

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

Verantwoordelijke uitgever:

WSV IBIS vzw

p/a De Rechter Francine
Keulendam 67 Bus 2.3
2870 Puurs-Sint-Amands

Erkenningsnummer: P902044

Verschijnt om de zes weken

Januari – Februari 2019

IBIS INFO



Wandelsport
Vlaanderen vzw

WSV IBIS VZW , FORTBAAN 2
2870 PUURS-SINT-AMANDS

REK. NR. IBAN : BE 74 7885 1805 4407

BIC : GKCCBEBB

JANUARI - FEBRUARI 2019

I

⇒ **VOORWOORD**

N

⇒ **IBIS NIEUWS**

⇒ **SSST ... HIER WANDELT DEN IBIS**

⇒ **STOEPWOEDE**

H

⇒ **DE KRACHT VAN DE CITROEN**

⇒ **HUIS TE KOOP**

⇒ **DURF TE DROMEN !**

O

⇒ **GEZONDER MET ... PLANTEN**

⇒ **BESTUUR**

U

D



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 2018 werd voor Ibis misschien wel dé drukste maand van weleer. Door het lange wachten op de toezegging van de nieuwe zaal moesten we ons ledenfeest een beetje verschuiven en laten doorgaan in december. Traiteur Kouterhoeve zorgde opnieuw voor een waar eetfestijn. Het was

weerom gezellig en smakelijk tafelen.

Ons programma was zó druk dat we onze 3^{de} kaartwedstrijd hebben moeten verplaatsen naar zaterdag 8 december. De kerstmarkt lieten we voor wat het was en we zochten warmere oorden op...

De kans om de Winterbar uit te baten en dit op 9 december werd dan ook in alle dank aangenomen. Er waren zo véél clubs die van deze gezellige sfeer wilden proeven dat wij ze, die dag, met tweeën moesten runnen. Het Davidsfonds samen met Ibis namen de nodige voorzieningen op zich zodat beide een graantje konden meepikken. Ondertussen zal, bij het verschijnen van deze Info, de opbrengst hiervan al gekend zijn.

Op 16 december trokken we, voor onze laatste busuitstap van het jaar naar de kust; ditmaal “Oostende in Kerstsfeer”. Bij de laatste twee geselecteerde wandelingen in Ibis Info bleven we in onze buurt, m.n. KWIK Bornem en WVK Puurs. Daarmee werd het wandelseizoen 2018 dan ook definitief afgesloten.

Veel tijd om mee in het feestgedruis te springen hebben we niet! Reeds op 6 januari trappen wij, met onze 1ste Winterserie te Lippelo, het nieuwe wandelseizoen 2019 op gang.

Op onze nieuwjaarsreceptie op 26 januari krijgt u de kans uw vragen op ons af te vuren en te horen hoe ver we staan met de organisatie van “Vlaanderen Wandelt 2019”. Die dag kunnen we ook al een deeltje van de sluier oplichten... en meedelen hoe de taakverdelingen zoal in mekaar steken.

Indien nog niet gebeurd, kan u bij deze nog steeds uw kandidatuur stellen voor een helpende hand tijdens deze, of op één van onze andere organisaties. In de maand februari hebben we trouwens nog twee winterseries voor de boeg.

Eens dit achter de rug, gaat al onze aandacht naar wat het hoogtepunt moet worden van 2019, namelijk de organisatie van “Vlaanderen Wandelt 2019” op 28 april 2019! Het is er ééntje waar we al véél energie hebben ingestoken. Maanden zijn er reeds aan vooraf gegaan en we hopen dat die dag de weergoden goed gemutst zijn zodat we onze nieuwe fusiegemeente Puurs-Sint-Amands en WSV IBIS in de kijker kunnen plaatsen.

