

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: P 902044

Verschijnt om de zes weken

Maart – April 2017

IBIS INFO



WEBMASTER IBIS



Maart - April 2017



- ⇒ **VOORWOORD**
- ⇒ **IBIS NIEUWS**
- ⇒ **JAARVERSLAG 2016**
ALGEMENE VERGADERING IN EEN
NOTENDOP
- ⇒ **SSST ... HIER WANDELT DEN IBIS**
- ⇒ **JE VOETEN IN GOEDE HANDEN**
- ⇒ **BIJGELOVIG ... BIJLANGE NIET !**
- ⇒ **HEB JIJ LAST VAN HALITOSE ?**
- ⇒ **HET WITTE GOUD**
- ⇒ **ZEG HET MET CIJFERS**
- ⇒ **KLEDINGSHOP ANNIE**
- ⇒ **BESTUUR**

FOTO VOORBLAD : 1WS 8 JAN 2017- KRIS ANDRIES



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



Bij de start van een nieuw jaar maken we allemaal wel een lijstje met goede voornemens en bijhorende plannen. Ook de bestuursleden van Ibis doen dit. Jaarlijks organiseren ze met z'n allen een paar plaatselijke activiteiten. Het zal weer gezellig, en bij momenten, druk worden in en om ons lokaal. Want daar blijft toch het hart van Ibis kloppen. Een goed voornemen van Ibis is er te zijn voor al onze leden: helpers, stappers, jong en oud, voor wie véél of weinig tijd heeft. Ook nieuwkomers horen erbij, of ze nu van dichtbij of van ver komen, iedereen is welkom in onze vereniging!

Februari, statistisch de koudste maand van het jaar, maar tegelijk het eerste uitzichtpunt op de lente. Je kunt op zoek in de tuin naar planten die het aandurven om in kleur de sombere bomen en struiken uit te dagen. Laat de lente maar komen. Was het voorbije jaar al of niet succesvol, een korte terugblik op het vorig seizoen vind je met de bijzonderste gegevens verder in deze Info (Jaarverslag). Ondertussen hebben we al drie wandelorganisaties achter de rug. De weersomstandigheden in acht genomen viel de eerste tocht in Breendonk nog mee. Hartje vasthouden, want de weersvoorspellers gaven ons voor Lippelo opnieuw weinig hoop. Maar deze 2de winterserie viel best mee en werd zelfs een grandioos succes. Als afsluiter hadden we onze 3^{de} winterserie met start in 't JOC Wijland. Als je meer dan 1800 wandelaars op je organisatie mag verwelkomen dan mogen we best tevreden zijn!

We houden het dit jaar bij een zevental busuitstappen waarmee wij grotendeels onze Vlaamse Provincies bestrijken. Al een paar wandelaars hebben zich aangemeld dat ze op elke busreis zullen aanwezig zijn en indien ze niet meekunnen mij zullen verwittigen. Bij de start van het nieuwe seizoen is dat wel aan te raden. Voor de nieuwelingen onder ons, een busreis kost u 7€ per persoon, uw inschrijfgeld inbegrepen. Profiteer van de mogelijkheden die we u aanbieden. In één van onze vorige Ibis Info's 2017 vond je de nieuwe puntenkaart en die van de Pluswandelingen. Maak daar zoveel mogelijk gebruik van als je aanwezig bent op die aangegeven wandeling.

Het aantal leden aanwezig op dergelijke tochten ligt doorgaans veel hoger dan een busuitstap. In Lippelo hadden we het mooiste voorbeeld; Pluswandeling van “De Lachende Klomp” was daar met in de zestig deelnemers. Trip-Trap Kumtich met de bus vijftig deelnemers. Meteen een antwoord op vraag van enkele leden “Waarom die Pluswandelingen?”. Als wij goed scoren op één van onze Pluswandelingen zullen die organisators ons genegen zijn en ons met een tegenbezoek vereren. Met de Pluswandelingen trachten wij zoveel mogelijk onze burens tevreden te stellen. En daar draait het in de wandelsport toch om, dat is veel volk naar uw eigen tochten krijgen.

Dit jaar gaan al onze organisaties nog door in het JOC Wijland. Afwachten wat het daar deze zomer zal worden want kortelings begint men daar aan het nieuwe gemeenschapspark. Hopen dus dat er nog voldoende parking zal zijn. Dan maar stilaan uitkijken naar onze vernieuwde site het “C.C. De Kollebloem” dat ongeveer midden volgend jaar, als daar alles verloopt zoals gepland, zal moeten klaar zijn.

Wat onze website betreft kan ik je vertellen dat Kris Andries erin geslaagd is de website in orde te krijgen. IBIS INFO en IBIS WEBSITE wat wil je nog meer?

Arnold

Nieuwjaarsreceptie op 28 januari 2017 "JOC WIJLAND"



Quinten Van de Rijck, jongste lid van onze wandelclub.

“Jong geleerd is oud gedaan !”



EINDSTAND KAARTEN SEIZOEN 2016/2017

PROFICIAT aan de winnaar !

1	Van Boom Luc	588
2	Vekemans Eddy	585
3	Plettinckx Arnold	574
4	Bosman Arthuur	563
5	Scheers Karl	552
6	De Wit Annie	548
7	Meskens Vic	546
8	Teck Annie	545
9	Van Hoof Annie	538
10	Van Rompaey Maria	536
11	Heyvaert Maria	532
12	Van Hamme Maro	529
13	De Smedt Albert	524
14	Plettinckx Maria	516
15	Hermans Maria	515
16	De Winter Marie-Hélène	510
17	Doms Paul	503
18	Piessens Roza	503
19	Goossens Annie	497
20	Casteels Louis	492
21	Van de Wal Hedwigh	459
22	Van Ruyssevelt Simonne	398
23	Van Dam Paul	398
24	Minne Emil	398
25	De Boelpap Walter	397
26	D'Hondt Vera	391
27	De Smedt Martine	387
28	Van Rompa Magda	386
29	Wouters Jos	358
30	De Wilde Frans	327



Website IBIS

De nieuwe website van onze wandelclub is beschikbaar èn, onder een nieuwe naam ! Ga gerust een kijkje nemen op

www.wsv-ibispuurs.be

Met hartelijke dank aan Kris Andries die heel wat van zijn vrije tijd hieraan heeft opgeofferd èn dit, na véél denk- en opzoekwerk, op eigen houtje, heeft verwezenlijkt!



