

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

Verschijnt om de zes weken

Januari – Februari 2018

IBIS INFO



Wandelsport
Vlaanderen vzw

Januari - Februari 2018



- ⇒ **VOORWOORD**
- ⇒ **IBIS NIEUWS**
- ⇒ **SSST ... HIER WANDELT DEN IBIS**
- ⇒ **FOTOALBUM**
- ⇒ **NIEMAND ONTSNAPT AAN STRESS**
- ⇒ **WANDELEN ... IDEALE GEZINSSPORT**
- ⇒ **OPGELET... GEVAAR !**
- ⇒ **GO WILD !**
- ⇒ **LIJD JIJ AAN FOMO ?**
- ⇒ **PRATEN VIA ONDERTITELS**
- ⇒ **STRAATKUNST SIERT ANTWERPEN**
- ⇒ **GOEDE VOORNEMENS**
- ⇒ **KLEDINGSHOP ANNIE**
- ⇒ **BESTUUR**



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



December is pas van start gegaan en we hadden al meteen de eerste winterprik. De sneeuw was er in ons land vlug bij want in de Oostkantons lag meteen al een sneeuwtapijtje. Daar heeft men de skiuitbaters al aan het werk gezet die zich genoegzaam in de handen wrijven. Bij ons bleef het voorlopig bij watersneeuw, buien en lichte vrieskou.

Voor ons misschien wel de tijd om even terug te blikken op weer een goed gevuld seizoen. Als je op je winterseries ruim 4600 wandelaars over de vloer krijgt dan mag je meer dan tevreden zijn. Winterse activiteiten hangen grotendeels af van de weersomstandigheden. Als men vanuit de federatie de bevestiging krijgt dat er een terugval is in de wandelsport dan zullen ook wij daar niet aan ontsnappen.

Maken we soms een verkeerde keuze wat onze busuitstappen betreft? De opkomst hiervoor kan in ieder geval véél beter. Als je weet dat we voor een gemiddelde busuitstap rond de 500€ moeten neertellen. Dat is telkenmale een flinke hap uit ons budget!

De perikelen rond ons clublokaal houden ook maar niet op. Het ziet er nu toch zo langzaam naar uit dat we kortelings ons lokaal niet alleen meer voor ons zelf zullen hebben. Voor sommigen onder ons toch een stukje eigenheid dat Ibis moet afgeven. Bovendien maken de werkzaamheden aan het gemeenschapspark het ons zeker niet gemakkelijker. Vanuit de gemeente kregen we het bericht dat vanaf nieuwjaar, onder geen beding, nog met de wagen naar het fort kan worden gereden. De parkings vooraan zullen moeten benut worden en dan, als goed wandelaar, te voet uw weg naar het lokaal afleggen.

Met “Vlaanderen Wandelt” staan we in 2019 voor een enorme uitdaging. Vlaanderen Wandelt was dit jaar in handen van Aalst en Langdorp (Aarschot). Volgend jaar 2018 is het in handen van Brakel en van Brasschaat. In 2019, bij gelegenheid van het 40jarig bestaan van Ibis, is het onze beurt om de touwtjes hiervan in handen te nemen, samen met Roeselare.

Wat de organisatie betreft hebben we hier al vruchtbare stappen gezet. Vertrekzaal en de nodige controleposten zijn reeds voorzien. Een werkgroep is samengesteld en zal maandelijks hiervoor samenkomen. De stand van zaken zal u steeds worden medegedeeld via onze Info en website. Jullie spontaniteit om een handje toe te steken bij onze organisaties heeft ons als bestuur steeds enorm deugd gedaan. We hopen dan ook dat velen zich die dag kunnen vrij maken want er zullen véél helpende handjes nodig zijn. Maar ieder draagt op zijn manier zijn steentje bij, ook diegenen die er wekelijks op uit trekken en zo Ibis uitdragen naar alle hoeken van ons land.

Het ledenfeest was zowat de afsluiter van een goedgevuld seizoen. Het brengt gezelligheid, ambiance en de beentjes eens af en toe onder tafel schuiven hoort erbij. De dag erna eens lekker uitwaaien en dan komt alles weer snel terug op zijn positieven.

Een woord van dank aan onze sponsors “Peeters-Lambrechts” die hun schouders mee onder dat mooie initiatief zetten. Ook in naam van het bestuur, bedankt voor dat mooie seizoen, en we wensen jullie allen een goed jaareinde en vooral prettige feestdagen.

