

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 2020**

**IBIS INFO**



Wandelsport  
Vlaanderen vzw

WSV IBIS VZW , MOLENSTRAAT 63  
2870 PUURS-SINT-AMANDS

REK. NR. IBAN : BE 74 7885 1805 4407

BIC : GKCCBEBB

## JANUARI - FEBRUARI 2020

I  
N  
H  
O  
U  
D

- ⇒ **VOORWOORD**
- ⇒ **IBIS NIEUWS**
- ⇒ **SSST. . . HIER WANDELT DEN IBIS**
- ⇒ **KRITIEK**
- ⇒ **PLEISTER & Co**
- ⇒ **PRAATJES MAKEN**
- ⇒ **LAAT HET SMAKEN**
- ⇒ **WAT WEET JE OVER ???**
- ⇒ **WIST JE DATJES**
- ⇒ **BESTUUR**



Wil je naar foto's en reportages zien ?

Wil je meer info over bepaalde wandelingen, ga dan naar :



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

Facebook : Wandelclub Ibis Puurs

Heb je een artikel voor de info ?

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

# VOORWOORD



2019 was niet alleen het jubileum '40 JAAR Ibis', bovendien was het ook het jaar waarin we 'Vlaanderen Wandelt' mochten organiseren.

Het was een jaar waar we 14.064 wandelaars op bezoek kregen tijdens onze organisaties.

Tal van clubevenementen vonden plaats: BBQ, kaas- en wijnavond, ons jaarlijks ledenfeest, winterbar èn niet te vergeten, onze reis naar Zwitserland.

Het was eveneens het jaar waarin Arnold Plettinckx, mijn voorganger en Paul Doms, onze 'parcoursverantwoordelijke' en zijn echtgenote Magda, 'verantwoordelijk voor de keuken', stopten na vele jaren van héél intensief werk voor de club. Wij zijn dan ook tevreden dat Chris Van Breedam de taak als 'catering verantwoordelijke' op zich wil nemen; een toch niet té onderschatten taak!

2020 zal het jaar zijn waarin we starten met onze traditionele winterserie met een nieuwe startplaats in Flegado te Ruisbroek, de andere blijven in Lippelo en Puurs.

Voor onze wandel3driedaagse gaan we de accenten leggen op een 'feel good' organisatie, waar we een prachtige wandeling kunnen beleven in de natuur en streek die ons zó rijk is, met o.a. een kidswandeling en bovendien méér uitdagendere wandelingen, wat onze parcoursverantwoordelijke zeker niet verafschuwt.

Naast het wandelen moet er ook nog kunnen genoten worden. Dit gaan we dan organiseren op de speelplaats van Sjabi die ter onze beschikking staat. Dus alle nieuwe ideeën zijn van harte nog welkom.

Bij het verschijnen van deze Info zijn we gekomen aan de laatste dagen van het jaar, dagen van gezelligheid en van blijdschap met als hoogtepunt de overgang van oud naar nieuw.

Traditioneel brengen we dan onze beste wensen over voor het nieuwe jaar. Ook als bestuur willen we, aan jullie allen, de allerbeste wensen overmaken voor 2020; mag dit een jaar zijn waarin al uw wensen in vervulling mogen gaan.

Onthoudt in ieder geval nu alvast 5 januari 2020, datum van onze 1ste winterserie in Ruisbroek en 25 januari 2020, dag waarop we met onze algemene vergadering, het Ibis-jaarprogramma 2020 aan jullie voorstellen.

En nog voor u allen... een *ijzersterk nieuw jaar*.

Tot kijk!

**Bert Peeters**  
**Voorzitter**

**WASOMATIC**

**WASSALON / WASSERIJ DROOGKUIS DEPOT / RETOUCHES**

Open 7 op 7 van 07.00u tot 22.30u

Steeds tot uw dienst ook op afspraak **0477 030 050**

**Guido Gezellelaan 84 A, 2870 Puurs-Sint-Amands**  
**[hansdemondt@telenet.be](mailto:hansdemondt@telenet.be)**



## **NIEUWJAARSRECEPTIE 2020**

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

**Zaterdag 25 januari 2020**

om **17u** in **CC Binder, zaal De Spil te 2870 Puurs-Sint-Amunds**.  
Die avond doorlopend, een diapresentatie met foto's over onze busuitstappen, wandelingen en evenementen van het afgelopen jaar.

**VOORINSCHRIJVING VERPLICHT !!!**  
**UITERSTE DATUM 15 JANUARI 2020**

10€ per persoon voor deelname in de kosten  
(5€ voor min 12 jarigen).

Inschrijven bij Maria Hermans via

☎ 03 889 30 54 ~ 📠 0496 30 69 78 d.m.v. een overschrijving

IBAN : BE 74 7885 1805 4407 BIC : GKCCBEBB

met vermelding van het aantal (namen en voornamen) +  
Receptie 2020.