CLUBLOKAAL

Het clublokaal is gesloten op zondag :

5 maart 2017 (Clublokaal niet toegankelijk voor Ibis)



IN MEMORIAM

Onze oprechte deelneming gaat naar de families :

Weymans – De Smet, bij het overlijden van Angela Hermans op **29 december 2016**, schoonmoeder van Annie De Smet.

Hartelijk dank

voor de blijken van medeleven en de vele woorden van troost bij het overlijden van onze echtgenoot/vader,

Paul Verbruggen, gewezen bestuurslid.

Sijn dat jullie er waren

Namens Lucienne, zijn echtgenote en Jean-Pierre, zijn zoon.

EEN UNIEK MENS IS HEENGEGAAN...

NU ZIJN WE VERBIJSTERD EN BEDROEFD!

Wij hebben op 7 februari afscheid genomen van PAUL VERBRUGGEN

*Een mens is steeds
vroeg ochtend tot
terug naar de
het ene doel naar
weg om onze
plannen waar te*

*Stap voor stap
geluk te komen.*

*We zijn op weg om
geven en onze woorden in daden om te zetten.*

Zo liep dat op weg zijn als een rode draad door het leven van Paul.

De natuur verkennen als wandelaar, vele jaren met echtgenote Lucienne en vrienden. Deelnemen en helpen aan onze IBIS-activiteiten. Hij leerde ons niet alleen den "DUVEL" maar ook de brouwerij kennen, alsof hij één van hen was.

Steeds paraat voor de nodige hulp. Zijn gemoedelijkheid, zijn vriendschap en zijn steeds gevatte opmerkingen missen we al een tijdje.

Hij voelde zich gelukkig en kon dat steeds overbrengen op al wie hem graag zag.

Je hebt na een lange moedige strijd je echtgenote, je zoon, je familie en al je vrienden nu moeten achterlaten.

Je bent nu voor je laatste wandeling vertrokken, maar we konden niet mee.

Maar ik weet Paul, als we je ginder in een later leven tegenkomen, je ons met zwaaiende armen zal verwelkomen.



*onderweg van de
de late avond en weer
volgende morgen. Van
het andere. We zijn op
dromen en onze
maken.*

hopen wij dichterbij het

onze idealen vorm te

ARNOLD

JAARVESLAG 2016

ALGEMENE VERGADERING IN EEN NOTENDOP

Verwelkoming door de voorzitter Arnold.

WANDELAARS

Terugblik naar het aantal deelnemers op de wandelingen georganiseerd door onze club :

- Winterseries : in 2016 -> **5025** (in 2015 -> 5906 /in 2014 -> 5909)
- 3Daagse : in 2016 -> **3403** (in 2015 -> 4363/ in 2014 -> 3337)
- Aspuursge : in 2016 -> **1675** (in 2015 -> 1718)
- 't Onzent : in 2016 -> **630** (in 2015 -> 804)

Dat brengt ons op een totaal van 10.733 wandelaars!

Voor de 1^{ste} Winterserie 2017 : **993** ¹ (in 2015 -> 1917).

WANDELINGEN

We hebben dit jaar **7 busuitstappen** op onze agenda staan met als afsluiter "Brugge" op 23 december 2017.

Pluswandelingen en **puntenkaart** werden reeds via IBIS Info omgedeeld.

Eén van de voornaamste wandeling is zondag **30 april** de Pluswandeling te Erembodegem (Organisatie Kadees Aalst). Daar verwachten wij dat onze leden zo talrijk mogelijk zullen aanwezig zijn. Wat vroeger Nationale Wandeling was is nu Vlaamse Wandeldag. Deze is dus verschoven van eind februari naar eind april.

Als alles verloopt naar wens, richten wij, in 2019 deze "Vlaamse Wandeldag" in. Onze kandidatuur werd hiervoor ingediend en dit dan ter gelegenheid van 40 jaar IBIS.

Wie zijn steentje zeker heeft bijgedragen aan dit 40 jaar bestaan dat zijn hoofdsponsor PL of beter Albert en Dianne. Zij stonden mee aan de wieg van Ibis en dragen Ibis nog steeds hoog in het vaandel.

Nog vóór de Vlaamse Wandeldag hebben we nog een ander tocht op ons programma staan, namelijk onze jaarlijkse “Eigen tocht” op paasmaandag **17 april**. Een tocht waar wij naar goede gewoonte heel wat gegadigden voor krijgen. Hopen maar dat deze trend zich in gunstige zin voortzet.

Op **25 mei** zijn wij dan weer met de drie Puurse clubs samen om ons beste beentje voor te zetten voor het jaarlijkse Aspergefestival “Aspuursge”. Deze maal wordt de uitvalbasis “Vrededaal” te Kalfort. In principe starten we in het dorp waar de “Asperges de Kalfort” wijd en zijd vermaard werden.

Om het eerste half jaar af te sluiten staan wij op **zaterdag 24 juni** dan opnieuw paraat ten huize ’t Onzent. Een initiatief dat we een paar jaar geleden genomen hebben om deze bewoners een steuntje in de rug te geven en waarvoor we nu toch meer en meer, van onze bewindsvoerders, wat waardering en sympathie in de plaats krijgen.

Een heel druk voorjaar maar daar houden we het niet bij! De maand juli wordt misschien wel één van verdiende rust, of liever rustiger... De batterijen gaan opladen in Oostenrijk (hoogtestage) om er dan weer volop tegenaan te gaan in de aanloop naar de Driedaagse op **4-5 en 6 augustus**. Misschien wel het laatste jaar met start in het JOC-Wijland. Volgens de planning, zo midden 2018, zou de nieuwe CC De Kollebloem moeten klaar zijn.

