 2017** : Brugge Binnenste Buiten in kerstsfeer in Sint-Michiels (West-Vlaanderen)



CLUBLOKAAL

Het clublokaal is gesloten op zondag :

- **2 juli 2017** (Puurse Parade)
- **16 juli 2017** (Artillerie Weekend in 't Fort Liezele)
- **23 juli 2017** (Weekend terugkeer busreis Oostenrijk op zaterdag 22 juli 2017)
- **27 augustus 2017** (Kalfort kermis)



BARBECUE OP ZATERDAG 19 augustus 2017

OPGELET !!! Opnieuw een andere locatie!

ENKEL EN ALLEEN VOOR IBISLEDEN EN MEDEWERKERS

WANNEER ? Zaterdag 19 augustus 2017

WAAR ? Dienstencentrum Paepenheide
Beenhouwerstraat 3 – 2870 Puurs

AANVANG ? 16.00u

PRIJS ? 17.00 € per persoon

MENU ? Uitgebreid assortiment aan vlees, vis en groenten



VOORINSCHRIJVING VERPLICHT !!!

Bedrag te storten op rekening :

IBAN: BE74 7885 1805 4407 BIC: GKCCBEBB

Met vermelding : "BBQ" + Namen en Voornamen

Inschrijven & betalen tot en met **zondag 6 augustus 2017**

enkel bij MARIA

Tel: 03 889 30 54 of mar-hermans@hotmail.com



PUURSE PARADE

Op zondag **2 juli 2017** trekt een grote reuzenparade door de straten van Puurs. Start voorzien om 16u.

Een optocht van meer dan 60 reuzen. De Puurse reuzen Peer Puus, Mie Kalfut, Kleine Wannas en Kabal zijn sowieso van de partij. Ze zullen in al hun glorie door de straten van Puurs schrijden. Het viertal krijgt het gezelschap van de Klein-Brabantse reuzen. Er komen ook reuzen uit heel Vlaanderen, Wallonië en zelfs van het buitenland. Een publiekstrekker is ongetwijfeld Jan Turpijn (10 meter), de grootste gedragen reus van Vlaanderen en zelfs van Europa.

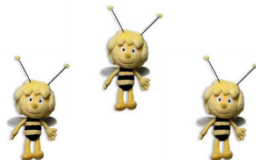
Dus die zondag, vroeg opstaan om 's voormiddags te gaan wandelen en dan... afzakken naar Puurs. Mis dit feest niet!



IN MEMORIAM

Onze oprechte deelneming gaat naar de familie :

Smedts- de Witte, bij het overlijden van Yvonne David op **29 mei 2017**, moeder en schoonmoeder van Frank en Betty Smedts – de Witte.



GESTOKEN DOOR EEN WESP ?

Zorg ervoor dat je steeds een stukje van 2 of 5 eurocent in de buurt hebt en leg het een 15tal minuten op de steekwonde. Het koper neutraliseert en roodheid en zwelling gaan zo verdwijnen.

SSST... HIER WANDELT DEN IBIS

Zondag 2/07/2017 1861 Wolvertem (Vl.-Brabant)
36^{ste} Wolventocht 5-10-15-20-25-30 km 07.00-15.00u
WSV 'T FLUITEKRUID WOLVERTEM

Start : Gemeentelijke Fusieschool, Hoogstraat 40 - Wolvertem.
Rustige en landelijke wandelwegen langs Wolvertem en omstreken,
zoals Rossem, Slozen, Brussegem. Zeker de moeite waard!

OPGELET!

Clublokaal GESLOTEN !

2/07/2017 PUURSE REUZENPARADE Aanvang : 16.00u



Zaterdag 8/07/2017 1850 Grimbergen (Vl.-Brabant)
28^{ste} Abdijwandeling 7-12-16-22-34-42 km 07.00-15.00u
SINGELWANDELAARS STROMBEEK-BEVER

Start : Voetbalkantine K.S.C. Grimbergen, Pastoor Woutersstraat 1 – Grimbergen.

Start midden in het Prinsenbos, een zomerse wandeling met diverse afstanden. Natuurlijk is er de alom bekende boesting (bakharing) op de BBQ.

Zondag 9/07/2017 2830 Tisselt (Antwerpen)
Vriendschapstocht 6-11-15-21-30 km 07.30-15.00u
DE VAARTLANDSTAPPERS

Puntenkaart !!!

Start : Voetbalchalet Sporting Tisselt, Brielen 5 - Tisselt.
Prachtwandeling in het Vaartland! Via wandelpadjes langs het Zeekanaal en door de Tisseltse velden in de richting van het natuurdomein het Broek en Park Bel Air. Een enig mooie regio!

