

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

Versijnt om de zes weken

November – December 2019

IBIS INFO



Wandelsport
Vlaanderen vzw

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

REK. NR. IBAN : BE 74 7885 1805 4407

BIC : GKCCBEBB

NOVEMBER - DECEMBER 2019

I
N
H
O
U
D

- ⇒ **VOORWOORD**
- ⇒ **IBIS NIEUWS**
- ⇒ **Ssst. . . HIER WANDELT DEN IBIS**
- ⇒ **VRIJWILLIGER WORDEN VOOR EVEN OF VOOR HET LEVEN ?**
- ⇒ **SOS. . . HIELPIJN !**
- ⇒ **FACTUURFRAUDE VERMIJDEN !**
- ⇒ **WEGWIJS RAKEN UIT BIOLABELS !**
- ⇒ **INDRINGERS IN JE BED !**
- ⇒ **OMNIUMVERZEKERING. . .WEL OF NIET ?**
- ⇒ **MIJN BUIKGEVOEL ZEGT . . .**
- ⇒ **BESTUUR**

FOTO VOORBLAD : IBIS IN ST. MORITZ – ERWIN VAN DE RIJCK



Wil je naar foto's en reportages zien ? Wil je meer info over bepaalde wandelingen, ga dan naar :

<http://www.beneluxwandelen.eu/>

[http http://www.wandelsportvlaanderen.be](http://www.wandelsportvlaanderen.be)

www.wsv-ibispuurs.be



Heb je een artikel voor de info ?

Stuur het door naar ons emailadres : ibispuurs@gmail.com

VOORWOORD



Een geslaagde BBQ evenals wijn- en kaasavond èn bovendien een prachtige reis naar Zwitserland met een verrassend sneeuwtapijt tijdens dit verblijf; allemaal momenten waar we tevreden kunnen op terugblikken.

We zitten in de herfstperiode, dagen worden korter en avonden zullen langer zijn. In deze donkere periode willen we voor onze clubleden en voor hen die hiervan kunnen genieten enkele kaartnamiddagen organiseren. Data en starturen kunt u in deze Ibis info vinden. Let wel op, de kaartnamiddagen zullen steeds op **zaterdag** plaats vinden. Op zondag zal het lokaal ook open zijn maar dan als praatlokaal zoals we het kennen. Zie wel naar de gewijzigde openingsuren ook in deze Ibis Info.

In december hebben we dan ons jaarfeest, een moment waar tal van onze wandelaars mekaar nog eens kunnen weerzien, maar dan aan de feesttafel. Een uitgebreid diner wordt u aangeboden door de club eveneens een attractie en muzikale animatie. Een avondje om naar uit te kijken, enkel uw goed humeur moet u mee brengen!

Ook in de winterperiode vindt “De winter van Puurs-Sint-Amands” plaats. Tal van activiteiten worden er aangeboden van 4 december tot 5 januari 2020 in en rond de winterbar. Ook onze wandelclub zal op **zaterdag 28 december** de winterbar openhouden samen met FC Oppuurs en het oudercomité Kamelion. Hiervoor zoeken we medewerkers. Laat het ons weten indien u een handje wil toesteken.

Met de busreis “Antwerpen in de winter” op **zondag 22 december** komt de laatste busuitstap van dit jaar eraan. Let op tijdig inschrijven!

Zoals ik vorige keer al schreef in Ibis Info zijn er tal van veranderingen op komst binnen het wandelgebeuren. Zie onder de rubriek “Lidkaart” en “Lidgeld” in deze info. Belangrijk is dat u dit goed nakijkt en leest.

In de toekomst zou Wandelsport Vlaanderen ook overgaan naar het uniformiseren van de marspijlen. Misschien in een later stadium ook voor het afpijlen van de parcoursen. Voor de verzekering is het dan belangrijk dat u het betaalbewijs van de desbetreffende wandeling steeds goed bijhoudt. Bij eventueel ongeval tijdens de wandeling moet dit meegestuurd worden met het ongevallenformulier.

Tal van winterwandelingen staan in de steiger; zie onze winterseries! Ook hier zoeken we nog naar medewerkers. Wij kunnen steeds helpende handen gebruiken. We weten ook dat het niet evident is dat mensen zich spontaan aanbieden, maar toch zouden we willen vragen om uw bescheidenheid even opzij te zetten en, van hen die hun medewerking willen verlenen, graag een seintje aan iemand van het bestuur.

Verder rest er mij u nog veel wandelgenot en prettige feestdagen toe te wensen .

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



JAARLIJKS LEDENFEEST

Op zaterdag 7 december 2019 gaat, om 17.00u, ons jaarlijks ledenfeest van start in het JOC WIJLAND, Fortbaan 9 te 2870 Puurs-Sint-Amunds.

Inschrijven (45€ leden / 70€ niet-leden / 15€ min 12 jarigen) kan nog tot **24 november 2019** bij Hermans Maria via ☎ 03 889 30 54 of via 📠 0496 30 69 78 of via een overschrijving IBAN : BE 74 7885 1805 4407 BIC : GKCCBEBB met vermelding van het aantal (namen/voornamen) + Ledenfeest 2019.

Menu : Traiteur Guido Nuyts (Mortsel).