Arnold



IBIS NIEUWS



NIEUWJAASRECEPTIE 2018

Onze jaarlijkse traditionele Nieuwjaarsreceptie met voorstelling van het jaarprogramma en verslag van de boekhouding gaat door op :

zaterdag 20 januari 2018, om 17.00u

in het JOC WIJLAND, Fortbaan 9 te 2870 Puurs.

Die avond doorlopend, een diashow met foto's over de wandelingen en evenementen van het voorbije jaar. Dus wees allen present !

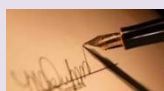
10€/persoon voor deelname in de kosten (kinderen tot 12 jaar -> 5€).

VOORINSCHRIJVING VERPLICHT !!!

Uiterste DATUM 14 januari 2018

Inschrijven 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) + Receptie
2018.



STATUTAIRE HERVERKIEZING



VAN DE SECRETARIS EN DE BOEKHOUDER

**KANDIDATEN DIENEN ZICH SCHRIFTELIJK TE
MELDEN BIJ DE VOORZITTER
VÓÓR 15 JANUARI 2018.**



CLUBLOKAAL

Het clublokaal is gesloten op zondag

- 7 januari 2018 (Ibis 1ste WS)
- 4 februari 2018 (Ibis 2^{de} WS)
- 18 februari 2018 (Ibis 3^{de} WS)



KAARTNAMIDDAGEN 2018

De eerstvolgende kaartnamiddagen, in het clublokaal, zijn op :

- **zondag 21 januari 2018**
- **zondag 28 januari 2018**
- **zondag 11 februari 2018**
- **zaterdag 24 februari 2018**

telkens stipt vanaf **15.45u** tot 20u (bijdrage 5€).



UITSTAP BUSREIZEN 2018

De busreizen voor 2018 zijn gepland op :

- **Zondag 11 maart 2018** : Kriek- en Mattentochten in 1540 Herne (Vlaams-Brabant)
- **Zondag 22 april 2018** : Boswandeltocht in 2400 Mol (Antwerpen)
- **Zondag 20 mei 2018** : 40^e Marche des Tatanes Ailées in 7134 Leval-Trahegnies (Henegouwen)
- **Zondag 3 juni 2018** : Hagelandtocht in 3110 Rotselaar (VI-Brabant)
- **Zondag 29 juli 2018** : Stripfigurentocht – De Kust Wandelt – in 8430 Middelkerke (West-Vlaanderen)
- **Zondag 19 augustus 2018** : 23^{ste} Kermistocht “West-Vlaanderen Wandelt” in 8755 Ruiselede (West-Vlaanderen)
- **Zondag 30 september 2018** : 15^{de} Natuurreservatentocht in 9500 Ophasselt (Oost-Vlaanderen)
- **Zondag 4 november 2018** : 13^{de} Klein Peerkentocht in 2360 Oud-Turnhout (Antwerpen)
- **Zondag 30 december 2018** : Wafelentocht in 9620 Zottegem (Oost-Vlaanderen)

Plus WANDELINGEN (Eerste semester 2018)

De PLUS-wandelingen zijn :

- **Zondag 4 maart 2018** : Lentetocht in 2560 Kessel (Antwerpen)
- **Zondag 18 maart 2018** : Floratochten in 9050 Gentbrugge (Oost-Vlaanderen)
- **Zondag 29 april 2018** : Vlaanderen Wandelt in 9660 Brakel (Oost-Vlaanderen / 2930 Brasschaat (Antwerpen)
- **Zondag 13 mei 2018** : Vondelmolentocht in 9280 Lebbeke (Oost-Vlaanderen)
- **Zondag 10 juni 2018** : Wase Poldertochten in 9170 Sint-Gillis-Waas (Oost-Vlaanderen)

!!! Op 29 april 2018 tijdens “Vlaanderen Wandelt” is zowel de wandeling in Brakel als in Brasschaat een PLUS-Wandeling. Aan U de keuze !

In bijlage het formulier met de 5 stroken die telkens op desbetreffende wandeling bij de inschrijving moeten worden afgegeven en recht geven op een gratis inschrijving en een gratis basisconsumptie.

Puntenkaart

PUNTENKAART 2018 (Eerste semester 2018)

In bijlage eveneens de nieuwe puntenkaart (geldig tot eind 2019) met de door het bestuur uitgekozen wandelingen en bovendien een aantal 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, Ledenfeest).



IN MEMORIAM

Onze oprechte deelneming gaat naar de familie

De Wilde –Van Acoleyen, bij het overlijden van Odila Van Acoleyen op **13 oktober 2017**, zuster van Dominiek Van Acoleyen.