Zaterdag 15/07/2017 1861 Wolvertem (Vl.-Brabant)
Zomertocht 6-12-17-22 km 08.00-15.00u
WANDELCUB CRACKS WOLVERTEM

Start : Zaal Van Hoorebeeck, Temsesteenweg 40 – Wolvertem.
Wandeling in een uithoek van de gemeente met o.a. de Imde Kouter en het landelijke Rossem.

*IBS op reis naar Oostenrijk
van 15 t/m 22 juli 2017*



GASTHOF HOTEL ZILLERTALER WEINSTADL

Zondag 16/07/2017 2880 Bornem (Antwerpen)
Boerenkrijgmarsen 6-12-18-24-30 km 07.00-15.00u
WANDELCLUB KWIK BORNEM

Start : Parochiezaal, Kardinaal Cardijnplein - Bornem.
Wandeling langs Boerenkrijgmonumenten in Bornem en Hingene.
Veel natuur met voor de langere afstanden het kasteelpark D'Ursel te Hingene en de Pastoor Huveneersheuvel.

OPGELET!

Clublokaal GESLOTEN !

 **Vrijdag 21/07/2017** 2870 Ruisbroek (Antwerpen)
Herdenkingstocht 41 jaar waterramp 07.00-15.00u
5-10-15-20-25 km WANDEL MEE RUISBROEK VZW

Start : Krinkelzaal, Ruisbroek-Dorp 30A – Ruisbroek.
Rustige, landelijke wegen en Domein Hof Ter Zielbeek, polder van Bree, natuurgebied Prayon nv en plaats van de dijkbreuk.

Zondag 23/07/2017

2811 Leest (Antwerpen)

29^{ste} Zennetochten

6-8-12-15-20-30 km

07.00-15.00u

WANDELCLUB DE SLAK VZW

Puntenkaart !!!

Start : Zaal Ter Coose, Kouter 1A – Leest.

Start 20-30km tot 13.30u. Door de Zennevallei, natuurgebied De Warande en de Bleukens. Verrassende rustposten. Gratis Slakkenpaté. Supertrofee voor club met meeste deelnemers.

OPGELET!

Clublokaal GESLOTEN !

Woensdag 26/07/2017

1851 Humbeek (Vlaams-Brabant)

Midweektocht – Vakantiewandeling

07.30-15.00u

6-12-20 km

RWK DE MORGENSTOND HUMBEEK

Start : Parochiaal Centrum, Meiskensbeekstraat – Humbeek.

Landelijke, rustige wegen en door het bos van Humbeek. Drie aparte lussen.

Zaterdag 29/07/2017

2880 Bornem (Antwerpen)

7ste Binnenschippertochten

6-12-18-24-30 km

07.00-15.00u

WANDELCLUB KADEE BORNEM VZW

Start : Gemeenschapshuis Wintam, Jozef Spiessensstraat 4 – Bornem.

Unieke wandeling tussen bossen, water en landbouwgebied. Tentoonstelling Scheldeland gratis te bezoeken aan de zeesluis in Wintam. De grotere afstanden gaan naar Hingene en Eikevliet.

Zondag 30/07/2017

9280 Lebbeke (Oost-Vlaanderen)

28^{ste} Dender- en Scheldetocht

07.00-15.00u

6-12-18-24-32-42 km

WJC DENDERKLOKJES LEBBEKE

Plus WANDELING

Start : CC De Biekorf, Stationsstraat 23 – Lebbeke.

Elk jaar een nieuw parcours met meer dan 80% veldwegels en baantjes in Lebbeke en deelgemeenten Wieze en Denderbelle. Peperkoek Vondelmolen schenkt elk een lekkere, gezonde verrassing (zolang de voorraad strekt).

VRIJDAG 4 - ZATERDAG 5 - ZONDAG 6/08/2017



38 JAAR WSV IBIS vzw PUURS



VRIJDAG 04-08-2017

Bloemkooltocht

Afstanden: 4-7-10-16-21km

Vertrek: 14.00u tot 19.00u



ZATERDAG 05-08-2017

Hoebetocht

Afstanden: 4-7-10-16-21-30-42km

Vertrek: 7.30u tot 15.00u



ZONDAG 06-08-2017

Door het oog van Puurs

Afstanden: 4-7-10-16-21-30-42km

Vertrek: 7.30u tot 15.00u

***Vanaf 7 km op zondag 06-08-2017 GRATIS
"LA CHOUFFE" op rustpost 't Onzent aangeboden door***



VOOR DE 3 WANDELTOCHTEN

Start: JOC Wijland, Fortbaan 9 – 2870 Puurs – kinderen tot 12 jaar gratis

Info: ☎ 03 889 87 87 ■ 0472 94 19 85 arnold.plettinckx@skynet.be

www.wsv-ibispuurs.be



Zondag 13/08/2017

3090 Overijse (Vlaams-Brabant)

Omloop van de Druivenstreek

07.00-15.00u

4-6-12-18-24-30 km

IJSETRIPERS VZW

Start : Markthal, Stationsplein – Overijse.