MENU

SCHUIMWIJN – FRUITSAP

APEROHAPJES

- **TORTILLA VAN GEROOKTE ZALM MET CRÈME VAN GROENE KRUIDEN**
- **ARTISANAAL KAASKROKETJE**
- **OOSTERS HAPJE MET SALSAS VAN MANGO**

ROOMSOEPJE VAN ZOETE AARDAPPEL, PASTINAAK & BUTTERNUT POMPOEN

GEGRILDE ZEEBAARSFILET EN SMEUIGE AARDAPPELPUREE MET JONGE PREI, SPINAZIE & PAKSOI, MOUSSELINESAUS, ZESTE VAN LIMOEN

DUO VAN 'GARDGRIS' MET VARKENSHAASJE & CHATEAUBRIAND (FILET VAN WIT-BLAUW RUND) EN STOOPOTJE VAN WINTERGROENTJES, ROOMSAUSJE MET ERENGII & PLEUROTTE CHAMPIGNONS, MINI KROKETJES

DESSERTLEKKERNIJ

**BISCUIT – VANILLEROOM – FRAMBOZEN – IJSROOM –
'LAUWE' CALLEBAUT CHOCOLADESAUS, CRUMBLE HAZELNOOT &
KLETSKOPPEN**

KOFFIE / THEE



KAARTNAMIDDAGEN 2019-2020

De kaartnamiddagen voor het seizoen 2019-2020, in ons clublokaal, het fort paviljoen, Molenstraat 63 te 2870 Puurs-Sint-Amands zijn gepland, telkens op een **zaterdag om 15u** :

- **16 november 2019**
- **23 november 2019**
- **18 januari 2020**
- **8 februari 2020**

telkens stipt vanaf **14.45u** tot **20u** (bijdrage 5€ per kaartnamiddag).

OPGELET !!!

- *Dit seizoen vinden de kaartnamiddagen plaats op een **zaterdag** i.p.v. op zondag èn telkens vanaf **14.45u** (start 15u).*
- *Het aantal kaartnamiddagen werd beperkt tot **4** i.p.v. 5.*
- *Om te voldoen aan de afhaling van een prijs, dient men, volgens het intern reglement, deel te nemen aan minstens **3** van de 4 kaartnamiddagen.*



LIDGELD 2020

De betaling van de lidgelden 2020 werd verwacht tegen ten laatste **31 oktober 2019** (zie Ibis Info "September-Oktober 2019").

Mocht dit inmiddels nog niet gebeurd zijn, vragen wij u dit **zo vlug mogelijk** te regelen via een overschrijving :

IBAN : BE 74 7885 1805 4407 BIC : GKCCBEBB

met vermelding van (namen en voornamen) + Lidgeld 2020.

Dit lidgeld bedraagt : **18€** voor volwassenen
9€ voor min 12jarigen

OPGELET !!!

*Vanaf **1 januari 2020** bedraagt het inschrijfgeld op een wandeling, georganiseerd in het kader van Wandelsport Vlaanderen, voor leden 1,5€ en 2€ voor niet-leden.*

EXTRAATJE BIJ DE LEDENHERNIEUWING IN 2020

Elk lid dat zijn lidgeld voor 2020 heeft hernieuwd, krijgt een gratis wandelboekje. Met dit exclusieve wandelboekje kan je sparen voor een leuk gadget. Wat moet je hiervoor doen? Je wandelschoenen aantrekken en gaan wandelen op een organisatie van Wandelsport Vlaanderen vzw en zo 15 of 25 stempels verzamelen. Ook nieuwe leden krijgen dit wandelboekje.

LIDKAART

LIDKAART 2020

De lidkaarten 2020, de mutualiteitsattesten + aankoop wandelboek "Walking in Belgium 2020" (8€ leden/17€ niet-leden) kunnen, **in het fortpaviljoen** (Fortlaan 63 te 2870 Puurs-Sint-Amunds) worden afgehaald bij Hendrik Van Reck en Frans De Wilde op :

- **zondag 17 november 2019** (van 16u tot 19u)
- **zondag 24 november 2019** (van 16u tot 19u)
- **zondag 1 december 2019** (van 16u tot 19u)

OPGELET !!!

- *De lidkaarten **2019** zijn geldig tot en met **31 december 2019**. Haal dus tijdig, op hiervoor vermelde data, je nieuwe lidkaart 2020 af die dan, vanaf **1 januari 2020** in voege treedt.*
- *De lidkaarten zijn vanaf 2020 **plastieken lidkaarten die 2 jaar** kunnen gebruikt worden maar enkel geldig zijn voor 1 jaar. M.a.w. de geldigheid voor het 2^{de} jaar wordt verlengd voor zover uiteraard je lidgeld voor desbetreffend 2^{de} jaar is betaald.*
- *Het mutualiteitsattest mag pas vanaf **1 januari 2020** ingediend worden bij de mutualiteit omdat dit over het verzekeringsjaar 2020 gaat.*

Attentie
Alstublieft

BUSREIS ANTWERPEN

De busreis op zondag **22 december** naar Antwerpen "Antwerpen in de winter" vertrekt om 13u aan het **station te Puurs** (en niet aan het Joc Wijland).



FORTPAVILJOEN

Behoudens de zaterdagen waarop de kaartnamiddagen worden gehouden, zal ons clublokaal tijdens de winterperiode (met ingang van 1 november 2019) op zondag steeds open zijn vanaf **16u**.

TER INFO !!!

Het adres van ons clublokaal oftewel Fortpaviljoen is :

Molenstraat 63 te 2870 Puurs-Sint-Amands

(schuins aan de overkant van het JOC Wijland in het landschapspark Fort Liezele).



IN MEMORIAM

Onze oprechte deelneming gaat naar de families :

- Moons - Jansegers bij het overlijden van Albert Moons, vader en schoonvader van Christiane Moons en Tuur Bosman, overleden op 3 september 2019.
- Papen - Goyvaerts bij het overlijden van Frans Papen, vader van Veerle Papen, overleden op 4 september 2019.
- Van Reck - Saerens bij het overlijden van Maria Saerens, moeder van Hendrik en Cindy, overleden op 1 oktober 2019.

