

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

**Verantwoordelijke uitgever:**

WSV IBIS vzw

p/a De Rechter Francine

Keulendam 67 Bus 2.3

2870 Puurs

**Erkenningsnummer:** P 902044

Verschijnt om de zes weken

**Mei – Juni 2017**

# IBIS INFO



SPONSOR IBIS



Wandelsport  
Vlaanderen vzw

**Mei - Juni 2017**



- ⇒ **VOORWOORD**
- ⇒ **IBIS NIEUWS**
- ⇒ **SSST ... HIER WANDELT DEN IBIS**
- ⇒ **DE KLOKKEN VAN ... PUURS**
- ⇒ **CHAMPIGNONS... DAAR KAN JE WAT MEE**
- ⇒ **ALTIJD JE BANK OP ZAK**
- ⇒ **ALCOHOL ... MAAK ER GEEN SPORT VAN !**
- ⇒ **VERANDEREN ???**
- ⇒ **VOOR WIE ? WAAROM ?**
- ⇒ **GEEF LUCHT AAN JE HUIS**
- ⇒ **HET TOPPUNT VAN SOLIDARITEIT**
- ⇒ **KLEDINGSHOP ANNIE**
- **BESTUUR**

FOTO VOORBLAD : BEIAARD PUURS 8 APRIL 2017



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



Zoals u al of nog niet weet, moeten we onze plannen, of liever de plannen van onze beleidsvoerders voor “waar” gaan aannemen.

De kogel is door de kerk om het spreekwoordelijk uit te drukken. Voorgaande week hebben we de bevestiging gekregen, dit is

het laatste jaar dat onze club kan gebruik maken en genieten van de lokalen in het Fort van Liezele. Alternatieven werden vooropgesteld waar we echter niet achter konden staan. Er zal nog héél wat water naar de zee vloeien vooraleer alles in de juiste plooi zal vallen, maar de uiterste data van vertrek is “februari 2018”!

Met onze winterseries brachten we het toch weer voor mekaar om 4.652 wandelaars de mooiste stukjes van Klein Brabant onder de voeten te schuiven.

Proficiat aan de jongens van het parcours die toch weer alles in goede banen moesten leiden. Actieve medewerkers die hun verantwoordelijkheid aankunnen, dat alles heeft ertoe bijgedragen tot toch weer geslaagde winterwandelingen. Mensen, vrienden, helpers en stappers bedankt voor deze aangename maar soms drukke dagen.

Met onze laatste organisatie hadden we het geluk toch wel aan onze kant wat parkeergelegenheid betreft. De volgende dag, op maandag stonden er al afrasteringen vanaf de startplaats “Joc Wijland” tot aan het “Fort”. Parkeren was zo goed als onbestaande, toch als het over een grote organisatie gaat!

En nu, ons hartje “bang” vasthouden van hoe we dit gaan oplossen tijdens onze Wandel3Daagse in augustus. Als je inlichtingen komt te vragen aan de bevoegde schepenen dan verwijzen ze ons door naar andere organisaties en hoe zij dit gaan oplossen... Tegen juli, augustus 2018 zou alles moeten in orde zijn, zowel de nieuwe zaal C.C. De Kollebloem als het park aan het “Fort”.

Wat verkiezingen al niet mogelijk maken!!!

Een kalender opmaken naar ieders gading is omzeggens onmogelijk. Op onze puntenkaart zetten we zo veel mogelijk wandelingen van clubs die uit onze naaste omgeving komen of die ons ook zeer genegen zijn en waarvan, in principe, een beetje het bestaan van onze vereniging afhangt. Zij die hun gading niet vinden met het aangeboden Ibisprogramma in onze Ibis Info kunnen steeds het wandelboekje "Walking in Belgium" raadplegen.

Bij het verschijnen van deze regels hebben we onze eigen tocht, op 2<sup>de</sup> Paasdag reeds achter ons. Als men steeds van dienst is dan krijg je geen kans om eigen tochten mee te lopen. Om onze leden daartoe de kans te geven, werd dit jaar gekozen om zowat het aangeboden parkoers op te nemen dat deze winter plaats had, zij het met de nodige aanpassingen.

We verwachten ieder op **30 april** in Erembodegem voor de Vlaamse Wandeldag. Niet ver en gemakkelijk te bereiken.

Dan is de tijd aangebroken van het witte goud, onze "Asperges". De vertrekplaats van het Aspergefestival op **donderdag 25 mei** gaat deze maal door in het Dorpshuis "Vrededaal" te Kalfort. Gewoontegetrouw is Ibis van dienst voor het kuisen, koken van de asperges en het verzorgen en opdienen van de aspergeschotels. Zij die zich geroepen voelen om een handje toe te steken zijn van harte welkom.

Hopelijk heeft de zomer dan al zijn intrede gedaan. Tot later!

## Arnold



Een Ibisser is op skivakantie en smakt tijdens zijn eerste afdaling met zijn gezicht tegen een dikke den. Hij komt ongeschonden uit deze prangende ontmoeting en vertelt het verhaal 's avonds aan de bar. De hoteleigenaar reageert heel nuchter: "Da hast du schwein gehabt".

Die Ibisser begreep totaal niet wat die kerel zei.

De volgende dag valt diezelfde Ibisser van een bevroren trap en tuimelt zo'n drie meter naar beneden... Weer had hij als bij wonder niets gebroken. Dus hij vertelt dat 's avonds aan die hoteleigenaar. Die zegt opnieuw: "Da hast du schwein gehabt". En die Ibisser wist maar niet wat dat betekende, dus ging hij het vragen aan een andere hotelbezoeker. Die zei: "Nou, dat betekent zoiets als dat je geluk hebt gehad". Dus die Ibisser helemaal blij dat hij het wist.

Die avond was er een feestje in het hotel en op een gegeven moment komt de hoteleigenaar bij de Ibisser staan en vraagt: "Hast du schon mit meiner Tochter getanzt?" En die Ibisser antwoordt met trots: "Nein, das Schwein habe ich noch nicht gehabt".



## OPENSTAANDE VACATURES

Wij zijn dringend op zoek naar “medewerkers” voor het parcours! Onze ploeg wordt al een dagske ouder en denkt stilaan aan stoppen. Als wij ons werk niet naar behoren kunnen uitvoeren gaat dit ten koste van onze wandelaars.