Enorme afwisseling van rustige veldwegen, golvende landschappen, prachtige vergezichten in de bosrijke omgeving van de druivenstreek. In het startlokaal is er een druivenstand van een lokale serrist.



Dinsdag 15/08/2017

1880 Kapelle-o/d-Bos(Vl.-Brabant)

28^{ste} Evert Larock-tocht 5-10-14-20-28 km

07.00-15.00u

'OCHTENDGLOREN' KAPELLE O/D BOS

Puntenkaart !!!

Start : De Plekpot, Mechelseweg 366 – Kapelle-o/d-Bos.

De 5-10-14km verkennen de landelijke en groene omgeving van den Triest, bos van Aa en Oxdonk en Kapelle Oost. De 20-28km begeben zich verder naar de overkant van het kanaal richting Kapelle-Centrum en Ramsdonk.

Donderdag 17/08/2017

9051 St.Denijs-Westrem (Oost-Vl.)

Stropkestocht

7-13-21 km

08.00-15.00u

FLORASTAPPERS GENT VZW

Start : Sint-Paulusinstituut, Loofblommestraat 2 – St.-Denijs-Westrem.

Weekdagwandeling langs de groenste plekjes van Sint-Martens-Latem en door het pittoreske Afsnee. Gratis gift (zolang de voorraad strekt).

Zaterdag 19/08/2017

BBQ_{TIME} !

BBQ_{TIME} !



Dienstencentrum Paepenheide, Beenhouwerstraat 3 - 2870 Puurs

(VOOR MEER INFO : zie IBIS NIEUWS)

Zondag 20/08/2017

9150 Kruibeke (Oost-Vlaanderen)

Barbierbeektocht

7-10-15-21-30 km

07.00-15.00u

WANDELCLUB DE LACHENDE KLOMP VZW

Plus WANDELING

Start : Gemeentelijke Lagere School, Bazelstraat 33 – Kruibeke.

Tocht geprezen door vele wandelaars om zijn prachtig natuurschoon, kastelen, dijken, krekens en zicht op de Schelde. Door mooie Barbierbeekvallei en door de vernieuwde Potpolder. Fotozoektocht voor kinderen.

Donderdag 24/08/2017

9190 Stekene (Oost-Vlaanderen)

15^{de} Grenstochten

6-12-20 km

09.00-15.00u

WANDELCLUB DE SMOKKELAARS STEKENE VZW

Start : Vrije Basisschool De Zonnebloem, Koewacht 110 – Stekene.

Koewacht, een wijk behorende tot 2 naties en 3 deelgemeenten: Stekene, Moerbeke en Terneuzen (NI). Koewachtse krekens, Nederlandse polders, Stekense bossen en tal van grenspalen. Een unieke midweektocht!

Zaterdag 26/08/2017 9200 Baasrode (Oost-Vlaanderen)
41^{ste} Scheldemarstocht 5-9-12-16-21-30 km 07.00-15.00u
WSV BAASRODE VZW

Start : Gemeenteschool Baasrode, Molenberg 1 – Baasrode.
Verken het natuurgebied Het Broek, waar je de zomersfeer kan opsnuiven en zoek via de Scheldedijk het rustige schildersdorpje Vlassenbroek en omgeving op. Aankomst vóór 18u.

Zondag 27/08/2017 1910 Kampenhout (Vl.-Brabant)
Zomertocht 5-9-13-18-25-30 km 07.00-15.00u
DE WITLOOFSTAPPERS EN -TRAPPERS

Start : Sporthal Kampenhout, Zeypestraat 26 – Kampenhout.
Prachtige wandeling in het vooruitzicht: veel natuur, ruime zalen, perfecte afpijling, verzorgde catering. 1 gratis witloofbier voor elke deelnemer!

OPGELET!

Clublokaal GESLOTEN !