AFFICHE WINTERSERIES IBIS 2018



39^{STE} JAAR

WINTERSERIES WSV IBIS VZW PUURS

Zondag 07-01-2018

Zaal Sint-Stefaan - Broekstraat 22, 2890 Lippelo

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

Prijs leden : 1,10€ - niet leden 1,50€

Vertrek van : 08.00 tot 15.00u

Kinderen tot 12 jaar gratis

Zondag 04-02-2018

G.C. De Nestel - Buisstraat 19c, 2890 Sint-Amands

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

Prijs leden : 1,10€ - niet leden 1,50€

Vertrek van : 08.00 tot 15.00u

Kinderen tot 12 jaar gratis

Zondag 18-02-2018

Polyzaal – JOC Wijland - Fortbaan 9, 2870 Puurs

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

Prijs leden : 1,10€ - niet leden 1,50€

Vertrek van : 08.00 tot 15.00u

Kinderen tot 12 jaar gratis



SSST... HIER WANDELT DEN IBIS

Maandag 1/01/2018



Zondag 7/01/2018

2890 Lippelo (Antwerpen)

1^{ste} Ibis-Winterserietocht

4-7-10-16-21

08.00-15.00u

WSV IBIS PUURS VZW

Start : Zaal Sint Stefaan, Broekstraat 22 - Lippelo.

Geniet na het vele feestgedruis van het mooie Lippelobos in wintersfeer. Flirtend met de provinciegrens ontdek je zo Opdorp. Nieuwjaarsattentie : gratis sticker!

OPGELET!

Clublokaal GESLOTEN !

Zondag 14/01/2018

1820 Steenokkerzeel (VI-Brabant)

Zachte Landing Tochten 6-9-12-15-20-22 km

08.00-15.00u

HOUTHEIMSTAPPERS STEENOKKERZEEL VZW

Start : De Molekens, Wambeekstraat 27 - Steenokkerzeel.

Winterwandeling langs veld- en landelijke wegen naar Humelgem met zijn beschermde dorpskom met een lus langs de vele veldwegen tussen Steenokkerzeel en Erps-Kwerps. Kasteel Ter Ham mag niet ontbreken. Ook is het uitkijken voor landende vliegtuigen.

Zaterdag 20/01/2018

Nieuwjaarsreceptie



JOC WIJLAND, Fortbaan 9 – 2870 Puurs om 17.00u.

→ Zie IBIS NIEUWS

Zondag 21/01/2018 1785 Merchtem (Vlaams-Brabant)

33^{ste} Winterse Brabantse Kouters-tocht

6-9-12-15-18 km

08.00-15.00u

WSV DE LUSTIGE WANDELAARS MERCHTEM

Start : Zaal Ons Parochiehuis Peizegem, Nieuwbaan 67 – Merchtem.
Nieuw parcours langs rustige en landelijke wegen met nieuwe rustposten. De 15-18km gaan gedeeltelijk door Buggenhout-Bos.
Gratis Vermeiren speculoos voor iedereen.



Kaartnamiddag in Clublokaal vanaf 15.45u

Zondag 28/01/2018 1861 Wolvertem (Vlaams-Brabant)

Winterwandeling

6-12-18-22 km

08.00-15.00u

WANDELCLUB CRACKS WOLVERTEM

Start : Basisschool De Zonnebloem, Karel Baudewijnsaan 26 – Wolvertem.

Rustige wandeling in een uithoek van de gemeente met o.a. de Imdekouter en het landelijke Rossem. Eindcontrole tot 18u.

Zondag 4/02/2018

2890 Sint-Amands (Antwerpen)

2de Ibis-Winterserietocht

4-7-10-16-21 km

08.00-15.00u

WSV IBIS PUURS VZW

Start : GC De Nestel, Buisstraat 19 - Sint-Amands.

Bewonder het mooie van dit dorpje aan de Schelde, bekend van de TV-serie "Stille Waters". Terwijl je geniet van de stilte van het water trek je verder richting Branst waar de natuur opnieuw de hoofdrol speelt.

OPGELET!

Clublokaal GESLOTEN !

Dinsdag 6/02/2018

3201 Langdorp (Vlaams-Brabant)

14^{de} Konijntjesbergtocht

5-8-12-16-20-28 km

07.30-15.00u

WSC LANGDORP VZW

Start : Zaal Demervallei, Langdorpsesteenweg 319 – Langdorp.

Door de Demerbroeken naar Rillaar. Meanderen over de Konijntjesberg en genieten van de schitterende uitzichten op de Rillaarse heuvels.

