

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

**Mei – Juni 2018**

# IBIS INFO



Wandelsport  
Vlaanderen vzw

WSV IBIS VZW - FORTBAAN 2 - 2870 LIEZELE - PUURS

REK. NR. IBAN : BE 74 7885 1805 4407

BIC : GKCCBEBB

## MEI - JUNI 2018



- ⇒ **VOORWOORD**
- ⇒ **IBIS NIEUWS**
- ⇒ **SSST ... HIER WANDELT DEN IBIS**
- ⇒ **VLAANDEREN WANDELT 2019**
- ⇒ **EEN STUKJE NOSTALGIE !**
- ⇒ **NIEUWE GADGETS**
- ⇒ **LEVEN ZONDER AUTO ?**
- ⇒ **STOOM AFBLAZEN !**
- ⇒ **ZIE ME GRAAG !**
- ⇒ **TIJD VOOR EEN "TIME-IN"**
- ⇒ **BLAAS LEVEN IN ... GLAS**
- ⇒ **VARKENSVLEES ... ONTERECHT**
- ⇒ **SLECHTE REPUTATIE**
- ⇒ **ZEG HET MET ... CIJFERS**
- ⇒ **BESTUUR**

FOTO VOORBLAD : EIGEN TOCHT OP 2 APRIL 2018 (VIC MESKENS)



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](http://www.wsv-ibispuurs.be)



Heb je een artikel voor de info ?

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

# VOORWOORD



De maand april is nog maar pas van start gegaan en inmiddels zijn we alweer goed ingeburgerd in het nieuwe wandelseizoen. Nu op weg... naar ons 40jarig bestaan; dan mogen we toch even terugblikken en fier zijn op wat we al die jaren gepresteerd hebben.

Eind jaren '90 namen we het besluit om met onze winterseries een andere koers te gaan varen. Het driemaal vertrekken in Puurs lieten we voor wat het was. Een "new-look" werd toegepast met vertrek in Sint-Amands, Breendonk en afwisselend Liezele, Lippelo of Puurs. Maar we zullen nog vele jaren terugdenken aan die memorabele IBIS-wintertochten van 2007. We kregen toen niet minder dan 5.731 wandelaars over de vloer. Deze formule heeft ons geen windeieren gelegd want het aantal deelnemers steeg gestaag, maar dat het zo uit zijn voegen zou barsten hadden we in onze stoutste dromen niet durven denken. Dit deelnemersaantal werd in de loop der jaren al een paar keer overtroffen. Actieve medewerkers die hun verantwoordelijkheid aankunnen, prachtige omlopen, dat alles heeft bijgedragen tot geslaagde winterwandelingen. Vrienden, helpers, leden en wandelaars... bedankt allen voor deze aangename maar soms drukke dagen.

De winterseries voorbij, en daar kondigt zich de tweede periode al aan. "Aspuursge", "t' Onzent" en om af te ronden onze "3-Daagse". We zijn nu ook al druk in de weer om alles tijdig voor mekaar te krijgen. Wat ook vooral véél tijd en voorbereiding vraagt, is de organisatie van "Vlaanderen Wandelt 2019". Het akkoord van de Federatie en van het Gemeentebestuur hebben we reeds in handen. Een samengestelde werkgroep, te samen met onze sponsor Peeters-Lambrechts heeft nu al héél wat werk verricht.

Een kalender opmaken naar ieders gading is omzeggens onmogelijk. In de eerste plaats moeten we al een aantal busreizen verwerken in de kalender en hier trachten we, elk jaar opnieuw, om al onze Vlaamse provincies een beurt te geven. Niet steeds mogelijk, maar we zorgen er wel voor om ieder jaar, ééntje naar onze kust af te vaardigen.

Op onze puntenkaart zetten we zoveel mogelijk clubs die ons ook zéér genegen zijn. Het bestaan van onze vereniging hangt in grote mate af van de ons omringende verenigingen. Anderzijds is het zo, dat wandelen vrij en recreatief moet zijn en dat is nog altijd het streefdoel van IBIS. Zij die hun gading niet vinden op het voorgestelde Ibis-programma, via onze Ibis Info, kunnen steeds de “Walking” raadplegen.

Volgens de laatste gemeentelijke berichten zou de beloofde chalet er dan toch komen. Ook de oppositie verwees in DigiPuur naar de noodzaak van een nieuw lokaal zowel voor de Vissersvereniging als voor WSV IBIS. De nabije toekomst zal uitwijzen of we het JOC-Wijland als startplaats voor onze busuitstappen zullen behouden.

### Arnold



**PROFICIAT Ronnie Hermans, winnaar van de gokronde georganiseerd tijdens onze “Eigen tocht” op Paasmaandag 2 april 2018 !**



## KAARTEN SEIZOEN 2017-2018

Proficiat aan de winnaar Eddy Vekemans !

<u>DEELNEMERS</u>	-	-	-	-	-	<u>MINUS</u>	<u>TOTAAL</u>
VEKEMANS EDDY	158	130	132	161	142	130	<b>593</b>
HEYVAERT MARIA	0	151	135	159	133	0	<b>578</b>
TECK ANNIE	129	135	170	124	141	124	<b>575</b>
DE SMEDT MARTINE	147	122	147	0	151	0	<b>567</b>
PLETTINCKX ARNOLD	125	140	134	124	158	124	<b>557</b>
MESKENS VICTOR	135	155	129	126	121	121	<b>545</b>
BOSMANS ARTHUR	125	139	141	107	133	107	<b>538</b>
CASTEELS LOUIS	107	144	135	125	134	107	<b>538</b>
D'HONDT VERA	137	125	0	142	134	0	<b>538</b>
PIESSENS ROSA	123	137	128	129	143	123	<b>537</b>
DOMS PAUL	133	133	122	148	118	118	<b>536</b>
HERMANS MARIA	124	127	107	138	147	107	<b>536</b>
PLETTINCKX MARIA	133	119	131	127	144	119	<b>535</b>
SCHEERS KARL	145	110	130	136	121	110	<b>532</b>
DE SMEDT ALBERT	135	109	117	158	119	109	<b>529</b>
DE WILDE FRANS	125	0	144	125	132	0	<b>526</b>
DE WIT ANNIE	114	124	130	150	117	114	<b>521</b>
VAN ROMPA MAGDA	125	144	137	111	110	110	<b>517</b>
GOOSSENS ANNIE	130	115	120	131	127	115	<b>508</b>
DEWINTERE M.H.	125	154	0	114	112	0	<b>505</b>
DE PAUW SYLVAIN	140	0	122	105	135	0	<b>502</b>
WOUTERS JOS	136	113	118	134	110	110	<b>501</b>
VAN HAMME MARO	122	121	112	113	133	112	<b>489</b>
VAN ROMPAEY MARIA	104	124	119	121	118	104	<b>482</b>
HERMANS RONNIE	142	0	0	112	117	0	<b>371</b>
DE BOELPAEP WALTER	127	138	0	0	0	0	<b>265</b>
VAN HOOF ANNIE	134	0	0	0	0	0	<b>134</b>
WHITEMAN LUDO	0	111	0	0	0	0	<b>111</b>