Dinsdag 29/08/2017 3130 Begijnendijk (Vl.-Brabant)
10^{de} Begijntjestocht 5-8-12-16-20-28 km 07.00-15.00u
WSC LANGDORP VZW

Start : Parochiecentrum, Kerkstraat 3 – Begijnendijk.
Genieten van de natuurgebieden, bossen en landwegeltjes die Begijnendijk rijk is. Op zoek naar de vuurvlinder in de Paependel. Over de provinciegrens naar Boischot met zijn Ter Laeken.

VERZORG JE VOETEN !!!

- ♦ Knip de teennagels recht af, soms kan het niet anders dan een heel klein beetje de hoekjes rond afknippen, maar niet te kort. Dit voorkomt ingescheurde en ingegroeide teennagels.
- ♦ Stop je voeten in een warm badje met wat geurige olie. Leg wat knickers in het voetenbad en rol je voeten er over heen, een makkelijke massage die de bloedsomloop verbetert.
- ♦ Geef de voeten een scrubbeurt, zo verwijder je de dode huidcellen. Dit is ook het ideale moment om wat eelt weg te halen met een eeltschraper.
- ♦ Spoel de voeten schoon, droog ze goed af en smeer ze in met een goede voeten crème. Dan heeft u het minste kans op kloven.

HOMMAGE A...

40 ANS "LES TATANES AILEES" D'EPINOIS

Onze zuster-wandelclub "Les Tatanes Ailées Epinois" bestaat 40 jaar!!!



IBIS mocht dit evenement meevieren ...



Op zondag 21 mei 2017 vertegenwoordigden Annie, Maria en Frans er onze club en hadden voor de gelegenheid een kleine attentie mee vanuit Puurs.



Maar ... eerst wandelen en... er waren nog Ibissers !



En ... vooral op tijd drinken !!!



WIST JE DATJE !!!

De wandelclub “Les tatanes ailées” werd gesticht in 1977 vandaar dit jaar hun 40jarig bestaan. Maar weten jullie vanwaar die naam? Simpel, het woord “tatanes” is een Parijs bargoens woord dat “schoenen” betekent en men heeft er het woord “ailées” bijgevoegd dat staat voor “gevleugeld”.

Deze club is ontstaan na de deelname van 8 jongeren uit Epinois aan de “Eerste marche” van de Politie van Binche. Op 13 mei 1979 organiseerde de club zelf haar eerste wandeling onder de noemer “La marche Epinois” met 545 wandelaars! Later, en tot vandaag omgedoopt tot “Marche des Tatanes”.

De club “Les tatanes ailées” is verzusterd met onze wandelclub Ibis. De band tussen beide clubs is ontstaan bij hun tweede wandeling omdat Ibis toen aanwezig was met een hele delegatie en er een busuitstap had van gemaakt. In 1981 nam de club “Les tatanes ailées” niet alleen deel aan onze Ibiswandeling maar kwamen ze nog eens te voet naar Puurs. Het hele gebeuren van de verzustering heeft dan plaats gehad in aanwezigheid van de burgemeester en toen al is gebleken dat zowel “de Ibissers” als “les Tatanes” beiden bierliefhebbers zijn die hun streekbier, hetzij den “Duvel” uit Puurs hetzij “La Bonne Espérance” uit de omstreken van Epinois, wisten te appreciëren!



Levons le verre à notre amitié...



SANTE !!!



KOELKAST IN PARTYMODUS

We verspillen met z'n allen te veel voedsel en als we feestjes bouwen komt er nog een schepje bovenop die verloren voedselberg. Nochtans is het niet zo moeilijk om verspilling te voorkomen.

Ga slim shoppen !

- Maak een lijstje.

Zonder lijstje worden de verleidingen té groot!

DE BOODSCHAPPEN OPSCHRIJVEN ...

STAAT NOG OP MIJN LIJSTJE !!!

- Hol niet dagelijks naar de supermarkt maar doe liever één- tot tweemaal per week boodschappen.
- Ga altijd shoppen met een gevulde maag!
- Neem indien mogelijk liever een winkelmandje in plaats van een winkelkar.
- Bewust, buiten het gezichtsveld, nl. onderaan in de rekken, bevinden zich de goedkopere producten. Ook seizoensproducten zijn goedkoper.
- Contant betalen help om de rem erop te zetten.

Richt je koelkast slim in !

Met de zomer voor de deur wordt het weer extra druk in de koelkast. Werp dus een kritische blik op de inhoud :

- Maak je koelkast éénmaal per maand schoon met een sopje van 3/4^{de} azijn en 1/4^{de} afwasmiddel.
- Check data en inhoud na. Is de “te gebruiken datum tot ...” overschreden, gooi je het weg. Is de datum “tenminste houdbaar tot ...” overschreden, niet altijd weggooien omdat vaak goed bewaarde producten nog perfect te gebruiken zijn.
- Reserveer een vaste plek voor je producten.