## **KAARTNAMIDDAGEN 2020**

De eestvolgende kaartnamiddagen gaan door, in ons clublokaal, het fort paviljoen, Molenstraat 63 te Puurs Sint-Amunds, **op zaterdag om 15u** :

➤ **18 januari 2020**

➤ **8 februari 2020**

telkens bijeenkomst vanaf **14.45u** tot **20.00u** (bijdrage 5€ per kaartnamiddag).



## UITSTAP BUSREIZEN 2020

Daar in de loop van de maanden januari/februari 2020 geen busreizen worden georganiseerd zullen de data van de busuitstappen voor 2020 op de Nieuwjaarsreceptie van 25 januari 2020 worden meegedeeld en achteraf in de eerstvolgende IBIS Info (editie 'Maart-April 2020') worden gepubliceerd.

### **OPGELET !!!**

- Vanaf 2020 bedraagt de inschrijving voor een busreis **8€** i.p.v. 7€.
- We stappen af van de regeling dat men op jaarbasis is ingeschreven. Wie deelneemt aan een busreis moet dit **telkens, voor elke** busreis, nu signaleren aan de nieuwe verantwoordelijke **Hendrik Van Reck** (i.p.v. Arnold Plettinckx) via telefoon of e-mail :
  - **0475 31 17 62** [hendrik\\_11@hotmail.com](mailto:hendrik_11@hotmail.com)
- Dus **elke** keer verwittigen is de boodschap en ook **VOORAF BETALEN** (uiterste datum van reservering & betaling -> telkens de woensdag van de voorafgaande week).
- Betalen gebeurt via een overschrijving :  
IBAN : BE 74 7885 1805 4407 BIC : GKCCBEBB  
met vermelding van het aantal (namen en voornamen) + Bus gevolgd door locatie.
- Neem aub steeds een extra paar 'propere' schoenen mee voor nà de wandeling, zodat we de bus altijd netjes kunnen achterlaten.

Eerstvolgende busreis in maart 2020, gepland op :



### **Zondag 8 maart 2020**

*40<sup>ste</sup> Marsen van Aalter in 9880 Aalter (O.-VI.)*

Vertrek bus : 08.00u JOC WIJLAND te Puurs.

**RESERVEREN & BETALEN** tegen ten laatste :

**woensdag 26/02/2020** bij Hendrik Van Reck via :

■ **0475 31 17 62** [hendrik\\_11@hotmail.com](mailto:hendrik_11@hotmail.com)

Overschrijving : IBAN : BE 74 7885 1805 4407 BIC : GKCCBEBB  
met vermelding van het aantal (namen en voornamen) + Bus  
gevolgd door locatie.

## **Plus** WANDELINGEN (1STE SEMESTER 2020)

De PLUS-wandelingen zijn :

- **Zondag 9 februari 2020** : Pannenkoekentocht in 9100 Sint-Niklaas
- **Zondag 22 maart 2020** : Gouden Caroluswandeling te 2800 Mechelen
- **Zondag 26 april 2020** : Vlaanderen Wandelt te 1730 Asse
- **Zondag 10 mei 2020** : Vlaams Brabant Wandelt te 1930 Zaventem
- **Zondag 21 juni 2020** : 30<sup>ste</sup> Hoppetocht te 1745 Opwijk

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 2020 (1STE SEM. 2020)**

In tegenstelling tot andere jaren, vermeldt de nieuwe puntenkaart voor het 1<sup>ste</sup> semester 2020 (geldig tot eind 2021) geen geselecteerde wandelingen meer. Deze nieuwe puntenkaart bevat nu 20 blanco vakjes voor wandelingen naar je keuze. Elke stempel is goed voor 0,50€. Een volle kaart is 10€ waard. Dit bedrag kan gebruikt worden voor aankoop van Ibiskledij, aankoop van het wandelboek "Walking in Belgium" en voor deelname aan evenementen georganiseerd door de club Ibis (Nieuwjaarsreceptie & Jaarvergadering, BBQ, Kaas-en wijnavond, Ledenfeest).

**Aanmelden  
als  
vrijwilliger**



### **MEDEWERKERSKAART 2020**

Zoals verleden jaar in 2019 krijgt elke Ibisser, ook dit jaar opnieuw, een "MEDEWERKERSKAART".

Trouwe medewerkers kunnen, tijdens onze IBIS-wandelorganisaties genieten van een stempel ter waarde van 2,5€. Na, bv 7 organisaties (3 Winterseries + 3Daagse + Aspergefestival) vertegenwoordigt dit een bedrag van 17,5€. Dit bedrag kan dan worden besteed, zoals toegepast bij de "PUNTENKAART".



LIDKAART

## LIDKAARTEN 2020

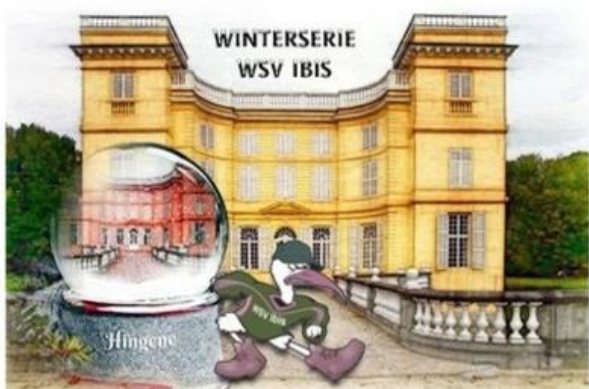
Ibissers die nog niet in het bezit zijn van hun lidkaart 2020, kunnen die nog afhalen bij Frans De Wilde tijdens de 1<sup>ste</sup> Winterserie (Flegado te Ruisbroek).