## IN MEMORIAM

Onze oprechte deelneming gaat naar de familie

De Prins – Vanhuynegem, bij het overlijden van Jos De Prins, op **17 februari 2018**, gewezen Schepen van Sport en oud-lid van onze wandelclub.

# SSST... HIER WANDELT DEN IBIS

**Dinsdag 1/05/2018** 9200 Dendermonde (O-Vlaanderen)  
31<sup>ste</sup> Disteltochten 4-8-12-18-24-30 km 07.30-15.00u  
WANDELCLUB DE ZILVERDISTEL

Start : Oscar Romercollege, Noordlaan – Dendermonde.  
Parcours met overwegend veldwegen en dijken in het gebied rond Schelde en Dender.

**Zaterdag 5/05/2018** 4524 AT Sluis (Zeeland) Nederland  
Rondje Sluis 5-9-13-17-25-30 km 08.00-15.00u  
W.V. VOOR DE WIND

Start : Sportcomplex S.V. Sluis, Zuiddijkstraat 104 – Sluis (Nederland).  
Over de wallen van Sluis, over onverharde en verharde polderwegen, over dijken, door natuurgebieden en door historische dorpjes zoals Retranchement. De langste afstanden door de duinen, langs de Noordzeekust en door Cadzand. Aankomst vóór 17.30u.

**Zondag 6/05/2018** 1654 Huizingen (Vlaams-Brabant)  
Lewe tocht 5-10-15-20-25-30 km 08.00-15.00u  
WANDELCLUB ST. PIETERS-LEEUEW VZW

Start : Zaal Centrum, Menisberg 7 - Huizingen.  
Heuvelend parcours. Alle afstanden door het Provinciedomein Huizingen met zijn kronkelende rotspaden. Langere afstanden door het Hallerbos met zijn duizenden boshyacinten.

**Laten we het in het leven vooral simpel houden !**

**Onthoud gewoon ZAP-FUN**

**Z = ZINGEVING**

**A = ANDEREN**

**P = PERSPECTIEF**

**& FUN**

**Integreer deze in elke dag en boost zo jouw geluk !**

# ASPERGETOCHTEN



**DONDERDAG 10/05/2018**

**6-10-14-21 km**

**07.30-15.00u**

**(Respecteer het aanvangsuur a.u.b.)**

**Start : Dorpshuis Vrededaal**

**L. Van Kerckhovenstraat 1 – 2870 Puurs**

**Wandeltocht met medewerking van de gemeente  
Puurs & de 3 Puurse wandelclubs :**

**WSV IBIS vzw - WANDEL MEE RUISBROEK - WVK PUURS**

**Kom er smullen van de heerlijke asperges in het gelegenheidsrestaurant!**

**(Om het uur, verloting van een gratis aspergeschotel)**



---

**Verantwoordelijke organisatie : Wandelmee Ruisbroek vzw  
Guido VAN BREEDAM - GSM 0479 70 59 94**

**Zondag 13/05/2018** 9280 Lebbeke (Oost-Vlaanderen)  
Vondelmolentocht 6-12-18-22 km 07.00-15.00u  
WJC DENDERKLOKJES LEBBEKE

Start : Vondelmolen Peperkoek, Dendermondsesteenweg 208 -  
Lebbeke.

Rustige wandeling in het groen richting natuureservaat  
Denderbellebroek. Vondelmolen schenkt iedere deelnemer een  
lekkere gezonde verrassing bij de start. Nadien gratis proeverij in de  
startplaats. Verloting pakketten Vicarisbier en peperkoek.

**Plus WANDELING & Puntenkaart !!!**

**Zaterdag 19/05/2018** 9290 Berlare (Oost-Vlaanderen)  
Heidemeerstocht – 2<sup>de</sup> tocht Donkmeertrofee 2018  
4-6-10-12-18-24-30 km 07.00-15.00u  
BOERENKRIJGSTAPPERS VZW

Start : Festivalhal, Donkiaan 125 - Berlare.

Natuurtocht met veel onverharde, goed begaanbare paden door  
Berlarebroek, Scheldemeersen, Heidemeersen, Hoge Berg,  
Paardeweide “Het Zwin van Berlare”.

2<sup>de</sup> startplaats : voor extra 6km aan Parochiezaal, Dorp 32 - Berlare.

**Zondag 20/05/2018** 7134 Leval-Trahegnies (Henegouwen)  
40<sup>ste</sup> Marche des Tatanes Ailées 4-6-12-18-25 km 07.00-14.00u  
LES TATANES AILÉES EPINOIS

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

Start : Cercle L'Union, Rue Salvador Allende 208 - Leval-  
Trahegnies.

Vertrek bus : 08.00u JOC WIJLAND te Puurs.



RESERVEER JE PLAATS  
ten laatste op 13/05/2018 bij Arnold  
☎ 03 889 87 87 📠 0472 94 19 85



**Maandag 21/05/2018** 1745 Mazenzele (Vlaams-Brabant)  
26<sup>ste</sup> Kravaalbostochten 6-12-17-21-28 km 07.30-15.00u  
WSV HORIZON OPWIJK

Start : Sint-Pieterszaal, Steenweg 131 - Mazenzele.