Zaterdag 10/02/2018

1745 Opwijk (Vlaams-Brabant)

26^{ste} Valentijntjeswandeling

4-8-14-21 km

08.00-15.00u

WSV HORIZON OPWIJK

Start : Lokalen Jeugdheem, Karenveldstraat 22 – Opwijk.

Gezinsvriendelijke wandeling. Via vele veld- en kerkwegels verken je het gehucht Nijverseel en maak je een ommetje naar Baardegem. Verkeersarme omlopen gegarandeerd.

Zondag 11/02/2018

9100 Sint-Niklaas (Oost-Vlaanderen)

Pannenkoekentocht – 45jaar Wandelclub De Lachende Klomp

6-10-15-21-30 km

08.00-15.00u

WANDELCLUB DE LACHENDE KLOMP

Start : Secundaire School Baken, Bellestraat 89 – Sint-Niklaas.

Langs Fort van Haasdonk en de Haasdonkse bossen. Grotere afstanden tot bij Hof ter Saksen. Langs bos-, kerk- en veldwegels. Inschrijving met pannenkoeken en koffie: 4,20€.



Kaartnamiddag in Clublokaal vanaf 15.45u

Dinsdag 13/02/2018 9060 Zelzate (Oost-Vlaanderen)
2^{de} Weektocht 7-14-21 k 08.00-15.00u
DE TREKVOGELS BOEKHOUTE VZW

Start : ISBO CVO Volwassenenonderwijs, Assenedesteenweg 163 – Zelzate.

Bijna volledig vernieuwd parcours. Op de korte afstand rustpost in lusvorm. Verharde en onverharde wegen. Langere afstanden gaan naar Assenede op paden door de velden en langs de spoorwegbedding. Verzorgde rustpost. Eindcontrole tot 17u.

VRIJDAG 16/02/2018 9160 Lokeren (Oost-Vlaanderen)
18^{de} Krokustocht 4-7-14-21 km 08.00-15.00u
REYNAERTSTAPPERS VZW

Start : Atletiekvereniging Lokeren, Sportlaan 3 – Lokeren.
Verken het land van Reynaert tijdens het krokusverlof langs het Molsbroek, de mooiste parken van Lokeren en Dakmanstadion. Parcours gedeeltelijk over het Koning Nobelpad, waarvan de Reynaertstappers peter zijn.

Zaterdag 17/02/2018 9200 Baasrode (Oost-Vlaanderen)
14^{de} Winterwandeling in Vlassenbroek
5-8-12-16-20-26 km 08.00-15.00u
WSV BAASRODE VZW

Start : Gemeenteschool De Schakel, Molenberg 9 – Baasrode.
Start 26km tot 12u. Alle afstanden gaan door de polder en over dijken op zoek naar het winterse Vlassenbroek. Aankomst vóór 18u.

Zondag 18/02/2018 2870 Puurs (Antwerpen)
3^{de} Ibis Winterserietocht 4-7-10-16-21 km 08.00-15.00u
WSV IBIS PUURS VZW

Start : JOC Wijland, Fortbaan 9 – Puurs.
Terwijl je geniet van de natuur van Klein-Brabant kun je het landelijke leven bewonderen in een winters kleedje.

OPGELET!

Clublokaal GESLOTEN !

Zondag 25/02/2018

1880 Kapelle O-D-Bos (Vlaams-Brabant)

26^{ste} Donkerenhamtocht

6-12-18-24-35 km

07.00-15.00u

DE SLUISSTAPPERS VZW

Start : Sint-Theresiacollege, Veldstraat 11 – Kapelle-op-den-Bos.

Start 35km tot 11u., 24km tot 13u., 18km tot 14u. Naargelang de afstand langs kanaal Brussel-Schelde, Velaertbos, Neromhof en trage wegen in en rond Kapelle-op-den-Bos. Eindafstempeling tot 18u.



Kaartnamiddag in Clublokaal vanaf 15.45u



Het is 20 december. Stapt een man de trein op en gaat tegenover een vrouw zitten die een heel kort rokje aan heeft. Ze beginnen met elkaar te babbelen. Vraagt de man op een keer: “Mag ik op uw linkerdij Zalig kerstfeest schrijven?” “Maar natuurlijk!”, antwoordt de vrouw. Na een tijdje vraagt de man: “Mag ik op uw rechterdij Gelukkig Nieuwjaar schrijven?” “Maar natuurlijk”, zegt de vrouw. De trein stopt bij de halte waar de man moet uitstappen. En dan zegt de vrouw: “U mag tussen Kerstmis en Nieuwjaar eens binnenwippen!”

