

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

**November – December 2016**

**IBIS**



**INFO**

LIEFDE is ...  
handje in handje gaan wandelen met den Ibis!



Wandelsport  
Vlaanderen vzw

**November - December 2016**



- ⇒ **VOORWOORD**
- ⇒ **IBIS NIEUWS**
- ⇒ **SSST ... HIER WANDELT DEN IBIS**
- ⇒ **BLAASPROBLEMEN ?**
- ⇒ **LANG LEVE ... ELEKTRO**
- ⇒ **MELK ... DE WITTE MOTOR**
- ⇒ **OOK MOBIEL ... SAFETY FIRST**
- ⇒ **LEKKERS UIT WALLONIË**
- ⇒ **TOP 5**
- ⇒ **PRIKBORD**
- ⇒ **KLEDINGSHOP ANNIE**
- ⇒ **BESTUUR**

Foto voorblad : Wandelweekend Helvoirt 9-10-11 sept. 2016



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

<http://www.beneluxwandelen.eu/>

<http://www.wandelsportvlaanderen.be>

[www.ibispuurs.be](http://www.ibispuurs.be)

Heb je een artikel voor de info ?

Stuur het door naar ons emailadres : [ibispuurs@gmail.com](mailto:ibispuurs@gmail.com)



# VOORWOORD



September is nog maar net achter de rug maar het was een maand om van te snoepen. Wie de liefde voor de natuur te pakken heeft kon daar moeilijk onderuit. Lopend op het strand, bos of hei, of gewoon genieten want het was ook heerlijk terrasjesweer. Het was niet alleen zonnig maar ook zeer warm. Diegenen die nog aan verlof toe waren of weekends

inlasten hadden het geluk aan hun kant. Wij zijn nu bijna midden oktober en van pure herfst kunnen we, tot op heden, nog niet spreken. Als je als bestuur tevreden bent over de voorbije resultaten dan is dat een stimulans om op de ingeslagen weg voort te doen, of zelfs in de toekomst beter te doen. Altijd op zoek naar de perfectie die men toch nooit kan bereiken. Steeds duikt er hier of daar een foutje op. Het gezellige samenzijn is toch steeds één van de hoogtepunten in een vereniging.

Na onze driedaagse gaat het steeds in snel tempo. De B.B.Q., de uitstap naar Nederland, onze jaarlijkse kaas- en wijnavond die, bij het verschijnen van deze regels, reeds tot het verleden behoren. De laatste pluswandeling van dit jaar gaat door te Boom. Met onze pluswandelingen bereiken we wel een redelijk hoog gemiddelde. Toch zijn er nog steeds leden die daar geen gebruik van maken ondanks zij daar toch aanwezig zijn. Pluswandelingen zijn niet alleen een tegemoetkoming naar onze leden toe maar evenzeer uit genegenheid naar de organiserende club die doorgaans ook onze Ibistochten hoog in hun vaandel dragen. Wat onze busuitstappen betreft, die moeten we tijdens de algemene vergadering eens doorlichten. Wat is de reden van de soms matige bezettingen?

Dan wordt het zo stilaan tijd om ons op te maken voor ons jaarlijks ledenfeest, waar niet alleen voor de innerlijke mens wordt gezorgd maar ook de ontspanning hoge toppen scheert. Hendrik zal weer voor het nodige zorgen. Onze kaartliefhebbers komen deze maand ook aan hun trekken. Driemaal zullen zij dit jaar nog hun beste troeven kunnen uitspelen. Voor de data, zie "Ibis nieuws" in deze Info.

Alvorens de feestdagen aan te vangen staan er, in de maand december nog een aantal evenementen op het programma. We gaan van start op zaterdag 3 december wanneer de Sint veel kindjes gelukkig zal maken. Zoals steeds zal hij worden bijgestaan door zijn helper zwarte piet; voor zover dat nog mag worden uitgesproken want daar heeft men ook al problemen mee! Ziet hij nu zwart of wit, hij komt zeker langs. Met onze laatste busuitstap brengen we op zaterdag 10 december een bezoek naar wat voor velen, de mooiste stad van ons land is tijdens "Gent bij nacht". Aanvang wandeltocht 14.30u. Het vertrek voor deze tocht is voorzien te 13.30u. met terugkeer rond 21.30u. Opgelet!!! Vertrek van de bus aan het station van Puurs en niet aan het Fort. De volgende zondag, op 18 december, gaat de Puurse Kerstmarkt door. Ibis zal hier ook, naar jaarlijkse gewoonte, een stand uitbaten. We nodigen bij deze ieder lid uit om onze Ibiskas wat te spijzen. Het Ibislokaal is op 18 en 25 december 2016 gesloten maar wandeltochten staan er wèl nog op het programma. Ver moeten we ze niet gaan zoeken. WVK Puurs en Kwik Bornem sluiten voor de zondagse tochten het wandelseizoen 2016 af.

Tijd om even stil te staan en even terug te kijken naar leden die ons dit jaar zijn ontvallen. We zullen steeds hun goede en gelukkige dagen herinneren. Gelukkige dagen zijn er dan voor mensen die al 40, 45 of 50 jaar gelukkig samen zijn. We hebben weer het geluk leden met 50 jaar huwelijk in de bloemetjes te mogen zetten.



**Hartelijk proficiat aan**

**Martin Van Crombruggen en Maria Van Assche**

**voor jullie Gouden Huwelijksjubileum  
op 21 oktober 2016.**

**Het leven samen is heel bijzonder  
Zo veel dingen delen met elkaar  
Tegenwoordige bijna een wonder  
Maar jullie doen dat al 50 jaar !**



ARNOLD

# IBIS NIEUWS



## JAARLIJKS LEDENFEEST 2016

Op zaterdag **19 november 2016** gaat om 17.00u ons jaarlijks ledenfeest van start in het JOC WIJLAND, Fortbaan 9 te 2870 Puurs.

Inschrijven (45€ leden / 70€ niet-leden / 25€ min 12 jarigen) kan nog tot **6 november 2016**

bij Hermans Maria via ☎ 03 889 30 54 - ☒ 0496 30 69 78 of via een overschrijving IBAN : BE 74 7885 1805 4407 BIC : GKCCBEBB met vermelding van het aantal (namen en voornamen) + Ledenfeest 2016.