Twee ludieke lbissers gespot in St. Moritz “in kurzen Hosen im Schnee” !



***Met dank aan
Erwin Van de
Rijck voor de
foto's.***



KAAS- EN WIJNAVOND 2019



**EEN ZEER
GESLAAGDE
AVOND MET
UITGEBREID
ASSORTIMENT
AAN KAZEN EN
DESSERTS**



**DANKJEWEL IBIS
DANKJEWEL IBIS**

SSST... HIER WANDELT DEN IBIS

Zaterdag 2/11/2019 9050 GENTBRUGGE (O.-Vlaanderen)
Spokentocht 6-9 km 14.00-21.00u
FLORASTAPPERS GENT VZW

Start : DeVierde Zaal, Driebeekstraat 2 - Gentbrugge.
Start 9km tot 20u. Griezels en attributen zorgen vanaf 16u voor de nodige spokensfeer. Zaklamp en fluorescerende kledij sterk aanbevolen.

Gratis gift (tot einde voorraad). Aankomst vóór 23u.



Zondag 3/11/2019 2845 NIEL (Antwerpen)
16^{de} Octaafocht 4-7-12-17-21-28 km 08.00-15.00u
WSV SCHELLE VZW

Plus WANDELING

Start : TA Den Biezerd, Wirixstraat 56 - Niel.

Start 21-28km tot 11u. Wandeling langs het prachtige natuurgebied Walenhoek, het Niels Broek, de gerestaureerde sites van de steenbakkerijen en langs de grootste kermis van alle Vlaamse gemeentes. Laatste afstempeling om 17u.

Zaterdag 9/11/2019 9200 OUDEGEM (O.-Vlaanderen)
26^{ste} Filosofentocht 4-8-13-20 km 08.00-15.00u
WANDELCLUB DE ZILVERDISTEL

Start : Parochiaal Centrum, Hofstraat - Oudegem.
Landelijk parcours.

Zondag 10/11/2019 2870 RUISBROEK (Antwerpen)
35^{ste} Herfsttochten 5-10-15-20-25-30 km 08.00-15.00u
WANDEL MEE RUISBROEK VZW

PUNTENKAARTWANDELING

Start : Krinkelzaal, Ruisbroek-Dorp 30a - Ruisbroek.

Rustige landelijke wegen. Domein Hof Ter Zielbeek en de grot van O.L. Vrouw van Lourdes. Pannenkoeken te verkrijgen in de startzaal.

Maandag 11/11/2019 9100 NIEUWKERKEN-WAAS (O.-VI.)
Wandel-Mee-Dag St.-Niklaas 6-10-16-19-25 km 08.00-15.00u
DE WASE STEINBOCKVRIENDEN SINT-NIKLAAS

Start : De Droomballon, Gyselstraat - Nieuwkerken-Waas.
Landelijk parcours. Aankomst vóór 17u.

Zaterdag 16/11/2019  Kaartnamiddag vanaf 14.45u

Zondag 17/11/2019 9031 DRONGEN (Oost-Vlaanderen)
Leietocht 5-9-12-15-18-21 km 07.30-15.00u
POSTILJON WANDELCLUB MERELBEKE VZW



Start : Basisschool Don Bosco, Baarledorpstraat 4 - Drongen.
Start 18-21km tot 13u. 15km tot 14u. Je wandelt door Bourgoyen-
Ossemeersen en Recreatiedomein De Blaarmeersen. Puur natuur!
Aankomst vóór 18u.

Zaterdag 23/11/2019 9185 WACHTEBEKE (O.-Vlaanderen)
Bibbertocht 7-14-20-25 km 08.00-15.00u
DE KWARTELS VZW

Start : St.-Laurens Basisschool, Dr. Jules Persynplein 5 - Wachtebeke.
Vanaf 20km snuif je de winterse sfeer van het Heidebos op.
Afstempeling tot 17u.



Kaartnamiddag in Fortpaviljoen vanaf 14.45u

Zondag 24/11/2019 2850 BOOM (Antwerpen)
22^{ste} Aawe Kleiretocht 7-9-12-15-19-21-28km 08.00-15.00u
WSV SCHORRESTAPPERS

PUNTENKAARTWANDELING

Start : APB De Schorre, Schommelei 1 - Boom.
Wandeling langs de Rupel en de groene longen van de Rupelstreek.
Gratis jenever voor iedere wandelaar (zolang de voorraad strekt).
Aankomst vóór 17u.

Vrijdag 29/11/2019 1745 MAZENZELE (Vlaams-Brabant)
27^{ste} 2daagse Herfstwandelingen 6-12-18km 09.00-15.00u
WSV HORIZON OPWIJK

Start : Zaal De Kersenpit, Dorp 8 - Mazenzele.

Rustige herfstwandeling door de deelgemeente Mazenzele, het gehucht Droeshout en het Kravaalbos in herfsttooi. Eindcontrole tot 17u.

Zaterdag 30/11/2019 1745 MAZENZELE (Vlaams-Brabant)
27^{ste} 2daagse Herfstwandelingen
21^{ste} 50km Horizontocht 5-10-14-19-25-50 km 07.00-15.00u
WSV HORIZON OPWIJK

Start : Zaal De Kersenpit, Dorp 8
- Mazenzele.



Start 50km tot 9u. Licht heuvelachtige en verkeersarme natuurwandeling door het begin van het Pajottenland, het Kravaalbos in herfsttooi en Pieter Pauluspad. Deelnemen aan de tocht is een toffe ervaring rijker, zeker weten ! Aankomst vóór 17u.