De data van de Pluswandelingen en puntenkaart voor het “tweede semester 2017” zal u vernemen via onze IBIS Info met dank aan Francine die deze taak op zich heeft willen nemen.

Ook aan onze WEBSITE wordt momenteel gewerkt om die zo snel mogelijk in orde te maken en zal in de toekomst worden bijgehouden door Kris Andries die er al héél wat tijd heeft ingestoken.

Onze jaarlijkse BBQ gaat terug door op het mooie gerestaureerde “Paepenheide” op zaterdag **19 augustus**. Op **14 oktober** gaan we weer voor onze kaas- en wijnavond in het JOC Wijland. Het Ledenfeest, ook opnieuw in het JOC Wijland vindt plaats op **18 november** en niet zoals eerder vermeld op 25 november.

In de laatste maand sluiten we dan een goed gevuld jaar af met de komst van de Sint op zaterdag **2 december** en met de Kerstmarkt waar we op dit ogenblik nog geen data kunnen vooropzetten.

Voor de mensen die regelmatig in het lokaal komen hebben wij naast de tapperslijst een lijst uitgehangen wanneer het lokaal gesloten is (buiten onze wil).

De voorzitter dankt zijn collega's en alle medewerkers die al hun vrije tijd hieraan opofferen.

¹ Voor de 2^{de} Winterserie 2017 : **1840** wandelaars

Voor de 3^{de} Winterserie 2017 : **1819** wandelaars



WANDELEN IN HET BOS

Het effect van een paar uur bos op lichaam en geest, daar moeten we niet ver naar zoeken. De resultaten zijn indrukwekkend.

Ons humeur verbetert, ons energiepeil schiet de hoogte in, ons gehalte aan stresshormonen daalt spectaculair, met als gevolg dat ons immuunsysteem een tandje gaat bijsteken. Een effect dat bovendien een paar dagen blijft duren.

Wat is nu het recept voor een perfect bospad? Een trage, niet erg inspannende wandeling van een kilometer of vijf, met af en toe een stop om rond te kijken, waarbij je rustig en diep inademt en al je zintuigen aan het werk zet.

Het zonlicht dat strepen trekt op het pad, het knisperen van bladeren onder je voeten, de geur van vochtige grond...

Perfect voor een zonnige winterdag en in goed gezelschap nog gezellig ook!

SSST... HIER WANDELT DEN IBIS

Zaterdag 4/03/2017 1861 Wolvertem (Vlaams-Brabant)
Voorjaarstocht 6-12-18 km 08.00-15.00u
WSV 'T FLUITEKRUID WOLVERTEM

Start : Zaal De Linde, Potaardestraat 3 - Wolvertem.
Rustige wandelwegen langs de boorden van Wolvertem, Oppem en Londerzeel. Zeer landelijk. Federatiekorting 0,40€.

Zondag 5/03/2017 1910 Kampenhout (Vlaams-Brabant)
Jef Pijp Tochten 6-9-12-15-18-20-24-29 km 07.30-15.00u
HOUTHEIMSTAPPERS STEENOKKERZEEL VZW

Plus **WANDELING**

Start : School Ter Bronnen, Tiendeschuurstraat 17 – Kampenhout.
Genieten in het landelijke Kampenhout, bakermat van het witloof, met zijn nog talrijke veld- en boswegen. Wandelen door het Weisseterbos, langs de vaart en door de Wilderse dreef.

OPGELET!

Clublokaal GESLOTEN !

Woensdag 8/03/2017 2880 Bornem (Antwerpen)
Sporteltocht 4-6-8-10-12-14- 18 km 08.00-15.00u
WANDELCLUB KWIK BORNEM

Start : Zaal Kloosterheide, Kloosterstraat 89 - Bornem.
Keuze uit drie lussen van 4-6-8 km, onderling combineerbaar. De belangrijkste bezienswaardigheden en natuurgebieden in de buurt vind je op je parcours.

Zondag 12/03/2017 2800 Mechelen (Antwerpen)
Gouden Caroluswandeling - Tivolitocht m.m.v. Brouwerij Het Anker
4-8-12-15-20-28 km 08.00-15.00u
WANDELCLUB OPSINJOORKE MECHELEN VZW

Start : PTS Campus Mechelen, Antwerpsesteenweg 145 – Mechelen.
Door het Tivolipark met speeltuin en kinderboerderij. Ideaal met kinderen. Respecteer de starturen! Attentie voor de wandelaars met honden vanwege Maxi Zoo.

Zondag 19/03/2017 3370 Boutersem (Vlaams-Brabant)
Maartse Buintocht 4-8-12-20-25- 30 km 07.00-15.00u
BOUTERSEM SPORTIEF

Start : Cultureel Centrum, Kerkomsesteenweg 88 – Boutersem.
Prachtige bos- en aardewegen verbinden de respectieve afstanden met elkaar. De vele kapelletjes, kerken en boerderijen zullen je bekoren. Een echte wandeling op de boerenbuiten zoals men in de volksmond zegt.



BUS ... BUS ... BUS ...
& **Puntenkaart !**

RESERVEER JE PLAATS ten laatste op **12/03/2017** bij Arnold

☎ 03 889 87 87 ☎ 0472 94 19 85

Vertrek bus : 08.00u Fort LIEZELE

Woensdag 22/03/2017 9250 Waasmunster (Oost-Vl.)
Durmetocht 5-10-14-21 km 08.00-15.00u
DURMESTAPPERS

Start : De Ruitersint-Janskring, Sijpstraat 80 - Waasmunster.
Prachtige tocht langs de groene Durmevallei en het oude vliegveld van Waasmunster. Gedeeltelijk door het Lokerse natuurreservaat Molsbroek.