## STICKERS IBIS

Op onze winterserie in het voorjaar 2020 brengen wij opnieuw 3 nieuwe stickers in omloop.

Met nogmaals dank aan Louis Bogaerts voor deze originele ontwerpen in het teken van Hingene.



GOUD

Gefeliciteerd

## GOUDEN BRUILOFT

PROFICIAT aan het echtpaar Charles Bollaert en Annie De Boeck met hun 50<sup>ste</sup> Huwelijksverjaardag op 7 november 2019.

Wij wensen ze van harte nog vele mooie jaren tesamen vol liefde, gezondheid en geluk !





## AFFICHE WINTERSERIE IBIS 2020



**41<sup>ste</sup>  
JAAR**

# Winterseries 2020

WSV IBIS VZW PUURS

### ZONDAG 5-1-2020

**Flegado**  
Achterhoefweg 37  
2870 Puurs-Sint-Amands  
(Ruisbroek)

**AFSTANDEN**  
4-6-9-12-16-21 km

**VERTREK**  
van 08.00 tot 15.00u

Prijs: leden: € 1,50  
niet-leden € 2  
Kinderen tot 12 jaar gratis

### ZONDAG 2-2-2020

**Polyzaal JOC Wijland**  
Fortbaan 9  
2870 Puurs-Sint-Amands  
(Puurs)

**AFSTANDEN**  
6-9-12-16-21 km

**VERTREK**  
van 08.00 tot 15.00u

Prijs: leden: € 1,50  
niet-leden € 2  
Kinderen tot 12 jaar gratis

### ZONDAG 16-2-2020

**Zaal Sint-Stefaan**  
Broekstraat 22  
2870 Puurs-Sint-Amands  
(Lippelo)

**AFSTANDEN**  
6-9-12-16-21 km

**VERTREK**  
van 08.00 tot 15.00u

Prijs: leden: € 1,50  
niet-leden € 2  
Kinderen tot 12 jaar gratis



**PEETERS - LAMBRECHTS**  
een bureau kijkt op veiligheid

Pedro Colomalaan 3 - 2880 Bornem  
03 889 42 68 - [info@peeterslambrechts.be](mailto:info@peeterslambrechts.be)  
[www.peeterslambrechts.be](http://www.peeterslambrechts.be)



**Wandelsport**  
Vlaanderen www



Verantwoordelijke organisatie : WSV IBIS VZW PUURS  
Secretaris: Hendrik Van Reck - GSM 0475 31 17 62 - T 03 899 00 76  
[ibispuurs@gmail.com](mailto:ibispuurs@gmail.com) - [www.wsv-ibispuurs.be](http://www.wsv-ibispuurs.be)

# SSST... HIER WANDELT DEN IBIS

**Zondag 5/01/2020** 2870 Puurs-Sint-Amands (Ruisbroek)

**1<sup>ste</sup> Ibis-Winterserie** 4-6-9-12-16-21 km 08.00-15.00u



WSW IBIS PUURS VZW

Start : FLEGADO,  
Achterhoefweg 37 - Ruisbroek.

Vernieuwd parcours. Langs het Hingenewiel, Schelde, de Notelaer en het domein van Kasteel d'Ursel. Voor de korte afstanden ook maximum over onverharde paden en door de natuur. De grotere afstanden wandelen verder door het Moer van Eikevliet.

*PS: Ibissers die nog niet in het bezit zijn van hun hun lidkaarten 2020, kunnen die nog afhalen bij Frans De Wilde.*

**OPGELET !!! Kom je helpen ???**

**Vergeet dan niet je MEDEWERKERSKAART te laten afstempelen !**

**Zaterdag 12/01/2020** 2100 DEURNE (Antwerpen)

Wintertocht 5-7-10-12-20-25-30 km 08.00-15.00u

WSV CLUB 76 MERKSEM VZW

Start : Sportpark Ruggveld–Cafeteria, Ruggveldlaan 480 - Deurne.  
Door het Provinciaal Domein Rivierenhof en langs de groene omgeving van Deurne en omstreken.

**Zaterdag 18/01/2020** 2275 WECHELDERZANDE (Antwerpen)

Finalewandeling Walk2Gether 4-7-11-15-20-25 km 07.30-15.00u

WC ZANDSTAPPERS VZW

Start : PC Zandfluter, Tulpenlaan 1 - Wechelderzande.

Prachtige landschapswandeling in hartje van de Antwerpse Kempen via vele smalle wegeltjes door bos, heide en natuurgebieden zoals Visbeekvallei, Kindermouw en Blommerschot. Verzorgde rustpost.