Zondag 1/12/2019 9180 MOERBEKE-WAAS (O.-VI.)
Sinterklaaswandeling 4-10-15-21-30 km 07.00-15.00u
WANDELCLUB DE LACHENDE KLOMP VZW

PUNTENKAARTWANDELING

Start : Parochiecentrum, Crevestraat 31 - Moerbeke-Waas.

Door de natuur in en rond Moerbeke. De Moervaart, Etbos, Heidebos, Anton van Wilderode-wandelpad, natuureservaat de Turfmeersen, Pereboomgatpad. Bezoek van de Sint, gratis speculoos voor de eerste 1000 deelnemers.

Zaterdag 7/12/2019 1880 RAMSDONK (Vlaams-Brabant)
24^{ste} Antivriestocht 6-12-18-24 km 08.00-15.00u
DE SLUISSTAPPERS VZW

Start : Parochiezaal Ramsdonk, Tisseltstraat 18 - Ramsdonk.
Start 24km tot 12u, 18km tot 13u. Goed begaanbare wandelwegen
in een winters landschap. Ruime rustpost. Eindafstempeling tot 17u.

Zaterdag 7/12/2019

17.00u



**JAARLIJKS
LEDENFEEST**

**JOC WIJLAND, Fortbaan 9
te 2870 Puurs-Sint-Amands
(VOOR MEER INFO : zie IBIS NIEUWS)**

Zondag 8/12/2019 1861 WOLVERTEM (Vlaams-Brabant)
31^{ste} Winterwandeling 5-10-15-20 km 08.00-15.00u
WSV 'T FLUITEKRUID WOLVERTEM

PUNTENKAARTWANDELING

Start : Gemeentelijke Fusieschool Wolvertem, Hoogstraat 40 -
Wolvertem.

Wandeling door het mooie Brabantse landschap met zijn landelijke
wegels richting Slozen en Meusegem.



Zaterdag 14/12/2019 9000 GENT (Oost-Vlaanderen)

Gent bij nacht 6-9-12 km 14.30-20.30u
FLORASTAPPERS GENT VZW



Start : Odisee Technologicampus Gent,
Gebroeders de Smetstraat 1 - Gent.

Start 12km tot 20u. Sfeervolle wandeling
in het historische en pittoreske Gent in
kerstsfeer, langs vele bezienswaardigheden en oude stadsgedeelten.
Gratis gift (zolang de voorraad strekt). Aankomst vóór 23.30u.

Zondag 15/12/2019 9250 WAASMUNSTER (O.-Vlaanderen)

Kersttocht RWK 6-12-20 km 08.00-15.00u
ROOSENBERG WANDELKLUB WAASMUNSTER VZW



Start : POC, Rivierstraat 14 - Waasmunster.

Prachtig parcours in een winterlandschap langs heide, bossen en
Durmegebied en de bezienswaardigheden van Waasmunster.

Zaterdag 21/12/2019 2800 MECHELEN (Antwerpen)

Gouden Carolus Christmaswandeling 5-10 km 15.00-21.00u
Mechelen in kerstsfeer en in den doenker
WANDELCLUB OPSINJOORKE MECHELEN VZW

Start : Zaal De Loods, Douaneplein - Mechelen.

Sfeervolle kerstwandeling door de verlichte historische binnenstad,
kerstmarkt in Groot en Klein Begijnhof en Havenwerf. Levende
kerststal vanaf 18u op het binnenplein van de Brouwerij Het Anker.
Bezoek van de kerstman.

Zondag 22/12/2019

2000 ANTWERPEN (Antwerpen)

Antwerpen in de winter

4-5-7-9 km

10.00u-19.00u

RB Antwerpen



BUS ... BUS ... BUS

Start : Aanlegsteigers Flandria

Kattendijkdok – Oostkaai 22 te 2000 Antwerpen.

PUNTENKAARTWANDELING



Ontdekkingstocht langs de mooiste plekjes van Oud-Antwerpen in kerstsfeer. Gratis bezoek aan dakterras van het MAS met prachtig uitzicht over de haven en de stad. Wandelen in lussen, afstanden zijn onderling combineerbaar. Aankomst vóór 21u.

Vertrek bus : **13.00u Station Puurs-Sint-Amands**

RESERVEER JE PLAATS ten laatste op **15/12/2019** bij Arnold

☎ 03 889 87 87 📠 0472 94 19 85

**FIJNE
KERSTDAGEN
Sfeervol en knus !**



Donderdag 26/12/2019

2880 BORNEM (Antwerpen)

34^{ste} Eindejaarstocht

6-12-18 km

08.00-15.00u

WANDELCLUB KWIK BORNEM

Start : Gemeenschapshuis Branst, Luipegem 160 - Bornem.

Afwisselend natuurparcours. Ieder uur verloting van kerstpakjes onder de deelnemers. Aankomst vóór 17u.

Zondag 29/12/2019

2870 PUURS ST. AMANDS (Antw.)

34^{ste} Eindejaarstochten

5-8-14-20 km

07.30-15.00u

WVK PUURS VZW

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

Vanaf het centrum Puurs over kleine rustige wegen, waar de stilte en de rust nog voelbaar zijn.



We wensen alle Ibissers, familie en vrienden een nieuw jaar

bruisend en sprankelend,

Stralend en schitterend,

Gezond en gelukkig,

Zorgeloos en prachtig !

VRIJWILLIGER WORDEN VOOR EVEN... OF VOOR HET LEVEN ?