- Verpak verstandig. Je voedingsmiddelen bewaren het best in de verpakking van aankoop. Restjes en charcuterie bewaren in een luchtdicht potje met deksel.

- Ga voor een slimme indeling. Leg wat eerst op moet vooraan. Zuivel en kaas, restjes drank bovenaan de koelkast. Vlees, vis en melkproducten onderaan (op de koelste plek).



- Horen niet in de koelkast maar op een koele, donkere plaats: tomaten, uien, citrusvruchten, courgettes, aubergines, look, bananen, aardappelen... De lijst is lang!
- Hou bananen, appels en tomaten apart : ze doen andere fruit- en groentesoorten sneller rijpen.
- Tot slot: prop je koelkast niet té vol. Schommelen de temperaturen buiten rond de 0° à 4°C, dan kan je, bij een feestje, een deel van je dranken op het terras laten staan.

Verwerk je restjes !



Heb je de hoeveelheden ietwat verkeerd ingeschat? Gooi restjes niet zomaar weg en spreek je creativiteit aan. Met die restjes kan je alle kanten uit. Een pastasalade, een wokgerecht, een quiche of een groentetaart... of nog... een lekker soepje!

TIJD ZAT ?

We hebben allemaal evenveel (of even weinig) tijd in één dag. En toch zijn er manieren om de tijd die we hebben beter te gebruiken zodat het voelt alsof we er toch meer van hebben.

Hier een paar tips ... zo haal je al snel meer tijd uit je dag!

1. PLAN DE AVOND TEVOREN

Reserveer de avond tevoren wat tijd (of aan het einde van je (werk)dag) om te noteren wat je de volgende dag wil doen.

Daarmee bereik je twee dingen :

- Je haalt alle “to do’s” uit je brein en zet ze op papier zodat je hoofd vrij is.
- Je kan de volgende ochtend met een vliegende start beginnen omdat je precies weet met welke actie je aanvangt.



2. VECHT NIET TEGEN JE LICHAAMSKLOK

Het mechanisme in de hersenen dat verantwoordelijk is voor de regulatie van het “circadiane ritme” wordt de biologische klok genoemd.

Een circadiaan ritme is een biologisch ritme waarvan de cyclus ongeveer één dag duurt (Latijn: *circa* = rond, *dies* = dag). Men spreekt ook wel van een 24-uursritme of slaap-waakritme.

Ben je een ochtendmens? Prima. Ben je een avondmens, ook goed. Probeer dat niet te veranderen tenzij je absoluut moet. Ochtendmensen en avondmensen zijn allebei even productief, maar gewoon op andere momenten van de dag. Tegen je biologische klok vechten, hoef je niet te doen. Integendeel, hou er rekening mee als je bepaalt wat je wanneer gaat doen.

3. EET MINDER, GEZOND ÉN FREQUENTER

Ontbijt, middag- en avondmaal zijn natuurlijk je dagelijkse sleutelmaaltijden, maar als je je energie op peil wilt houden, eet je het best ook tussendoor iets. Kies verstandig, beperk suiker en bewerkt voedsel en kies voor wat noten, fruit of groenten (denk aan kerstomaatjes bijvoorbeeld). Als je tussendoor nog wat eet, hoef je tijdens de sleutelmaaltijden ook niet zo'n grote porties te nemen.

Kant-en-klare maaltijden zijn wel snel, maar meestal minder gezond. Houd ook water in de buurt, of wat kruidenthee, om gehydrateerd te blijven.

Je bent wat je eet?



4. CHECK JE E-MAIL MINDER



E-mail is één van de grootste tijdrovers. Als we e-mail meer behandelen als de brievenpost in plaats van als eisen en bevelen, dan focussen we ons meer op èchte taken en laten we onze aandacht minder afleiden door de inbox.

Maak daarom een regel voor jezelf. Hou het aantal keer dat je je e-mail checkt per dag beperkt. Wees er radicaal in. Als iemand je echt dringend moet spreken, dan kan hij of zij altijd sms'en of bellen.

5. DOE HET MOEILIKSTE EERST

Kijk naar je to-dolijst, bepaal wat je het moeilijkste/lastigste vindt, en doe dat eerst. Je productiviteit stijgt daardoor exponentieel!

GEEN TIJD BETEKENT ...

GEEN PRIORITEIT !!!