Een parel van een wandeling! Door elke wandelaar zeer gewaardeerd. Wandelen in de volle natuur van Kravaalbos en het schilderachtige Asbeek, waar de natuur nog hoogtij viert. Deze wandeling is voor 90% verkeersvrij.

**Zondag 27/05/2018** 2880 Bornem (Antwerpen)  
Ring Klein-Brabant 6-12-18-24-30 km 07.00-15.00u  
WANDELCLUB KWIK BORNEM

Start : Cultuurcentrum Ter Dilft, St.-Amandsesteenweg 41 - Bornem.  
Nieuwe startzaal! Wandelen langs de mooiste plekjes van Bornem, zoals Het Breeven, de kinderboerderij en de prachtige dreven van het Graafschap. Aan natuur geen gebrek in Bornem!

**Zaterdag 2/06/2018** 1880 Nieuwenrode (Vl.-Brabant)  
27<sup>ste</sup> Schipperkenstocht 6-12-18-24 km 08.00-15.00u  
DE SLUISSTAPPERS VZW

Start : 't Mulderke, Molenstraat 52 - Nieuwenrode.

Start 24km tot 13u, 18km tot 14u. Rustige buurtwegen in en om het landelijke Nieuwenrode. Gezellige rustpost voor alle afstanden. Eindafstempeling tot 18u.

**Zondag 3/06/2018** 3110 Rotselaar (Vlaams-Brabant)  
Hagelandtocht 4-6-8-10-12-16-20-30 km 07.00-15.00u  
DE BOLLEKES VZW ROTSELAAR

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

Start : Montfortcollege, Aarschotsesteenweg 39 - Rotselaar.

Vertrek bus : 08.00u JOC WIJLAND te Puurs.

RESERVEER JE PLAATS  
ten laatste op 27/05/2018 bij Arnold

☎ 03 889 87 87 📠 0472 94 19 85



**Zaterdag 9/06/2018**

2880 Bornem (Antwerpen)

21<sup>ste</sup> Acht van Weert 7-10-16-21-27 km

07.00-15.00u

WANDELCLUB KADEE BORNEM VZW

Start : Gemeenschapshuis Branst, Luipegem 160 - Bornem.

Je trekt direct het groen in. Door bosrijk gebied naar Weert met rustposten in De Zilverreiger en Den Appeldijk. De grootste afstand gaat onder de Scheldebrug en naar het Buitenland. Langs de Oude Schelde met zicht op het kasteel.

**Zondag 10/06/2018**

9170 Sint-Gillis-Waas (O-Vlaanderen)

Wase Poldertochten- Jubileumtocht

07.00-15.00u

45 Jaar Wandelclub De Lachende Klomp

6-12-16-21-30 km

WANDELCLUB DE LACHENDE KLOMP VZW

**Plus WANDELING & Puntenkaart !!!**

Start : GC De Route, Stationstraat 201 - Sint-Gillis-Waas.

Gratis Jubileumaandenken voor eerste 2.000 deelnemers. Muzikale randanimatie. Stropersbos en mooie natuur. Degustatie Den Ouden Advokaat. Exclusief streekbeertje Boerken en Boerinneken. Opvang voor honden.

**Zaterdag 16/06/2018**

9220 Hamme (O-Vlaanderen)

Zomerwandeling 5-10-15-20 km

07.30-15.00u

WANDELCLUB 'T HOEKSKEN VZW

Start : Zaal De Zouaaf, Zouavenstraat 14 - Hamme.

Zomerwandeling langs de groene kant van de gemeente. Aankomst vóór 17.30u.

**Zondag 17/06/2018**

2820 Rijmenam (Antwerpen)

Gouden Caroluswandeling – De Groene Lus

4-8-12-18-24-30 km

07.00-15.00u

WANDELCLUB OPSINJOORKE MECHELEN VZW

Start : Centrum De Rode Planeet, Doornlaarstraat 9 - Rijmenam.

Wandeling door bosrijke omgeving met natuurgebieden. M.m.v. Brouwerij Het Anker.

**Donderdag 21/06/2018** 2812 Muizen (Antwerpen)  
16<sup>de</sup> Muizentocht 5-10-14-20 km 08.00-15.00u  
WSV DE KADODDERS SKW VZW

Start : Jeugdhuys Kerkenbos, Kerkenbos 11 - Muizen (Mechelen).  
Muizen grenst aan het groots weidelandschap in het Mechels Rivierengebied. Natuurgebieden zoals het Mechels Broek, Kasteel Zellaer.. , zijn trekpleisters voor allerlei watervogels en ooievaars. Deze tocht laat je zalig genieten van al die pracht.

**Zondag 24/06/2018** 2870 Puurs (Antwerpen)  
38<sup>ste</sup> Zomertochten 4-8-12-20-30 km 08.00-15.00u  
WVK PUURS VZW

## Puntenkaart !!!

Start : Gemeenschapshuis Vrededaal, L. Van Kerckhovenstraat 1 - Puurs.

Vanuit het centrum van Puurs gaat de wandeling naar Wintam met zijn vele kleine en rustige wegen. Laatste afstempeling om 17.30u.

**Woensdag 27/06/2018** 9255 Buggenhout (O-Vlaanderen)  
Klaver-3-tocht 5-10-15 km 08.00-15.00u  
WSV DE VOSSSEN VZW

Start : Zaal Torenhof, Putweg 2 - Buggenhout.  
Landelijk en rustig wandelen in en rond Opstal met het natuurgebied Vondelbeek. 3 lussen onderling combineerbaar.

**Donderdag 28/06/2018** 9240 Zele (O-Vlaanderen)  
13<sup>de</sup> Midweektocht 6-9-13-16-19-22 km 08.00-15.00u  
DURMESTAPPERS

Start : Parochiezaal (aan de kerk), Durmen 178 - Zele.  
Tocht langs de vele lokale wandelwegen, richting Hamme Sint-Anna.  
Aankomst vóór 17u.