Op 26 maart 2017 begint de zomertijd.
In de nacht van zaterdag 25 op zondag worden de klokken om 2 uur een uur vooruit gezet, dus van 2 naar 3 uur en eindigt op 29 oktober 2017 (het begin van de wintertijd)



Zondag 26/03/2017 2050 Antwerpen (Antwerpen)
Sint-Annatochten 5-8-11-15-21-25-30-35-42 km 07.00-15.00u
MERKSEMSE WANDELCLUB DE STROBOEREN VZW

Puntenkaart !!!

Start : CC Ter Schelde, Fromentinstraat 2 – Antwerpen.
Ontdek de mooie natuur op Antwerpen-Linkeroever. Nieuwe wandelpaden, de jachthaven, de Scheldedijk met rede van Antwerpen, Sint-Annekestrand, Vlietbos, Galgeweel, Middenvijver. Lange afstanden via Burchtse Weel en Zwijndrecht op rechteroever.

Zaterdag 1/04/2017 2840 Terhagen (Antwerpen)
Klinkaerttocht – Memorial André Vanheuckelom en François Schoeters
4-7-13-18-22 km 08.00-15.00u
DE KLEITRAPPERS VZW

Start : Clublokaal De Kleitrappers, Korte Veerstraat 2 - Terhagen.
Kom wandelen door de Rupelstreek met mooie natuur langs rustige wandelwegen van Terhagen, Boom en Reet. Ruimte parking naast de startplaats! Aankomst tot 18u.

Zondag 2/04/2017 3770 Kanne (Limburg)
Parel van de Jekervallei 4-8-12-16-21 km 07.00-15.00u
TONGERSE WANDELVRIENDEN

Start : Zaal Alliance, Steenstraat 12 – Kanne.
Prachtige panorama's over het Jekerdal en de meanders van de Jeker, maar ook Maastricht met Kasteel Neercanne, wijnvelden, Sint-Pieterberg, Zonneberg, Cannerberg en Fort van Eben-Emael.

BUS ... BUS ... BUS ... & Puntenkaart !!!

RESERVEER JE PLAATS
ten laatste op **26/03/2017** bij Arnold
☎ 03 889 87 87 ☎ 0472 94 19 85
Vertrek bus : 08.00u Fort LIEZELE



Zaterdag 8/04/2017 2800 Mechelen (Antwerpen)
Lentetocht 7-14-21-28 km 08.00-15.00u
DE VAARTLANDSTAPPER

Start : Ons Huis, Battelse Bergen 28 - Mechelen.

Wandelen in de Mechelse natuurgebieden met vertrek vanuit het mooie Battel, verscholen in het groen aan de Leuvense Vaart. Je wandelt door den Battelaar, Tiegembroek, het Vrijbroekpark, langs de Vaart, de vallei van de Zenne en het Zennegat.

Zondag 9/04/2017 2850 Boom (Antwerpen)
3^{de} Kleiputtentocht 4-7-12-15-21-28 km 08.00-15.00u
WSV SCHORRESTAPPERS

Start : APB De Schorre, Schommelei 1 – Boom.

Wandeling langs de groene pracht van de Rupelstreek. Gratis versnapering (zolang de voorraad strekt).

Dinsdag 11/04/2017 3130 Betekom (Vlaams-Brabant)
Voorjaarstocht 4-6-8-10-12-14-16-20 km 07.00-15.00u
DE BOLLEKENS VZW ROTSELAAR

Start : Meubelen Verhaegen, Grote Baan 115 – Betekom.

Start 20km tot 12u. Eindcontrole tot 17u.

Donderdag 13/04/2017 9190 Stekene (Oost-Vlaanderen)
15^{de} Linietochten 6-12-20 km 09.00-15.00u
WANDELCLUB DE SMOKKELAARS STEKENE VZW

Start : Vrije Basisschool de 3 Beuken, Past. van Lierdestraat 2 – Stekene.

Wandelen op een donderdag in de paasvakantie langs de Linie, een strook oorlogsversterkingen uit de 18^{de} eeuw, het stropersbos en het Nederlands waterwingebied. Alle afstanden gaan de natuur in via bosdreven en graslanden. Bos en natuur te over!



Zondag 16/04/2017

9170 De Klinge (Oost-Vlaanderen)

Kommiezentocht

6-10-15-20-25-30 km

07.30-

15.00u

WANDELCLUB GASTHOFSTAPPERS VZW

Start : Polyvalente Zaal De Klingenaar, Kieldrechtstraat 12 – De Klinge.
Door een prachtig natuurgebied met loof- en naaldbossen afgewisseld met open vlaktes in lentetooi. Rustige boswegen en paadjes met enkele polderlandschappen. Op de kleinste afstanden tot 80% onverharde wegen. Eindcontrole tot 18u.

Maandag 17/04/2017

EIGEN TOCHT !!!



Start : JOC WIJLAND, Fortbaan 9 - 2870 Puurs

Samenkomst : 08.15u

Deelname in de onkosten : 7€



VOORINSCHRIJVING & BETALEN VERPLICHT !!!

Uiterste DATUM 9 april 2017

bij Hermans Maria via ☎ 03 889 30 54 - 📠 0496 30 69 78

via een overschrijving IBAN : BE 74 7885 1805 4407 met vermelding van het aantal (namen en voornamen) + Eigen Tocht.

We vertrekken in groep. Zoals gebruikelijk is er een parkoers met een kleine en één met een grotere afstand. Eten & drinken wordt voorzien voor de hongerigen en de dorstigen onder ons!

Zaterdag 22/04/2017

2890 Sint-Amands (Antwerpen)

31^{ste} Lippeloboswandeling

5-7-14-21 km

08.00-15.00u

WVK PUURS VZW

Start : Parochiezaal, Lippelodorp 48 – Sint-Amands.

Wandeling langs landelijke wegen en door de uitgestrekte bossen van Lippelo.

Zondag 23/04/2017

2040 Zandvliet (Antwerpen)

27^{ste} Internationale Poldertochten

4-7-11-15-17-21-25 km

07.30-15.00u

WSV DAUWSTAPPERS VZW

Start : De Ruige Heide, Putsebaan 251 – Zandvliet.