ONTDEK JE ECOLOGISCHE VOETAFDruk



Voor alles wat we nodig hebben om te leven, of het nu gaat over voedsel, kleding, meubels, energie, medicijnen, papier of vervoer, gebruiken we land. De hoeveelheid land die je op die manier verbruikt is je “*ecologische voetafdruk*”.

Als iedereen in de wereld een even groot stukje land zou krijgen en we de grenzen van onze planeet niet willen overschrijden, heeft iedereen recht op 1.8 hectare.

België scoort slecht qua energieverbruik en vervuiling. De Belg heeft op vier na de zwaarste ecologische voetafdruk ter wereld. Als de hele wereld zou leven als België zijn er ruim 4 aardes nodig. Uit hetzelfde rapport blijkt dat de wereld sinds 1970 de helft van zijn wilde dieren heeft verloren.

OUDE GEBOUWEN, BEDRIJFSAUTO'S

Energie neemt iets meer dan de helft van de Belgische voetafdruk in. De belangrijkste verschillen met onze buurlanden zijn het energieverbruik van huishoudens en de transportsector.

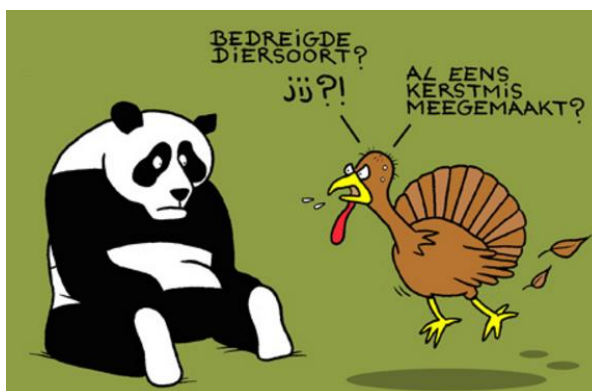
Van alle landen ter wereld doen alleen Koeweit, Qatar, de Verenigde Arabische Emiraten en Denemarken het nog slechter dan België. Twee jaar geleden scoorden ook de VS nog slechter, maar dat land zakte in de rangorde van 5 naar 8. Vooral omdat steenkool er steeds vaker vervangen wordt door schaliegas.



BIODIVERSITEIT

De biodiversiteit van de planeet gaat er snel op achteruit, en die achteruitgang vertraagt niet. Tussen 1970 en 2010 is de aanwezigheid van in het wild levende gewervelde dieren met 52 procent verminderd. Dat betekent niet dat de helft van de soorten zijn verdwenen, maar dat er per soort minder dieren leven, gaande van amfibieën tot grote zoogdieren.

Die trend is nog meer uitgesproken in de tropen. In Latijns-Amerika bijvoorbeeld is 83% van de gewervelde dieren verdwenen. In Afrika zijn olifanten teruggedrongen tot 6-7% van hun vroegere ruimte. Het aantal leeuwen is er met 90% gedaald.



VEGGIEDAG

De schaal van het verlies aan biodiversiteit en de schade aan ecosystemen die essentieel zijn voor ons bestaan zou alarmerend zijn. De tendens is nog niet onomkeerbaar. Zo is Nepal erin geslaagd om zijn tijgerpopulatie te laten stijgen en stijgt in het Zuid-Afrikaanse Krugerpark ook de populatie van olifanten.

WWF biedt vijf oplossingen aan, naast het beschermen en herstellen van biodiversiteit en ecosystemen, onder meer het waarderen van ecosystemen in de kostprijs van producten en een beleidskader om natuurlijke hulpbronnen en grondstoffen rechtvaardiger te beheren.

Het Gentse initiatief "Donderdag Veggiedag" wordt door de organisatie als voorbeeld genoemd om aan te tonen dat ook steden inspanningen kunnen leveren.

Benieuwd hoe het met jouw ecologische voetafdruk is gesteld?



Doe de test via www.ecolife.be of op <http://voetafdruktest.wnf.nl/>

HET TABOE OVER SEKS... EINDELIJK DOORBROKEN ?



We hebben allemaal een bepaald beeld voor ogen als we onszelf op gevorderde leeftijd voorstellen: we zien ons op elegante wijze ouder worden, omgeven door gezonde kleinkinderen, terwijl we de talloze vrije uren na onze pensionering zinvol vullen met onze hobby's. In dit soort droombeelden wordt zelden een plaats ingeruimd voor seks. Dat komt voor een belangrijk deel door de maatschappelijke visie (vooral van de jongeren) ten aanzien van 'seksualiteit op oudere leeftijd'.