**ZATERDAG**

**30/06/2018**

# **T' ONZENTTOCHT**

**4-7-10-16-21 KM**

**08.00-15.00u**

**NIEUWE STARTPLAATS !!!**

**JOC WIJLAND, FORTBAAN 9 TE 2870 PUURS.**

**IN ORGANSATIE VAN WSV IBIS VZW**

## **WANDELEN VOOR HET GOEDE DOEL!**

**WANDELING T.V.V. T' ONZENT, EEN HOME MET  
VOORZIENINGEN VOOR EEN 20TAL  
VOLWASSENEN MET EEN VERSTANDELIJKE  
BEPERKING.**

**TEVENS GENIET JE TIJDENS DEZE TOCHT VAN AL  
HET MOOIE GROEN WAT DE STREEK TE BIEDEN  
HEEFT.**



**Verantwoordelijke organisatie : WSV IBIS Puurs vzw**

**Arnold Plettinckx - ☎ 03 889 87 87 ■ 0472 94 19 85**

**arnold.plettinckx@skynet.be www.wsv-ibispuurs.be**

# VLAANDEREN WANDELT 2019

Met het oog op “Vlaanderen Wandelt 2019” op **zondag 28 april 2019** in organisatie van onze wandelclub, ontving u, bij het afhalen van jullie lidkaart 2018, tevens een formulier met invulstrookjes waarmee u zich kon opgeven als “kandidaat-medewerker” voor dit evenement.

Reeds een vrij groot aantal van onze leden hebben hierop enthousiast gereageerd en daar kunnen we alleen maar blij om zijn. Zoals jullie weten zoeken wij voor dit gebeuren zo’n 150 à 180tal medewerkers! Vandaar, in deze Ibis Info, nogmaals een oproep! Niet alleen Ibisleden zijn welkom; spreek gerust jullie familie- en vriendenkring hiervoor aan.

Inmiddels zijn de start- en controleposten gekend.

Startplaats : CC De Kollebloen Evenementenhal

Controleposten : JOC Wijland – Flegado – Flexpack

## **Wat zoeken wij ?**

- **Medewerkers voor de “Logistiek”** voor het vervoer van het materiaal en voor de bevoorrading van de posten.
- **Medewerkers voor het “Parcours”** zowel voor het afpijlen vooraf (plaatsen van de wandelbordjes, “Wandeltocht”, splitsingen...), nazicht van het parcours en het verwijderen van de bordjes achteraf na de wandelingen.
- **Medewerkers voor de “Parking”** die tijdens de wandelingen de parkeerplaatsen aanwijzen.
- **Medewerkers m.b.t. de “Inschrijving”** in de startpost voor het elektronisch aanmelden en de afstempeling en in de start- en rustposten voor de verkoop van de drankbonnetjes.
- **Medewerkers voor de “Tap”** in de start- en rustposten voor het bedienen van de toog (bier en frisdranken) en spoelen van de glazen.
- **Medewerkers voor de “Afruiming”** in de start- en rustposten voor het afruimen van de tafels.
- **Medewerkers voor de “Koffietoog”** in de start- en rustposten voor de verkoop van koffie/thee, soep, chocomelk, broodjes en gebak.

- **Medewerkers voor de “Keuken”** in de start- en rustposten voor het kuisen van de groenten, klaarmaken van de belegde broodjes, afwas...
- **Medewerkers vóór en na het evenement** voor het klaarzetten en opruimen in de startplaats en in de rustposten.

**Hoe?**

Gewoon een seintje geven aan Francine De Rechter, liefst niet telefonisch maar wel via email ([fderechter@gmail.com](mailto:fderechter@gmail.com)), of geef je invulstrookje af aan één van de bestuursleden. Specificeer wat je precies op **zondag 28 april 2019** wil doen en waar (startplaats/rustposten) d.m.v. het aankruisen van desbetreffend vakje in bijgaand invulstrookje. Eén strookje per medewerker. Uw reacties graag ten laatste **eind juni 2018**.

Hieronder, het invulstrookje dat ondertussen is aangepast door het vermelden van de lokatie van de startplaats en de drie controleposten. Mensen die zich reeds hebben aangeboden hoeven uiteraard dit niet opnieuw in te vullen.



**VLAANDEREN WANDELT 2019**

**MEDEWERKER IBIS OP  
ZONDAG 28 APRIL 2019**



NAAM & VOORNAAM: ..... (1 strookje persoon)

TEL./GSM nr. .... Emailadres: .....

KLAARZETTEN ZAAL		PARCOURS	PARKING	OPRUIMEN ZAAL
CC DE KOLLEBLOEM	JOC WIJLAND	FLEXPACK		FLEGADO
Inschrijving				
Scan				
Bonnetjes	Bonnetjes	Bonnetjes	Bonnetjes	Bonnetjes
Tap	Tap	Tap	Tap	Tap
Afruimen	Afruimen	Afruimen	Afruimen	Afruimen
Koffietoog	Koffietoog	Koffietoog	Koffietoog	Koffietoog
Keuken	Keuken	Keuken	Keuken	Keuken

**ZET EEN KRUISJE IN DESBETREFFEND VAKJE**

## EEN STUKJE NOSTALGIE ...

Op 25 februari jl. namen we met z'n allen een beetje afscheid van onze kantine in 't Fort van Liezele.

Dit hele nostalgisch gebeuren, gepaard met een **Happy Hour** verliep in een zéér ontspannen, gezellige en vertrouwde sfeer...

... èn foto's mochten hier dus zeker niet ontbreken, waarvoor dank aan onze fotograaf Frank ter plaatse !



Bovendien, nen welgemeende dikke "merci" aan al diegenen die er de afgelopen jaren voor den drank zorgden en achter den toog stonden !

En ... ook al is Ibis er geen uitbater meer, je bent er nog steeds van harte welkom !

# NIEUWE GADGETS !!!

## 10.000 STAPPEN PER DAG

10.000 stappen per dag ... dat is volgens medici een gezonde norm! Een zogenoemde “*activity tracker*” neemt u het telwerk uit handen. Deze slimme polsbandjes zijn uitgerust met een accelerometer en herkennen daardoor wanneer u rust, wandelt of loopt.