En dan hopen, dat we, in onze Info van Mei-Juni 2019, kunnen neerpennen dat we fier zijn op wat we die zondag hebben bereikt èn dit niet alleen dankzij de werkgroep die daar uren, ja zelfs dagen heeft aan opgeofferd, maar eveneens dankzij alle medewerkers en wandelaars die ieder op zijn manier, zijn steentje hiertoe zal hebben bijgedragen.

En... om hier te eindigen, wens ik jullie allen, in naam van het bestuur,

***prettige feestdagen en
een gelukkig en gezond 2019 !***

Arnold





NIEUWJAARSRECEPTIE 2019

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

zaterdag 26 januari 2019, om 17.00u

in JOC Wijland, Fortbaan 8 – 2870 Puurs-Sint-Amunds.

Die avond doorlopend, een diashow met foto's over de wandelingen en evenementen van het voorbije jaar en info over de organisatie "Vlaanderen Wandelt 2019". Dus wees allen present !

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

VOORINSCHRIJVING VERPLICHT !!!

Uiterste DATUM 17 januari 2019

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
2019.



DAGELIJKS BESTUUR

STATUTAIRE HERVERKIEZING VAN DE

- **Voorzitter (wegens opzegging)**
- **Parkoermeester (wegens opzegging)**
- **Penningmeester**

**KANDIDATEN DIENEN ZICH SCHRIFTELIJK
TE MELDEN BIJ DE VOORZITTER
VÓÓR 15 JANUARI 2019.**



KAARTNAMIDDAGEN 2019

De eerstvolgende kaartnamiddagen gaan door op zondag :

20 januari 2019 en 10 februari 2019, telkens stipt vanaf **15.45u** tot **20.00u** (bijdrage 5€).



LIDKAARTEN 2019

De meeste leden die hun lidgeld hebben betaald zijn reeds in bezit van hun lidkaart en het "Aanvraagformulier tot terugbetaling inschrijvingsgeld sportvereniging" voor hun mutualiteit.

Diegenen die dit nog niet in hun bezit hebben, kunnen hiervoor terecht bij Frans tijdens de 1ste Winterserie op **6 januari 2019** in Lippelo.



UITSTAP BUSREIZEN 2019

De busreizen voor 2019 zijn gepland op :

- **Zondag 17 maart 2019** : 31^{ste} Sint-Baafstocht in 3550 Heusden-Zolder (Limburg)
- **Zondag 12 mei 2019** : Kronkelend door Middelkerke – De Kust Wandelt in 8434 Westende (West-Vlaanderen)
- **Zondag 2 juni 2019** : 28^{ste} Heidetochten – Breugeltochten in 1755 Gooik (Vlaams-Brabant)
- **Zondag 28 juli 2019** : 43^{ste} Internationale Sommerwanderung in 4750 Bütgenbach (Luik)
- **Zondag 27 oktober 2019** : 30^{ste} Kastelentocht 2260 Westerlo (Antwerpen)
- **Zondag 22 december 2019** : Antwerpen in de winter in 2000 Antwerpen (Antwerpen)



WANDELINGEN (1STE SEMESTER 2019)

De PLUS-wandelingen zijn :

- **Zondag 10 maart 2019** : 29^{ste} Voorjaarsstocht in 1745 Opwijk (Vlaams-Brabant)
- **Zondag 14 april 2019** : Manke Fieltochten in 1730 Asse (Vlaams-Brabant)
- **Zondag 19 mei 2019** : Ring Klein-Brabant in 2880 Bornem (Antwerpen)

In bijlage het formulier met de 3 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 2019 (1STE SEM. 2019)

In bijlage eveneens de nieuwe puntenkaart (geldig tot eind 2020) met 20 door het bestuur uitgekozen wandelingen. Elke stempel is goed voor 0,50€. Deze puntenkaart kan gebruikt worden voor aankoop van lbiskledij, aankoop van het wandelboek "Walking in Belgium" en voor deelname aan evenementen georganiseerd door de club Ibis (Nieuwjaarsreceptie & Jaarvergadering, BBQ, Kaas-en wijnavond, Ledenfeest).