Natuurwandeling door bos-en heidegebied op de Belgische-Nederlandse grens met mooie grenspalen van 1843. Er wordt gewandeld door de Ruige Heide, een uniek heidegebied, op Brabantse Wal en door de natuurgebieden Stoppelbergen en Wildernissen.

BUS ... BUS ... BUS ... &



Puntenkaart !!!

RESERVEER JE PLAATS

ten laatste op **17/04/2017** bij Arnold

☎ 03 889 87 87 📠 0472 94 19 85

Vertrek bus : 08.00u Fort LIEZELE

Woensdag 26/04/2017

1745 Opwijk (Vlaams-Brabant)

16^{de} Midweektocht

4-6-8-10-12-14-18 km

08.00-15.00u

WSV DE HOPBELLETJES OPWIJK VZW

Start : Gemeenschapscentrum Hof ten Hemelrijk, Kloosterstraat 7 – Opwijk.

Wandeling langs rustige, goed begaanbare wegen en paadjes. Eindafstempeling tot 17u.

Zondag 30/04/2017

9320 Erembodegem (Oost-Vlaanderen)

Vlaamse Wandeldag

6-8-13-18-24-26-32-40 km

06.30-15.00u

WSV DE KADEES VZW

Plus WANDELING

Start : Site Brantano, Kwadelapstraat 2 – Erembodegem.

Heel wat keuzemogelijkheden, zowel wat de afstanden als het soort omloop betreft. Natuur (het stadspark, het Osbroek, de Gerstjens), cultuur, musea, historische gebouwen. Animatie voor jong en oud. Verzorgde rustposten op alle afstanden.

JE VOETEN IN GOEDE HANDEN

Onze voeten moeten ons leven lang erg hard werken. Ze dragen ons dag in dag uit en worden vaak in verkeerd schoeisel weggestopt. Wist je dat een mens in zijn of haar leven gemiddeld 185.000 kilometer loopt? Niet zo vreemd dat onze voeten beginnen te klagen als we de vijftig zijn gepasseerd. Daarbij leven we gemiddeld langer en zijn we langer actief, waardoor voetklachten op latere leeftijd toenemen. Wat zijn de belangrijkste oorzaken en wat kan je eraan doen?



Enkele veelvoorkomende oorzaken van voetproblemen op oudere leeftijd zijn :

VETKUSSENTJES WORDEN DUNNER

Als je ouder wordt, is het mogelijk dat de vetkussens onder de hiel en de bal van de voet dunner worden. Dat kan pijnlijk aanvoelen, omdat de voet hierdoor veel gevoeliger is.

KRAAKBEEN SLIJT

Met de tijd slijt het kraakbeen in ons lichaam, ook tussen de voetgewrichten. Dat leidt tot stijvere gewrichten, pijn bij het lopen en soms tot vergroeiingen.

SLECHTERE BLOEDCIRCULATIE

Als je minder gaat bewegen of je cholesterolgehalte te hoog is, dan is het mogelijk dat je bloedcirculatie verslechtert. Door de verminderde bloedtoevoer wordt onder andere de huid van de voeten droger, waardoor er sneller kloven en wondjes ontstaan, die vervolgens ook minder snel genezen.

MINDER STERKE SPIEREN EN PEZEN

Met het vorderen van de leeftijd worden spieren en pezen slapper. Het kost daardoor meer moeite om een goede balans te vinden, waardoor je sneller moe wordt. Ook kan het leiden tot een doorgezakte voet, waardoor schoenen die eerst prima zaten, nu te krap zijn. Dat kan leiden tot overtollig eelt, likdoorns, een knobbel aan de zijkant van de grote teen (hallux valgus) en ingegroeide teennagels.

LANGDURIG VERKEERDE VOETSTAND

Wanneer je een verkeerde voetstand hebt, bijvoorbeeld omdat je je voeten te veel naar binnen of naar buiten kantelt, kan het jarenlang goed gaan. Maar op latere leeftijd kan dat toch zijn tol eisen en zorgen voor pijn of ontstekingen. Een verkeerde voetstand kan ook op andere plekken pijn veroorzaken, zoals in de enkels, knieën, heupen, rug en nek.

Trek bij voetklachten tijdig aan de bel !

Blijf niet te lang doorlopen met voetproblemen, maar trek tijdig aan de bel. Bijvoorbeeld aan de bel van een pedicure, huisarts of podotherapeut. Voetproblemen kunnen van kwaad tot erger gaan en zijn daardoor steeds lastiger op te lossen. Gezonde voeten zijn zeker op oudere leeftijd belangrijk om goed uit de voeten te kunnen met je dagelijkse bezigheden. Een regelmatig bezoek aan een pedicure is voor iedereen een aanrader, maar zeker voor 50-plussers. Een pedicure kan eelt weghalen, dat anders te veel druk geeft of dat op den duur zelfs kan gaan ontsteken. Ook likdoorns die niet behandeld worden, kunnen gaan ontsteken. Wanneer je éénmaal standafwijkingen hebt, kan dat ook in de rest van je lichaam problemen veroorzaken. Wees er dus op tijd bij. Een pedicure kan je bovendien ook advies geven over goed schoeisel of je doorverwijzen naar een arts of podotherapeut.

Waarop letten bij het passen van schoenen ?

SOEPELE ZOOL

De zool moet soepel zijn, maar je mag hem niet dubbel kunnen vouwen. De zool moet tegelijkertijd voldoende stevigheid bieden.

VOLDOENDE RUIMTE VOOR DE TENEN



Voor de tenen moet je minimaal een centimeter ruimte overhouden. Ook langs de kleine teen moet wat ruimte zijn.