Geavanceerde modellen zijn uitgerust met extra sensoren – een gyroscoop, hartslagmonitor, gps of kompas bijvoorbeeld – zodat ze ook andere bewegingen automatisch herkennen. Dankzij *bluetooth* kunt u ze eenvoudig aan uw smartphone koppelen. Via de bijbehorende app leest u o.a. uw aantal stappen, afgelegde afstand en het aantal verbrande calorieën af. Activity trackers zijn er in alle soorten, maten en kleuren en voor elk budget.

## EEN OOGJE IN HET ZEIL

Wat gebeurt er in uw kantoor, woonkamer of tuin als u er niet bent? Wat doet de hond? Is alles in orde? Dankzij een zogenoemde IP-camera kunt u altijd een oogje in het zeil houden via uw smartphone of tablet.

De beveiligingscamera heeft een groot zichtveld en is vaak ook uitgerust met infraroodtechnologie zodat u zelfs in het donker een goed beeld krijgt. Eens verbonden op uw draadloos netwerk krijgt u een melding als de camera een verdachte beweging of een verdacht geluid detecteert. Het aantal toestellen is erg divers.



### TOP 3 eropuit-APPS

(in de APP Store)

- **Geocaching Intro** : wandelen is zoveel leuker als je op virtuele schattenjacht trekt.
- **fietsknoop** : alle fietsknooppunten van Vlaanderen en Nederland. Inclusief regenradar.
- **Tripadvisor** : plan en beleef de perfecte reis of citytrip.



## LEVEN ZONDER AUTO ?

In onze vorige IBIS INFO hadden we het over het vinden van de geknipte auto. Maar hebben wij die auto eigenlijk wel nodig? Kunnen wij nog leven zonder auto? Wat spaar je ermee uit?

Wij weten allemaal dat een auto een grote hap uit ons budget betekent. Wil je berekenen hoeveel een auto per maand kost, dan moet je rekening houden met de aankoopprijs, de cilinderinhoud en de brandstof waarop de verkeersbelasting is gebaseerd en wat de verzekering betreft, met de leeftijd, ervaring en woonplaats van de bestuurder.



Of je beter af bent zonder auto hangt af van hoeveel je uitgeeft aan vervoer. Woon je in de stad dan zal je allicht heel wat minder uitgeven dan op het platteland, waar je bijvoorbeeld eerst nog de bus moet nemen voor je aan het treinstation bent, of dan wanneer je vaak een beroep doet op carpoolen of al eens een taxi neemt.

Doe jij je auto weg en verplaats jij je met het openbaar vervoer dan maakt het een verschil of je werkt of niet. Ook je leeftijd speelt een rol.

We weten allemaal hoe het is om zonder auto op reis te gaan, zonder auto grote inkopen te doen, zonder auto op weekend te gaan, zonder auto naar 't containerpark te gaan, etc.

### **Onze afwegingen om te gaan leven zonder auto !**

- Een auto hebben kost altijd geld, of je de auto nou véél of weinig gebruikt (afschrijving, verzekering).
- Het bezitten van een auto maakt je leven niet makkelijker. Er moet altijd wel iets aan gebeuren (onderhouden, tanken, olie bijvullen, parkeren, etc.). Om één of andere reden gaat er bijvoorbeeld *altijd* iets mis met de ruitenwissers.

- In bepaalde wijken is er bijna nooit ruimte om de auto te parkeren, het treinstation is slechts 5 minuten lopen.
- Impact op het milieu.

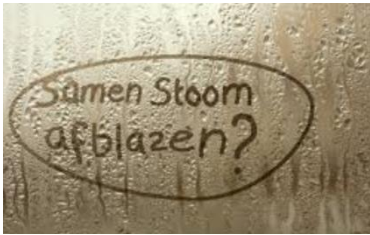
## **Wat zijn alternatieven om je auto te vervangen?**

- Pak de fiets. Het is logisch om de fiets voor veel (korte) afstanden te pakken zoals naar de supermarkt, de markt, het schoolplein, etc. En ben je een Ibisser? Ga dan te voet!
- Neem het openbaar vervoer. Reken eens uit wat een trein- of busrit kost naar je ouders of goede vriend. Het zal je vast een paar euro kosten, maar dit ben je ook zeker kwijt als je met de auto gaat .
- Huur een auto alleen als je het nodig hebt. Nee, je hoeft tegenwoordig niet meer bij de grote autoverhuurbedrijven een auto te huren.
- Vraag of je de auto van een vriend of buur kunt lenen. Dat vinden goede burenen vast niet erg.

Dat hele leven zonder auto klinkt zo slecht nog niet toch???



# STOOM AFBLAZEN !



Als we de reclame voor sauna's mogen geloven, dan hebben ze tal van gezondheidsvoordelen en nauwelijks nadelen. Maar kloppen al die beweringen?

Anderzijds circuleren er nogal wat verkeerde opvattingen over de mogelijke gevaren van sauna voor hartpatiënten, diabetici, kinderen, zwangere vrouwen...

## DE 5 GROOTSTE 'SAUNA-MISVERSTANDEN'

### 1. VAN EEN SAUNABEZOEK SLANK JE NIET AF, WANT JE VERLIEST ALLEEN MAAR VOCHT

Dit klopt tot op zekere hoogte, maar toch niet helemaal. Natuurlijk transpireer je gewoon in de sauna en is het niet zo dat door de grote opwarming van je lichaam je overtollige lichaamsvet zomaar wegsmelt, hoe fantastisch



dat misschien ook zou zijn. Toch blijkt dat mensen die regelmatig een bezoekje brengen aan de sauna, een mooier, vaak zelfs iets strakker lichaam krijgen. Dat komt omdat de sauna onze stofwisseling flink motiveert.