IN MEMORIAM

Onze oprechte deelneming gaat naar de families :

De Boelpaep – Van Eetvelt bij het overlijden van Paulette Van Eetvelt, echtgenote van Jan De Boelpaep en moeder van Walter De Boelpaep, overleden op 20 oktober 2018.

Petit – Widart bij het overlijden van Jacques Petit, weduwnaar van Marie-Louise Widart, overleden op 24 november 2018.



AFFICHE WINTERSERIES IBIS 2019

40^{STE} JAAR

WINTERSERIES WSV IBIS VZW PUURS

Zondag 06-01-2019

Zaal Sint-Stefaan - Broekstraat 22, Lippelo

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

Vertrek van : 08.00 tot 15.00u

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

Kinderen tot 12 jaar gratis

Zondag 03-02-2019

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

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

Vertrek van : 08.00 tot 15.00u

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

Kinderen tot 12 jaar gratis

Zondag 17-02-2019

Polyzaal – JOC Wijland - Fortbaan 9, Puurs

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

Vertrek van : 08.00 tot 15.00u

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

Kinderen tot 12 jaar gratis



SSST... HIER WANDELT DEN IBIS

Dinsdag 1/01/2019



Zondag 6/01/2019 2870 Puurs-Sint.-Amands (Antwerpen)
1^{ste} Ibis-Winterserie 4-7-10-16-21 km 08.00-15.00u



WSW IBIS PUURS VZW

Puntenkaart !!!

Start : Zaal Sint-Stefaan, Broekstraat 22 - Lippelo.

Geniet na het vele feestgedruis van het mooie Lippelobos in wintersfeer. Flirtend met de provinciegrens verken je Malderen.

Gratis sticker als nieuwjaarsattentie!

PS: Ibissers kunnen hun lidkaarten 2019 afhalen bij Frans.

Zondag 13/01/2019 1820 STEENOKKERZEEL (VI.-Brabant)
Zachte Landing Tochten 5-8-12-14-17-19-22 km 08.00-15.00u
HOUTHEIMSTAPPERS STEENOKKERZEEL VZW

Start : De Molekens, Wambeekstraat 27 - Steenokkerzeel.

Winterwandeling langs bos-, veld- en landelijke wegen naar Berg. Hier een mooie lus met een stukje van het Torfbroek en de vele velde veldwegen in Kampenhout met het Kasteel Ter Ham. Uitkijken ook voor de vele landende vliegtuigen.

Zondag 20/01/2019

2560 Kessel (Antwerpen)

Winterheidetocht

4-7-14-20-25 km

08.00-15.00u

DE KLEITRAPPERS VZW

Start : Basisschool Bisterveld, Nieuwstraat 26 - Kessel.

Bosrijk gebied, heide en landelijke wegen, kortom veel winterse natuur. Verzorgde rustpost. Aankomst tot 17u.



Kaartnamiddag in Clublokaal vanaf 15.45u

Zondag 27/01/2019

9500 Geraardsbergen (Oost-Vl.)

25^{ste} Manneken-Pistochten - Priortrofee

7-10-12-16-22-26-32 km

07.30-15.00u

PADSTAPPERS GERAARDSBERGEN VZW

Puntenkaart !!!

Start : Jeugdcentrum De Spiraal, Zakkaai 29 - Geraardsbergen.

Mix van natuur en cultuur langs vele monumenten in het stadscentrum, waaronder het oude Mannenken-Pis. Gratis jenever /chocolademelk. Kinderzoektocht.

Dinsdag 29/01/2019

3111 Wezemaal (Vl.-Brabant)

20^{ste} Bibbertocht

6-13-21-27 km

07.00-15.00u

WK WERCHTER VZW

Start : Parochiezaal Sint-Martinus, Kerkstraat 3, Wezemaal.

Wandelen door het natuureservaat Beninksberg en Wijngaardberg. De 21-27km trekken door natuurgebied 's Hertogenheide.