Menu :

*Aperohapjes*  
*Pompoensoep*  
*Ravioli gevuld met scampi, zure roomsaus,*  
*Parmezaanse kaas en bieslook*  
*Haasje van Pata Negra met mosterd roomsaus,*  
*seizoensgroenten en rösti-aardappelen*  
*Koude sabayon van mascarpone met*  
*rode vruchten en crumble van speculoos*  
*Koffie of thee*



## SINTERKLAAS

Het duurt niet lang meer of het is weer zover!  
Sinterklaas komt ook dit jaar naar ons clublokaal.

Wij verwachten de Heilige man op **zaterdag 3 december 2016** vanaf 15u.  
Wie durft de Sint een handje geven ... of bij hem op de schoot ?

Inschrijven, voor kinderen tot 12 jaar, kan tot **19 november 2016** bij Hendrik Van Reck via ☎ 03 899 00 76 of ☒ 0475 31 17 62 met graag wat weetjes over de "brave kindjes" via email : hendrik\_11@hotmail.com



## KERSTMARKT

Op zondag **18 december 2016**, jaarlijkse kerstmarkt op het Kerkplein in Puurs.

Onze wandelclub is present. U bent allen hartelijk welkom vanaf 14u !



## CLUBLOKAAL

Het clublokaal is gesloten op zondag  
**18** (Kerstmarkt) en **25 december 2016** (Kerstmis).



## KAARTNAMIDDAGEN 2016

De eerstvolgende kaartnamiddagen, in het clublokaal,  
zijn op zondag :

- **13 november 2016**
- **27 november 2016**
- **11 december 2016**

telkens stipt vanaf 16u tot 20u (bijdrage 5€).



## LIDGELD 2017

Vergeet niet je “Lidgeld 2017” te betalen tegen ten laatste **15 november 2017** via een overschrijving :

IBAN : BE 74 7885 1805 4407 BIC : GKCCBEBB

met vermelding van (namen en voornamen) + Lidgeld 2017.

Dit lidgeld bedraagt :

15€ voor volwassenen / 7€ voor min 12jarigen/ 20€ voor  
buitenlanders.

**LIDKAART**

## LIDKAART 2017

De lidkaarten 2017, de klevers, de formulieren voor  
de mutualiteit + aankoop wandelboek “Walking in  
Belgium 2017” (8€ leden/17€ niet-leden) kunnen, in het clublokaal  
worden afgehaald op zondag **20 november** en **4 december 2016**  
tussen 16u en 20u bij Hendrik Van Reck.



## IN MEMORIAM

Onze oprechte deelneming gaat naar de familie  
Van de Rijck – Dedeken bij het overlijden van  
Mevrouw Anna Vandamme op **7 oktober 2016**,  
moeder van Jenny Dedeken.



## **IBIS GAAT OP REIS**

Van **15 tot 22 Juli 2017** naar het Zillertal in Oostenrijk !

Onder het motto  
"gezelligheid en verlof primeren"  
gaan we naar het  
Hotel WEINSTADL in Hippach.



Prijs: 480,- € per persoon op basis van een tweepersoonskamer.

Prijs single: 525,- € (*tracht dus met iemand overeen te komen want het aantal is beperkt !*)

Prijs kinderen tot en met 12 jaar: 400,- €

Prijs kinderen tot en met 16 jaar: 460,- €

### **VOORINSCHRIJVING (*zolang er plaatsen zijn*) :**

Een voorschot van 180,- € per persoon

Te storten op rekening BE96 7885 1805 4205 van De Wilde-Hermans  
met vermelding "Oostenrijk"+ 2P of S .....

En dit vóór **31 december 2016**

**DE BETALING VAN HET VOORSCHOT TELT !!!**

### **Wat is er inbegrepen in deze prijs?**

- Halfpension met keuze 3-gangenmenu
- Muziekavond
- Gratis W-LAN
- Daguitstap naar Rattenberg, Kramsach en de Wolfsklamm
- Tal van verrassingen naargelang het aantal deelnemers !

Er zal gewandeld worden in groepen, de straffe mannen en vrouwen trekken hogerop terwijl de genietters het wat rustiger aan doen!

Voor meer info, kan je altijd terecht bij Maria en Frans tijdens de  
INFO-NAMIDDAG

in ons clublokaal op **zaterdag 26 november 2016** om 15.00u

# **SSST... HIER WANDELT DEN IBIS**

**Dinsdag 1/11/2016** 2990 Wuustwezel(Antwerpen)  
Sterbostochten 6-10-13-18-24-27-35 km 08.00-15.00u  
MERKSEMSE WANDELCLUB DE STROBOEREN VZW

Start : Sint-Godelievezaal, Dorpsstraat – Wuustwezel.  
Afwisselend bos en landelijke wegen. Door de deelnemers alom  
geprezen tocht !

**Donderdag 3/11/2016** 1750 Lennik (Vlaams-Brabant)  
3de Winterwandeling 6-12-18 km 08.00-15.00u  
LENNIKSE WINDHEREN

Start : Sint-Godelieve-Instituut, Schapenstraat 39 – Lennik.  
Goed begaanbare wegen en banen. Vanaf 19.30u ook begeleide  
fakkeltocht (fakkel door deelnemers zelf mee te brengen).

**Zondag 6/11/2016** 9170 De Klinge (Oost-Vlaanderen)  
Wandel mee 6-10-15-20-25 km 08.00-15.00u  
WANDELCLUB GASTHOFSTAPPERS VZW

Start : Polyvalente Zaal De Klingenaar, Kieldrechtstraat 12, – De Klinge.  
Na de weidse, bijna winterse polders geniet je van een kleurrijke  
herfstwandeling door de afgevalen bladeren langs stille bospaden door  
het waterwinningsgebied De Hoge Geest in Nederland en het Stropersbos  
in België. Eindcontrole om 17.30u.

**Vrijdag 11/11/2016** 2550 Olen (Antwerpen)  
8ste Pottenwandeling 5-7-13-20-22-30 km 08.00-15.00u  
DE RODE STAPPERS

Start : Domein Teunenberg, Boerenkrijglaan 51 – Olen.  
Wandeling vol afwisseling door de prachtige natuur van Olen en  
Westerlo.



**Zondag 13/11/2016**

2870 Ruisbroek (Antwerpen)

32<sup>ste</sup> Herfsttochten

5-10-15-20-25-30 km

08.00-15.00u

WANDEL MEE RUISBROEK VZW

Start : Zaal Familieheem, Gasthuisdreef 2 – Ruisbroek.