**Kaartnamiddag in Fortpaviljoen vanaf 14.45u**

**Zondag 19/01/2020** 1785 MERCHTEM (Vlaams-Brabant)  
35<sup>ste</sup> Winterse Brabantse Kouterstocht  
6-9-12-15-18 km 08.00-15.00u  
WSV DE LUSTIGE WANDELAARS MERCHTEM

Start : Zaak Ons Parochiehuis Peizegem, Nieuwbaan 67 - Merchtem.  
Nieuw parcours langs rustige en landelijke wegen met nieuwe rustposten (geen lussen). De 15-18km gaan gedeeltelijk door Buggenhoutbos. Gratis speculoos van Vermeiren voor iedereen.



**Zaterdag 25/01/2020**  
**Om 17.00u**

in CC Binder, zaal De Spil, Forum 9  
te 2870 Puurs-Sint-Amunds.  
**MEER INFO : zie IBIS NIEUWS**

**Zondag 26/01/2020** 1861 WOLVERTEM (Vlaams-Brabant)  
Winterwandeling 6-12-18-22 km 08.00-15.00u  
WANDELCLUB CRACKS WOLVERTEM

Start : Basisschool De Zonnebloem, Karel Baudewijnslaan 26 - Wolvertem.  
Prachtige en gevarieerde natuurwandeltocht langs rustige, verkeersvrije omlopen. De club zorgt daarna voor pannenkoeken.

**Zondag 2/02/2020** 2870 Puurs-Sint-Amunds (Puurs)  
**2de Ibis-Winterserie** 6-9-12-16-21 km 08.00-15.00u



WSW IBIS PUURS VZW

Start : Polyzaal JOC WIJLAND,  
Fortbaan 9 - Puurs.

Vernieuwd parcours. Korte afstanden langs het Landschapspark Fort Liezele, Speelbos Flierke, Sleutelbos, Natuurgebied Munckbos en Tekbroek met een maximum aan onverharde paden door de natuur. De grotere afstanden gaan langs de Vlietvallei naar Oppuurs en Branst.

**OPGELET !!! Kom je helpen ???**  
**Vergeet dan niet je MEDEWERKERSKAART te laten afstempelen !**

**Zaterdag 8/02/2020** 1745 OPWIJK (Vlaams-Brabant)  
28<sup>ste</sup> Valentijntjeswandeling 5-10-15-21 km 07.30-15.00u  
WSV HORIZON OPWIJK

Start : Zaal Familieheem, Kersenveldmeers - Opwijk.  
Gezinsvriendelijke wandeling. Via vele veld- en kerkwegels verken je het gehucht Nijverseel en maak je een ommetje naar Baardegem en Meldert. Gegarandeerd verkeersarme omlopen.



**Kaartnamiddag in Fortpaviljoen vanaf 14.45u**

**Zondag 9/02/2020** 9100 SINT-NIKLAAS (Oost-Vlaanderen)  
Pannenkoekentocht 6-10-15-21-30 km 07.00-15.00u  
WANDELCLUB DE LACHENDE KLOMP VZW

**Plus WANDELING**

Start : Secundaire School Baken, Eekhoornstraat 1 - 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 4,5€.

**Zaterdag 15/02/2020** 9200 BAASRODE (Oost-Vlaanderen)  
16<sup>de</sup> 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 op zoek naar het winterse Vlassenbroek. De kleine afstand blijft in Baasrode.





**Zondag 16/02/2020** 2870 Puurs-Sint-Amunds (Lippelo)

**3de Ibis-Winterserie** 6-9-12-16-21 km 08.00-15.00u



WSW IBIS PUURS VZW

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

Vernieuwd parcours. Langs Marselaer, Lippelobos en het Speelbos Marselaer. Voor korte afstanden ook maximum over onverharde paden en door de natuur. De grotere afstanden wandelen tot Londerzeel Sint-Jozef.

**OPGELET !!! Kom je helpen ???**

**Vergeet dan niet je MEDEWERKERSKAART te laten afstempelen !**

**Zondag 23/02/2020** 1880 KAPELLE O/D BOS (VI.-Brabant)

28<sup>ste</sup> Donkerenhamtocht 6-12-18-24 35km 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. Volgens de afstand langs het Kanaal Brussel-Schelde, Velaertbos, Neromhof en trage wegen in en rond Kapelle-op-den-Bos. Ruime startzaal.



**Zaterdag 29/02/2020** 9220 MOERZEKE (O.-Vlaanderen)

Glazendorptocht – 46 jaar Wintertochten

5-10-15-20 km

08.00-15.00u

WANDELCLUB 'T HOEKSKEN VZW

Start : Zaal Ter Munken, Scheldestraat 39 - Moerzeke.

Je wandelt langs de mooiste en groenste plekken, met enkele prachtige vergezichten op de Schelde en de vele serres van de groentengemeente. Inschrijving ook mogelijk in rustpost Zaal De Vrede (aan bushalte Moerzeke-Dorp, Vredestraat).