Zondag 3/02/2019

2870 Puurs-St.-Amands (Antwerpen)

2de Ibis-Winterserie

4-7-10-16-21 km

08.00-15.00u



WSW IBIS PUURS VZW

Puntenkaart !!!

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

Bewonder het mooie van dit dorpje aan de Schelde, bekend van de tv-serie "Stille Waters". Ontdek het kunststeegje Den Dam, de Scheldedijk, het natuurgebied Tekbroek en de Vlietdijk die deze tocht de moeite waard maken.

Zondag 10/02/2019 9100 Sint-Niklaas (Oost-Vlaanderen)
Pannenkoekentocht 6-10-15-21-30 km 07.00-15.00u
WANDELCLUB DE LACHENDE KLOMP VZW

Puntenkaart !!!

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

Zaterdag 16/02/2019 9200 Baasrode (Oost-Vlaanderen)
15^{de} Winterwandeling 5-9-12-16-21-26 km 07.30-15.00u
WSV BAASRODE VZW

Start : Gemeenteschool De Schakel, Molenberg 9 - Baasrode.
Start 26km tot 12u. De grote afstanden gaan naar het winterse Vlassenbroek. De kleine afstand blijft centraal in Baasrode.
Aankomst vóór 18u.

Zondag 17/02/2019 2870 Puurs-St.-Amands (Antwerpen)
3de Ibis-Winterserie 4-7-10-16-21 km 08.00-15.00u



WSW IBIS PUURS VZW

Puntenkaart !!!

Start : Zaal Joc Wijland, Fortbaan 9 - Puurs.
Ontdek de Klein-Brabantse boerenerven, het natuurgebied De Walsingen, het Fort van Liezele en vooral het nieuwe landschapspark.

Zondag 24/02/2019 1880 Kapelle-Op-Den-Bos (Vl.-Brabant)
26^{ste} Donkerhamtocht 6-12-18-24-35-km 07.00-15.00u
DE SLUISSTAPPERS VZW

Puntenkaart !!!

Start : St. Theresiacollege, Veldstraat 11- Kapelle-o/d-Bos.
Start 35km tot 11u, 24km tot 13u, 18km tot 14u. Volgens de afstand langs het Kanaal Brussel-Schelde, Velaertbos, Neromhof en trage wegen in en rond Kapelle-o/d-Bos. Eindafstempeling tot 18u.

STOEPWOEDE

Je kent het wel... je moet je haasten om je trein te halen, maar dan stuit je opeens op een persoon voor je die wel héél erg traag wandelt. Zó frustrerend. Sinds kort nemen onderzoekers deze ergernis wat serieuzer. Ze gaven het zelfs een academische term: *'stoepwoede'*.

Leon James, psycholoog aan de Universiteit van Hawaï, vergelijkt dit fenomeen met verkeersagressie. De negatieve gevoelens kunnen bij stoepwoede ook escaleren. Dat kan vervolgens leiden tot verbaal en fysiek geweld.

SOCIALE REGELS

Maar waar komt die ergernis nu vandaan? Snelle wandelaars hebben vaak het gevoel dat zij niets fout doen. Trage wandelaars zouden nu éénmaal de sociale regels verbreken. Denk bijvoorbeeld aan: wandel altijd rechts, stop niet zomaar in het midden van het voetpad, of versper niet het hele voetpad als je in groep loopt.

AUTOMATISCHE PILOOT

Heel wat mensen lopen op automatische piloot. Je hebt altijd een idee in je hoofd van hoe lang we over een wandeling zullen doen. Als iemand onze weg dan blokkeert, wordt onze automatische piloot onderbroken. Hoe meer we onze automatische piloot gebruiken, hoe minder we kunnen verdragen.



DE KRACHT VAN DE CITROEN

Citroenen zijn extreem gezond en gunstig vanwege de grote hoeveelheid voedingsstoffen die ze bevatten, zoals vitamines en mineralen. Ze hebben ook een frisse geur die ontspannend en zeer goed is voor het verbeteren van uw gezondheid.