Rustige, landelijke wegen. Domein Hof Ter Zielbeek en de grot O.L.Vrouw van Lourdes. Pannenkoeken te verkrijgen in de startzaal.



Kaartnamiddag in Clublokaal vanaf 16.00u

**Zaterdag 19/11/2016**

9185 Wachtebeke (Oost-Vlaanderen)

Bibbertocht

7-14-20-25 km

07.00-15.00u

DE KWARTELS VZW

Start : Sint-Laurens Basisschool, Dr. J. Persynplein 5 – Wachtebeke.

Vanaf de 14km kan je de winterse sfeer van het Kloosterbos en het Heidebos opsnuiven. Laatste afstempeling om 17.00u.

**Zondag 20/11/2016**

1560 Hoeilaart (Vlaams-Brabant)

Zoniënwoudwandelingen

6-12-18-24-30 km

08.00-15.00u

IJSETRIPPERS VZW

Start : R.B.S. Het Groene Dal, W. Matstraat – Hoeilaart.

Een unieke kans om een herfstwandeling te maken door het Zoniënwoud. Bijna de volledige omloop loopt door dit prachtig beukenwoud.

**Zaterdag 26 /11 / 2016**

**INFO-NAMIDDAG – 15.00u**

door Maria en Frans in ons clublokaal over de busreis naar het Zillertal in Oostenrijk - Hotel Weinstadt te Hippach.

**Zondag 27/11/2016**

2850 Boom (Antwerpen)

19<sup>de</sup> Aawe Kleiretocht – 9<sup>de</sup> Herdenkingstocht Wim Vanderbrigghe

7-10-15-21-28 km

08.00-15.00u

WSV SCHORRESTAPPERS

## **Plus** WANDELING

Start : APB De Schorre, Schommelei 1 – Boom.

Wandeling langs de Rupel, het pittoreske Klein-Willebroek en door prachtige natuurdomeinen Biezenweiden, Broek De Naeyer en Hazewinkel. Gratis jenever voor iedere wandelaar (zolang de voorraad strekt).



Kaartnamiddag in Clublokaal vanaf 16.00u.

**Zaterdag 3/12/2016**

1880 Nieuwenrode (Vlaams-Brabant)

21<sup>ste</sup> Antivriestocht

6-12-18-24 km

08.00-15.00u

DE SLUISSTAPPERS VZW

Start : Parochiezaal De Mispelaar, Paddegatstraat 53 – Nieuwenrode.

Start 24km tot 12.00u, 18km tot 13.00u. Volledig nieuwe tocht, met een nog verbeterd parcours. Wandelen langs mooie veldwegen en op de vele buurtwegen van Kapelle-op-den-Bos en omstreken.



**Zondag 4/12/2016**

2830 Heindonk (Antwerpen)

Broekventjestocht

4-7-14-21 km

08.00-15.00u

DE VAARTLANDSTAPPERS

Start : Bloso Hazewinkel, Beenhouwerstraat 28 – Heindonk.

Dit mooi winters parcours brengt je via het Blossodomein en de roeivijvers naar het Blaasvelds Broek en door het park Bel-Air langs de Rupeldijken naar het pittoreske Klein-Willebroek met jachthaven. Er is een verrassing voor iedereen.

**Zaterdag 10/12/2016**

9000 Gent (Oost-Vlaanderen)

Gent bij Nacht 6-9-12 km

14.30-20.30u

FLORASTAPPERS GENT VZW



### Gent bij Nacht

Een sfeervolle wandeling van 6, 9 of 12 km in de verlichte stad

**Zaterdag 10 december 2016**

Odisee, Gebr. Desmetstraat 1, Gent  
(parking via Guldenvliesstraat)

Ter plaatse inschrijven vanaf 14.30 u. tot 20.30 u.  
€ 1,50 (federatieleden € 1,10)

Aankomst vóór 23u30

Gratis gift (zolang de voorraad strekt)

Tweede organisatie van de Vierkunststedentrofee  
[www.vierkunststedentrofee.be](http://www.vierkunststedentrofee.be)

[www.florastappersgent.be](http://www.florastappersgent.be)



Verantw. uitgever: G. Devlieger, Jozef Wauwermansstraat 17, 9000 Gentbrugge tel 09 231 48 64

**BUS ... BUS ... BUS ...**

**& Puntenkaart !!!**

Start : ODISEE Campus Rabot, Gebroeders de Smetstraat 1 – Gent.

Start 12km tot 20.00u. Sfeervolle wandeling in het historische en pittoreske Gent in kerstsfeer, langs vele bezienswaardigheden en oude stadsgedeelten. Gratis gift (zo lang de voorraad strekt).

Vertrek bus : 13.30u **Station Puurs** (vertrek Gent omstreeks 21.30u)

RESERVEER JE PLAATS ten laatste op **3/12/2016**

bij Arnold ☎ 03 889 87 87 📠 0472 94 19 85

**Zondag 11/12/2016** 1861 Wolvertem (Vlaams-Brabant)  
29<sup>ste</sup> Winterwandeling 5-10-15-20 km 08.00-15.00u  
WSV 'T FLUITEKRUID WOLVERTEM

Start : Gemeentelijke Fusieschool Wolvertem, Hoogstraat 40 – Wolvertem.

Je zoekt het landelijke karakter en de rustige wandelwegen op van Wolvertem en omgeving Oppem.



Kaartnamiddag in Clublokaal vanaf 16.00u

**Dinsdag 13/12/2016** 2400 Mol (Antwerpen)  
Najaarswandeling 4-7-11-14-18 km 08.00-15.00u  
WSV MOL

Start : Parochiecentrum, Achterbos76 – Mol.

Vanaf de start zit je al direct in de bossen en de mooie natuur. Je wandelt over rustige landwegen, langs de velden en weiden, volgt kronkelende paadjes en zandwegen door de talrijke bossen.

**Zaterdag 17/12/2016** 2800 Mechelen (Antwerpen)  
Gouden Carolus Christmaswandeling 5-10 km 15.00-21.00u  
Mechelen in kerstsfeer en in den doenker  
WANDELCLUB OPSINJOORKE MECHELEN VZW

Start : Thomas More Campus De Vest, Zandpoortvest 60 – Mechelen.