FOTOALBUM

Ledenfeest JOC Wijland op 18 november 2017



Cérémonie protocolaire !
Een cheque ten bedrag van 1500€ wordt overhandigd aan 't Onzent; opbrengst van de wandeling "t Onzentsocht " op zaterdag 24 juni 2017.





Met dank aan traiteur 't Vadderken voor het lekkere eten en dj Dirk Philips en de 'zingende schoenmaker' voor de animatie!





Sinterklaas op 2 december 2017



Met dank aan Louis, Gaby, Karel en Maro voor de wafelenbak!

NIEMAND ONTSNAPT AAN STRESS !

Tegenwoordig is er veel meer stress dan een aantal jaren geleden. Niemand ontsnapt eraan. Stress komt vooral voor bij jongeren vooral door hun verknochtheid aan hun smartphone en het continu (moeten) beantwoorden van het laatste facebookbericht of de laatste what's app. Ook de talloze e-mails die iedereen dagelijks dient de te lezen of te beantwoorden zetten druk. Om nog niet te spreken van de files, de werkdruk, de angst om je werk kwijt te raken als je ziek bent of niet goed genoeg presteert enz...

Ook de combinatie van werk en kinderen zorgt voor hectische toestanden. Na een drukke dag op het werk moet zoonlief naar de voetbaltraining worden gebracht terwijl de dochter balletles volgt. Tussendoor gaan de ouders zelfs snel even "spinnen", want ze hebben al zo weinig tijd voor zichzelf... en daarna wachten ook nog de huishoudelijke taken. Mensen zijn volledig "dolgedraaid". We maken onszelf helemaal gek!

AANPAK

Stress kan een onderdeel van je lichaam aantasten. Eigenlijk pakt stress je op je gevoeligste plek. Heb je een gevoelige maag, dan zal die opspelen als je onder stress staat. Maar hoe je stress onder controle houden?

TIPS

1. Luister tijdig naar de signalen van je lichaam: alle klachten van hartkloppingen, hoofdpijn tot spijsverteringsproblemen wijzen erop dat je over je grenzen gaat.
2. Probeer iedere dag één ontspanningsmoment in te bouwen, ook al is het maar een half uur. Wie graag sport, hervindt daar zijn evenwicht.
3. Grijp niet té snel naar slaapmedicatie. Vraag je arts of apotheker naar een natuurlijk product. Heb je geen tijd om naar een homeopaat te gaan, dan kan de apotheker je reeds een (samengesteld) middel meegeven.
4. Als je voelt dat de stress je teveel wordt, bespreek dit dan meteen op het werk of thuis. Wacht niet té lang om alarm te slaan, want als je er helemaal onder door gaat, duurt het veel langer voor je je weer goed voelt.

WANDELEN ... IDEALE GEZINSSPORT

De herfst is hét seizoen om urenlange wandelingen te maken in de natuur. Wie een zittend beroep heeft, krikt er meteen zijn conditie mee op.

Je hoeft niet altijd tot het uiterste te gaan of een marathon te lopen om sportief te zijn. Je kan ook heel fit worden door regelmatig te wandelen. Voor heel wat mensen “voelt” dit echter niet aan als sporten. Onterecht, want wandelen en Nordic Walking is één van de beste vormen van beweging. Het is goed voor je bloedvaten, gewrichten, botten en hart. En voor je gezondheid hoef je niet altijd de bovengrens van je hartslag op te zoeken. Bij wandelen gaat die nooit in het rood en het is een ideale bewegingsvorm om blessures te vermijden. Terwijl sommige mensen niet mogen joggen omdat het té belastend is voor enkels en knieën, mogen de meesten wèl wandelen.

Voor veel mensen zijn de aanbevolen 10.000 stappen per dag echter al héél veel. Als je een zittende job hebt, haal je er misschien maar 3.000. Zitten is het nieuwe roken. Het komt er dus op aan dat aantal wat op te krikken door bijvoorbeeld tijdens de middagpauze eens een blokje om te wandelen en in het weekend de stapschoenen aan te trekken. Dat kan meteen een heel fijn familiemoment zijn, want wat is er leuker dan op een herfstige dag uit te waaien in het bos?