Als het buiten (erg) koud is, heeft ons lichaam de natuurlijke reflex om zo veel mogelijk warmte vast te houden, wat een lage doorbloeding tot gevolg heeft. Maar in de sauna wordt deze fysieke 'crisisituatie' tijdelijk doorbroken en wordt een flinke doorbloeding gestimuleerd, waarbij het hele lichaam meteen ook flink gereinigd wordt. Dit op regelmatige basis 'ontslakken' (= reinigen van het lichaam) zorgt op langere termijn zeker voor een gewichtsverlies van enkele kilo's.

### 2. SAUNABADEN IS GEVAARLIJK VOOR JE HART

Integendeel! Mensen met een normale gezondheid en zonder extreem overgewicht hebben alleen maar baat bij regelmatige bezoeken aan de sauna.

Je lichaam wordt er sterker van, net zoals je hart. Wel is het zo dat mensen met een hartprobleem en mensen die lijden aan een te hoge bloeddruk best eens bij hun dokter informeren of ze zonder problemen de sauna in mogen. Wellicht zal hen worden afgeraden om ijskoud te dompelen of een ijskoud stortbad te nemen meteen nadat ze uit de sauna komen, maar voor wie geen hartproblemen heeft, is dit juist supergezond.

Mensen met (veel) overgewicht mogen gerust in een koud dompelbad; voor hen is het vooral belangrijk dat ze lang genoeg opwarmen.

### 3. HELEMAAL NAAKT ? DAT ZEGT GENOEG!

Het feit dat optimaal profiteren van een saunabezoek betekent dat je helemaal uit de kleren gaat, zorgt nogal eens voor vooroordelen bij mensen die nooit een sauna bezoeken. Zij zijn nogal eens geneigd om te denken dat het in de sauna 'allemaal draait rond één ding'. Niets is echter minder waar.



In de meeste publieke sauna's geldt de strenge regel dat seksueel getinte activiteiten verboden zijn, want daar is de sauna niet de juiste plaats voor en het is niet prettig voor andere aanwezigen.



Het feit dat je het beste naakt in de sauna gaat, heeft alles te maken met het feit dat je lichaam pas als het volledig naakt is, de warmte optimaal zal kunnen opnemen. Het spreekt ook vanzelf dat als je geen zwemkledij draagt, je transpiratie niet wordt tegengehouden, en dat is juist de hele bedoeling van het saunagebeuren.

#### 4. ZO VEEL TRANSPIRATIE? DAT MOET DAAR ERG ONAANGENAAM RUIKEN!

Trouwe saunabezoekers zullen je alleen maar bevestigen dat het in de sauna juist heerlijk ruikt. Vreemd, want het klopt inderdaad dat er flink getranspireerd wordt door de bezoekers. Hoe dit komt?

Wel, doordat iedereen meteen bij aankomst uitgebreid doucht en dus helemaal schoon is, zal niemands transpiratie slecht ruiken, want zweet op zich ruikt niet slecht, behalve als het geconfronteerd wordt met bacteriën. Als zopas alle bacteriën werden weggespoeld, is er uiteraard geen probleem. De heerlijke geuren van etherische oliën doen de rest.

#### 5. OM ECHT RESULTAAT TE HEBBEN MOET JE MINSTENS WEKELIJKS IN DE SAUNA

Het klopt dat je lichaam sterker wordt en meer weerstand opbouwt naarmate je vaker een sauna bezoekt. Uit onderzoek is ook gebleken dat saunabezoekjes onrechtstreeks de aanmaak van serotonine (gelukshormoon) bevorderen, waardoor je je beter en gelukkiger gaat voelen. Een wekelijks bezoekje aan de sauna is dan ook ideaal. Maar het is fout om te beweren dat een éénmalig bezoek aan de sauna helemaal geen zin of effect zou hebben. Als je uit de sauna komt, voel je je hoe dan ook helemaal zuiver en herboren en je lichaam is heel wat afvalstoffen kwijt, ook van die ene keer. Na een dagje of een avondje sauna, ga je bovendien gegarandeerd een heerlijke nachtrust tegemoet, en dat op zich, ook al is het eenmalig, is mooi meegenomen.

#### WISTJE DATJE !

**Een klassieke sauna?** Hier wordt lucht opgewarmd tot temperaturen tussen 50°C en 100°C, in combinatie met een relatieve vochtigheid van 15 tot 30%.

**Een infraroodsauna?** Niet de lucht, maar wel de huid wordt opgewarmd door straling. De temperatuur in de cabine stijgt wel tot 40°C à 60°C.

**Een hammam of Turks bad?** Hete stoom (dus 100% vochtigheid) zorgt ervoor dat de hammam opwarmt tot zo'n 40°C à 50°C.



# ZIE ME GRAAG !

Wil je graag door iedereen lief of vriendelijk gevonden worden? En ontken je daardoor vaak je eigen behoeften? Da ben je waarschijnlijk een 'people pleaser', een 'mensenbehager', iemand die iedereen rondom zich altijd wilt tevredenstellen. Dankzij de test van lifecoach Wim Annerel kom je te weten of jij aan de behaagziekte lijdt.

Lees de volgende vragen en zet een streepje voor elke keer dat je 'Ja, zo ben ik!' antwoordt.

Vraag daarna aan iemand die je vertrouwt om hetzelfde te doen voor jou vanuit zijn of haar eigen perspectief. Zo merk je hoe je bij die ander overkomt, en dat is vaak verrassend!



1. Ben je bang voor afwijzing?
2. Voel je je vaak emotioneel uitgeput door je relaties?
3. Heb je het nodig om jezelf te zien als 'de goeie' in elke situatie?
4. Vind je conflicten vreselijk en wil je ze koste wat het kost vermijden?
5. Ben je overgevoelig voor wat anderen van jou denken?
6. Vermijd je om je mening te zeggen?
7. Heb je het gevoel dat je je eigen gevoelens moet onderdrukken?
8. Vind je dat je goedheid ondergewaardeerd wordt?
9. Voel je je onzeker over je vaardigheden of kennis?
10. Ben je soms gegeneerd/beschaamd over je gedrag of uiterlijk?
11. Voel je je soms schuldig terwijl je toch onschuldig bent?
12. Streef je er altijd naar om anderen een plezier te doen?
13. Heb je gebrek aan eigenwaarde?
14. Sta je bekend als een lieve vrouw of man?
15. Vind je het onmogelijk om 'neen' te zeggen tegen een verzoek?
16. Ben je vaak besluiteloos?
17. Vraag je je soms af: waarom kunnen we niet gewoon allemaal overeenkomen?