Sfeervolle kerst- en eindejaarstocht door de verlichte historische binnenstad en Het Begijnhof. Levende kerststal vanaf 18.00u op het binnenplein van de Brouwerij Het Anker. Bezoek van de kerstman.

**Zondag 18/12/2016** 2000 Antwerpen (Antwerpen)  
Antwerpen in de winter 4-7-9 km 10.00-19.00u

Start : Sint-Lievenscollege, Amerikalei 32 – Antwerpen.

Ontdekkingstocht langs de mooiste plekjes van Oud-Antwerpen. Gratis bezoek aan dakterras van het MAS met prachtig uitzicht over de haven en de stad. Wandelen in lussen. Muzikale omlijsting in de gezellige aankomstzaal. Aankomst vóór 21.00u.



**op 18 december 2016  
om 14.00u**

**OPGELET!**

**Clublokaal GESLOTEN !**

**Zondag 25/12/2016**

2870 Puurs (Antwerpen)

30<sup>ste</sup> Eindejaarstochten

5-8-14-20-25 km

08.00-15.00u

Winterwandeling regio Antwerpen

WVK PUURS

Start : Dorpshuis Vrededaal, L. Van Kerckhovenstraat 1 – Puurs (Kalfort).

**OPGELET!**

**Clublokaal GESLOTEN !**

**Maandag 26/12/2016**

2880 Bornem (Antwerpen)

31<sup>ste</sup> Eindejaarstocht

6-12-18 km

09.00-15.00u

WANDELCLUB KWIK BORNEM

Start : Gemeenschapshuis Branst, Luipegem 160 – Bornem.

Afwisselend natuurparcours. Ieder uur verloting van kerstpakjes onder de deelnemers. Aankomst vóór 17.00u.

**Vrijdag 30/12/2016**

2980 Halle (Kempen - Antwerpen)

Avondwandeling naar een kerststal

7 km

17.30-19.00u

WSW DE NATUURVRIENDEN – ZOERZEL VZW

Start : FC Halle, Lotelinglaan – Halle (Kempen).

Een laatste tocht! Bij het vertrek de muziek van de doedelzak, onderweg in een boerenschuur volksmuzikanten en een neut en in het bos een levende kerststal met aangepaste muziek en met de koningen. Nog een laatste concert bij aankomst, een drankje voor het oude en àl voor het nieuwe jaar!

## **BLAASPROBLEMEN ?**

Bijna één op de twee volwassenen krijgt er ooit mee te maken. Ik heb het hier wel over ... een urineweginfectie. Vrouwen zijn er beduidend gevoeliger voor, maar ook mannen ontsnappen er niet aan. Wat kan je zoal doen om deze vervelende infectie te counteren?

Vrouwen worden er inderdaad meer met geplaagd omdat hun plasbuis een heel stuk korter is dan die van de mannen. Ook de afstand tot de aars, en dus de bacteriën uit onze darmen, is kleiner dan bij de mannen. Deze bacteriën kunnen zich bij vrouwen dan ook vlotter een weg banen naar de plasbuis en zo naar de blaas.

De meest voorkomende ziekteverwerker is de “E. colibacterie”. Deze soort beschikt over iets dat op minuscule haartjes lijkt die zich gemakkelijk vasthechten aan de blaaswand. Als je dan onvoldoende drinkt en je blaas niet volledig leeg plast, kunnen deze bacteriën zich op de blaaswand hechten (koloniseren) en zo een blaasontsteking veroorzaken.

Urineweginfecties bij mannen gaan meestal hand in hand met een prostaatontsteking. De klachten worden door dezelfde bacteriën verwekt.

### **RISICOFACTOREN ?**

Een aantal risicofactoren verhoogt de kans dat dit scenario zich voltrekt. “Te weinig drinken” is de grootste oorzaak. Dat verklaart ook waarom deze infecties pieken in de zomer. Dan verliezen we meer vocht, dat niet altijd wordt gecompenseerd door extra water. Ook de menopauze en post-menopauze vraagt extra waakzaamheid. Een onvolledige blaaslediging door een blaas-, baarmoeder- of darmzakking kan eveneens een rol spelen, net als blaas- of nierstenen en een verminderde weerstand.

### **KLACHTEN ?**



Voel je pijn bij het plassen, moet je plots heel vaak kleine plasjes doen, of is er bloed in de urine, dan heb je wellicht een blaasontsteking.

## HOE JE BESCHERMEN ?

- 1) **Veel drinken** : Drink minstens 1,5 tot 2 liter water per dag. Veel drinken en plassen volstaat vaak om te voorkomen dat de bacteriën zich op de blaaswand vasthechten.
- 2) **Veenbessensupplementen** : Van veenbessen is al lang bekend dat ze preventief nuttig zijn tegen blaasontstekingen maar enkel in een voldoende hoge concentratie. Veenbessen bevatten een stof die de blaaswand zuurder maakt en zo bacteriën afschrikt.
- 3) **Vitamine C** : Ook deze vitamine maakt de blaaswand zuurder en dus minder vatbaar voor bacteriën.
- 4) **De juiste hygiëne** : Intieme hygiëne met zeep of bepaalde producten die gepromoot worden voor de vrouwelijke hygiëne verstoren de vaginale flora. Je wast je beter alleen met water. Katoenen ondergoed is ook beter dan synthetisch. Bij mannen is de hygiëne onder de voorhuid ook heel belangrijk.
- 5) **Plassen voor en na het vrijen** : Seksueel contact kan urineweginfecties verder in de hand werken doordat er bij de penetratie ook bacteriën in de plasbuis kunnen terechtkomen.
- 6) **De juiste plashouding** : Van een vuile wc-bril krijg je geen urineweginfectie, wel van een verkeerde plashouding. Veel vrouwen (57%) hangen zo'n beetje boven het toilet, maar dan ontspan je onvoldoende je bekkenbodemp en plas je je blaas niet leeg. Je kan dus beter voluit gaan zitten. Van de mannen gaat maar 14% niet op de WC-bril zitten



## WC-WEETJES

Doorgaans zitten we ongeveer 50 minuten per week op het toilet, dat is zo'n 43 uur per jaar. In ons leven brengen we gemiddeld 3 jaar op het toilet door!

Zoek jij in een openbaar toilet ook altijd het laatste hokje uit? Wist je dat iedereen dat doet en dat het laatste hokje dus het vieste toilet is? Voortaan kun je dus beter het eerste hokje ingaan.