TIPS

- ✓ Bij lange tochten, voldoende tussendoortjes bij de hand hebben (banaan, water...). Het waterflesje kan ook als extra gewichtje dienen om aan je conditie te werken.
- ✓ Elke stap telt, zelfs al denk je dat het de moeite niet is.
- ✓ Eet gerust voor je vertrek nog een kom havermout of volkoren pasta want je maag kan onderweg verteren omdat je bij 't wandelen minder schokbewegingen hebt dan bij het lopen.
- ✓ Bergop wandelen of af en toe wat interval (snel/traag) inlassen verbetert je wandelconditie en verhoogt je energieverbruik.

En... achteraf als beloning een Leffe of een pannenkoek eten kan helemaal geen kwaad. Het hoort erbij om 't geheel af te sluiten.

OPGELET... GEVAAR !



De etiketten op verschillende chemische producten - die uit meerdere stoffen bestaan - zoals wasmiddelen en verven werden al sinds juni 2015 in heel Europa en in een groot aantal landen wereldwijd aangepast. Bedrijven hadden nog een overgangperiode tot 1 juni 2017. Nu mogen winkels enkel nog chemische producten verkopen met de nieuwe etiketten. De milieu-inspectie van de federale overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu zal de volgende maanden toezien op de naleving in de winkels.

Jaarlijks gebeuren er in België meer dan 10.000 incidenten met chemische huishoudproducten zoals (vaat)was- en schoonmaakmiddelen, bleekwater, ontstoppers, verven en doe-het-zelfproducten. Bij de helft ervan zijn kleine kinderen betrokken. Zo kreeg het Antigifcentrum in 2016 in totaal 11.769 oproepen in verband met huishoudproducten, waarvan 5.960 voor kinderen.

VEILIGHEIDSAANBEVELINGEN ZIJN BELANGRIJK

De etiketten op de verpakking goed lezen én de veiligheidsaanbevelingen opvolgen is de beste preventie voor ongevallen. Om het aantal ongevallen met chemische huishoudproducten te doen dalen, heeft de federale overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu een campagne gevoerd met "*Symbolen herkennen kan levens redden*" in samenwerking met het Antigifcentrum.

Op www.gevaarsymbolen.be staan de nieuwe symbolen en hun betekenis. Naast praktische tips om ongevallen met chemische producten te voorkomen, kunt u er ook de campagnefilmpjes bekijken.

GO WILD !

Ooit was het misschien een activiteit voor hippies, vandaag is wildplukken een “hot topic” voor “foodies”. Topchefs gaan wildplukken, er zijn workshops over eetbare planten en er wordt volop geëxperimenteerd in de keuken met zelf geplukte kruiden.

OM DE HOEK



Je hoeft niet ver te zoeken: zelfs in de berm langs de weg kun je volop wildplukken. De kans is groot dat je er mierikswortel vindt, die herken je door de stengel te kneuzen en eraan te ruiken. Ruikt hij scherp en fris naar radijs, dan heb je beet!

Het lekkerste gedeelte is de wortel. Daarmee maak je mierikswortelsaus, heerlijk bij een stukje zalm.

GULDEN PLUKREGELS

- Op openbaar domein mag je enkel plukken voor eigen gebruik, dus in kleine hoeveelheden.
- Pluk nooit meer dan een derde van de plant weg. Zorg altijd dat er genoeg over is zodat de plant zich kan herstellen.
- Pluk enkel planten waarvan je 100% zeker bent dat ze eetbaar zijn. Een determinatiegids is hier dan ook erg nuttig.

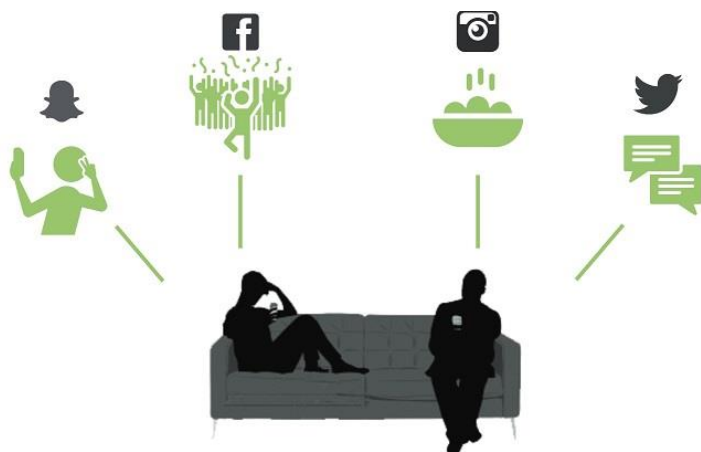
TIPS VOOR JE KRUIDENTHEE

- Je giet best geen kokend water over je kruiden. Laat het water even afkoelen anders verliezen de kruiden hun geneeskrachtige werking. Brandnetel is een goede vochtafdrijver en past prima bij citroenmelisse wat dan weer helpt bij buikpijn.
- Per kopje thee gebruik je één koffielepel kruiden.
- Belangrijk is om de thee even in je mond te houden alvorens te slikken, zo komt een deel van de actieve stoffen via de slijmvliezen sneller in je bloed terecht.