GOED AANSLUITEN OP DE WREEF

Hiermee voorkom je dat je voeten gaan schuiven in de schoenen, waardoor je spieren harder moeten werken om niet uit je schoenen te schieten. Je kunt het beste aan het einde van de middag gaan shoppen naar nieuwe schoenen. Je voeten zijn dan meer opgezwollen dan 's ochtends. Zo voorkom je dat je te krappe schoenen koopt. We willen je er ook voor waarschuwen dat veel schoenverkopers zeggen dat je de schoen moet inlopen en dat hij daarna nog wat uitrekt. Meestal is het andersom: je voet past zich aan, aan de schoen!

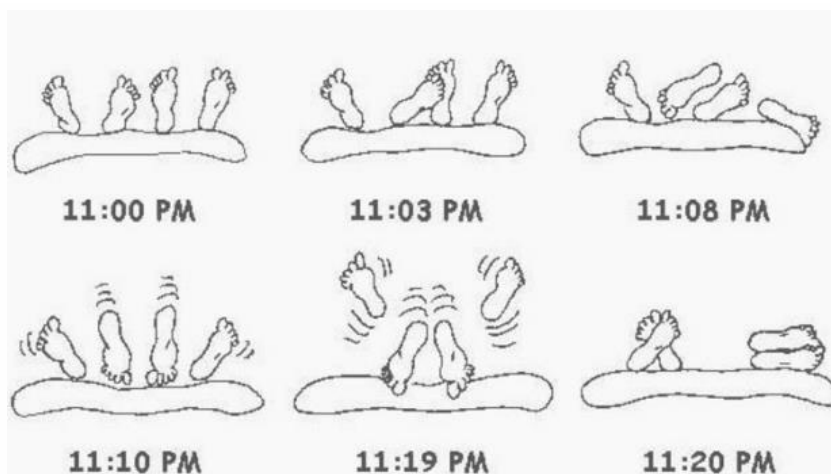
Waarop letten bij het vinden van een pedicure?



Heb je last van voetproblemen, nagel- of huidproblemen aan de voeten? Stap dan niet op de eerste de beste pedicure af. Kies voor een gespecialiseerd voetverzorgster die aangesloten is bij de Belgische Beauty Federatie of de Nederlandse beroepsorganisatie ProVoet. Dan weet je zeker dat je met een

goed opgeleide voetverzorgster te maken hebt.

20 tenen in ... 20 minuten ...



BIJGELOVIG ... BIJLANGE NIET !

Bijgelovig zijn is des mensen en zelfs de meest nuchteren bezondigen er zich wel eens aan.



Veel rituelen die we nu als vanzelfsprekend ervaren, zijn ontstaan uit bijgeloof. We voeren ze uit omdat ze een traditie zijn geworden maar we hechten er geen geloof meer aan. Of toch?

Bijgeloof is cultureel bepaald. Het evolueert ook doordat we in contact komen met andere culturen.

Het is geen toeval dat we onze toevlucht zoeken in bijgeloof op momenten dat het er echt toe doet zoals, tijdens een examen, als een dierbare of wijzelf ernstig ziek zijn, of vlak voor een belangrijke sportwedstrijd. Sport en bijgeloof zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. 80% van de sporters zou vasthouden aan bepaalde rituelen omdat ze geloven dat ze geluk brengen.

Een wijdverspreide vorm van bijgeloof die de voorbije jaren ook fel geëvolueerd is, zijn de kettingbrieven. Wie de brief kopieert en doorstuurt wordt rijk, gelukkig en gezond. Wie de ketting verbreekt wacht uiteraard enkel onheil! De klassieke kettingbrief heeft intussen plaats geruimd voor kettingmails en –berichten en is niet langer religieus geïnspireerd.

De betekenis van de meeste bijgeloven is te vinden in de oudheid.

De 10 populairste bijgeloven zijn :

1. ONGELUKSGETAL 13

Herkomst: het getal 13 heeft zo'n slechte naam omdat het 12 + 1 is. En 12 is het getal van 'perfectie' (12 apostelen in het Nieuw Testament). Meer dan perfect, dat kan natuurlijk niet, dus het getal dat volgt op 12 is 13 en brengt ongeluk. Het geloof is zo sterk dat in veel hotels er geen 13e kamer is en soms zelfs geen 13e verdieping. Ook is er bij vliegtuigen bijna nooit een 13e rij. Er zijn zelfs mensen die een fobie hebben voor het getal 13, dit heet triskaidekafobie.

2. EEN KONIJNENPOOTJE DRAGEN BRENGT GELUK

Herkomst: waarom een konijnenpootje bij je dragen geluk brengt is niet geheel duidelijk. Er zijn theorieën over dit bijgeloof die tot ver in de tijd teruggaan. Konijnen stonden toen symbool voor vruchtbaarheid (we weten allemaal wel waarom), ze zouden veel baby's, grote oogsten en geluk brengen. De achterpoot van het konijn is het sterkst, dus deze brengt het meeste geluk.

3. DOOR AF TE KLOPPEN KUN JE MOGELIJK ONGELUK AFWENDEN

Herkomst: De christelijke oorsprong van afkloppen is te vinden bij de kruisiging van Jezus. Het aanraken van een houten kruis herinnerde je aan de nederigheid waartoe Jezus opriep. Overmoedig zijn betekende niet alleen het noodlot tarten, het was tevens een zonde. Het is overigens belangrijk dat het afkloppen gebeurt op onbewerkt hout, en eigenlijk is alleen eiken-, wilgen- of appelboomhout geschikt.

4. HET BREKEN VAN EEN SPIEGEL LEIDT TOT ZEVEN JAAR ONGELUK

Herkomst: In het Romeinse Rijk dacht men dat de weerspiegeling in de spiegel een reflectie van de ziel was. Het breken van de spiegel tast de ziel aan. Aangezien men in die tijd dacht dat het lichaam na zeven jaar van fysiologische samenstelling verandert, duurde het ongeluk gelijk zeven jaar!