# **LANG LEVE ELEKTRO !**

Elektrische apparaten gaan veel sneller stuk dan 10 of 15 jaar geleden ! Het is tijd, hoog tijd dat toestellen duurzaam en opnieuw repareerbaar worden gemaakt.

We leven inderdaad in een wegwerpmaatschappij; daar kun je niet naast kijken. De kledingmerken brengen tot 6 keer per jaar een nieuwe collectie op de markt, je nieuwe smartphone of laptop is binnen de kortste keren verouderd en elektrische toestellen gaan hooguit 4 jaar mee.

## **GEPLANDE VEROUDERING**

Je hebt het waarschijnlijk zelf al meegemaakt. Je wasmachine gaat stuk net nadat de garantietermijn verstreken is. Er bestaat al langer een vermoeden dat producenten tegenwoordig bewust toestellen zo samenstellen dat ze niet té lang meegaan. Men noemt dit geplande veroudering. Sommige producten zouden een ingebouwde programmatie bevatten die ervoor zorgt dat ze na verloop van een bepaalde tijd onbruikbaar worden.

## **KWALITEIT**

Producenten zijn afhankelijk van vervangingsaankopen want iedereen heeft immers alles al. Ze beconcurreren elkaar met steeds lagere prijzen en spijtig genoeg is dit voor veel consumenten het belangrijkste criterium bij aankoop. Daarom worden producten tegenwoordig goedkoper gemaakt en is de kwaliteit erop achteruit gegaan.

## **KOSTPRIJS VERSUS LEVENSDUUR**

Het zou nuttig zijn mocht er bij elk elektrisch toestel een info- en technische fiche zitten waarop de verwachte levensduur is vermeld. Zo zouden we de prijzen kunnen vergelijken m.b.t. de jaren dienst dat het product ons zou bieden. Ook de repareerbaarheid van een product is belangrijk voor de levensduur. Hoe eenvoudiger iets te repareren is, hoe langer het kan meegaan.



## HERSTELLEN

Een (nieuw) toestel kan spotgoedkoop zijn maar een onderdeel ervan vaak schandalig duur. Tel daarbij de werkuren voor herstelling en dan lopen de kosten soms hoog op wanneer je een toestel wil laten repareren. Ga daarom eerst eens even langs in een Repair Café (<https://repaircafe.org/>) in je buurt.

### WIST JE DAT ...

- Je huishoudtoestellen kunt leasen i.p.v. aan te kopen (<https://rentizy.be/nl/>)?
- Kleine elektrische apparaten minder vaak worden gerepareerd dan groter omdat ze in de vuilnisbak passen en dus makkelijker weg te gooien zijn?
- Elektrische toestellen soms worden dichtgelijmd of in elkaar geklikt zodat ze helemaal niet te herstellen zijn?
- De verplichte garantieperiode voor elektrische toestellen slechts 2 jaar is?
- Hulpstukken of onderdelen soms maar enkele jaren na aankoop van het toestel verkrijgbaar zijn en daarbij vaak zeer duur zijn?
- Batterijen soms zijn vastgelijmd in het toestel zodat deze zelfs niet kunnen vervangen worden?
- Fairphone smartphones ontwikkelt zijn met duurzame materialen en zich baseert op sociale waarden. Ze leggen de focus op lange levensduur en makkelijke herstelbaarheid van hun product (<https://www.fairphone.com/nl/>)?

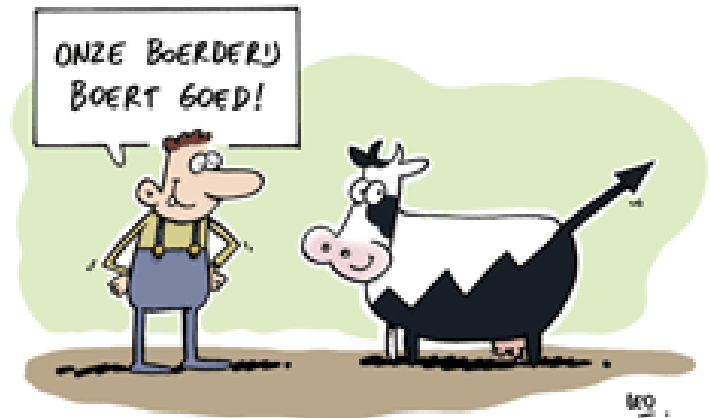


# MELK ... DE WITTE MOTOR

Dat de ene melksoort gezonder is dan de andere, is moeilijk te zeggen. Je hebt de dierlijke melkproducten en je hebt de plantaardige melkvervangers. We zetten ze hier even op een rijtje, aan u de keuze !

## KOEMELK

De klassieke koemelk kreeg de jongste jaren heel wat kritiek. Ze zou de darmflora aantasten en verteringsproblemen geven. Dat klopt niet! De meeste mensen hebben koemelk of afgeleide producten zoals yoghurt, kwark of kaas nodig. Vooral omwille van het mineraal calcium.



Die voedingsstof kan je ook uit groene groenten halen, maar ons lichaam heeft daar meer moeite mee. De opname van calcium uit dierlijke melk gaat een stuk vlotter dan uit plantaardige drinks.

Koemelk is rijk aan eiwitten, vitamine A, B en D, mineralen zoals calcium en zink, én één van de belangrijkste leveranciers van vitamine B12. Het nadeel dan weer is dat, volle melk, veel verzadigde vetzuren bevat. Kies daarom voor halfvolle of magere melk. Die verschillen ook qua vitaminen van volle melk maar ze bevatten wel evenveel calcium en eiwitten.

## GEITENMELK

De consumptie van geitenmelk en aanverwanten is, in heel wat delen van de wereld, wijd verspreid. Geitenmelk heeft een licht zoute, sterke smaak en is vrij makkelijk verteerbaar. De structuur van het eiwit is immers wat fijner, de vetten zijn eveneens lichter verteerbaar doordat ze uit kleine vetbolletjes bestaan. Deze melk bevat ook minder lactose, waardoor sommige mensen met lactose-intolerantie deze variant beter verdragen.

Geitenmelk lijkt, qua samenstelling meer op moedermelk dan ook koemelk. Ze heeft als extraatje dat ze fungeert als probioticum<sup>1</sup> voor de darmflora en zo het immuunsysteem bevordert. Geitenmelk is echter wèl duurder en moeilijker te vinden. Wie koemelk vervangt door geitenmelk krijgt beduidend minder vitamine B12 binnen.