Het aantal keer dat je 'ja' geantwoord hebt, geeft je een indicatie van hoe je tegenover de wereld en andere mensen staat. Je kan er ook uit afleiden of je aan de behaagziekte lijdt.

Mensenbehagers willen door iedereen aardig gevonden worden, cijferen zichzelf weg en worden daardoor afhankelijk van de waardering en aandacht van anderen. Eigenlijk is het een stemmetje in jou dat je wijsmaakt dat je (in bepaalde situaties) niet iemand bent om van te houden, tenzij anderen het tegendeel beweren. Dat maakt dat je de liefde van anderen nodig hebt om je zeker te kunnen voelen. En het zorgt ervoor dat je het anderen voortdurend naar de zin wilt maken. Dan waarderen mensen je, en dat is wat de mensenbehager in jou telkens opnieuw bevestigd wil zien.

Wie zichzelf niet waardeert, zal vergeefs blijven zoeken naar waardering bij anderen. Het zal dan nooit genoeg zijn! Maar als je van jezelf houdt en respect hebt voor wie je bent, dan moet je niet langer zoeken. Dan kan je genieten van wat je in je hebt, van wie je bent!



- ✓ *Als je voortdurend op zoek bent naar de waardering van anderen, verlies je de focus op zelfwaardering.*
- ✓ *Iedereen accepteert mij zoals ik ben, nu ik nog !*
- ✓ *Wat je denkt wat anderen van je denken, denk je zelf!*
- ✓ *Wie te afhankelijk is van anderen, is een deel van zichzelf kwijt geraakt*
- ✓ *Je bent mooi zoals je bent!*

# TIJD VOOR EEN “TIME – IN”

Op sommige dagen word je overweldigd door tientallen afspraken, boodschappen en een almaar groeiende “to-do lijst”. Andere dagen lijkt je op automatische piloot te leven. Niets gaat echt mis, maar toch voel je je niet op en top. Dan kan je zin hebben in een “time-out”: een wandeling of een koffie gaan drinken met vrienden bijvoorbeeld. Goed idee, maar dat kan niet altijd. Tijd om een “time-in” in te lassen!

## Wat is een “time-in”?



Bij een “time-in” neem je bewust de beslissing om even te stoppen met alles wat je aan het doen bent. Geef jezelf de tijd om te ontspannen, je batterijen op te laden en te genieten van de stilte.

Dat kan overal: onder de douche, voor een stoplicht, op het werk, in de rij voor de kassa van de supermarkt, als je aan het wachten bent op de lift ...

De essentie is om gewoon even te stoppen met wat je aan het doen bent, even te “unpluggen” en te focussen op enkele diepe ademhalingen. Een heel simpele techniek, maar met een onmiddellijk effect! Je hoeft er gewoon voor te kiezen om je eigen routine wat te veranderen en enkele “time-ins” in je dag te integreren.



## Hoe doe je dat?

### 1. Mik op driemaal daags

In het ideale geval neem je ’s ochtends, ’s middags en ’s avonds een “time-in”. Je kan er natuurlijk meer nemen als je eraan denkt, maar drie keer is perfect om mee te starten. Hoe meer, hoe beter.



## 2. Gebruik de volle 60 seconden



Neem de volledige minuut de tijd om te “unpluggen”, om alles volledig uit te schakelen. Relax en focus op een diepe ademhaling gedurende 60 seconden.

Concentreer je op het vertragen van je geest en geniet van de “time-in”. Geniet van de stilte en laat los wat er in je hoofd omging.

## 3. Las een “time-in” in wanneer nodig

Als je merkt dat je energie wegvloeit of dat je je overrompeld voelt, stop dan met wat je aan het doen bent en neem een “time-in”.



Gebruik die tijd om energie op te doen vooraleer je terugspringt in wat je aan het doen was. Het is ongelooflijk hoe je in weinig tijd jezelf onmiddellijk kan doen ontspannen.

Start er vandaag mee. Het zal een van de beste dingen zijn die je ooit voor jezelf hebt gedaan!



DRUK  
VANDAAG  
op pauze  
en  
*geniet...*



# BLAAS LEVEN IN ... GLAS

Glas is één van de oudste materialen door mensen gemaakt. Vandaag wordt glas nog altijd heel vaak gebruikt. Net als papier leent het zich bovendien uitstekend tot hergebruik. Meer nog, glas is oneindig recycleerbaar.

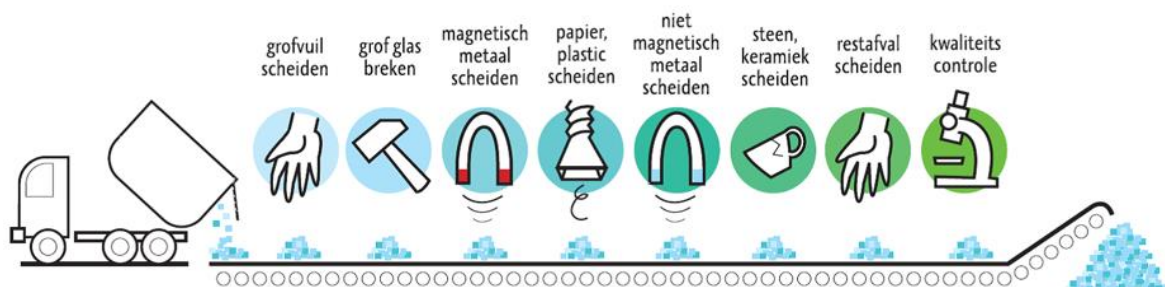
## ZO WORDT HET GEMAAKT

Glas wordt gemaakt van zand. In België is zand overvloedig aanwezig en is het bovendien van goede kwaliteit. Het zand wordt gesmolten met een smeltmiddel (natrium of kalium), en als stollingsmiddel is kalk nodig. Op dit moment wordt haast geen glas meer gemaakt van uitsluitend ruwe grondstoffen. Meer en meer producenten gebruiken gerecycleerde glasscherven, soms als tot 80%. Dat betekent dubbele winst voor het milieu: er moet minder zand ontgonnen worden en het kost minder energie om ingezameld glas te smelten dan om glas te vervaardigen uit zand.