Citroenen smaken zuur en staan daardoor niet bij iedereen bovenaan het boodschappenlijstje bij het inslaan van fruit. Maar er is alle reden om deze gele vrucht vaker te eten, want het heeft op veel vlakken een positieve invloed op je gezondheid.

Dit zijn enkele van de redenen waarom je meer citroenen zou moeten consumeren

- Het brengt niet alleen positivisme, maar helpt ook bij het bestrijden van angst en depressie.
- Er zijn veel restaurants met citroenbomen die helpen bij het ontspannen van de gasten.
- Experts suggereren dat citroenen de hoofdhuid grondig kunnen reinigen.
- Citroenen bieden een behandeling voor verschillende huidproblemen, waaronder donkere vlekken, littekens en acne en helpt om koppige lichaamsdelen, zoals ellebogen, knieën en eelt, schoon te maken (snijd een citroen in twee en wrijf over de getroffen delen van je lichaam).
- Citroenen kunnen ook worden gebruikt bij het behandelen van pijnlijke voeten.
- Citroenen kunnen gemakkelijk tal van ziektes genezen, zoals artritis, indigestie en reuma.
- Dagelijkse consumptie van citroenen vermindert tekenen van veroudering.

- Citroenen zitten boordevol verschillende voedingsstoffen, zoals vitamine C, vitamine A, vitamine E, koper, chroom, kalium, ijzer en magnesium.
- Gebruik citroensap als natuurlijke luchtverfrisser om bacteriën van alle soorten te doden (snijd een paar citroenen en laat ze een nacht in je slaapkamer).
- Citroenaroma verbetert de werking van uw longen en voorkomt ademhalingsproblemen.
- Als u astma, verkoudheden en allergieën heeft, kan het inademen van citroengeur uw keel en luchtwegen op natuurlijke wijze reinigen.



Het devies: iedere ochtend een glas citroenwater op de nuchtere maag. Het schijnt goed voor je te zijn. In de realiteit maakt het tijdstip niet echt uit en kun je de dag volgens diëtisten beter starten met een goed, vezelrijk ontbijt.

Ook is het citroenzuur niet bepaald lief voor je tandglazuur. Drink het daarom liever door een rietje.



HUIS TE KOOP !!!

Ben jij van plan je huis binnenkort vaarwel te zeggen omdat je elders je droomwoning hebt gevonden? Een huis verkopen kan veel tijd en moeite kosten: naast de



administratieve rompslomp, zal je moeten afwachten hoe goed je huis in de markt ligt en hoe snel de verkoop rond zal zijn. Gelukkig kan je je woning aantrekkelijker te maken voor (potentiële) kopers, zonder dat het je een fortuin kost!

Om sneller een koper te vinden voor je woning, zijn er veel dingen die je kan doen om je woning er aantrekkelijker te doen uitzien. Je hoeft hierbij niet eens te denken aan een grondige renovatie of verbouwing: de waarde van je huis verhogen kan ook op een manier die aardig is voor je portemonnee.

Enkele gouden tips om van je huis een waardevol pareltje te maken!

1. Liefde op het eerste gezicht

Net als bij mensen, kan je woning maar één keer een eerste indruk maken. Zorg daarom dat de buitenkant, en dan vooral de voorkant, er verzorgd uitziet. Je huis moet er minstens zo netjes uitzien als dat van de burens. Fris het paadje op dat naar je voordeur loopt, zorg voor vrolijke planten naast je voordeur, en poets de ramen totdat ze glanzen. Heb je een voortuin? Verroeste fietsen of oud tuinmeubilair zijn natuurlijk een no-go.