## **PAARDENMELK**

Paardenmelk herken je aan de erg zoete smaak door het hoge gehalte aan melksuiker (lactose). De melk is ook waterachtiger. Qua calorieën is paardenmelk vergelijkbaar met halfvolle melk; licht verteerbaar en bevat vitamine A, B, E, C en K en mineralen zoals calcium. Paardenmelk ondersteunt ook de spijsvertering en de darmflora.

Paardenmelk is moeilijker te vinden en vrij duur. Ze bevat minder vet en eiwitten (vooral minder caseïne, veruit het belangrijkste melkeiwit) en minder vitamine B2, maar dan wel meer lactose dan de andere melksoorten.

## **PLANTAARDIGE MELKVERVANGERS**

Het enige plantaardige alternatief dat melk echt kan vervangen is met calcium verrijkte sojadrink, met verrijking van vitamine B2 en B12. Vitamine B12 komt enkel voor in dierlijke producten en ontbreekt van nature volledig in plantaardige drinks.

Met uitzondering van kokosmelk zijn plantaardige melkvervangers het resultaat van een bewerking met als voornaamste ingrediënt ... water ! De amandel-, soja- en andere drankjes komen niet kant-en-klaar uit een noot of boon zoals het etiket vaak laat uitschijnen. Het is de vloeistof die overblijft nadat de amandelen, soja, enz. in water werden gekookt, eventueel aangevuld met andere smaakmakers.

-----

<sup>1</sup> Probioticum : voedingsmiddel met micro-organismen waaraan een gezondheidsbevorderende werking wordt toegeschreven. Het begrip probioticum kan vertaald worden als "voor het leven" en is ontstaan als reactie op het begrip antibioticum.

**SOJAMELK** : De basisdrank is nogal bitter en de kleur wat minder wit. Bevat minder calorieën maar rijk aan iso-flavonen (plantaardige stof die lijkt op oestrogenen). Sojaroom is interessant als roomvervanger. De wat aparte smaak van sojamelk bekoort echter niet iedereen.



**AMANDELMELK** : Is een zeer geschikte vervanger voor gewone koemelk maar geen aanrader als je een notenallergie hebt. Amandelen bevatten een hoge voedingswaarde en is een bron van vitaminen, mineralen en antioxidanten. Is bovendien licht verteerbaar en amandelmelk brandt niet snel aan zodat je het gemakkelijk kan opwarmen.

**HAVERMELK** : Is een waterige drank en niet of moeilijk te krijgen bij de supermarkt, dus hiervoor zal je naar een natuurwinkel moeten gaan. In havermout zitten veel vezels die goed zijn voor je darmen bv bij constipatie. De smaak is nogal dominant en daardoor niet voor elk gerecht bruikbaar.

**SPELTMELK** : Spelt zie je tegenwoordig in allerlei producten: brood, crackers, pannenkoekenmeel, beschuit. Het is een oeroude graansoort. Er zit veel minder gluten in dan tarwe en is daarom geschikt voor mensen met allergieën.

**RIJSTMELK** : Deze melkvervanger is verkrijgbaar in de grote supermarkten, maar dan is er vaak suiker aan toegevoegd vandaar dat het nogal zoet smaakt. Het is niet geschikt voor baby's en jonge kinderen. Er zitten niet veel voedingsstoffen in, wel veel koolhydraten. Je kunt rijstmelk wel drinken maar varieer met andere melkvervangers.



**KOKOSMELK** : Komt voort van het vruchtvlees en is dus niet van het vocht/water van de kokosnoot. Kokosmelk kan je goed gebruiken om mee te koken (bv. Curry's). Het is vrij machtig en dus minder geschikt om even koud op te drinken. Als je een blikje koopt, zorg er dan voor om het over te gieten in een schaalte en het niet in het blik te laten zitten. Beter nog, koop daarom kokosmelk in een kartonnen pakje of glazen pot.

**QUINOAMELK** : Komt voort uit het zaad quinoa en is momenteel nog niet of nauwelijks verkrijgbaar in de supermarkten. Dus ook hiervoor zal je naar een natuurwinkel moeten gaan. Quinoamelk heeft een milde, nootachtige smaak en is rijk aan eiwitten en bevat bovendien langzame koolhydraten waardoor je langer een voldaan gevoel hebt. Het bevat veel vitamines, mineralen en essentiële (animo) vetzuren.



Sommige dingen ...

kun je gewoon niet uitleggen !

*Een man komt bij een boerderij en ziet de boer sip op de grond zitten. Hij vraagt aan de boer wat er scheelt.*

*"Sommige dingen kun je niet uitleggen" zegt de boer.*

*"Maar wat is er dan gebeurd?"*

*"Ik was vandaag mijn koe aan het melken, en toen ik bijna klaar was, schopte het beest met z'n linker achterpoot de emmer om ..."*

*"Ach", zegt de man "zo bijzonder is dat toch niet, wat gebeurde er dan nog meer?"*

*"Ik heb de linker achterpoot van de koe vastgebonden, en ben opnieuw beginnen melken. Toen sloeg het beest zomaar ineens met haar rechter achterpoot de emmer om. Dus heb ik ook de rechter achterpoot maar vastgebonden en ging verder met melken. Toen sloeg de koe met haar staart tegen de emmer en aangezien ik geen touw meer had om haar staart vast te binden, besloot ik mijn broekriem te gebruiken. Op het moment dat ik bezig was de staart aan het plafond te knopen zakte mijn broek af en toen ... kwam mijn vrouw de schuur binnen... sommige dingen kun je gewoon niet uitleggen !"*

## **OOK MOBIEL ... SAFETY FIRST !**

Durft of wilt u de deur nog uit zonder smartphone of tablet ?

Steeds meer mensen kunnen hem alleszins niet meer missen, die computer op zakformaat.

Snel een muziekclip opsnorren op YouTube, reisfoto's posten op Instagram, met een collega van gezicht wisselen dankzij de hilarische Face Swap-app, de weg zoeken op Google Maps, Skypen met oma, een jurkje bestellen op Zalando, bankieren vanuit je luie zetel...

De mogelijkheden zijn eindeloos met een smartphone of een tablet. Maar hoe houdt u het veilig ?