Een helpende hand, een luisterend oor of gewoon leuk gezelschap! Vrijwilligerswerk neemt vandaag vele gedaanten aan. Steeds meer mensen vinden hun weg naar een engagement dat bij hen past en worden daar ook zelf gelukkig(er) van.

Wie zich belangeloos inzet, wordt daar meestal ook zelf emotioneel beter van. Je betekent iets voor een ander, je breidt je netwerk uit, je beleeft wat. Internationaal onderzoek bevestigt dat vrijwilligers door de band minder stress ervaren, gezonder leven en zich meer verbonden voelen.

Wil je starten als vrijwilliger, kies dan voor een taak die bij jouw talenten aansluit en die je graag doet. Stel ook de vraag wat je ervan verwacht voor jezelf. Zoek je vooral sociaal contact, of vooral anderen helpen?

Belangrijk ook is dat het klikt met de organisatie. Durf je duidelijk uit te spreken over wat je kan doen, hoeveel tijd je kan spenderen enz... Wie 'ongelukkig' wordt als vrijwilliger is fout bezig!

En voel jij je geroepen om aan vrijwilligerswerk te gaan doen? Aarzel dan niet langer! Weet dat onze wandelclub steeds op zoek is naar helpende handen bij de organisatie van onze evenementen zoals o.a. op de winterseries die in het voorjaar van volgend jaar zijn gepland op zondag 5 januari, 2 en 16 februari 2020. Geef gerust een seintje.

SOS ... HIELPIJN

Aanhoudende hielpijn is een nachtmerrie voor ons, als wandelaars, die hierdoor vaak lange tijd aan de kant moeten. In acht op de tien gevallen is de oorzaak een ontsteking van de voetzoolpees die onderaan de hiel naar de bal van je voet loopt. De pees staat in voor de shockdemping. Typisch is de scherpe pijn die je gewaarwordt bij je eerste stappen 's ochtends of na lang stilzitten. Vooral de plek in het midden onder je hiel is gevoelig. Als je dan wat langer beweegt, neemt de pijnsensatie af, maar zonder behandeling zal je voetzoolpeesontsteking alleen maar verergeren.

ONTSTOKEN PEES VERSUS HIELSPOOR

Door de ontsteking verliest je voetzoolpees aan elasticiteit, die broodnodig is om vlot te kunnen stappen. Een ontstoken pees krimpt en verstart. Bij het opstaan is ze niet langer in staat om zich meteen flexibel uit te rekken. Dat verklaart de startpijn.



De ontsteking wordt nogal eens verward met de term 'hielspoor', een verkalking of botaanwas op de plaats waar de pees aanhecht op het hielbeen. Een langdurige voetzoolontsteking zorgt voor een overbelasting en irritatie van het hielbotvlies. Als reactie daarop kan er aan je hielbot een soort doornvormig benign uitsteeksel groeien : het hielspoor. De hielpijn is echter niet te wijten aan dit spoor zoals vaak wordt gedacht, maar wel aan de onderliggende ontsteking.

De ontsteking kan samengaan met hielspoor maar komt ook voor zonder botaanwas.

WAT DOEN ?

Voor '*fasciitis plantaris*' oftewel voetzoolpeesontsteking al dan niet met hielspoor vormen aangepaste steunzolen (dus geen passepartoutzolen) en stretchoefeningen de beste sleutel tot succes maar die vragen veel geduld en doorzettingsvermogen. Ontstekingsremmers zijn zinloos.

Blijf in beweging; wandelen, lopen zelfs springen mag. Stilzitten doet je pees alleen maar meer verstarren.

Daarnaast zijn er uiteraard ook aanvullende therapieën die de genezing kunnen bevorderen, zoals inspuitingen (met cortisone en pijnstillers) en shocktherapie (ESWT). Bij deze techniek wordt een intense geluidsgolf uitgezonden naar de pees die minuscule scheurtjes veroorzaakt en zo een genezingsproces uitlokt.

SCHOENENKWESTIE !

De oorzaak van deze kwaal kan uiteenlopende oorzaken hebben. De klacht komt vaker voor bij zwaarlijvigheid, overbelasting, na een enkelverzwikking en bij hol- of platvoeten. Ook schoenen spelen een belangrijke rol; foute sandalen, té smalle en té hoge hakken, platte schoenen ...

Ideaal zijn schoenen met een stevige solide zool en met een licht verhoogde rubberen hak (2,5 tot 3cm). Blootvoets lopen is bij een hielontsteking zeker geen goed idee!



FACTUURFRAUDE VERMIJDEN!



Betaal absoluut geen valse factuur! Maar hoe herken je factuurfraude?

De dienst Economische inspectie ontvangt meer en meer meldingen van facturen waarop het rekeningnummer is vervalst.

Bij papieren facturen stelen vervalsers die uit bpost-brievenbussen, brievenbussen van bedrijven of van particulieren. Ze scannen de originele factuur en passen dan de rekeninggegevens aan met gespecialiseerde software, of voegen er een brief of sticker bij die zegt dat het rekeningnummer is veranderd, en sturen de factuur dan verder door naar de klant.

Ook facturen via mail kunnen door de hackers worden vervalst. Ze dringen het informaticasysteem van de leverancier binnen en wijzigen daar het rekeningnummer of de facturatiemails.

De oplichters richten zich op alle soorten facturen, maar vooral éénmalige betalingen met soms grote bedragen. De bedragen komen dan terecht bij personen die hun bankrekening ter beschikking stellen en zo zelf een percentje van de winst meepikken. Van die rekeningen wordt het geld dan doorgesluisd naar veelal buitenlandse rekeningen.

HOE HERKEN JE EEN VALSE FACTUUR ?