# KRITIEK



Geef je snel kritiek? Als je snel met kritiek slingert, zegt dat meer over jou dan over de persoon die in jouw ogen iets verkeerd doet. Je beseft het misschien te laat, maar je harde woorden kunnen erg pijnlijk zijn. Weet jij waar je afkeurende houding vandaan komt?

Healingcoach Isabelle Lambrecht koppelt kritiek geven aan 'zich in een kritieke toestand bevinden'. Ontdek hoe je kritiek loslaat en weer vrede vindt in jezelf.

## **Niet goed genoeg**

Iemand in kritieke toestand is iemand in nood, iemand die gekwetst is en pijn heeft. Als jij kritiek geeft, dan geef je eigenlijk onbewust uiting aan je eigen innerlijke pijn. Onbewust zet je je onzekerheden in de verf door ze te projecteren op iemand anders. Ontsnappen de woorden 'jij kan ook nooit iets goeds doen' je wel eens? Dan leeft vanbinnen in jou allicht het idee dat jij zelf nooit iets goeds kan doen, dat je niet goed genoeg bent. Door die andere persoon af te kraken of pijn te doen, probeer je hem of haar op je eigen niveau te krijgen. Zo hoef je je eigen gevoel niet te aanvaarden.

## **Word bewust van je kritieke toestand**

Sta hier eens bij stil en denk aan de mensen uit je nabije omgeving. Noteer hun namen en schrijf ernaast welke kritiek jij hebt op hen. Korte steekwoorden zijn voldoende. Herlees het lijstje en probeer eerlijk te zijn met jezelf. Wijzen deze puntjes je naar je eigen onzekerheden?

Durf de emoties die erbij komen kijken, ook ècht te voelen. Pas als je ze aanvaardt, kan de pijn in jezelf vervangen worden door een gevoel van vrede. Verwacht niet dat het direct lukt. Emotionele pijn is immers opgebouwd uit verschillende lagen. Heb geduld met jezelf en gun je de nodige ruimte. Probeer je bewust te zijn van je kritieke toestand dan pas heb je de sleutel in handen om jezelf weer te bevrijden.



## Kritiek ontvangen

Maar kritiek werkt ook omgekeerd. Je kan ook kritiek krijgen van anderen. Als de woorden van anderen je raken, dan wil dat zeggen dat diezelfde pijn ook in jou leeft.

Neem ook in dit geval even een momentje voor jezelf en schrijf de kritiek op die je naar je hoofd geslingerd kreeg. Lees het papiertje rustig en zonder oordeel en accepteer de woorden als een stukje pijn in jezelf. Bekijk die pijn dan van alle mogelijke kanten: wat doet pijn, waarom, wat kom je te kort, wat heb je nodig ...? Door erover na te denken, zal je merken dat alle laagjes zachtjes losgeweekt worden. En je zal je steeds vrijer en lichter voelen.



## PLEISTER & CO

Een schaafwond, een snee, een lichte brandwond. Het zijn banale letsels die met de juiste zorg, vlot genezen.

Een oppervlakkige schaafwond, een snijwond die fel bloedt, een eerst- of tweedegraadsbrandwond kan je gerust zelf verzorgen.

Met een diepe snij- of steekwond, een gapende wond, een beet van een dier of een derdegraadsbrandwond (geen gevoel meer op de brandplek, die vaak wit of zwart ziet) moet je wel naar de dokter om ze te laten hechten of behandelen.



Maar een banale wond moet na twee weken genezen of zichtbaar aan de beterhand zijn.

## REINIG EN ONTSMET



Zelfs al ziet ze er niet vuil uit, begin altijd met de wond te reinigen door ze onder lauw stromend water te houden. Speciale wond sponsjes of -doekjes kunnen helpen om vuil, steentjes of gruis te verwijderen. De huid eromheen kan je wassen met een neutrale zeep om besmetting tegen te gaan. Een diepere snijwond moet je niet spoelen, maar afduwen met steriel gaas om het bloeden te stelpen.

Bij grote vuile wonden en bij snijwonden raden specialisten aan om die te ontsmetten met *povidonjood* (bruin) of *chloorhexidine* (kleurloos). Breng het aan op een steriel gaas en desinfecteer er de wond mee. Bij een brandwond breng je een *hydrogel* met alginaat aan. Dat werkt pijnstillend en absorbeert bacteriën.

## DEK ALTIJD AF

Een wond laten drogen aan de lucht is passé. Voor een mooie en vlotte wondheling is het net beter om de wond licht vochtig te houden, zonder korstvorming. Dat doe je door ze af te dekken met het gepaste verband zoals een huidvriendelijk siliconenverband (dat kleine gaatjes bevat die helpen om de wond voldoende te verluchten).

Wordt de wond al wat droger, gebruik dan een hydrogel om de huid te hydrateren en een steriel verband. Kijk er wel voor uit dat het niet in de wond kleeft. Haal het verband er ook altijd voorzichtig af om te voorkomen dat je wond weer openrijt. Bij een diepere snee kan je hechtstrips gebruiken om de wond te helpen dichten.

Een lichte brandwond met hydrogel kan je afdekken met steriel gaas of een hydrofiele windel. Dit verband moet je de eerste dagen één tot twee keer per dag verschonen en telkens opnieuw een laagje hydrogel aanbrengen.