Wat wordt er exact van jou verwacht?

Nadat het parcours is uitgestippeld, via PC, het parcours gaan verkennen bij mooi weer!

### ***In het voorjaar voor de 3 Winterseries :***

- Op donderdag of op vrijdag afpijlen van het parcours.
- Op zaterdag plaatsen van de “Marspijlen” en pijlen voor de “splitsingen”.
- Op zondag om 7u, nazien van het parcours en daarna gedurende de dag de parkings aanwijzen.
- Op maandag alle pijlen verwijderen.

### ***In de zomer, voor de Wandel3daagse :***

- Op maandag en dinsdag afpijlen van het parcours.
- Op donderdag aanbrengen van de “Marspijlen”.
- Op vrijdagvoormiddag aanbrengen van de pijlen voor de “splitsingen”. In de namiddag om 13u, nazien van het parcours en aanwijzen van de parkings en beginnen met het plaatsen van de pijlen voor de “splitsingen” voor de wandeling die doorgaat op zaterdag.
- Op zaterdag om 6u, nazien van het parcours en aanwijzen van de parkings. In de namiddag de pijlen van het parcours van vrijdag wegnemen en pijlen plaatsen voor de wandeling die doorgaat op zondag.
- Op zondag om 6u, nazien van het parcours en aanwijzen van de parkings. In de namiddag de pijlen van het parcours van zaterdag wegnemen.
- Op maandag, alle pijlen verwijderen van de wandeling van zondag.

***Voel jij je geroepen, ook al is het maar éénmalig? Neem dan vlug contact op met Paul Doms, verantwoordelijke van het parcours via :***



## NATIONAAL RIJKSREGISTERNUMMER

In IBIS INFO "Januari-Februari 2017" werd gevraagd om jullie nationaal rijksregisternummer (en van je partner) door te geven aan het Bestuur voor zover dit nog niet gedaan werd bij het hernieuwen van je aansluiting 2017.

De leden waarvan we een emailadres bezitten werden hiervan reeds verwittigd op 22 februari jl.

Vele leden gaven hun nummer reeds door, maar veel nummers ontbreken nog! Om in de toekomst een snelle afwikkeling te garanderen van een spijtig ongeval, tijdens een wandeling, heeft uw wandelclub dit nummer nodig.

Hebt u uw nummer nog niet doorgegeven aarzel dan niet langer... doe het vandaag nog, dan vergeet je het niet! Ben je niet zeker of we je nummer reeds hebben, doe het dan nogmaals, het kan geen kwaad!

Graag via :

e-mail naar [fransdewilde@telenet.be](mailto:fransdewilde@telenet.be) of sms naar **047 63 78 764**

Het betreft het nummer vermeld op de achterzijde van je identiteitskaart beginnende met je geboortjaar, maand en dag en daarna 5 cijfers.



## EINDSTAND KAARTEN SEIZOEN 2016/2017

Een kleine rechtzetting !

In IBIS INFO "Maart-April 2017" werden 2 kaartspelers, m.n. Ronnie Hermans en Sylvere De Pauw niet vermeld in de eindstand en vielen zij daardoor ook niet in de prijzen. Om te voldoen aan de afhaling van een prijs, dient men, volgens het reglement, present te zijn op minstens 3 van de 5 kaartnamiddagen. Het bestuur heeft dit mogelijks niet op voorhand gecommuniceerd en biedt dan ook zijn excuses aan voor dit incident.



## CLUBLOKAAL

Het clublokaal is gesloten op zondag **21 mei 2017**.



## WEBSITE IBIS

In onze website [www.wsv-ibispuurs.be](http://www.wsv-ibispuurs.be) kan je onder de rubriek “Jaarkalender” nu, enerzijds de uitslagen van de wandeltochten raadplegen, en anderzijds een kijkje nemen in ons fotoalbum via

Uitslagen wandeltochten

Fotopagina Ibis Puurs

Foto's van wandeltochten zijn altijd welkom. Stuur ze door naar Kris Andries, onze webmaster via email : [kris\\_andries@yahoo.com](mailto:kris_andries@yahoo.com)  
Hij zal dan een selectie maken.



## IN MEMORIAM

Onze oprechte deelneming gaat naar de families :

Schevenhals – Van Bulck, bij het overlijden van Godelieve Van Achter op **28 februari 2017**, echtgenote van Jan Schevenhals.

Callaerts – De Gruyter, bij het overlijden van Josée De Gruyter op **28 februari 2017**, weduwe van Guido Callaerts, partner van Jos Gys (†).

Van den Bogaert – Dewintere, bij het overlijden van Paul Van den Bogaert op **9 maart 2017**, vader van Romain Van den Bogaert.

De Wilde – Hermans, bij het overlijden van Marie-Louise (Wiske) Vanderstichelen op **24 maart 2017**, moeder van Frans De Wilde.



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

**Maandag 1/05/2017** 9200 Dendermonde (Oost-Vl.)

30<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 de Schelde en de Dender. Met 1 gps-parcours (zonder afpijling).

**Zondag 7/05/2017** 1654 Huizingen (Vlaams-Brabant)

Lewe tocht 5-10-15-20-25-30 km 08.00-15.00u

WANDELCLUB ST. PIETERS-LEEUEW VZW

### **Puntenkaart !**

Start : Zaal Centrum, Menisberg 7 – Huizingen.

Heuvelend parcours. Alle afstanden gaan door het Provinciedomein Huizingen met zijn kronkelende rotspaden. Langere afstanden gaan door het Hallerbos met zijn duizenden boshyacinten.

**Zaterdag 13/05/2017** 1745 Opwijk (Vlaams-Brabant.)

Lentewandeling – Jubileumtocht 25 jaar Horizon Opwijk

4-7-12-18-24 km 08.00-15.00u

WSV HORIZON OPWIJK

Start : MAI, Heiveld 15 - Opwijk.

Wandelen naar Droeshout en omgeving. 3<sup>de</sup> tocht die meetelt voor trekking prijzenpakket (t.w.v. 25.000€) op 20/08/2017. Deelnemen aan 4 van de 5 eerste wandelingen 2017 is een gratis fles wijn.