Veel verschil met een originele factuur is er niet. De oplichters gaan uitgekookt te werk. Vergelijk steeds het rekeningnummer op de factuur met dat op de bestelbon of de officiële website van de leverancier, vooral als het om een eerste factuur gaat.

Ook de contactgegevens kunnen vervalst zijn, dus contacteer bij twijfel het bedrijf via een gekend telefoonnummer of e-mailadres.

Wees vooral op je hoede bij de melding of sticker '*gewijzigd rekeningnummer*'.

Ga ook na of er veel tijd zit tussen de datum van verzending en de dag van ontvangst, wat erop kan wijzen dat fraudeurs de brief hebben onderschept.

Betaal je elektronisch, sla de gegevens dan op zodat je volgende keer met het opgeslagen rekeningnummer kunt vergelijken. Reken er niet op dat je bank je op een verkeerd rekeningnummer wijst, want een bank is niet verplicht te controleren of een rekeningnummer overeenstemt met de naam van de begunstigde van de betaling.

WAT ALS JE HEBT BETAALD ?

Contacteer zo snel mogelijk je bank die je overschrijving kan proberen te blokkeren. Ontdek je de fraude echter te laat en is het geld al van je rekening gehaald of overgeschreven op een buitenlandse rekening, dan valt er niets meer te recupereren.

Meld de fraude zeker bij : *meldpunt.be* > *vervalste factuur*

Je melding wordt doorgestuurd naar bpost en de politie, die een onderzoek starten. Alle meldingen worden vertrouwelijk behandeld. Als de politie de daders kan identificeren, wordt het dossier naar het gerecht gestuurd.

Vergeet wel je factuur niet te betalen aan de èchte leverancier !

Uitgebreide informatie om je te wapenen tegen factuurfraude vind je op : www.economie.fgov.be/factuurfraude



WEGWIJS RAKEN UIT BIOLABELS !



Zie jij door de 'biolabels' het bos nog ???

We eten niet alleen vaker bio, we letten er ook op wanneer we andere producten, zoals bouwmaterialen of cosmetica aankopen. Maar hoe raak je wegwijs uit al die labels en zijn ze wel betrouwbaar?

“B” VAN BIOLOGISCH

Biologisch, duurzaam, ecologisch... het zijn termen die nogal eens door elkaar worden gebruikt als het over biolabels gaat. En een label is niet hetzelfde als een certificaat. Een product krijgt een certificaat als het een controle door een externe certificeringsorganisatie doorstaat. Een label op een productverpakking dient uitsluitend om te communiceren over het feit dat het product gecertificeerd is.

VOEDING

Biovoeding staat almaar vaker op het menu en wel om drie redenen : het is gezonder, we vinden het meestal lekkerder en het wordt gemaakt met respect voor het milieu en de arbeidsvoorwaarden.

Tot 1991 stelden tal van landen een bio-charter op dat werd gewaarmerkt door nationale labels met elk een verschillend lastenboek waarin de normen werden toegelicht.

In 1991 mondde dat uit in een Europese wetgeving die als deze nationale charters harmoniseerde en zo ontstond het EU-biolabel. Een blad gevormd door witte sterren tegen een groene achtergrond.



Vandaag staat dit Europese label als correct en betrouwbaar en is het sinds 2012 overal verplicht op voorverpakte gecertificeerde bioproducten. Het slaat evenwel enkel op voeding en niet op andere producten. Het is louter een milieulabel en zegt niets over de arbeidsomstandigheden waarin het voedsel is geteeld.

ÉÉN PRODUCT, VERSCHILLENDE LABELS

Producenten en verdelers van biovoeding behouden naast het Europese biolabel ook vaak het biolabel van hun eigen land. Het verwijst naar de lokale productie, maar ook omdat het aan nog strengere normen voldoet dan het Europese biolabel.



Het Belgische **Biogarantielabel** (zwart/wit stempel) staat voor biologisch en duurzaam.



Het Franse **AB-Agriculture biologique** (groen vierkant) is het bekendste biolabel in Frankrijk.

Naast deze nationale labels kan je nog andere labels aantreffen zoals :



Demeter is een label voor biodynamische landbouw met strenge regels op het vlak van meststoffen.



Fairtrade (vroeger Max Havelaar) is het label voor eerlijke handel en waardige arbeidsomstandigheden.



Oxfam staat garant voor eerlijke handel. Boeren in het zuiden krijgen een eerlijke prijs. Vaak gaat dit hand in hand met bio, maar niet alle Oxfam-producten zijn bio-gecertificeerd.

LAAT JE NIET MISLEIDEN !

Sommige labels/termen brengen ons (bewust of niet) in verwarring. Wees dus op je hoede voor :

Bia : een voorvoegsel dat sommige voedingsmerken gebruiken.

Bio : op andere producten dan voeding.

Sustainable cleaning : een term voor een charter voor duurzame reiniging, door fabrikanten van zeep en detergents in het leven geroepen en niet wordt gecontroleerd door een onafhankelijke instantie.

Groene Punt : een internationaal kenteken op verpakkingen dat aangeeft dat de producent een bijdrage heeft betaald voor de selectieve inzameling, sortering en recyclage van het verpakkingsmateriaal.

INDRINGERS IN JE BED !

Ze zijn kleiner dan een speldenkop en voeden zich met huidschilfers maar hun minuscule uitwerpselen kunnen behoorlijk je slaap overhoop halen. Herken je deze indringers ?