2. Creëer ruimte

Een woning die ruim oogt geeft mensen vaak een beter gevoel dan een huis dat krap aan doet. Het meubilair en de inrichting van je huis zijn hiervoor allesbepalend. Door daglicht voldoende ruimte te geven en niet te blokkeren met zware meubels, krijgt je huis vanzelf een opkikker. Té veel meubels in een ruimte kunnen een rommelig idee geven en een woning onnodig opvullen.

Wil je echt meer ruimte creëren, maar zie je een aanbouw niet zitten? Bekijk dan of je woning niet-dragende muren heeft, bijvoorbeeld een tussenwand tussen de keuken en de woonkamer. Door zo'n muur te verwijderen, maak je je woning echt groter en krijg je meer daglicht in je huis.

3. De puntjes op de i

De kleinste details en de afwerking van je woning kunnen allesbepalend zijn voor de verkoopwaarde. Een loszittende tegel, afgebladderde deuren of rondslingerende kabels zijn voor kopers een doorn in het oog en kunnen heel wat van de verkoopprijs afknabbelen. Zorg er dus voor dat deze zaken in orde zijn.

4. Maak werk van je tuin

Heeft je woning een tuin, dan heb je een enorme troef in handen. Vooral mensen met kinderen, fervente zonzonabidders en mensen die graag tuinieren zullen extra willen betalen voor een huis met een tuin. Net als in je huis, is het belangrijk dat mensen zichzelf moeten kunnen voorstellen in je tuin. Zorg er ten eerste voor dat je tuin netjes en opgeruimd is. Verwijder onkruid en groene aanslag, zorg voor een nette heg, een rechte schutting en pas gemaaid gras. Je zult versteld staan wat een dagje tuinieren kan doen voor de waarde van je huis.

5. Badkamer en keuken

Heb je wat meer te besteden, en wil je de verkoopprijs van je woning echt flink opkrikken? De keuken en de badkamer zijn de twee ruimtes in je huis die een erg groot verschil kunnen maken. Waar je een woonkamer of slaapkamer nog makkelijk kan aanpassen aan jouw smaak door een andere kleur op de muren of een nieuwe set meubels, is dat bij een keuken of badkamer moeilijker.

Je keuken grondig verbouwen of je badkamer een moderne look geven, is dus zeker een goede zet. Het best kies je hierbij voor een ietwat tijdloze inrichting: hoewel een knalgele badkamer helemaal jouw smaak kan zijn, is dat voor potentiële kopers misschien anders.

6. Ga voor groen

De laatste jaren is de focus op duurzaam (ver)bouwen enorm toegenomen, en niet voor niets: niet alleen draag je een steentje bij aan het milieu, je verhoogt de waarde van je huis ook nog eens. Daarnaast zorgt een groene woning voor een groter wooncomfort: denk bijvoorbeeld aan een aangename luchtkwaliteit in



een goed geventileerde woning, of een constante temperatuur door goede isolatie. Is het doorvoeren van duurzame maatregelen een te grote aanslag op je portemonnee? Weet dan dat naast een waardestijging van je woning, je ook iedere maand een lagere energierekening op de mat krijgt. Tenslotte biedt de Vlaamse overheid verschillende subsidies en regelingen aan als je besluit groen te gaan.



DURF TE DROMEN !

Wat weet jij over dromen? Droom je tijdens je slaap? Of kun je ze nooit herinneren? Heb je ook soms nachtmerries?

WAT ZIJN DROMEN ?

Dromen herken je wel, toch? Terwijl je slaapt kun je hele avonturen beleven, alsof je de acteur bent in een film. Het zijn allemaal dromen, zelfs al zou je soms willen dat ze waar waren. Maar in feite zijn dromen korte periodes tijdens de zogenoemde REM-slaap. Je ogen bewegen heel snel in deze droomperiodes.

REM-SLAAP

We dromen meestal tijdens onze REM-slaap. Deze fase wordt ook wel de droomslaap genoemd. Tijdens deze periode bewegen je ogen heel snel en dat is ook waar het woord REM vandaan komt. REM betekent in het Engels “**R**apid **E**ye **M**ovements” (snelle oogbewegingen). Dit is het vijfde stadium van onze slaap.