**Zondag 14/05/2017** 2610 Wilrijk (Antwerpen)

33<sup>ste</sup> Lange Wappertocht

4-8-13-16-18-20-22-25-33 km 07.00-15.00u

SINJORENSTAPPERS WILRIJK VZW

### **Plus WANDELING**

Start : 't Neerlandje, Neerland, Edenplein 26 - Wilrijk.

Wandelen vanuit de zuidelijke kant van Wilrijk geïnspireerd door het Geitenpad, bekend om zijn afwisselende paden. Je volgt volksfiguur Lange Wapper in Wilrijk en ruime omgeving en schuwt geen parken, forten en kerkhoven. Prachtige omgeving!



**Zaterdag 20/05/2017** 9290 Berlare (Oost-Vlaanderen)

Heidemeerstocht – 2<sup>de</sup> tocht Donkmeertrofee 2017

4-6-10-12-18-24-30 km

07.00-15.00u

BOERENKRIJGSTAPPERS WZW

Start : Festivalhal, Donkiaan 125 - Berlare.

Natuurtocht met veel onverharde, goed begaanbare paden door Berlarebroek, Scheldemeersen, Heidemeersen, Hoge Berg, Paardeweide "Het Zwin van Berlare". Tweede startplaats voor extra 6km aan de school Ten Berge, Galgenbergstraat 39 te Berlare.



**Zondag 21/05/2017** 9140 Temse (Oost-Vlaanderen)

Kaailoperstocht

7-14-21 km

08.00-15.00u

WANDELCLUB TEMSE

Start : JOC De Nartist, Clemens de Landtsheerlaan 26A - Temse.

Volledig gewijzigd parcours, een reden om eens langs te komen met het hele gezin, vrienden en familie. Een aanrader!



**Woensdag 24/05/2017** 2811 Leest (Antwerpen)

28<sup>ste</sup> Slakkengang

8-14-20 km

09.00-19.00u

WANDELCLUB DE SLAK

Start : Chalet SK Rapid Leest (gelegen aan de Zennebrug), Pastoor de Heuckstraat - Leest.

Langs de Zennevallei en landelijke boerderijen. Ook afzonderlijk gps-wandeling (eigen gps-toestel meebrengen).

# ASPERGETOCHTEN



**DONDERDAG 25/05/2017**

6-10-14-21 km

07.30-15.00u

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 smullen van de asperge in het  
gelegenheidsrestaurant!**

**(Om het uur, trekking voor gratis aspergeschotel)**

**Puntenkaart !!!**



**Zondag 28/05/2017** 2890 Sint-Amands (Antwerpen)  
Ring Klein-Brabant 6-12-18-24-30 km 07.00-15.00u  
WANDELCLUB KWIK BORNEM

Start : Gemeentelijke Sporthal St-Amands, Sportlaan 7 – Sint-Amands.  
Een mix van cultuur en natuur voor alle afstanden.  
Bezienswaardigheden : graftombe Emile Verhaeren, St. Amanduskerk,  
De Kil en Scheldekaai met prachtig zicht op de rivier.

**Zaterdag 3/06/2017** 1880 Nieuwenrode (Vlaams-Brabant)  
26<sup>ste</sup> Schipperskenstocht 6-12-18-24 km 08.00-15.00u  
DE SLUISSTAPPERS VZW

Start : 't Mulderke, Molenstraat 52 – Nieuwenrode.  
Start 24km tot 13.u. en 18km tot 14u. Nieuwe startplaats! Rustige  
buurtwegen in en om het landelijke Nieuwenrode. Gezellige rustpost  
voor alle afstanden. Eindafstempeling tot 18u.



**Zondag 4/06/2017** 9190 Stekene (Oost-Vl.)  
35<sup>ste</sup> Smokkeltochten - Memorial Leo Martens  
19<sup>de</sup> 50km van Stekene  
6-12-17-23-30-42-50 km 06.00-15.00u  
WANDELCLUB DE SMOKKELAARS STEKENE VZW

## Puntenkaart !!!

Start : Broederschool, Nieuwstraat 17 – Stekene.  
Wase groene long. Natuur in het Gelaag, bosgebieden Bagaert,  
Wullebos en een stukje Heidebos staan op het wandelmenu. 's  
Namiddags extra sfeer door muzikale animatie.

**Maandag 5/06/2017** 1745 Mazenzele (Vlaams-Brabant)  
25<sup>ste</sup> Kravaalbostochten – Jubileumtocht - 25 jaar Horizon  
6-12-16-21-28 km 07.30-15.00u

WSV HORIZON OPWIJK **Puntenkaart !!!**

Start : Sint-Pieterszaal, Steenweg 131 – Mazenzele.  
Een parel van een wandeling! Wandelen door Kravaalbos en Asbeek  
waar de natuur nog hoogtij viert. Vierde wandeling voor trekking  
prijzenpakket (t.w.v. 25.000€) op 20/8/2017. Deelname aan 4 van 5  
eerste organisaties 2017 is een gratis fles wijn.

**Zaterdag 10/06/2017** 2880 Bornem (Antwerpen)  
20<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.  
In de vorm van een 8 verken je de prachtige Weertse natuur inclusief het Reeënpad. De grootste afstand gaat onder de Scheldebrug naar het gehucht Buitenland met bossen en water. Langs de Oude Schelde met zicht op het kasteel Marnix de Sint-Aldegonde.

**Zondag 11/06/2017** 9170 Sint-Gillis-Waas (Oost-Vlaanderen)  
Wase Poldertochten 6-12-16-21-30 km 07.00-15.00u  
WANDELCLUB DE LACHENDE KLOMP VZW

## Puntenkaart !!!

Start : GC De Route, Stationstraat 201 – Sint-Gillis-Waas.  
Tocht door Stropersbos en bloeiende Wase velden. Degustatie Den Ouden Advokaat. Exclusief streekbiertje Boerken en Boerinneken. M.m.v. CM. Fotozoektocht kinderen. Opvang voor honden voorzien.