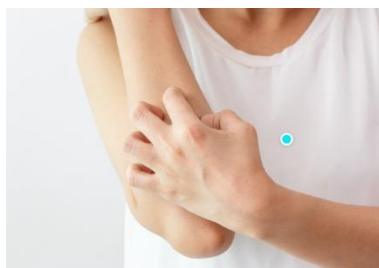


Op elk moment in je leven kan je nog allergisch worden aan de huisstofmijt. Een inhalatieallergie waar één op de tien Belgen mee kampt.

Waarom iemand op latere leeftijd nog allergisch reageert blijft een raadsel. Bij allergie speelt een combinatie van factoren een rol: er is de genetische aanleg waarbij verschillende genen betrokken zijn en er is de omgeving. Verandering van milieu kan een trigger zijn. Mensen die heel hun leven in een huisstofmijtarme omgeving doorbrachten en dan verhuizen naar een plek waar die allergenen wel welig tieren, kunnen alsnog gesensibiliseerd raken.

HOE HERKEN JE HET ?

De symptomen van een huisstofmijtallergie verschillen amper van andere: jeuk, loopneus, verstopte neus, tranende of jeukende ogen maar ook astma en kortademigheid.

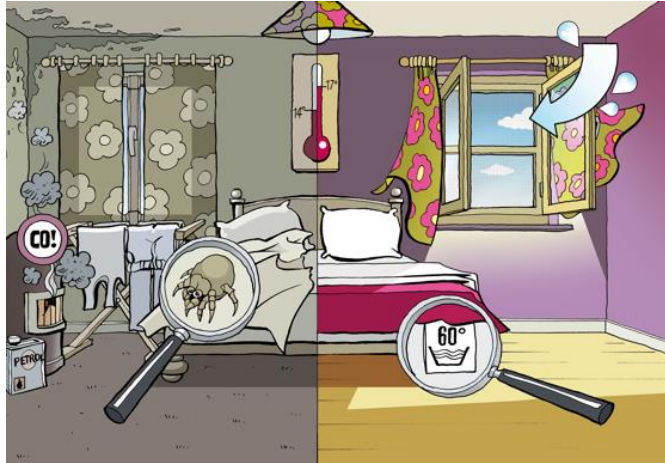


Huisstofmijtallergie kent, in tegenstelling tot pollen, geen duidelijk seizoenskarakter. Al lijken de klachten meest uitgesproken in de herfst.

Aan de hand van vragen en een eenvoudige bloed- en huidtest kan men achterhalen of deze indringers in het spel zijn. Een wat apart geval is het '*oraal mijtenallergiesyndroom*' (OMA-syndroom) waarbij mensen allergisch reageren op voedsel bereid met door mijten besmet meel. De boosdoener is dan vaak een pannenkoeken- of beignetmix.

HOE AANPAKKEN ?

Het contact met huisstofmijt mijden is de beste strategie. Dat lukt door o.a. je huis te saneren en dankzij volgende tips :



- ✓ Hoe minder meubelen in je slaapkamer, hoe beter. Mijd gordijnen maar ook behangpapier, tapijten, planten, wasgoed, knuffels... en ga voor een matras uit synthetische materialen.
- ✓ Hou de temperatuur en de luchtvochtigheid laag: onder de 18 graden en minder dan 60% luchtvochtigheid. Dat bereik je door niet bij te verwarmen en je kamer tweemaal per dag een half uur te luchten.
- ✓ Poets de slaapkamer tweemaal per week met een vochtige doek en was het beddengoed wekelijks op 60 graden. Kleed je niet om in je slaapkamer en bewaar kleding, indien mogelijk elders.



OMNIUMVERZEKERING.. WEL OF NIET ?

Een omniumverzekering is niet verplicht maar wel onontbeerlijk als je auto nog geen twee jaar oud is en je er een lening voor hebt aangegaan. Dat is althans wat verzekeraars aanraden.

Elk motorrijtuig dat de openbare weg opgaat, moet over een burgerlijke aansprakelijkheidsverzekering (BA) beschikken voor eventuele materiële en/of lichamelijke schade aan derden. Een omniumverzekering is daarentegen niet verplicht. Maar wel uitermate nuttig wanneer het voertuig op krediet werd aangekocht.

Stel je voor dat je als bestuurder een autolening hebt afgesloten en na amper één week raak je van de weg af en rij je je nieuwe auto in de prak. Zonder omnium moet je die lening blijven aflossen, terwijl je al een nieuwe lening moet aangaan, want je kan niet zonder auto. Voor de meeste mensen is zo iets onbetaalbaar. Vandaar de omniumverzekering, doorgaans voor twee tot vier jaar.

Een minpunt is dat de premie van een full omnium de hele looptijd van het contract ongewijzigd blijft, terwijl de verzekeraar bij een schadegeval jaar na jaar minder zal uitbetalen. Verzekeraars houden rekening met een waardeverlies van 6% per jaar. De waarde van je wagen wordt bepaald door de cataloguswaarde en hoe oud je auto is (leeftijd en soms kilometerstand).

DEGRESSIEVE OMNIUM

De oplossing? Minder premie betalen naarmate je voertuig ouder wordt. Dat is het principe van de degressieve omniumverzekering. Maar heel weinig verzekeraars bieden zo'n omnium aan.

ERVARING OPDOEN

De gebruikelijke bestuurder is degene die de auto het vaakst gebruikt. De occasionele bestuurder is, zoals de term aangeeft, diegene die er nu en dan mee rijdt. Dat nogal wat jonge bestuurders 'misbruik maken' van de verzekering van hun ouders, ligt – het moet gezegd worden – aan hoge tarieven voor jongeren, door hun gebrek aan ervaring. En dan gaat het enkel om de verzekering burgerlijke aansprakelijkheid en niet om een omnium.