HOE ZIEN DROMEN ERUIT ?

Dromen bestaan uit beelden, geluid, geur en smaak. We dromen zoals we in het echte leven ook alles zien, horen, voelen, proeven en ruiken. Ook beleef je in dromen emoties, zoals angst, blijdschap en geluk.

DE VERSCHILLENDE SOORTEN DROMEN

- **Verwerkingsdromen** : oftewel dagverwerkers, waarin je gebeurtenissen van de dag verwerkt en hebben betrekking op dingen die je de afgelopen dagen hebt meegemaakt.
- **Voorspellende dromen** : oftewel helderziende dromen, gunnen je een blik op verleden, heden en toekomst.
- **Inspirerende dromen** : die je ideeën kunnen geven.
- **Nachtmerries** : leggen je diepste angsten bloot. Alles waarvoor je in het dagelijkse leven op de vlucht bent komt nu tot leven. Iets is nog onopgelost. Nachtmerries houden je alert, zowel in negatieve als in positieve zin.

DROOMT IEDEREEN ?

Ja, zelfs al kun je het niet herinneren, je droomt iedere nacht en zelfs meerdere dromen tijdens één nacht. Alleen herinnert niet iedereen zich zijn of haar dromen.

HOE KUN JE DROMEN BETER HERINNEREN ?

Er zijn verschillende manieren waarop je dromen beter zou kunnen onthouden. Zo moet je na het slapen niet direct opstaan of iets gaan doen. Blijf stil liggen en probeer je droom terug te halen. Als je een droom herinnert, schrijf het dan op. Je zal merken dat je er steeds beter in wordt.

LEUKE FEITEN OVER DROMEN

- Mensen hebben altijd al dromen gehad, maar mensen hebben altijd anders naar dromen gekeken. Sommige mensen zien dromen als voorspellingen, anderen als brieven aan onszelf en weer anderen zeggen dat het niets anders is dan verwerken.
- Denk je dat je bijna nooit droomt? Dat is niet gek, het merendeel van de dromen vergeet je al heel snel weer.
- Het blijkt dat heel veel mensen in zwart- wit dromen. Dit geldt met name voor degenen die opgegroeid zijn met een zwart-wit televisie. Mensen die opgegroeid zijn met een kleurentelevisie dromen juist met kleur. Raar maar waar!



GEZONDER MET... PLANTEN

Kan je de binnenlucht in je woning gezonder maken met planten? Het onderwerp is "hot" op het internet en dus krijgen almaar meer planten in de tuincentra het etiket "*luchtzuiverende plant*" mee.

In een tijd waarin haast iedereen op zoek is naar natuurlijke middeltjes, wille we deze verleidelijke theorie maar wat graag geloven. Want het is nu éénmaal een objectief gegeven dat de lucht in huis en op het werk (we brengen 70 tot 90% van onze tijd binnenshuis door) almaar meer verontreiniging is. Hoe komt dat? Door de producten die we gebruiken: cosmetica, sigaretten, geurverspreiders, geurkaarsen... Maar ook door bouwmaterialen, decoratieartikelen en zelfs meubelen. Het feit dat gebouwen almaar beter geïsoleerd zijn, werkt deze verontreiniging in de hand.

SICKBUILDINGSYNDROOM

De meeste materialen die ons omringen en die we gebruiken scheiden vluchtige componenten af met onheilspellende namen als formaldehyde, toluen, benzeen ... Ze zijn toxisch en leiden tot wat de Wereldgezondheidsorganisatie het "*sickbuildingsyndroom*" noemt. In hogere concentraties kunnen deze verontreinigende stoffen kankerverwekkend zijn. In lagere doses veroorzaken ze allergieën, astma, hoofdpijn en nervositeit.

VERLUCHTEN

Concreet betekent dit om zoveel mogelijk oorzaken van luchtvervuiling binnenshuis uit te schakelen.