**Donderdag 15/06/2017** 2812 Mechelen (Antwerpen)  
15<sup>de</sup> Muizentocht 5-10-14-20 km 08.00-15.00u  
WSV DE KADODDERS SKW VZW

Start : Jeugdhuis Kerkenbos, Kerkenbos 11 – Mechelen.  
Schitterende midweekwandeling in de mooie Dijlevallei en door de natuurgebieden Mechels Broek met de Hanswijkhoeve, Barebeek en Pikhakendonk. Op vertoon van inschrijfkaart doortocht door het domein Planckendael!

**Zaterdag 17/06/2017** 9220 Hamme (Oost-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 groenste kant van de gemeente. Aankomst vóór 17.30u.

**Zondag 18/06/2017**

3930 Hamont (Limburg)

Sint-Jobswandeling 5-8-13-17-20-24 km

07.00-15.00u

DE GREVENBROEKERS VZW



Start : Voetbalkantine Exelsior,  
Watermolenstraat 4 - Hamont.  
Je trekt meteen de bossen in van de  
Warande, Beverbeek, Warmbeek,  
Haarterheide en Leenderheide.

Hoofdzakelijk over landwegen, bos- en heidepaden.

Afhankelijk van de afstand zijn er twee rustposten voorzien midden in de bossen.

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

RESERVEER JE PLAATS ten laatste op **11/06/2017** bij Arnold

☎ 03 889 87 87 📠 0472 94 19 85

Vertrek bus : 08.00u. JOC WIJLAND

**Zaterdag 24/06/2017**

2870 Liezele (Antwerpen)

't Onzentocht

4-10-16-21 km

08.00-15.00u

WSV IBIS VZW



**Puntenkaart !!!**

Start : Feesttent Wolfstraat 12 – Liezele.  
**WANDELEN VOOR HET GOEDE DOEL!**

Wandeling t.v.v. 't Onzent, een home voor voorziening van 20 volwassenen met een verstandelijke beperking. Tevens geniet je tijdens deze tocht van al het mooie groen wat de streek te bieden heeft.

**Zondag 25/06/2017**

2870 Puurs (Antwerpen)

37<sup>ste</sup> Zomertochten

5-8-12-20-30 km

08.00-15.00u

WVK PUURS VZW

Start : Gemeenschapshuis Vrededaal, L. Van Kerkhovenstraat 1 – Puurs.

Start 30km tot 11u. Laatste afstempeling om 17.30u. Vanaf het centrum Puurs gaat de wandeling naar Wintam met zijn vele kleine en rustige wegen.

**Woensdag 28/06/2017**

9255 Buggenhout (Oost-Vl.)

Klaver 3-tocht

5-10-15 km

08.00-15.00u

WSV DE VOSSSEN VZW

Start : Zaal Orangerie, Vekenstraat 3 – Buggenhout.

Landelijk en rustig wandelen in en rond Opdorp en Lippelobos. Drie lussen, onderling combineerbaar.

**Donderdag 29/06/2017**

9240 Zele (Oost-Vlaanderen)

12<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 in hoofdzaak richting Hamme Sint-Anna. Aankomst vóór 17u.



Eigen tocht – Paasmaandag 17 april 2017

# DE KLOKKEN VAN ... PUURS



Jullie weten inmiddels dat onze wandelclub het project “De Beiaard Puurs” heeft gesteund. De droom van de “vrienden van de Beiaard” is werkelijkheid geworden!

Onder een stralende zon gingen op **zaterdag 8 april** de klokken de toren in van de St. Pieterskerk. De grote Duvelklok met paard en kar naar het Dorpshart Puurs. Daar werd haar Puurse zuster opgepikt en samen gingen ze onder klaroengeschal naar het Kerkplein. De klokken werden ingewijd door een priester. Een plechtige moment, samen met alle meters en peters van de klokken. Voor de laatste keer waren de klokken van dichtbij te bewonderen. Dan gingen ze één voor één naar boven. Wat een spectaculaire belevenis !!!

Op **zaterdag 20 mei** is er een nooit gezien evenement rond de inhuldiging van de beiaard, een “beiaardnocturne” vanaf 20u. De beiaardier laat die avond de beiaard voor de eerste maal klinken! Op **zondag 21 mei** om 15u. kan u bovendien genieten van het eerste beiaardconcert.

## *Weetjes over de beiaard van Puurs !!!*

- *50 klokken, waaronder 1 Duvelklok van 400kg.*
- *Totaal gewicht van de klokken: 4,5 ton.*
- *Totaal gewicht van de beiaard: 7 ton.*
- *Gegoten door Koninklijke Eijsbouts, Asten – Nederland.*
- *Het duurde ongeveer 2 maanden om de grootste klokken te vervaardigen.*
- *Wordt gehangen in het octogonale gedeelte van de toren van de St. Pieterskerk.*

# PUURS - Hïsen van de klokken op 8 april 2017



Hoog bezoek in puurs !





# CHAMPIGNONS ... DAAR KAN JE WAT MEE

Onder het motto "Champignons, daar kan je wat mee" wordt een campagne gevoerd die de consument duidelijk moet maken dat "Agaricus bisporus" oftewel de champignon, meer is dan de feestelijke begeleiding van een stukje vlees.

## Meer dan een geheimzinnige plant !

Paddenstoelen of schimmels hebben sinds de oudheid altijd zowel in de keuken als de geneeskunde een belangrijke rol gespeeld. Ze worden vaak geassocieerd met vergif en geheimzinnigheid, vooral omdat er ook zo veel giftige soorten bestaan en omdat het echt specialistenwerk is om ze uit mekaar te houden. Een typische paddenstoelenspecialist is de graaf van Rommelgem uit de stripreeks Robbedoes, een verwarde geniale uitvinder die experimenteert met allerlei bizarre paddenstoelderivaten. Hij staat zowat model voor de eigenaardige plaats die paddenstoelen in onze fantasie hebben.

Penicilline, het eerste antibioticum, is bijvoorbeeld uit een schimmel gewonnen, en de farmaceutische industrie gebruikt nog andere schimmels om bepaalde moleculen te maken (bv. ciclosporine). De grotere interesse voor paddenstoelen is wellicht overgewaaid uit de Chinese geneeskunde. Al duizenden jaren gebruikt men daar extracten van paddenstoelen om bepaalde aandoeningen te verbeteren.