### **ACTIVEER EEN TOEGANGSCODE OP UW TOESTEL**

Zo kan niemand er iets mee aanvangen.

### **VOER UPDATES UIT**

Elke app kan foutjes bevatten en dat geldt net zo goed voor een softwarepakket of een operating system. Dat zijn toegangspoorten voor virussen of schadelijke software. Updates repareren die foutjes.

### **RAAKT U UW TOESTEL KWIJT, CONTACTEER DAN JE PROVIDER**

De provider zal je simkaart vergrendelen.

### **DE ALLERBELANGRIJKSTE VEILIGHEIDSMATREGELEN IS EEN STERK PASWOORD**

Ga voor een mix van hoofdletters, kleine letters en cijfers. Een geheugensteuntje kan handig zijn. En vooral, bewaar het in uw hoofd. Schrijft het niet op. Verklap het aan niemand.



# LEKKERS UIT WALLONIË

Wallonië heeft gastronomische klassiekers, maar ook veel lokaal en vaak onbekend lekkers. Hartig en zoet, van streng bewaakt recept tot de kermistaart die in elke huiskamer wordt gebakken.

## VOOR WIE VAN HARTIG HOUDT

### 1. Lookworst uit Saint-Hubert (*Borquin de Saint-Hubert*)



zuurkool.

Een lichtgerookte en gestoomde lookworst die in de jaren '50 werd bedacht door de lokale slagers. Je kan hem koud eten (in dunne plakjes) maar warm is hij nog lekkerder zoals bv. In een omelet of beter nog, met

### 2. Patatjes uit Florenville (*Plate de Florenville*)



Deze platte, langwerpige knol haalt uit de zandgrond van de Gaume een zeer karakteristieke smaak. Sinds vorig jaar is deze aardappel de enige Waalse aardappel met een Europees BGA-beschermingslabel (**B**eschermde **G**eografische **A**anduiding, ook vaak IGP genoemd) .

### 3. Naamse slakjes (*Petits-Gris de Namur*)



De inwoners van Namen hebben een ietwat vreemd beestje als mascotte : de slak. Het verhaal wil dat dit diertje alludeert op de spreekwoordelijke traagheid van de Namenaars. De kleine huisjesslakken moeten zeker gastronomisch niet onderdoen voor wijngaardslakken.

Ze hebben een volle smaak en worden op veel meer manieren bereid dan in lookboter zoals bv slakjes gefruit in pékèt (Waalse jenever) of gestoofd in een mergpijp?

### 4. Kaasbolletje uit Hoi (*Boulette de Huy*)



De naam is wat misleidend want deze kaas met gewassen korst wordt niet in Hoi maar wat meer naar het zuiden gemaakt, in Ohey. De atypische kaas weet vooral liefhebbers van sterke, scherpe smaken te bekoren en bovendien is hij nog goed voor de lijn ook

want hij wordt gemaakt, deels van afgeroomde melk.

## 5. Vispotje uit Chimay-Couvin (*Escavèche d'aiguillat*)



Deze koude visbereiding wordt meestal gemaakt met doornhaai, een kleine haaisoort. Escavèche is een gerecht dat de Spanjaarden in de 16<sup>de</sup> eeuw bij ons introduceerden. Vandaag staat het op de kaart van de restaurants in de streek van Chimay-Couvin en wordt het kant-en-klaar aangeboden door een handvol lokale producenten.

## 6. Groene pens uit Orp-le-Petit (*Boudin vert d'Orp-le-Petit*)



In Orp-Jauche, meer bepaald in het gehucht Orp-le-Petit, wordt er met de bereiding van groene pens (“vète trêp” in het Waals) niet gelachen. De slaggers van de streek houden zich nauwgezet aan het aloude recept dat door de Confrérie des Mougneux d’Vèt Trêpe wordt gepromoot. Deze wordt gemaakt van varkensvlees en een precieze hoeveelheid plaatselijk geteelde kool (groene en boerenkool) met een geheime specerijmix en is overheerlijk en smaakt zeker niet naar kool. Warm of koud te eten in plakjes bij het aperitief.

## VOOR WIE ZOET VERKIEST

### 1. Koekjes uit Nijvel (*Canestia de Nivelles*)



Gemaakt van gemengde bloem, kandisuiker en vanillearoma, wordt het koekje ook “bonbon de Nivelles” genoemd. Oorspronkelijk was het bedoeld voor de eregasten van de stad en moest het worden gebakken door mannen met “bewezen eerlijkheid en bekwaamheid”. Vandaag worden ze gefabriceerd door de Zusterschap van de Geheimen van Vrouwe Gertrudis, de eerste vrouwelijke broederschap van België.

### 2. Mastelletaart uit Aat (*Tarte à mastelles de Ath*)



De mastel, het kleine ronde broodje van gerezen deeg, kennen we ook in Vlaanderen. Maar in Aat is de mastel het basisingrediënt van een taart die door de inwoners wordt gekoesterd en waarvan al sporen terug te vinden zijn in de 16<sup>de</sup> eeuw.



Door de (liefst oudbakken) mastellen te verwerken met eieren, makarons en amandelpoeder maken ze hier een stevig maar lekker gebak dat enkel gemaakt wordt voor het folkloristisch evenement, de Ducasse (vierde zondag van augustus).

### 3. Snoepjes uit Doornik (*Ballons noirs de Tournai*)



Laat je niet misleiden door zijn naam en diepzwarte kleur. Dit snoepje heeft niets van een bal en bestaat enkel uit suiker. Uit drie soorten suiker om precies te zijn; witte suiker, glucose en bruine suiker. Dit “harde” snoepje werd ooit door de mijnwerkers van Henegouwen gebruikt om de hoest te stillen. Het snoepje stukbijten is vrijwel onmogelijk. Nu worden ze nog door slechts één enkele banketbakker gemaakt.

### 4. Appelbol uit Verviers (*Rombosse*)



De “Rombosse” is een variant van de appelbol. Een eenvoudige bereiding die in de winter hartverwarmend uit de hoek komt: de geschilde en uitgeholde appel (bij voorkeur Boskoop) wordt met boter besmeerd, gevuld met suiker en kaneel, vervolgens met bladerdeeg omwikkeld, bekleed in een laagje glaceersuiker en daarna in de oven gebakken. Je vindt ervan varianten in Mariembourg en in de Limburgse fruitstreek.