Het is daarom belangrijk om je woning dagelijks te verluchten, zelfs in de winter!



Een milde tochtvlaag van enkele minuten volstaat al om de kwaliteit van de binnenlucht flink op te krikken!

LUCHTZUIVERENDE KAMERPLANTEN

Waar of niet waar ?

Kamerplanten verbeteren de luchtkwaliteit in huis? WAAR

Planten doen de hoeveelheid verontreinigende stoffen in een afgesloten ruimte dalen. De vluchtige componenten worden geabsorbeerd, gefiltreerd en afgebroken via hun wortels.

Kamerplanten zijn goed voor de gezondheid? WAAR en NIET WAAR

Waar, omdat ze de lucht in huis zuiveren, al is dat in geringe mate. Niet waar, omdat sommige van deze planten gevaarlijk en zelfs giftig kunnen zijn. Kamerplanten en hun potgrond zijn trouwens ook een voedingsbodem voor bacteriën en schimmels.

Het etiket "luchtzuiverende plant" is een goede indicator bij aankoop? NIET WAAR

Dergelijke planten zuiveren de lucht, maar niet meer of niet minder dan andere planten. In Frankrijk (ADEMIE = Agence française de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) heeft men zelfs rondit een ongunstig advies geformuleerd om kamerplanten te voorzien van een dergelijk etiket.

Je slaapt beter niet in een kamer waar luchtzuiverende planten staan? NIET WAAR



En Pieters? Hoe zit het met uw gemodificeerde plant, produceert hij nu meer CO₂.

Het is onvoorstelbaar, door dit T-rump gen is de CO₂-uitstoot bijna 3 keer zo hoog!

Veel mensen danken dat een bladplant in een slaapkamer geen goed idee is. Een misvatting! Het klopt dat planten overdag, onder invloed van licht CO₂ absorberen en

zuurstof vrijgeven, en dat zich 's nachts het omgekeerde fenomeen voordoet. De hoeveelheid CO₂ die een plant vrijgeeft is uiterst klein in vergelijking met de hoeveelheid die je zelf uitstoot en dus volkomen onschadelijk voor de mens.

DAGELIJKS BESTUUR

Voorzitter : PLETTINCKX Arnold

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

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



Secretaris & Feestelijkheden : VAN RECK Hendrik

Verberdestede 54 – 2870 Puurs-Sint-Amands

☎ 03 899 00 76 ☎ 0475 31 17 62 hendrik_11@hotmail.com



Penningmeester : HERMANS Maria

Monnikheide 12 – 2870 Puurs-Sint-Amands

☎ 03 889 30 54 ☎ 0496 30 69 78 mar-hermans@hotmail.com



BESTUUR

Bestuurslid : DE SMEDT Albert

Dorpshart 50/21 – 2870 Puurs-Sint-Amands

☎ 03 889 43 83 ☎ 0476 40 02 71 albert.de.smedt1@telenet.be



Commissaris van de rekeningen : DE BOECK Vera

Schaapsveld 42 – 2870 Puurs-Sint-Amands

☎ 03 889 52 81 ☎ 0477 24 80 62 veradeboeck@gmail.com



IBIS Info : DE RECHTER Francine

Keulendam 67, Bus 2.3 - 2870 Puurs-Sint-Amands

☎ 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 ■ 0470 21 62 05

doms-vanrompa@outlook.com



Kledij : DE SMET Annie

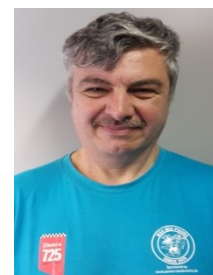
Neerheidedreef 37 – 2870 Puurs-Sint-Amands

☎ 03 889 83 01



Logistiek : VAN ZAELEN Eddy

Jan Hammeneckerstraat 23 – 1840 Londerzeel
■ 0486 16 68 60



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-Sint-Amands

☎ 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