De laatste 15 jaar is het aantal onderzoeken naar die heilzame paddenstoelen exponentieel gestegen. Ze hebben uitgewezen dat in sommige eetbare paddenstoelen inderdaad stoffen aanwezig zijn die de weerstand kunnen beïnvloeden. Zowel epidemiologische onderzoeken, dierenproeven en laboratoriumonderzoek op geïsoleerde cellen wijzen in die richting.



Opgelet, experimenteren met paddenstoelen is levensgevaarlijk. Meer nog dan bij de gewone plantgeneeskunde is zelfmedicatie met exemplaren uit de natuur uit den boze! Er bestaan ook in België goede gestandaardiseerde preparaten. Als je je beperkt tot preparaten die in België vergund zijn, speel je zeker op veilig. Je arts en apotheker kunnen je zeker adviseren.

Er zijn echt *duizenden* soorten paddenstoelen die op grote schaal worden gekweekt en verbouwd. Toch kom je in onze supermarkten niet zo gek veel verschillende *eetbare* paddenstoelen tegen... Jammer, want paddenstoelen leveren per gram product verrassend veel nuttige voedingsstoffen (eiwitten, B-vitamines, kalium, koper...).

Hierna, een paar van de gezondst eetbare paddenstoelen op een rijtje:

## SHIITAKE



De shiitake (*Lentinus edodes*) een heerlijke paddenstoel en wordt behoorlijk veel gegeten... En vooral veel gebruikt in Aziatische gerechten, keukens en restaurants.

De shiitake is in allerlei soorten en maten verkrijgbaar (en bovendien zowel vers als gedroogd), dus een eenduidige voedingswaarde is moeilijk te geven...

## OESTERZWAM

De oesterzwam (*Pleurotus*) is wereldwijd de op één na meest gegeten eetbare paddenstoel. Deze schimmel maakt bijna 25% van de totale hoeveelheid gecultiveerde paddenstoelen uit. De oesterzwam levert 4,5 gram eiwit per 100 gram



(ten opzichte van 6 gram koolhydraten en 0,5 gram vet) en bevat ook nog eens (relatief) veel kalium, fosfor, magnesium, zink, selenium, vitamine B1, B2, B6 en D.

## EKKHOORNTJESBROOD

“Funghi porcini” oftewel eekhoorntjesbrood (*Boletus edulis*) staat bekend om zijn karakteristieke, maar milde nootachtige smaak. De porcini staat ook wel bekend als “koning der paddenstoelen” omdat ie tot de meest gewilde eetbare ter wereld behoort. De vlezige hoed van deze boleet (waar gele buisjes onderuit komen) is roodbruin tot donkerbruin van kleur en voelt ietwat plakkerig aan. De hoed van eekhoorntjesbrood kan een diameter tot wel 30 centimeter bereiken!



Eekhoorntjesbrood levert slechts zo'n 26 kilocalorieën per 100 gram en géén vet, noch cholesterol. De “porcini mushroom” levert redelijk wat eiwitten, vezels, koper, zink en ijzer, bovendien behoorlijk wat vitamine A en vitamine C maar, naast veel B-vitamines, óók veel natrium, wat link kan zijn voor nierpatiënten.

Tip: Vers eekhoorntjesbrood is 1 tot 3 dagen houdbaar in de koelkast, maar je kunt deze paddenstoel het best op de dag van aankoop bereiden. Vers kun je ze het beste 30 minuten in heet water laten weken alvorens je ze toevoegt aan een gerecht.

## MORIELJE

De morielje, morille oftewel “Morchella” is een sponsachtige zakjeszwam. De populairste Nederlandse morieljes zijn de “Morchella deliciosa” en de “Morchella esculenta” (‘gewone morielje’).

Rauwe morieljes zijn giftig, dus je kunt ze pas ná verhitting eten. Morieljes leveren over het algemeen behoorlijke hoeveelheden koper, ijzer en mangaan... Veel vitamine B2 en B3... en verrassend veel vitamine D, aangezien de morielje tot de weinige paddenstoelen behoort die kunnen



worden gecultiveerd én gedurende de lente groeien. De morielje behoort al met al tot de meest voedzame eetbare paddenstoelen.

## **CANTHAREL**

De eetbare cantharel (*Cantharellus cibarius*) staat ook wel bekend als “hanenkam” vanwege de opstaande rand en als ‘dooierzwam’ vanwege de geeloranje kleur. Deze paddenstoel behoort, vanwege diens licht peperige smaak, niet alleen tot de smaakvolste paddenstoelen, maar ook tot de voedzaamste. De cantharel levert namelijk aanzienlijke hoeveelheden vitamine D, voedingsvezels, vitamine B3, vitamine B2, vitamine B5, ijzer, kalium, koper, mangaan, fosfor, zink, selenium en eiwit!



In tegenstelling tot de meeste andere eetbare paddenstoelen kan de hanenkam niet gedroogd bewaard worden. Vers en ingevroren is ie daarentegen verrassend lang houdbaar.

## **KASTANJECHAMPIGNON**

De gewone witte champignon (*Agaricus bisporus*) is erg gezond en behoort tot de allerbekendste eetbare paddenstoelen. Champignons leveren namelijk kleine beetjes magnesium, fosfor, kalium, ijzer en vitamine D...en behoorlijk wat eiwitten en vezels!



Natuurlijk zijn er nog véél meer gezonde paddenstoelen... Veel eetbare paddenstoelen groeien uitsluitend in het wild en kunnen daarmee alléén in het land van herkomst worden geplukt. Je kunt ze soms wel in pot of blik kopen bij een toko of reformzaak, maar meestal gaat dit sterk ten koste van zowel de smaak als de textuur als de voedingswaarde. Logischerwijs zijn niet alle paddenstoelen eetbaar. Sommige paddenstoelensorten zijn giftig of zelfs dodelijk... Andere kun je pas eten nadat ze zijn verhit of gekookt... En weer andere hebben “hallucinogene eigenschappen”; deze soorten staan ook wel bekend als “paddo’s” of “shrooms”. In geval van een “schimmelallergie” kun je maar beter helemaal geen paddenstoelen eten.

# **ALTIJD JE BANK OP ZAK**



De smartphone en tablet nemen het stilaan over van het thuisbankieren via de PC. Biedt dat meer mogelijkheden? En hoe veilig is dit allemaal?