ZO DRUK JE DE PREMIE

Sommige verzekeraars geven jongeren die rijlessen hebben gevolgd korting. Soms kan je ook korting krijgen door verschillende contracten (brandverzekering, BA privéleven, enz.) te sluiten bij dezelfde verzekeraar. De jonge bestuurder kan ook instemmen met een verdubbeling van de vrijstelling of met bepaalde rijbeperkingen zoals het verbod om tijdens het weekend 's nachts te rijden.

Zo kan ook een jongere, voor als hij/zij een eigen wagen koopt, ervaring opdoen als occasionele bestuurder van de auto van de ouders. Op die manier kan die jongere, wanneer hij hoofdbestuurder van zijn eigen auto wordt, die jaren van ervaring als argument aanwenden om de premie te verlagen. Om die lage premie te behouden kan hij ook opteren voor een minder krachtig voertuig.

TIPS

Hoe pak je als ouder best aan? Door je kind als bestuurder aan te duiden in je polis zodra het een rijbewijs heeft. Uiteraard betaal je in het begin een kleine bijpremie maar hierdoor zal je kind later, wanneer het zelf een verzekering neemt, jaren rijervaring kunnen voorleggen. De verzekeraar zal daar rekening mee houden waardoor de premie fors lager zal uitvallen. In ieder geval, zodra een jongere met de auto rijdt, zelfs sporadisch, moeten ouders hun verzekeraar op de hoogte brengen.



MIJN BUIKGEVOEL ZEGT ...

Dat gevoel dat zegt dat iets *goed* voelt, of net niet. Dat is ons buikgevoel. En waarom zouden we er vaker naar moeten luisteren ???

WAT IS BUIKGEVOEL ?

Het is een klein stemmetje in je hoofd, het engeltje op je schouder. Het gevoel van “ik weet niet waarom, maar het voelt gewoon goed, of niet goed”. Héél anders dan bij het maken van een rationele overweging kijk je niet naar de feiten, maar luister je gewoon puur naar wat je gevoel je ingeeft. Sommigen hebben het over intuïtie, anderen over ‘*buikgevoel*’.

WAAROM OVER “GEVOEL IN JE BUIK” ?

Onze darmen zijn onze ‘tweede hersenen’ omdat darmen een duidelijke waarnemingsfunctie hebben. Onze darmen nemen waar wat minder zichtbaar of tastbaar is. Door middel van een complex netwerk laten neuronen uit onze darmen de hersenen weten wanneer er iets mis is.

En dan hebben we het niet alleen over honger en dorst, maar ook over stress en onrust. Er is dus wel degelijk een connectie tussen onze darmen en wat we voelen.

HEEFT IEDEREEN BUIKGEVOEL ?

Iedereen wordt ermee geboren. We hebben in de eerste jaren van ons leven “onbewust” een héél sterk buikgevoel maar naarmate we ouder worden, lijken we dat voor een stuk te verliezen.

WAAROM LUISTEREN MENSEN ER SOMS BEWUST NIET NAAR ?

Waarschijnlijk omdat we, via onze buik, vaak informatie krijgen waar we niet graag naar luisteren en we het risico lopen om dingen te ontdekken die we liever niet weten. Mensen zijn bovendien bang om beslissingen te nemen die niet gebaseerd zijn op feiten omdat dergelijke beslissingen zo moeilijk te staven of te verantwoorden zijn.

WAT BEPAALT OF IEMAND EEN STERK BUIKGEVOEL HEEFT ?

De opvoeding speelt hier zeker een grote rol in. In hoeverre mocht je als kind luisteren naar je buikgevoel? Ook de invloed van de maatschappij is hierin niet te onderschatten. In onze Westerse wereld leggen we sterk de nadruk op ons verstand, de 'ratio'.

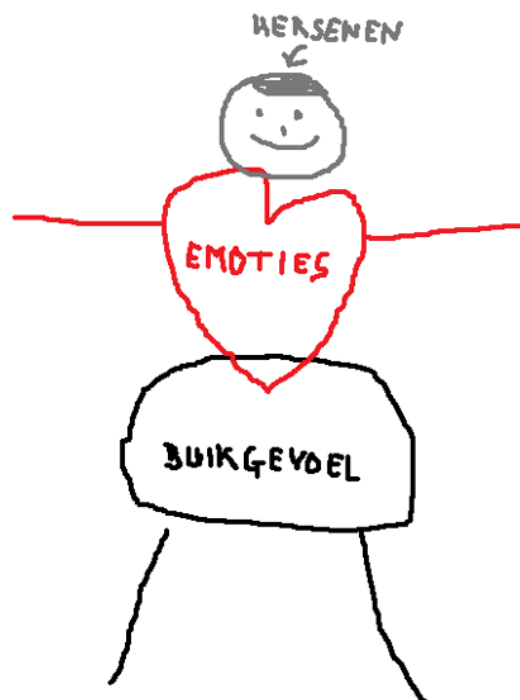


VIND BALANS TUSSEN BUIKGEVOEL EN FEITEN

Je eetgewoonten hebben ook effect op je buikgevoel. Té véél suiker, té véél koffie, té véél alcohol... allemaal dingen die je darmen belasten en je darmstelsel raakt op den duur ontregeld. Hoe zuiverder je met je lichaam omgaat, hoe groter de kans op méér buikgevoel.

Ook een grote mensenkennis, zin voor details, het vermogen om essentie van bijzaak te onderscheiden en een sterk inlevingsvermogen kunnen de mate van je buikgevoel mee bepalen.

Moraal van het verhaal ? Ons buikgevoel bevat véél méér wijsheid dan we denken. Zie het gerust als een kompas dat we allemaal meekregen bij onze geboorte.



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

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