## VERZORG ZOLANG NODIG IS

Check geregeld op symptomen die op een infectie kunnen wijzen, zoals meer vocht of etter, toenemende pijn, een warm gevoel of roodheid. Ontsmet de wond dan opnieuw en meermaals per dag.

Dek de wond af met verband tot ze dicht is en er zich een nieuwe huid vormt. Hydrateer voldoende om die huid opnieuw weerbaar te maken.



# PRAATJES MAKEN



Met de aanvang van het nieuwe jaar is de kans groot dat één of andere receptie of feestje in je agenda staat. Dat betekent soms: een gesprek aanknopen met mensen die je niet vaak ziet, niet of oppervlakkig kent. Met enkele trucs en de juiste instelling lukt het!

Converseren kan je leren! Er is wel degelijk een verschil tussen ‘*small talk*’ en een ‘*goed gesprek*’. Een goed gesprek houdt een zekere kwetsbaarheid in. Je gaat dingen zeggen die je nog nooit hebt gezegd of nieuwe, desnoods ongemakkelijke zaken op tafel gooien die je wilt bespreken met mensen waar je een vertrouwensband mee hebt. Small talk is precies het tegenovergestelde. Het is betekenisloze praat maar evengoed belangrijker dan dat je denkt. Het dient net om mensen om hun gemak te stellen en eventueel als opstapje om naar een beter gesprek te evolueren of een relatie op te bouwen. Je mag het dus niet onderschatten.

## KOETJES EN KALFJES

Waarom zien we er tegenop om een gesprek over ‘koetjes en kalfjes’ te hebben? We zijn bang om banaal te worden, we willen niet worden beschouwd als iemand die niets te zeggen heeft. Op bedrijfsfeestjes kunnen mensen de hiërarchie ook als enorm belemmerend ervaren. Voorbij de functie kijken en de mens zien is niet altijd vanzelfsprekend.



## RELIGIE, POLITIEK EN GELD

Een oude regel zegt dat je godsdienst, politiek en geld moet vermijden als gespreksonderwerp met relatief onbekenden. Maar we leven nu eenmaal in een sterk gepolariseerde samenleving en religie, politiek en geld zijn zaken waarover mensen erg verschillen, die zeer gevoelig kunnen liggen. Dus wees hiermee voorzichtig, het kan de gemoederen hoog doen oplopen.

## HOE MOET HET DAN WEL?

Converseren over *'ditjes en datjes'* in sociale situaties is vooral een kwestie van oefening. Je moet het gewoon heel vaak doen. En daarbij is, in de eerste plaats, luisteren een basis voor een goed gesprek. Oprecht geïnteresseerd zijn, welwillend zijn naar de anderen. Beschouw de andere niet gewoon als de toehoorder van jouw monoloog.

## BETER BANAAL DAN TE INTIEM

Je hoeft je hoofd niet te breken over de meest originele openingszin; een gesprek ontwikkelt zich en de start mag best banaal zijn. Een opmerking over het weer is natuurlijk saai maar kan wel leiden tot een boeiendere conversatie over het klimaat, over de tuin of sport of nog over andere activiteiten die met het weer te maken hebben.

Vragen naar iemands beroep is daarentegen *'not done'*. Beter is vragen zoals 'Waar ben je zoal mee bezig?' of "Wat vind je fijn aan je job?". Mensen praten graag over zichzelf. Je riskeert natuurlijk een monoloog maar als je ècht niet weet wat zeggen, werkt dit altijd! Om het gesprek te doen eindigen kan je altijd een drankje gaan halen of je excuseren om naar het toilet te gaan.

## LICHAAMSTAAL

Een boutade zegt dat je met lichaamstaal niet kan liegen, dus het loont de moeite in elk gesprek op enkele zaken te letten.

- ⇒ Oogcontact is belangrijk. Af en toe wegstijven mag ook.
- ⇒ Het hoofd een beetje schuinhouden wijst op empathie. Je hoofd rechtop houden met kin vooruit daarentegen komt eerder dominant over.
- ⇒ Houd je voeten stevig naast mekaar. Wiebelen op je benen toont dat je zenuwachtig en onzeker bent.
- ⇒ Houd je armen naast je lichaam, tenzij je een glas in de hand hebt uiteraard. Gekruiste armen komen defensief over.
- ⇒ Kom niet té dicht bij je gesprekspartner. Respecteer iemands ruimte.

De beste gesprekken zijn natuurlijk die met wisselende dominantie. Luisterbereidheid en wat de andere zegt ook ter harte nemen is de juiste basis voor een goed gesprek.



# LAAT HET SMAKEN

Smaken verschillen ... maar wat als je smaak je in de steek laat? Een frequent maar miskend fenomeen waarvoor volop wordt gezocht naar manieren om het weer te laten bruisen op je bord en vooral in je mond.

De sensatie van smaak ontstaat wanneer voedsel in je mond een chemische reactie aangaat met de duizenden smaakpapillen verspreid over je tong en keel.