Dankzij moderne machines kan het goed gesorteerde glas hergebruikt worden. Daarvoor wordt het in kleinere stukjes gebroken en gesorteerd op kleur. Andere materialen die toch nog in de glasbol zijn terechtgekomen worden gescheiden van het glas. Maar de machines zijn niet perfect: hoe beter de sortering is gebeurd, hoe meer glasscherven hergebruikt kunnen worden. De scherven komen opnieuw in het productieproces terecht en worden net als zand gesmolten.

## SORTEREN IS DE BOODSCHAP

Glas kan je oneindig vaak recyclen. Maar om het zoveel mogelijk te kunnen hergebruiken moet het goed gesorteerd worden. Andere materialen zoals keramiek, steen, porselein, metalen en kunststoffen brengen de kwaliteit van het glas in gevaar.



## OVERAL GLAS

Glas kent ontelbaar veel toepassingen. Vlakglas zit vooral in vensters van gebouwen en auto's. Holglas of verpakkingsglas wordt gebruikt voor flessen en flacons. Verder zit er glas in ondermeer glaswol, zonnepanelen, tv-schermen en de wieken van windmolens.

## ENKELE SORTEERTIPS



- ✓ Op sommige glasproducten wordt statiegeld geheven. Breng ze dus terug naar de winkel.
- ✓ Andere flessen, bokalen en flacons laat je achter in de glasbak of het containerpark.
- ✓ Spoel de lege glasverpakkingen uit.
- ✓ Dopjes, deksels en kurken horen niet in de glasbol. Etiketten hoef je dan weer niet te verwijderen.
- ✓ Scheid wit glas van gekleurd glas.
- ✓ Gooi alleen verpakkingsglas in de glasbol. Borduren, stenen en porseleinen vazen horen hier niet thuis.
- ✓ Vlakglas, zoals ruiten in enkel- of dubbelglas laat je achter in een vlakglasbak die je vindt in de meeste containerparken.

BELGIË BLIJFT EUROPEES KAMPIOEN GLAS RECYCLEREN



# **VARKENSVLEES ... ONTERECHT SLECHTE REPUTATIE !**

Vet, calorierijk, ongezond ... Varkensvlees heeft geen al te goede reputatie. Onterecht, want sommige stukjes van het varken zijn echt mager en zorgen voor belangrijke voedingsstoffen zoals vitamines en eiwitten. Maar hoe gezond is varkensvlees nu eigenlijk ?

Volgens diëtiste Hilde Ghys past varkensvlees absoluut in een gezonde levensstijl. Kies dan vooral voor de magere soorten zoals filet de saxe en ontvette ham voor op de boterham. Natuurlijk is het geen ramp als je af en toe gehakt, worst of blinde vink eet, maar liefst niet té vaak. Afwisseling is de boodschap.

Varkensvlees is rijk aan dierlijke eiwitten die makkelijker door ons lichaam worden opgenomen dan plantaardige eiwitten. Eiwitten zijn heel belangrijk om onze spieren in vorm te houden.

## **VOEDINGSWAARDE IN CIJFERS**

### **✓ Hoeveel (varkensvlees) per dag?**

100 gram per dag (warme en koude maaltijden samen).

### **✓ Hoeveel vet?**

Varkenshaasje en mignonette bevatten maar 2 gram vet per 100 gram (vergelijkbaar met kipfilet en magere biefstuk). Ook een varkenslapje (4gr.), mager stoofvlees (6gr.) en magere kotelet (10gr.) bevatten relatief weinig vet. Een spieringkotelet (16gr.), varkensgehakt (25gr.) en spek (38 tot 53gr.) bevatten daarentegen meer vet.

### **✓ Hoeveel calorieën?**

Mignonette, varkenshaasje en varkenslapje leveren tussen 100 en 120 kcal per 100 gram. Dat is evenveel als kipfilet. Worst bevat zo'n 250 kcal per 100 gram.

### **✓ Hoeveel cholesterol?**

Varkensvlees bevat 50 tot 70 mg per 100 gram. Aanbevolen wordt om maximaal 300 mg cholesterol in te nemen per dag.

# ZEG HET MET ... CIJFERS

**8,5** gezonde levensjaren heeft een niet-roker meer dan iemand die dagelijks rookt.

**10** % van de ouders op leeftijd ziet zijn volwassen kind overlijden. Met de vergrijzing neemt dat fenomeen toe.

**30** % van Wallonië bestaat uit woud (goed voor 548.750ha bos).

**56** % van de reisbureaus ziet zijn klantenbestand opnieuw toenemen na een negatieve ervaring met online boekingen.

**67** % van de vrouwen vindt dat ze niet alles gedaan krijgen in één dag.

**75** % van de vliegende insecten zullen, binnen 30 jaar, verdwenen zijn. Het gebruik van pesticiden in de landbouw is één van de verklaringen voor deze dramatische terugval in heel Europa.

**83** uur per jaar besteden Belgen gemiddeld aan administratie.

**84** % van de 50-plussers vindt dat facturen op tijd betaald moeten worden. Bij de jongeren daalt dat voornemen tot 64%.

**85,7** % van de vrouwen zegt (héél) gelukkig te zijn.

**150** euro geven Belgische gezinnen iedere maand gemiddeld uit aan wellness en schoonheidsproducten.

**7.850** sterren vormen de koepel van het recent geopende Louvre in Abu Dhabi ontworpen door Jean Nouvel.

**206.000** Belgen hebben een rekening in het buitenland.

**500.000** mensen hangen er wereldwijd op elk moment van de dag in de lucht, in een vliegtuig naar de volgende bestemming.

# 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 : 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

☎ 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