5. KLAVERTJE VIER BRENGT GELUK



Herkomst: Er gaan meerdere verhalen over het geluk van een klavertjevier, zo zou het beschermen tegen heksen. Ook dromen over het klavertjevier is al genoeg, dit voorspelt een lang en voorspoedig huwelijk. en dan is er nog de mythe: "Als een meisje een klavertjevier in haar rechterschoen doet, zal zij trouwen met de eerste man die zij tegenkomt, of iemand met dezelfde naam".

6. HET ZIEN VAN EEN ZWARTE KAT BRENGT ONGELUK

Herkomst: Katten hebben het in het verleden altijd moeilijk gehad, sommige geloofden dat de kat het symbool was van het vleesgeworden kwaad. Duivels en heksen konden de gedaante aannemen van de kat, en het liep dan ook vaak niet goed af met de beestjes. Maar nog steeds zijn hele volksstammen ervan overtuigd dat wanneer een zwarte kat hun weg kruist het ongeluk ze te wachten staat.



7. EEN HOEFIJZER BRENGT GELUK

Herkomst: Er zijn meerdere verklaringen, zo vormt een hoefijzer met de open kant naar boven een "C", van Christus. Ook lijkt het hoefijzer op een halve maan, in veel culturen een symbool voor geluk. Een hoefijzer moet met de opening naar boven worden opgehangen boven de deur, het geluk wordt als het ware dan opgevangen. Vind je een hoefijzer? Dan moet je deze over je linkerschouder gooien nadat je een wens hebt uitgesproken en daarna doorlopen zonder om te kijken.

8. WANNEER JE EEN WENS DOET BIJ HET ZIEN VAN EEN VALLENDE STER , DAN KOMT DEZE UIT



Herkomst: Waarschijnlijk komt dit uit Europa, de Griekse sterrenkundige Ptolemy schreef rond 150 na Christus dat de goden af en toe, uit nieuwsgierigheid, of zelfs uit verveling, naar de aarde kwamen. Het kon voorkomen dat een ster uit zijn positie schoot en naar beneden viel.

Aangezien de goden nu toch al zo dicht bij aarde waren was de kans groter dat ze de wens in vervulling zouden laten gaan.

9. ONDER EEN LADDER DOORLOPEN BRENGT ONGELUK

Herkomst: De ladder vormt met de muur waar deze tegen aanstaat en de grond een driehoek, en dit is het symbool van de Heilige Drie-eenheid. Vroeger werd onder een ladder doorlopen dus ook gezien als een uitermate oneerbiedige daad, en deed je dit wel dan werd je beschuldigd van duivelsverering. In de loop daar jaren is het bijgeloof veranderd naar het brengen van ongeluk.

10. DOOR JE VINGERS TE KRUISEN KUN JE HET ONHEIL AFWENDEN

Herkomst: het kruisen van de vingers heeft veel te maken met het voorgaande bijgeloof. Loop je nou toch een keer onder een ladder door, dan kun je het onheil afwenden door de vingers te kruisen, de middelvinger over de wijsvinger. De waarschijnlijke verklaring van dit bijgeloof is dat de vingers letterlijk een kruis vormen, een verwijzing naar het Christelijke kruis wat bescherming moet bieden.



Het kruisen van de vingers, meestal achter de rug, wordt ook vaak gebruikt bij het doen van een belofte, deze is dan ongeldig.

Bijgeloof is de religie van de zwakke geest. (E. Burke)

De enige remedie tegen bijgeloof is wetenschap. (H.T. Buckle)

Zo erg leeft bijgeloof nu ook weer niet. Ik heb nog nooit iemand geweten die zijn dertiende maand weigerde. (F. Muliar)

Het geheim van het bijgeloof omtrent het met 13 aan tafel zitten is, dat de meeste mensen maar 12 vorken en messen hebben. (G.S. Petrie)

HOE MAAK JE IEMAND DUIDELIJK DAT ZIJN ADEM RUKT?



Als de betrokkene zich niet bewust is van het probleem, is het aan zijn entourage om dit aan te kaarten. Een erg delicate opdracht. Uiteraard is een onbehouwen “Je adem stinkt!” niet de beste aanpak. Leg

aan de betrokkene uit dat als hij nu en dan een slechte adem heeft, dit te wijten kan zijn aan een tandvleesprobleem en dat het dus verstandig is om een parodontoloog of een tandarts te raadplegen.

KAN JE EEN MONDGEUR HEBBEN ZONDER HET TE BESEFFEN?

Uiteraard! Zelf is men er zich niet van bewust en neemt men de geur niet waar. Anderzijds bestaat er zoiets als “halitofobie”. Wie daaraan lijdt is ervan overtuigd dat hij een slechte adem heeft, ook al is dat niet zo.

Dit is eerder een psychiatrisch ziektebeeld.



Deze mensen doen er goed aan om een parodontoloog te raadplegen omdat die met behulp van een toestel objectief kan aantonen dat hun adem niet slecht ruikt.

HOE HALITOSE BEHANDELEN?

Eerst gaat de parodontoloog op zoek naar de mogelijke oorzaken én naar de factoren die het probleem eventueel verergeren zoals bepaalde geneesmiddelen. Alvorens het tandsteen te verwijderen, legt de hij de patiënt uit wat hij moet doen om tandplak geen kans te geven. Hoe je tanden efficiënt te poetsen en hoe je borsteltjes voor de tussentandruimte moet gebruiken. Halitose, op enkele specifieke gevallen na, verdwijnt wel degelijk door elke dag doeltreffend je tanden te poetsen.

ANDERE MOGELIJKE OORZAKEN VAN ORALE AARD

- **Ontstekingen of infecties** : Sommige ontstekingen of infecties in de mond (bv. bepaalde schimmelinfecties, koortsblaasjes die veroorzaakt worden door het herpesvirus...) kunnen aan de basis liggen van de slechte adem.
- **Speekselgebrek** : Sommige geneesmiddelen kunnen een vermindering van de speekselafscheiding veroorzaken, wat kan bijdragen tot een slechte adem.
- **Bepaalde eetgewoonten** : knoflook, uien, bepaalde kruiden...
- **Gebruik van tabak en alcohol.**
- **Ook anatomische factoren** : zoals een meer dan normaal ruwe tong, kunnen zorgen voor het voorkomen van meer plaatsen waar de voor halitose verantwoordelijke bacteriën kunnen uitgroeien.
- Soms wordt de slechte adem veroorzaakt door elders **in het lichaam aanwezige ziekten** zoals maagzweer of een ander maag-darmprobleem, hernia van het middenrif, nier- of leverziekte, ontsteking van de ademhalingswegen, suikerziekte.