Maar smaak is complexer dan wat zich bij elke hap op je tong afspeelt. Het overgrote deel van je smaakbeleving gebeurt via je reukvermogen. Daarom is heel vaak een verstoorde smaak het gevolg van een reukprobleem.

## **WAAROM GEUREN ZO INTENS RUIKEN**

Het ruiken zelf gebeurt via twee wegen m.a.w. door je neus uiteraard maar ook via je mond die via je keel de neus bereiken en waar de geur wordt opgepikt. Omdat deze geur via de mond komt, verwarren de meeste mensen dit met smaak.

## **WAAROM GOED SMAKEN & RUIKEN ESSENTIEEL IS**

Het belang van smaak en reuk voor onze levenskwaliteit kan nauwelijks worden overschat. Het proeven via de tong is belangrijk om je te laten genieten van eten en drinken en je eetlust op peil te houden. Maar geur heeft nog een pak andere functies. Ook je sociaal leven wordt erdoor bepaald want het helpt je signalen oppikken, denk maar eens aan zweetgeur ...



Je reuksysteem<sup>1</sup> is een oeroud instinct dat waarschuwt voor gevaren. Doordat we vandaag vooral erg visueel zijn ingesteld zijn we ons daar minder van bewust. Zoals vele dieren zijn wij ook in staat om veel af te leiden uit geuren.

## **WAAROM ETEN NIET MEER SMAAKT**

Je smaak is, net als je andere zintuigen, onderhevig aan slijtage. De slijmvliezen van je mond en neus krijgen heel wat te doorstaan. Dat je reukvermogen achteruit gaat, hangt ook deels samen met je algemene gezondheid.

Een verminderd reukvermogen komt ook vaak voor bij depressie, al is nog niet helemaal duidelijk of dit nu een oorzaak, dan wel een gevolg is. Een belangrijke van verminderde smaak is medicatiegebruik.

Reukverlies kan dan weer het gevolg zijn van problemen aan je neus. Andere oorzaken zijn een hersenaandoening of een hoofdtrauma.

## **WAAROM JE REUK TRAINEN**

Reuktraining maakt de laatste tijd furore. Gedurende minstens twaalf weken, twee keer per dag, intensief aan een viertal verschillende geuren ruiken. Jammer genoeg werkt die methode niet bij iedereen.

Een andere remedie is vooral gericht op je voeding door gebruik van verse kruiden en spelen met textuur. Extra suiker en zout daarentegen is dan weer niet dé gezondste keuze.

## **KOKEN ZONDER RUIKEN**

Op zoek naar zinnenprikkelende recepten? In de kookboeken van Joke Boon serveert zij recepten voor mensen mét maar ook zonder smaakhandicap ([www.boonappetit.nl](http://www.boonappetit.nl)). Naast smaak word je eetbeleving ook bepaald door kleuren, de structuren, de presentatie en uiteraard ook door het gezelschap.



---

<sup>1</sup> Anosmie (anodmie/anosfresie) is het gebrek aan reukzin, of de afwezigheid van de mogelijkheid te kunnen ruiken. De aandoening kan zowel van tijdelijke aard als permanent zijn. Anosmie betekent niet altijd dat men in zijn geheel niet meer kan ruiken. Het is ook mogelijk anosmie te ontwikkelen voor enkele specifieke geuren.

# WAT WEET JE OVER...

Bloembollen ? Hoe goed is je kennis ?

De antwoorden vind je op de volgende bladzijde.



**1. Wat is de beste maand om bloembollen te planten?**

- A September                      B Oktober                      C November

**2. Hoe noem je het als je bloembollen in laagjes plant?**

- A Tiramisu                      B Lasagne                      C Moussaka

**3. Hoe diep plant je een bloembol?**

- A Twee keer zo diep als de bol hoog is                      B Drie keer zo diep

**4. Tulpen komen uit Nederland?**

- A Juist                      B Fout

**5. Blauwe druifjes zijn altijd blauw?**

- A Juist                      B Fout

**6. Krokussen bloeien alleen als ...**

- A Het niet vriest                      B De zon schijnt                      C Na 12u s' middags

**7. Welke bloembollen zijn eetbaar?**

- A Tulp                      B Narcis                      C Dahlia

**8. Welke bloembollen lusten muizen niet?**

- A Narcissen                      B Gladiolen                      C Tulpen

**9. De zwarte tulp bestaat niet?**

- A Juist                      B Fout

**10. Hoe groter de bloembol, hoe groter de bloem?**

- A Juist                      B Fout

## ANTWOORDEN

- 1 B** Oktober, maar december kan ook nog.
- 2 B** Lasagne.
- 3 B** Drie keer zo diep als de bol hoog is omdat ze vocht nodig hebben om te groeien en dat vinden ze het makkelijkst, diep in de grond.
- 4 B** Tulpen zijn afkomstig van Turkije maar het zijn de Nederlanders die ze populair hebben gemaakt.
- 5 B** Blauwe druifjes of Muscari zijn niet altijd blauw maar kunnen ook wit, roze en zelfs tweekleurig zijn.
- 6 B** Krokussen gaan pas open als de zon schijnt dus zet ze best op een open plek met veel licht.
- 7 A** De Romeinen aten al tulpenbollen. Ook de knollen en bloemen van dahlia's en gladiolen kun je eten in beperkte mate. De narcissenbollen daarentegen zijn giftig!
- 8 A** Muizen lusten geen bollen van narcissen maar krokussen, irissen, gladiolen en tulpen daarentegen wel.
- 9 B** De zoektocht naar de zwarte tulp duurt nog altijd voort. Donkerpaarse tulpen bestaan wel.
- 10 A** Een grote tulpenbol geeft grotere bloemen dan een kleine bol.