SEKSUALITEIT EN INTIMITEIT BIJ OUDEREN

Over dit onderwerp heerst nog lang een taboe of wordt vaak met veel plezier onder de mat geschoven. De gedachte dat twee ouderen met elkaar zouden rampetampen: nee, die koesterden we liever niet. Is seks dan louter weggelegd voor jonge mensen in de fleur van hun leven, begiftigd met een lenig lichaam, soepele spieren en een zachte rimpelloze huid?

Hoe naïef konden we eigenlijk zijn? Het verlangen naar liefde en intimiteit zijn basisgevoelens die quasi niemand vreemd zijn. Het zit nu eenmaal in onze natuur. Logisch, want anders was het mensenras al lang uitgestorven. En dus staat er ook geen leeftijd op. Waar mensen samen zijn, ontstaat affectie. En affectie kan leiden tot verliefdheid, die op haar beurt kan uitmonden in relaties.

Er zijn veel echtparen die ontdekken dat de seksualiteit beter wordt naarmate ze ouder worden. Anderzijds brengt de leeftijd bepaalde lichamelijke en emotionele problemen met zich mee, die het plezier in het vrijen kunnen bederven.

De meeste moeilijkheden kunnen echter worden opgelost. Er is eigenlijk geen reden waarom de meerderheid van oudere echtparen niet zou voortgaan om te genieten van een bevredigend seksleven.

HOE KUNNEN OUDEREN VAN SEKS GENIETEN?

Mensen vinden vaak dat hun seksleven verbetert naarmate ze ouder worden, omdat het zelfvertrouwen en de ervaring een volledig en ongehinderd liefdeleven mogelijk maken. Toch brengt ouder worden veranderingen met zich mee die van invloed kunnen zijn op het seksleven van een echtpaar. Het is dan ook bijzonder belangrijk voor ouder wordende mensen om zich in acht te nemen. Neem een uitgebalanceerd dieet: veel voorkomende ziekten duren langer als men geen goede voeding neemt, terwijl ook overgewicht hinderlijk is bij het vrijen. De huisarts kan adviezen geven over het juiste dieet. Neem geregeld beweging en doe, niet overdreven, aan sport. Hierdoor zal men er niet alleen beter uitzien en zich beter voelen, maar met een sterker lichaam kan men uit het vrijen meer vreugde putten.

Gebruik de mogelijkheden van uw pensionering om meer “variaties in uw liefdeleven” aan te brengen. Vrij ook eens overdag en ook elders dan in de slaapkamer. En doe vooral wat u wilt. Het liefdeleven van echtparen die reeds enige tijd bij elkaar zijn, verloopt vaak zeer bevredigend. Dat komt doordat men elkaars acties en reacties begrijpt. Maar als zo’n combinatie tekenen van verveling gaat vertonen, is het goed om elkaar op een nieuwe wijze tegemoet te treden, elkaars fantasie aan te moedigen en desnoods samen erotische boeken of films te bekijken.

VERHOUDINGEN OP OUDERE LEEFTIJD

Welke problemen er ook opduiken bij oudere mannen en vrouwen, de kwaliteit van de verhouding van een echtpaar is de belangrijkste factor als het erom gaat te beslissen hoe het liefdesleven zal zijn.

Als ze allebei nog gelukkig zijn en als ze zich nog steeds tot elkaar aangetrokken voelen, dan is het duidelijk dat de seksuele relatie tussen hen beter is dan wanneer een echtpaar weinig gemeenschappelijke genoegens of waarderingen kent en op elkaar uitgekeken is.

Of zij hebben ontdekt dat ze slechts omwille van de kinderen bij elkaar gebleven zijn. Juist bij deze echtparen ziet men vaak dat pensionering van de man of vrouw allerlei spanningen en ruzies met zich meebrengt.

Gelukkigere echtparen zullen uiteraard elke kans aangrijpen om meer bij elkaar te zijn naarmate ze ouder worden. Er zijn nogal wat mensen die, door echtscheiding, door overlijden van de partner of omdat ze nooit getrouwd zijn, gedwongen zijn hun latere leven alleen te volbrengen. Voor de alleenstaande is de ouderdom, ook al door zijn pensionering, de tijd dat hij zich eenzaam kan gaan voelen. Het is daarom niet zo verwonderlijk dat hij of zij met graagte de kans aangrijpt om een nieuwe relatie op te bouwen. Dit is een volkomen natuurlijke zaak en er is niets onwaardigs of belachelijk aan oude mensen die verliefd worden. Sommige van deze verhoudingen zullen in de eerste plaats gezocht zijn omwille van het gezelschap en de zekerheid, maar er is geen reden om aan te nemen dat de seksualiteit hierbij niet in het spel is. In elk geval is het verstandig om dit duidelijk ter discussie te stellen voordat men zich in een dergelijke permanente relatie begeeft, anders ontstaat er een bron van pijnlijke misverstanden.