Alle banken hebben tegenwoordig een bankApp waarmee je, via je smartphone of tablet, bankverrichtingen kan uitvoeren. Dat gaat vlotter dan bij het pc-bankieren omdat je zonder kaartlezer of digipass kunt inloggen. Je hebt enkel je pincode nodig. Dat is handig, maar het kan nog beter. Zo hebben sommige banken ondertussen een functie in het systeem ingebouwd waarbij je je kunt aanmelden via je vingerafdruk, tenminste als je over een smartphone beschikt met een ingebouwde vingerafdrukscanner.

## **WELKE APP OP JE SMARTPHONE ?**

Of elke App werkt op elke smartphone hangt af van het type smartphone: een iPhone, een Android-toestel of een WindowsPhone. Voor elk besturingssysteem is er een andere App, die je uit de respectievelijke winkels downloadt. Alle banken hebben zowel een App voor Apple- als Android-toestellen, voor Windows is dat veel minder het geval.

## **KAN JE JE KAARTLEZER VAN DE ENE BANK GEBRUIKEN VOOR EEN BANKKAART VAN EEN ANDERE BANK ?**

Ja, bij bepaalde types lukt dat omdat sommige banken met dezelfde fabrikant werken. Omdat het vooral de chip op je kaart is die al het werkt doet, genereert dit toestelletje dan ook een andere code naargelang de kaart die je erin steekt.

## **ALMAAR MEER TOEPASSINGEN**

Voorlopig is mobiel bankieren nog beperkter dan PC-banking waar in ons land niet minder dan 11,1 miljoen gebruikers voor geregistreerd zijn. Via mobiel bankieren kan je bij de meeste banken slechts een beperkt bedrag per dag overschrijven, of enkel overschrijven naar nummers die al in je adresboek staan. Maar daar komt snel verandering in.

## BETALEN MET EEN APP

Met een bankApp kan je niet alleen je saldo raadplegen of overschrijvingen doen maar ook ermee betalen in een webshop. Uniformiteit is er helaas nog niet omdat elke bank zijn eigen App heeft ontwikkeld. Maar dat kan je ook als een voordeel zien: het vraagt hackers meer moeite om al die verschillende codes te kraken. Intussen hebben veel banken ook de bankcontactApp in hun eigen bankApp ingebouwd zodat je in een winkel die enkel betalingen via bankcontact aanbiedt, met je bankApp kan betalen.

## HOE VEILIG IS DAT ?

De banken maken zich sterk dat de veiligheid op punt staat omdat alle verbindingen tussen je mobiele toestel en de banksystemen via beveiligde kanalen verlopen. Wachtwoorden en data worden nooit op je toestel opgeslagen, maar omdat er geen kaartlezer wordt gebruikt, telt dit systeem toch één controlemogelijkheid minder. Bovendien kan je je smartphone verliezen of kan hij gestolen worden. Wees dus op je hoede en neem een paar regeltjes in acht.

- Beveilig je smartphone met een pincode zodat bij verlies of diefstal, niemand toegang heeft tot je toestel.
- Log na het gebruiken van een App altijd uit, al valt de verbinding meestal uit als je de App even niet gebruikt.
- Download Apps enkel van officiële winkels als Google Play, App Store en Windows Store, waar ze vooraf worden gescreend op malware (virussen).
- Gebruik thuis of elders altijd een beveiligd wifinetwerk. Heb je enkel toegang via een onbeveiligd netwerk, dan gebruik je beter je mobiele netwerk (3G of 4G-verbinding).



# ALCOHOL ... MAAK ER GEEN SPORT VAN!

Sommige mensen denken dat een beetje alcohol (en dan vooral rode wijn) goed is voor de gezondheid. Maar de eventuele positieve effecten wegen niet op tegen de risico's. Gezond en gevarieerd eten is een veel beter alternatief dan alcohol drinken.

Hoe hou je je alcoholconsumptie onder de controle?

- Drink nooit alcohol wanneer je honger of dorst hebt. Anders gezegd, verwar zin hebben in alcohol niet met basisbehoeften als je voeden en je dorst lessen.
- Feestje ? Wissel een glas alcohol telkens af met een alcoholvrij drankje.
- Bepaal vooraf hoeveel glazen je per dag maximum wil drinken en overschrijd dat aantal niet.
- Maak voor jezelf uit in welke context je wel en niet mag drinken: bv. nooit 's middags, nooit in je eentje, nooit buiten de maaltijden enz.
- Drink geen verschillende alcoholhoudende dranken door elkaar.
- Probeer enkel alcohol te drinken wanneer je iets te vieren hebt, wanneer je relaxed en opgewekt bent.
- Moe? Stress? Kopzorgen? Zoek een andere manier om te ontspannen dan alcohol te drinken: maak een wandeling, luister naar muziek, bel een vriend ...
- Een etentje op restaurant? Bestel samen met de wijn meteen ook water. Op die manier drink je minder wijn en bestrijd je meteen ook het uitdrogingseffect dat alcohol veroorzaakt.

**ALCOHOL KOMT NIET  
VOOR IN MIJN  
VODKABULAIR  
MAAR ALS IK HET  
NODIG HEB DAN ZOEK  
IK HET WEL OP IN  
WHISKEYPEDIA**

Vind je van jezelf dat je minder of niet zou moeten drinken? Heb je al tevergeefs geprobeerd om te minderen of te stoppen? Wend je dan tot een hulpcentrum zoals [www.alcoholhulp.be](http://www.alcoholhulp.be). Via de gratis zelftest kan je nagaan hoe het met je alcoholconsumptie gesteld is.

# VERANDEREN ??? VOOR WIE ? WAAROM ?

Stel dat je van je dokter te horen krijgt dat je je levensstijl dringend moet veranderen of je hebt niet lang meer te leven. We wensen je die situatie natuurlijk niet toe, maar hoe groot schat je de kans in dat je in staat zou zijn om dat te doen? Gezonder eten, meer bewegen, stoppen met slechte gewoontes ... ?