LIJD JIJ AAN FOMO ???

Ben jij bang om iets te missen? Om niet mee te kunnen praten met je vrienden of familie? Wil je op elke vergadering en uitstap van je vereniging aanwezig zijn omdat je niets belangrijks wilt mislopen? Dan lijdt je misschien wel aan FoMO, of 'Fear of Missing Out', de angst om iets te missen.

IK WIL NIETS MISSEN !



Wie lijdt aan FoMO, is bang om een leuke of belangrijke ervaring te missen. Net als jij beslist om eens een avondje thuis te blijven, zullen je vrienden zéker de beste avond ooit beleven. De nieuwste afleveringen

van je favoriete tv-shows moet je meteen bekijken en die voetbalmatch moet je absoluut gezien hebben, want je krijgt koude rillingen als je nadien niet kan meepraten. Dat hippe gadget waar iedereen het over heeft: "Hebben hebben!"

Ook al ben je je bewust dat je niet alles moet en kunt volgen, kopen of bijwonen, toch kan je er maar niet aan weerstaan. Is dat zo erg?

HET GEVOLG VAN FOMO TE WILLEN ZIJN !

1. Dat je niet langer gefocust bent op wat écht belangrijk is en dat je belangrijke zaken uitstelt, terwijl je toch 'ja' zegt op elke uitnodiging. Je leven raakt verbrokkeld. Je krijgt stress van te veel activiteiten op je kalender.
2. Dat je geld verliest. Als je het nieuwste hebbeding telkens wilt kopen, kost dat je geld. Je wordt er niet echt rijk en populair door, ook al wil de reclame jou dat doen geloven.
3. Dat je je overstelpt voelt. Als je geen 'neen' kan zeggen, zal dat vroeg of laat gebeuren. Er is te veel aan de gang tegelijkertijd en je kan op niets echt focussen.

HOE RAAK JE VERLOST VAN FOMO ?

1. Wees er bewust van. Word je bewust van het gevoel: stop even en erken het FoMO-gevoel. Begrijp ook dat het een normale (maar ongewenste) manier is om te reageren op bepaalde situaties.
2. Wees eerlijk tegenover jezelf én anderen. Als je 'ja' zegt, moet je verstaan dat je je leven te veel versnippert. Ook tegenover anderen is het belangrijk om eerlijk te zijn: zij moeten beseffen dat je niet 100% achter hun verzoeken kan staan als je tegelijkertijd zoveel andere zaken te doen hebt.
3. Beslis snel. Neem beslissingen, want zolang iets onbeslist blijft, gebruik je er mentale capaciteit voor. Daarom moet je zo snel mogelijk 'neen' zeggen tegen een opportuniteit als je het gevoel hebt dat je er geen 100% engagement aan kan geven. Misschien voel je je daar in het begin slecht bij, maar als het écht zo'n goede kans is, komt die later vaak wel terug langs.
4. Verander je perspectief. Een belangrijke stap in het verslaan van FoMO is bepalen of een situatie of gebeurtenis jouw doelstellingen ondersteunt.



PRATEN VIA ONDERTITELS

Wat als je meteen kon lezen wat de ander zegt? Deze technologie staat vandaag eindelijk op punt en is beschikbaar via een app. Een handige hulp voor wie kampt met gehoorverlies.



Wanneer je gehoor het laat afweten, zijn heel wat oplossingen om de communicatie in stand te houden. Van een hoorapparaat tot een cochleair implantaat ¹.



Maar bij een deel van de slechthorenden en doven leveren deze methoden jammer genoeg onvoldoende resultaten op. Zij moeten vaak een beroep doen op een tolk die de gesproken taal omzet naar gebarentaal of geschreven woorden wat praktisch quasi niet haalbaar is.

Daarom is men op zoek gegaan naar alternatieve manieren om elkaar te horen en werd een applicatie ontwikkeld die gesprekken in 'real time' ondertitelen.

DE APP EARFY

Na verschillende tests bij mensen met gehoorstoornissen, is de technologie nu helemaal gebruiksklaar. De applicatie kreeg de naam EARFY en kan zowel op een smartphone als een tablet worden gebruikt en werkt het best met een microfoon.