HET WITTE GOUD



De koninginnengroente asperges worden ook wel het witte goud genoemd. En terecht. Want de groente schittert niet alleen door een grandioze smaak en een smetteloos gaaf uitzicht, maar ook door haar gezonde voedingswaarde. Het aspergeseizoen is kort en precies daarom is het kwestie volop te genieten van deze aparte groente die voor een culinair hoogtepunt zorgt tijdens het voorjaar.

Het officiële aspergeseizoen wordt namelijk pas geopend op de tweede donderdag van april. Dat is altijd op deze dag, om niet afhankelijk te zijn van het weer en dan zijn er voldoende asperges voor de consument. Het oogstseizoen duurt tot 24 juni, tot Sint Jan, een feestdag ter ere van Johannes de Doper. Daarna hebben de planten rust nodig om het volgende seizoen 'ook weer te kunnen presteren'.

WIT, GROEN OF PAARS ?

Asperges hebben hun roots in Klein-Azië en zijn al sinds de oudheid erg in trek: zowel de Grieken als de Romeinen waren er dol op! Lange tijd stal de witte asperge de show, maar inmiddels zijn ook de groene en de paarse variant erg gegeerd. Gekleurde asperges hebben trouwens het voordeel dat ze voedzamer zijn:



ze bevatten carotenoïden, polyfenolen en ander antioxidanten. Omdat groene asperges minder vezelig zijn, zijn ze makkelijker verteerbaar en hoef je ze niet te schillen. Een troef als je weet dat veel nutriënten zich in of net onder de schil bevinden.

ZWAVELGEUR !

Een portie asperges (5 tot 6 stuks) bevat tot 25% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) vitamine B9, nuttig voor het ijzermetabolisme. Asperges zijn dus prima voor wie lijdt aan bloedarmoede. Maar als je bloedverdunners neemt, vraag je best even raad aan de dokter want asperges leveren ook veel vitamine K, een natuurlijk stollingsmiddel dat kan interfereren met je medicatie.

Asperges zijn lichtjes diuretisch (urineren bevorderend) en bevatten ook asparagine, een aminozuur dat door ons lichaam onder meer wordt afgebroken tot zwavelverbindingen. Die worden uitgescheiden via de urine. Vandaar de sterke en typische geur van de urine na het eten van asperges. Asperges worden er tot slot van beticht jichtaanvallen uit te lokken. Maar als deze groente de aanmaak van urinezuur al stimuleert, dan gaat het slechts om zeer kleine hoeveelheden.

HOU HET GEZOND !



Net zoals vele andere groenten zijn asperges erg caloriearm. Helaas worden ze vaak geserveerd met erg vette ingrediënten: gesmolten boter en hardgekookte eieren, mousseline- of hollandaisesaus... Wil je toch het heilzame effect van

asperges zonder al té veel vet binnen te krijgen? Smeer ze dan in met wat olijfolie (met een kwastje) en rooster ze op de barbecue. Draai de asperges wel geregeld om zodat ze niet zwart blakeren. Wil je absoluut asperges op Vlaamse wijze eten (met boter en hardgekookte eieren), vervang dan de hardgekookte eieren door zachtgekookte, dat is smeüiger en je hebt minder gesmolten boter nodig om over je asperges te gieten!

Baziel als kelner...

Vroeg daar een klant : "Potage aux pointes d'asperges". Nadat Baziel de soep gebracht had, riep de klant hem terug.

"Er zit geen enkel aspergekopje in die soep".

Zeï Baziel,

"En os je een coupe maison vraagt, 't zit do toch ook gin huus in?"



ZEG HET MET ... CIJFERS

1,16 miljoen Belgen ouder dan 15 jaar doen geregeld vrijwilligerswerk in een organisatie. Vooral sportclubs, cultuurprojecten en het onderwijs kunnen rekenen op helpende handen.

8,5 miljoen kilometers fietsen wij Vlamingen samen dagelijks bij elkaar. Alleen de Denen en de Nederlanders trappen nog meer.

15 tot 25 kg voedsel gooit een Belg jaarlijks weg, onder meer door een foute manier van bewaren en het verkeerd interpreteren van vervaldata (*Test-Aankoop*).

17 % van de bevolking lijdt aan artrose. De pijn start bij één op de drie rond 40 jaar.

19,3 % van wie in het Vlaamse gewest woont, is 65plusser. Vlaanderen kleurt daarmee grijzer dan het Waalse gewest (17,5%) en Brussel (13,2%) (*Vrind 2015*).

20,77 levensjaren hebben asbestslachtoffers die in de fabrieken van Kapelle-op-den-Bos, Tisselt en Harmignies, werkten gemiddeld verloren (*Abeva, Vereniging van Belgische asbestslachtoffers*).

30 minuten besteden we gemiddeld aan de bereiding van het avondmaal. Ontbijten doen we in 7 minuten (*WIV*).

60 miljoen pizza's smullen wij Belgen elk jaar. Een groot deel daarvan komt uit de diepvries.

475 uren mogen studenten vanaf 1 januari 2017 jaarlijks werken in plaats van 50 dagen voorheen.

70.000 Belgen slapen elke nacht met een beademingsmasker omdat ze lijden aan slaapapneu. Dat is dubbel zoveel als vier jaar geleden (*UZA*).

1.800.000 Vlamingen of 30% van de Vlaamse bevolking heeft twee of meer chronische aandoeningen zoals diabetes of hoge bloeddruk.

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



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