## VOOR WIE OP MOOIE FLESJES VALT

### 1. Likeur uit Biercée (*Biercine*)



Deze likeur, gemaakt uit zeven plantendistillaten, werd in 1947 bedacht door de apotheker Jules Cleempoel. Lange tijd was het een medicijn om de spijsvertering te bevorderen. Maar sinds enkele jaren kent deze likeur een revival dankzij de barmannen die graag uitpakken met nieuwe cocktails. De aroma's van venkel en komijn – twee planten die voor deze likeur worden gebruikt – smaken beslist origineel in een cocktail.

## 2. Wijn uit Franchimont (*Fleur de Franchimont*)



De wijn die in de middeleeuwen op de hellingen van de streek Franchimont werd verbouwd was, qua smaak, niet meteen een hoogvlieger. Tot de inwoners op het idee kwamen hun edele nat te parfumeren met vlierbloesems. Het resultaat is een zoet drankje waarin de scherpte van de appel wordt gemaskeerd door het vlierbloesemparfum. Het is relatief licht (8,5°) en wanneer zeer koel gedronken, een origineel aperitief.



## TOP 5

### WAT WILLEN DE GROOTOUDERS DOORGEVEN AAN HUN KINDEREN, KLEINKINDEREN ?



- 1) Knowhow
- 2) Herinneringen en familieverhalen
- 3) Leesplezier
- 4) Cultuur
- 5) Waarden

Bron : Europese studie

### IN WELKE STEDEN ZIJN WE HET GELUKKIGST ?



- 1) Zürich (Zwitserland)
- 2) Oslo (Noorwegen)
- 3) Vilnius (Litouwen)
- 4) Aalborg (Denemarken)
- 5) Rostock (Duitsland)

Bron : Eurobarometer

### WELKE BELGISCHE KOST LUSTEN WE HET LIEFST ?



- 1) Trappistenbier
- 2) Luikse wafel
- 3) Witloof
- 4) Brusselse wafel
- 5) Dinantse peperkoek

Bron : Delhaize

## WELKE ZIJN DE MEEST POPULAIRSTE HITS UIT DE SIXTIES ?

- 1) "Like a rolling stone" van Bob Dylan
- 2) "Mrs Robinson" van Simon & Garfunkel
- 3) "In the Ghetto" van Elvis Presley
- 4) "Ain't got no/I got life" van Nina Simone
- 5) "San Fransico" van Scott McKenzie

Bron : Muziekweb.nl



## WELKE ZIJN DE MEEST VERKOCHTE AUTOMERKEN IN 2015 ?

- 1) Renault
- 2) Volkswagen
- 3) BMW
- 4) Peugeot
- 5) Opel

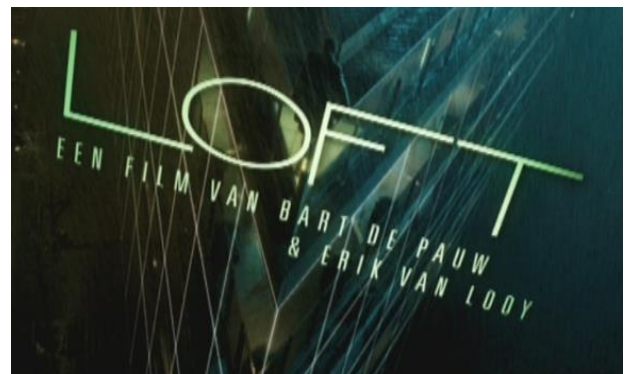
Bron : Autosalon Brussel



## WELKE ZIJN DE MEEST SUCCESVOLSTE BELGISCHE FILMS ?

- 1) "Loft" (2008) van Bart De Pauw & Eric Van Looy
- 2) "Koko Flanel" (1990) van Stijn Coninx
- 3) "Hector" (1987) van Stijn Coninx
- 4) "Daems" (1993) van Stijn Coninx
- 5) "Kampioen zijn blijft plezant" (2013) van Eric Wirix

Bron : Wikipedia



# PRIKBORD

## THERMO VAN WITHINGS



Met deze ultra moderne thermometer is het in twee tellen voorbij. Het uiteinde van de thermometer twee seconden tegen je slaap houden en je kan meteen je temperatuur nauwkeurig aflezen. Dit onmisbare instrumentje heeft niet minder dan 16 infrarood sensoren en een exclusieve technologie. Een trillertje waarschuwt je dat de meting klaar is en het resultaat wordt in kleur weergegeven : groen voor een normale temperatuur, oranje voor een lichte verhoging en rood voor hoge koorts. De Thermo van Withings werkt op AAA-batterijen die tot twee jaar meegaan en kost 100€.

## VACCIN TEGEN LEUKEMIE



Het Universitair Ziekenhuis van Antwerpen (UZA) heeft een veelbelovend nieuw vaccin ontwikkeld in de bestrijding van leukemie. De ziekte staat erom bekend een agressieve vorm van kanker te zijn met een grote kans op herval. Het nieuwe vaccin is gebaseerd op de eigen afweercellen van de patiënt en is dus “op maat” gemaakt. Verdere opvolging heeft uitgewezen dat bij een deel van de testgroep de leukemiecellen succesvol werden bestreden en de kans op herval werd uitgesteld of in sommige gevallen zelfs voorkomen !

## REANIMATIE AAN DE LIJN



Het is mogelijk dat hulpdiensten nu ook telefonisch reanimatiebegeleiding aanbieden. Ben je getuige van een ongeval en moet je het slachtoffer beademen of een hartmassage geven, bel dan naar 100 of 112 en een professional geeft je instructies. Bij een hartstilstand zijn de eerste vier à zes minuten cruciaal voor het herstel van de hersenen, omdat een langere periode zonder zuurstof blijvende schade kan aanrichten.

# 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](mailto: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](mailto:hendrik_11@hotmail.com)



**Penningmeester : HERMANS Maria**

Monnikheide 12 – 2870 Puurs

☎ 03 889 30 54    ☎ 0496 30 69 78    [mar-hermans@hotmail.com](mailto: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 : **VAN LAER Kristof**

Nieuwe Kouterstraat 37 – 2880 Bornem

☎ 0478 33 80 85

nancy.vinck@telenet.be



## 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





een betere kijk  
op veiligheid



**PEETERS - LAMBRECHTS** bvba

[www.peeterslambrechts.be](http://www.peeterslambrechts.be)

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