## **Slechts 1 op de 7 slaagt erin om te veranderen**

Uit onderzoek is gebleken dat slechts 1 op de 7 patiënten die zowat voor de keuze 'veranderen of sterven' gesteld wordt, in staat is om ook daadwerkelijk zijn gedrag te veranderen. Ongelooflijk, maar waar.

Als 6 op de 7 onder ons het zo moeilijk hebben om te veranderen als ons leven er letterlijk van afhangt, is het dan nog een verrassing dat we het lastig hebben om zoveel andere veranderingen in ons leven door te voeren? Denk maar aan je goede voornemens ... Blijft daar nog iets van over vandaag?



Voor de grotere uitdagingen heb je een verandering in je "mindset" en je gedrag nodig. Dit soort veranderingen vraagt tijd, bekrachtiging, doorzettingsvermogen en misschien wel coaching om beperkende gedachten en overtuigingen te identificeren en om te buigen. Kortom, zulke aanpassingen zijn erg moeilijk om in je eentje in de praktijk te brengen, zelfs als je leven ervan afhangt. Je goede bedoelingen en wilskracht zijn simpelweg vaak onvoldoende om de resultaten te garanderen die je wil bereiken.

## **VIJF TIPS OM MEER KANS OP SUCCES TE HEBBEN**

1. Zorg ervoor dat wat je tracht te doen, in lijn ligt met wat "écht" belangrijk is voor jou. Veel veranderingen falen eenvoudigweg omdat ze niet overeenkomen met een diepe overtuiging of wat jij waardevol vindt.



2. Zorg dat je echt “geëngageerd” bent. Hoe geëngageerd ben je op een schaal van 1 tot 5? Je zou minstens 4 op 5 moeten scoren om het lang genoeg vol te houden om die grote verandering tot een goed einde te brengen. Scoor je minder, dan kan je makkelijk afgeleid of ontmoedigd raken als het wat moeilijker of drukker wordt.



3. Voorzie weerstand. Telkens we uit onze comfortzone stappen, lopen we tegen weerstand aan. En sommige van deze gedachten, gevoelens of gewoontes kunnen ons overrompelen als we er niet op voorbereid zijn. Als je de weerstand voelt opkomen, onderzoek dan met nieuwsgierigheid welke veronderstellingen je veranderingsproject ondermijnen. Vaak zijn ze gebaseerd op verkeerde of verouderde informatie die jou niet langer dient.

4. Vorm een supportersteam. Grote veranderingen kunnen eng zijn. Zoek ondersteuning. Zorg ervoor dat je enkele sleutelmensen aan je zijde hebt zoals een partner, een buur, een vriend(in) met wie je je doel kan delen en waarbij je terecht kan als het moeilijk gaat.



Alvast veel geluk met de veranderingen in je leven!

# GEEF LUCHT AAN JE HUIS!

Schimmelvorming door vocht, dieren in huis, vluchtige stoffen uit bouwmaterialen, huisstofmijt, sigarettenrook, chemische restanten van huishoudproducten ... Stuk voor stuk verontreinigen ze de lucht in huis waar je dagelijks in vertoeft.

## Haal een frisse neus in huis

Ventileren is een must, want in tegenstelling tot wat velen denken, is de luchtkwaliteit in huis gemiddeld 10x slechter dan de buitenluchtkwaliteit. Koken, douchen, verwarmen, poetsen en zelfs ademen en zweten zorgen voor verontreinigde lucht en, die tot heel wat gezondheidsklachten kan leiden, zoals hoofd- en keelpijn, allergieën, luchtwegenproblemen en zelfs kanker gerelateerde ziektes.

Te veel vocht in huis leidt bovendien tot geurtjes, condensatie en schimmelvorming. Continu en gecontroleerd ventileren is dus de boodschap, zeker in onze goed geïsoleerde huizen. De ongezonde binnenlucht verdrijven en vervangen door verse buitenlucht zodat het huis als het ware met verse lucht wordt gespoeld!

Wist je dat naast de CO<sub>2</sub>-concentratie in je slaapkamer ook temperatuur, verduistering en akoestisch comfort een belangrijke invloed hebben op je nachtrust?

## Frisse lucht op maat van je leefgewoontes

Je huis verluchten door ramen en deuren open te gooien is een vrij ondoeltreffende maar vooral ook ongecontroleerde manier van luchtverversing.



## Tips ventileren

- Zorg voor voortdurende aanvoer van frisse lucht via open (klep)raampjes en/of ventilatieroosters; en zorg dat lucht door je huis kan stromen, via ruimte onder de binnendeuren of roosters in binnendeuren en -muren.
- Ventileer extra (bijvoorbeeld met een extra open raam of het ventilatiesysteem op de hoogste stand) als je kookt, doucht en klust in huis en als er veel mensen aanwezig zijn.
- Rook niet in huis.
- Verminder vocht in huis: droog de was buiten, kook met het deksel op de pan en droog vloeren na het dweilen.
- Voorkom schadelijke stoffen: schilder met oplosmiddelarme verf.
- Zorg dat een geiser een afvoer heeft naar buiten, laat de schoorsteen van een open haard regelmatig vegen en zorg voor voldoende luchtaanvoer tijdens het stoken.
- Beschik je over een mechanische of balansventilatie? Laat die dan elke 2 jaar onderhouden.

Ben je huurder en heb je vochtproblemen door een slechte woningkwaliteit? Neem dan contact op met de beheerder of verhuurder. Brengt dit de oplossing niet dichterbij, schakel dan de afdeling Bouw- en Woningtoezicht van de gemeente in, of de GGD. Je krijgt dan advies over verbeteringen en eventueel specialistisch onderzoek.

In een goed geventileerde woning gaat een kwart van het gasverbruik voor verwarmen op aan het opwarmen van frisse lucht die de woning in komt. Maar die stookkosten zijn geen verspilling; ventilatie is immers belangrijk voor je gezondheid.



# HET TOPPUNT VAN SOLIDARITEIT

Je hoeft je niet eens om te scholen tot brandweervrouw of -man, urgentiearts, superwoman of -man. Er is een eenvoudiger manier om een heldendaad te verrichten; gewoon van achter je bureau. Je laten registreren als orgaandonor. Zo kun je tot 8 mensen redden die in acuut levensgevaar zijn.