# WIST JE DATJES

## LIVE VERTALEN

Vertrek je op vakantie naar één of andere bestemming en je spreekt er de taal niet? Laat je zeker niet afschrikken door taalbarrières!



Met 'Google Translate' sta je nergens met je mond vol tanden. Hiermee kan jij je in een ander land verstaanbaar maken, zelfs zonder mobiel internet!

## NIEUWE BLIK OP DE WERELD

Wist je dat het oneindig grote Rusland in werkelijkheid maar half zo groot is als Afrika? Of, dat Congo de maat neemt van Frankrijk, Spanje, een stuk Italië en half Duitsland? Amerikaanse onderzoekers ontwikkelden een nieuwe wereldkaart die rekening houdt met de ware proporties van landen. Check het op : [www.thetruesize.com](http://www.thetruesize.com)

## FOTOTIPS

5 tips voor betere smartphonefoto's :

- Buig eens door je knieën of kruip eens op een stoel. Wie vanuit een ander perspectief fotografeert, krijgt vaak verrassende beelden.
- Durf dicht bij uw onderwerp te staan. Als je een close-up maakt, leg je pas ècht emoties of interessante details vast.
- Het allerbelangrijkste voor een geslaagde foto? Het juiste licht! Gebruik natuurlijk daglicht voor het mooiste resultaat.
- Focus! Niemand heeft wat aan wazige foto's. Tik op het scherm van je smartphone op het object dat je scherp in beeld wil brengen.
- Fotografeer niet halsoverkop maar neem rustig de tijd. Wacht het ideale moment af, bv. tot die ene toerist uit beeld is of haal storende elementen zelf weg.

## DE GROTE OORLOG

De databank voor liefhebbers van WOI waarin je ruim 360.000 Belgische krantenpagina's uit die periode kan raadplegen is mogelijk via : <https://hetarchief.be/>

## VOEDINGSWAARDEN IN EEN OOGOPSLAG

Wil je snel weten of een bepaald product véél of weinig suiker, vet, zout of calorieën bevat? Ga het meteen checken via de gratis online via : [www.123feelfree](http://www.123feelfree) en klikken op 'Foodler. Geef je product in en je krijgt een handig overzicht. De beoordelingen houden rekening met realistische porties. Je eet immers geen 100 gram mayonaise op frietjes...of toch?

## SCHELDEN IN JE SLAAP

De kans dat je je diepste geheimen onbewust onthult in je slaap is een mythe. Het woord dat slaappraters het vaakst gebruiken in hun slaap is 'neen', gevolgd door gevloek en onzinnig gemompel. We vloeken 's nachts tot 800 keer meer dan overdag! Volgens onderzoekers luchten sommigen zo hun hart na een dag van zelfbeheersing. Stress, angst, cafeïne, alcohol maar ook overdreven gebruik van digitale schermen voor het slapen gaan, werken luidop praten in de hand.

## LIEFDE IS ... DEZELFDE SMAKEN DELEN

*liefde is...*



... samen speculaas eten!

Mensen die lang samen leven nemen onbewust de eetgewoonten van hun wederhelft over. Dat ontdekten onderzoekers die de voedingspatronen onder de loep namen van koppels die tussen 3 maanden en 45 jaar samenleefden. Hoe langer mensen koelkast en keuken delen, hoe meer hun smaken samenvloeien.



# DAGELIJKS BESTUUR

## Voorzitter : PEETERS Bert

Victor Vergauwenstraat 7 – 2870 Puurs-Sint-Amands

☎ 0475 87 92 68

bert@peeterslambrechts.be



## Ondervoorzitter a.i. : HERMANS Ronnie

Schaapsveld 32 – 2870 Puurs-Sint-Amands

☎ 0479 32 15 41

ronniehermans@skynet.be



## Verantwoordelijke Busreizen : 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 : VAN ACOLEYEN Dominiek**

Richard Caluwaertsstraat 6 – 2880 Bornem

☎ 0498 49 96 93      dominiekvanacoleyen@hotmail.com



**Kledij : DE SMET Annie**

Neerheidreedreef 37 – 2870 Puurs-Sint-Amands

☎ 03 889 83 01



**Logistiek : VAN ZAELEN Eddy**

Jan Hammeneckerstraat 23 – 1840 Londerzeel

☎ 0486 16 68 60      ingrid.van.mechelen@telenet.be



**Catering :**



**Ledenadministratie**

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

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