The logo for 'Earfy' is written in a black, cursive script font.

Je opent de app en je begint te praten. Elke zin van je gesprekspartner verschijnt in 'real time' op je scherm, zoals ondertitels op televisie. De ene spreekt, de andere leest.

De methode werkt op basis van spraaktechnologie, die de jongste tijd een erg snelle evolutie heeft doorgemaakt. Intussen zijn al zo'n veertig talen, waaronder Nederlands beschikbaar. Ook dialectklanken vormen geen probleem. Een duidelijke articulatie is wel een "must" maar dat geldt net zo goed voor een gewoon gesprek.

Meer info : <https://www.earfy.net/nl/>

¹ Een cochleair implantaat– kortweg CI– is een elektronisch implantaat dat geluid omzet in elektrische pulsen die de gehoorzenuw in de cochlea (of slakkenhuis) direct stimuleren.

STRAATKUNST SIERT ANTWERPEN

In onze grootsteden verschijnen steeds meer prachtige muurschilderingen op gevels en parkingmuren. Na Londen, Berlijn en Parijs speelt o.a. ook Antwerpen stilaan een rol van betekenis in de wereld van de 'street art' of straatkunst. Jammer genoeg heeft het woord 'graffiti' nog steeds een negatieve bijklank omdat niet altijd met toestemming wordt gespoten, maar er zijn echte pareltjes te vinden, gemaakt door rasechte 'street artists'.

STREETANTWERPENAAR WEET DE PARELTJES TE VINDEN

Eén van de grootste graffitifans is misschien wel Tim Marschang uit Merksem. Hij is zelf geen graffitikunstenaar, maar hij is wel van jongs af aan geboeid door alles wat met straatkunst te maken heeft. Hij geeft zichzelf de heel toepasselijke bijnaam "Streetartwerpenaar". Vorig jaar heeft hij een eigen website opgestart met daarop de mooist beschilderde muren in Antwerpen. De plattegrond op de website toont waar in Antwerpen straatkunst te bewonderen valt. Op elke locatie staat een foto van het werk, met informatie over het gebouw en de kunstenaar.

Bij graffiti denken de meeste mensen automatisch aan vandalisme, maar dat is zeker niet altijd het geval. Aan die negatieve bijklank wil Tim iets doen. Hij gidst dan ook zelf bezoekers en toeristen langs verschillende straatkunstwerken in de stad. Zijn rondleidingen gaan door de belangrijkste buurten waar straatkunst te ontdekken valt. Meer informatie over de rondleidingen vind je op de Facebookpagina van "*Street Art Antwerp*".



De Wetterse kunstenaar Gunther Cazn Baeyens, vooral bekend als *Cazn*, met een werk in station Antwerpen Berchem.

In het premetrostation Plantin zijn enkele kunstwerken te bewonderen van de Antwerpenaar Dzia meestal over dieren.



GOEDE VOORNEMENS ???



De eindejaarsfeesten zijn achter de rug. Met het nieuwe jaar ... nieuwe voornemens... één daarvan is misschien wel ons drankgebruik onder controle houden ???

In die optiek werd, sedert een aantal jaren, een preventieve Vlaamse alcoholrichtlijn gelanceerd die beveelt aan om niet meer dan **10** standaardglazen alcohol per week te drinken, gespreid over meerdere dagen.

Alcohol- en andere verslavingsproblemen staan op de **5^{de}** plaats als emotionele reden voor een scheiding. Vlaamse jongeren beginnen steeds later met het drinken van alcohol. In 2010-2011 lag de beginleeftijd nog rond **13** jaar, in 2015-2016 was dat **14** jaar. Het aandeel 17- tot 18jarigen dat minstens één keer per maand aan "bingedrinken" doet (= 6 of meer glazen voor mannen en 4 of meer voor vrouwen binnen een periode van 2 uur) is de voorbije drie schooljaren gedaald van **38**

naar **31%**. Wereldwijd is **6%** van alle sterfgevallen toe te schrijven aan alcohol.

Vlamingen drinken gemiddeld **10** glazen alcohol per week. Alcohol zou een rol spelen bij **15** tot **30%** van de bedrijfsongevallen. **33%** van de moeders drinkt alcohol tijdens de zwangerschap en **43%** drinkt zelfs tijdens de periode van borstvoeding.



Komt een man bij de dokter, die al een tijdje last heeft van zijn maag. Vraagt de dokter: "Wat drinkt u?"
Zegt de man: "Doe mij maar een biertje".

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 Willebroek

☎ 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