HET VOORDEEL VAN OUDERE MINNAARS

Vanwege de rust en wijsheid, die door alle jaren gegroeid is, kunnen minnaars die wat ouder zijn meer ervaring tentoonspreiden, terwijl zij bovendien vaak de mengeling van zelfvertrouwen en toegeeflijkheid bezitten die ook bij het liefdesspel naar voren komt.

De vrouw hoeft meestal niet meer bang te zijn voor zwangerschap, terwijl de wat oudere man dikwijls een betere minnaar is in de zuiver lichamelijke betekenis: zijn drift verloopt kalmer en over het algemeen kan hij zich beter concentreren op datgene wat zijn partner prettig vindt. Meestal hoeven ze geen van beiden in dit stadium meer te werken en zijn dus veelal thuis, waar zij zonder vrees gestoord te worden op willekeurige tijdstippen (en eventueel op nieuwe manieren) de liefde kunnen bedrijven. En tot slot nog dit ... niks menselijks is ons vreemd, dus ook niet seks op latere leeftijd ...

KLEDINGSHOP ANNIE



Er is in ons praatlokaal kledij ter beschikking na afspraak met Annie.

Wel vooraf een belletje ! ☎ 03 889 83 01

- Topje dames lichtblauw
- Singlet heren
- V-hals dames
- V-hals heren
- Polo dames
- Polo heren
- Sweaters
- Trainingsvest
- Fleece sweaters
- Regenvest fleece
- Bloes dames
- Hemd heren
- Softshell dames
- Softshell heren

DAGELIJKS BESTUUR

Voorzitter : **PLETTINCKX Arnold**

Keulendam 66, Residentie "Ter Rest" Bus 1.2 – 2870 Puurs

☎ 03 889 87 87

☎ 0472 94 19 85

arnold.plettinckx@skynet.be



Secretaris & Feestelijkheden : **VAN RECK Hendrik**

Verberdestede 54 – 2870 Liezele

☎ 03 899 00 76

☎ 0475 31 17 62

hendrik_11@hotmail.com



Penningmeester : **HERMANS Maria**

Monnikheide 12 – 2870 Puurs

☎ 03 889 30 54

☎ 0496 30 69 78

mar-hermans@hotmail.com



BESTUUR

Verantwoordelijke toog en lokaal : **DE SMEDT Albert**

Dorpshart 50/21 – 2870 Puurs

☎ 03 889 43 83

☎ 0476 40 02 71

albert.de.smedt1@telenet.be



Commissaris van de rekeningen : **DE BOECK Vera**

Schaapsveld 42 – 2870 Puurs

☎ 03 889 52 81

☎ 0477 24 80 62

veradeboeck@gmail.com



IBIS Info : **DE RECHTER Francine**

Keulendam 67, Residentie "Ter Rest" Bus 2.3 - 2870 Puurs

☎ 0495 48 40 11

fderechter@gmail.com



IBIS Webmaster : **ANDRIES Kris**

G. Fromontstraat 26 - 2830 Ruisbroek

☎ 0486 86 02 11

kris_andries@yahoo.com



Parcours : **DOMS Paul**

G. Fromontstraat 18 – 2830 Willebroek

☎ 03 886 24 78

☎ 0472 86 20 21

doms-vanrompa@outlook.com



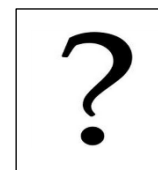
Kledij : **DE SMET Annie**

Neerheidedreef 37 – 2870 Puurs

☎ 03 889 83 01



Logistiek :



Catering :

VAN ROMPA Magda

G. Fromontstraat 18 – 2830 Willebroek

☎ 03 886 24 78



DEWINTERE Marie-Hélène

Grote Heidestraat 110 - 9120 Beveren-Waas

☎ 0473 45 18 93

marie-helene@pandora.be

Ledenadministratie & Etiketten

DE WILDE Frans

Monnikheide 12 – 2870 Puurs

☎ 03 889 30 54

☎ 0476 37 87 64

fransdewilde@telenet.be





een betere kijk
op veiligheid



PEETERS - LAMBRECHTS bvba

www.peeterslambrechts.be

werk- en veiligheidskleding // werkhandschoenen // EPB
hoofd-, oog- en gehoorbescherming // veiligheidscoördinatie
kledij voor hulpdiensten // adembescherming // signalisatie
valbeveiliging // veiligheidsschoenen // pas- en meetservice