Transplantatietechnieken zijn sinds de eerste harttransplantatie van Dr. Christiaan Barnard (1967 Zuid-Afrika) enorm vooruit gegaan. De medische “knowhow” is intussen op punt gesteld. Transplantaties van organen als lever, longen, hart, nieren, alvleesklier (pancreas) en dunne darm vormen geen uitzondering meer.

Precies omdat de techniek steeds meer op punt staat en de risico's onder controle zijn, wordt de vraag groter dan het aanbod. In 2013 wachtten volgens de organisatie LEIF<sup>1</sup> liefst 1161 personen op een transplantatie en in datzelfde jaar stierven 93 personen bij gebrek aan een nieuw orgaan. Trieste cijfers. Daarom even alle feiten rond donatie op een rijtje.

## WAT IS ORGAANDONATIE PRECIJS ?

Orgaandonatie komt neer op het afstaan van één of meerdere organen in het kader van een transplantatie. Dat kan tijdens het leven of na het overlijden.

**Tijdens het leven** gaat het vooral over de donatie van een nier, een leverlob. Een nier afstaan is een relatief risicoloze operatie en gezonde mensen kunnen met één nier even lang en kwalitatief leven als met beide nieren. Het verwijderen van een leverlob houdt meer risico in. Wel is zo dat de lever weer aangroeit en na verloop van tijd opnieuw volwaardig functioneert.

Naast orgaandonatie bestaan er ook andere vormen van donatie: hoornvlies, bloedvaten, huid, beenmerg, hartkleppen, kraakbeen, pezen, bot... Bloed geven is wellicht de meest bekende vorm van donatie.

---

<sup>1</sup> LEIF : LevensEinde InformatieForum. Meer info onder : <http://leif.be/>

Orgaandonatie **na het overlijden** kent verschillende stappen:

- Het gaat om patiënten die of hersendood of, in bepaalde situaties hartdood zijn.
- De hersendood wordt door 3 onafhankelijke artsen vastgesteld.
- Via het rijksregisternummer wordt nagekeken of de overledene zich registreerde als donor of bekend staat als niet-donor. Indien hij donor is, voeren de artsen onderzoek uit naar de geschiktheid en het weefseltype.
- Daarna wordt Eurotransplant verwittigd (samenwerkingsverband van transplantatiecentra in Benelux, Duitsland, Oostenrijk, Hongarije, Kroatië en Slovenië).
- Eurotransplant onderzoekt de wachtlijsten en kijkt welke potentiële ontvanger de grootste kans heeft op succes.
- De anonimiteit is bij wet verplicht zodat een ontvanger nooit te weten komt wie zijn donor was.

## **IS ORGAANDONATIE HETZELFDE ALS JE LICHAAM AFSTAAN VOOR DE WETENSCHAP ?**

Een orgaandonor laat toe om organen te verwijderen die louter bestemd zijn voor transplantatie. Je lichaam afstaan voor wetenschappelijke doeleinden betekent dat je na je overlijden je lichaam *integraal* ten dienste stelt aan wetenschappelijk onderzoek of opleiding.

## **BEN JE AUTOMATISCH DONOR ?**

De wet is op zich heel duidelijk: je bent sowieso donor tenzij je tijdens je leven officieel verzet aantekent. Je kan je ook expliciet laten registreren als donor. Is dit niet gebeurt, dan overleggen de artsen na de dood van hun patiënt nog even met de naaste familie. Wie na zijn dood andere levens wil redden registreert zich best vooraf als donor. Zo vermijd je ook dat je nabestaanden in moeilijke tijden met deze vraag geconfronteerd worden.

## **HOE JE LATEN REGISTREREN ?**

Heel eenvoudig, een formulier downloaden ([www.beldonor.be](http://www.beldonor.be)) of opvragen bij de dienst Bevolking in jouw gemeente of stad. Formulier invullen en je, met je identiteitskaart, wenden tot een medewerker van de gemeente. Je krijgt hiervan een ontvangstbevestiging. Deze registratie kan herroepen worden volgens dezelfde procedure.

# KLEDINGSHOP ANNIE



Er is in ons praatlokaal kledij ter beschikking na afspraak met Annie.

Wel vooraf een belletje ! ☎ 03 889 83 01

- Topje dames lichtblauw
- Singlet heren
- V-hals dames
- V-hals heren
- Polo dames
- Polo heren
- Sweaters
- Trainingsvest
- Fleece sweaters
- Regenvest fleece
- Bloes dames
- Hemd heren
- Softshell dames
- Softshell heren

## DAGELIJKS BESTUUR

**Voorzitter : PLETTINCKX Arnold**

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

☎ 03 889 87 87    ☎ 0472 94 19 85    [arnold.plettinckx@skynet.be](mailto:arnold.plettinckx@skynet.be)



**Secretaris & Feestelijkheden : VAN RECK Hendrik**

Verberdestede 54 – 2870 Liezele

☎ 03 899 00 76    ☎ 0475 31 17 62    [hendrik\\_11@hotmail.com](mailto:hendrik_11@hotmail.com)



**Penningmeester : HERMANS Maria**

Monnikheide 12 – 2870 Puurs

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



# BESTUUR

## Verantwoordelijke toog en lokaal : **DE SMEDT Albert**

Dorpshart 50/21 – 2870 Puurs

☎ 03 889 43 83

☎ 0476 40 02 71

albert.de.smedt1@telenet.be



## Commissaris van de rekeningen : **DE BOECK Vera**

Schaapsveld 42 – 2870 Puurs

☎ 03 889 52 81

☎ 0477 24 80 62

veradeboeck@gmail.com



## IBIS Info : **DE RECHTER Francine**

Keulendam 67, Residentie "Ter Rest" Bus 2.3 - 2870 Puurs

☎ 0495 48 40 11

fderechter@gmail.com



## Parcours : **DOMS Paul**

G. Fromontstraat 18 – 2830 Willebroek

☎ 03 886 24 78

☎ 0472 86 20 21

doms-vanrompa@outlook.com



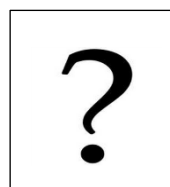
## Kledij : **DE SMET Annie**

Neerheidedreef 37 – 2870 Puurs

☎ 03 889 83 01



## Logistiek :



## 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