

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 2020

IBIS INFO



Wandelsport
Vlaanderen vzw

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

REK. NR. IBAN : BE 74 7885 1805 4407

BIC : GKCCBEBB

NOVEMBER - DECEMBER 2020



- ⇒ **VOORWOORD**
- ⇒ **IBIS NIEUWS**
- ⇒ **EIGEN TOCHT SEPTEMBER 2020**
- ⇒ **HET SIGMAPLAN**
- ⇒ **HAAL HET BESTE UIT JE BIORITME**
- ⇒ **GELUKKIG ?**
- ⇒ **HOE SLAAP JIJ ?**
- ⇒ **HET WATER IN DE MOND**
- ⇒ **APPELWEETJES**
- ⇒ **BESTUUR**

FOTO VOORBLAD : EIGEN TOCHT 12 SEPTEMBER 2020 HINGENE



Wil je naar foto's en reportages zien ?

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



<http://www.beneluxwandelen.eu/>
<https://www.wandelsportvlaanderen.be/>
www.wsv-ibispuurs.be
Facebook : Wandelclub Ibis Puurs

Heb je een artikel voor de info ?

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

VOORWOORD

Beste wandelvrienden,

Terwijl ik dit voorwoord schrijf, zijn er geen gunstige voorspellingen betreffende het Covid-19 Virus gezien er op bepaalde dagen meer dan 3000 besmettingen worden vastgesteld; dit is niet om gelukkig van te worden.

We gaan de wintermaanden in en stellen vast dat we haast negen maand hebben moeten leven met dit virus, wat voor mij iets onwezenlijks is en vooral, dat het ons *ganse doen en laten* bepaalt. Maar *hoop doet leven* en we zoeken allen naar perspectief voor de toekomst hetgeen momenteel niet evident is.

Als vereniging willen we met eigen initiatieven zoals de Coronawandeling en wandelingen voor onze clubleden (eigen wandeling) toch een invulling geven aan wat ons zo dierbaar is: wandelen en sociale contacten hebben.

We hebben dan ook opnieuw een eigen wandeling gepland in de maand oktober. Als bestuur hebben we beslist om op regelmatige tijdstippen iets te organiseren voor onze leden.

Ons jaarfeest is niet haalbaar, maar wat we wel zouden organiseren is onze wijn- en kaasavond, Coronaproof weliswaar. Bij deze nodigen we u van harte uit in de feestzaal Turkenhof te Liezele, waar voldoende ruimte en plaats ter beschikking is; denk... dat je op restaurant gaat! Mochten de maatregelen nog verstrengen en moeten we annuleren, geen nood, uw geld wordt terugbetaald.

Onze tweejaarlijkse buitenlandse reis in 2021 gaat niet door. Wij, als wandelclub Ibis, willen geen opties nemen bij reisorganisatoren voor deze vakantie gezien de huidige onzekere tijden. Wat niet wil zeggen dat in de toekomst zo een organisatie niet meer kan plaatsvinden.

Statuutwijziging: sommige weten het, andere nog niet, maar de bestaande statuten van verenigingen die VZW zijn moeten worden aangepast (zie wetgeving van 23 maart 2019) en dit uiterlijk vóór 2024 volgens het Wetboek van Vennootschappen en Verenigingen (WVV). Wij, als bestuur, hebben deze aanpassing uitgewerkt zoals het hoort te zijn en hieromtrent juridisch advies ingewonnen. Zodoende kunnen deze dan ook voorgesteld worden op de eerstkomende Algemene Vergadering (op zaterdag 20 maart 2021) om deze aan de leden kenbaar te maken en te laten stemmen. Wij zijn klaar voor de toekomst!

Kandidaatstelling leden voor het bestuursorgaan: zij die zich geroepen voelen om deel uit te maken het bestuursorgaan kunnen hun kandidatuur schriftelijk overmaken aan de voorzitter vóór 31 december 2020. Dit mag via mail.

Tot slot, spijtig genoeg is er na onze geleverde inspanningen weer een aanzienlijke toename van het Coronavirus. We roepen dan ook onze leden op om vooral de moed niet te laten zakken en de verstrengde maatregelen te blijven toepassen. Hou vol, maar vooral blijf gezond!

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



LIDGELD 2021

De betaling van de lidgelden 2021 wordt verwacht tegen ten laatste **15 november 2020**

(zie mail op 29 september 2020).

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 2021.

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



KAAS- EN WIJNAVOND

Dit evenement, oorspronkelijk gepland op 17 oktober 2020 hebben we "*voorlopig en onder voorbehoud*" ¹ verplaatst naar **zaterdag 28 november 2020** (zie Nieuwsbrief September-Oktober 2020); datum waarop ons jaarlijks jaarfeest zou plaats vinden.

De verplichte voorinschrijving voor deze kaas- en wijnavond dient te gebeuren **tegen ten laatste 15 november 2020** alsook het doorgeven van je contactgegevens (naam + telefoonnummer) van elke deelnemer in het kader van de contactopsporing.

Gelieve deze gegevens te melden bij Maria :

telefonisch ☎ 03 889 30 54 of via mail : mar-hermans@hotmail.com.

Door de covidtoestanden zal de organisatie van deze avond volledig dienen te gebeuren overeenkomstig de gezondheidsmaatregelen die op dat ogenblik gelden (in beperkte groepen aan tafel, zich verplaatsen met mondkapje, de nodige afstand houden van elkaar, respecteren van de looprichting ...). Wij vragen dan ook uw begrip en medewerking om dit evenement zo vlotjes mogelijk en 'coronaproof' te laten verlopen.

¹ Afhankelijk van de verstrengde Coronamaatregelen.

ZATERDAG 28 NOVEMBER 2020

Kaas- en Wijnavond



Plaats : Polyvalente zaal, Turkenhofdreef te 2870 Liezele
(Puurs-Sint-Amands)

Aanvang : 18.00u

Prijs : 18 € (kinderen tot 12 jaar -> 9 €)

Voor de vleesliefhebbers is er een vleeschotel voorzien !

Inschrijving : bij Hermans Maria

via ☎ 03 889 30 54 of via mail : mar-hermans@hotmail.com èn
door betaling via een overschrijving

IBAN : BE 74 7885 1805 4407 BIC : GKCCBEBB

Vermelding : Kaasavond + aantal + **CONTACTGEGEVENS**

(namen en voornamen) + keuze kaas/vlees

Uiterste datum van inschrijving : 15 november 2020



**Algemene
Leden
Vergadering**

ALGEMENE LEDENVERGADERING 2021

Onze jaarlijkse algemene ledenvergadering wordt “voorlopig en onder voorbehoud”¹ gepland op :

zaterdag 20 maart 2021

in de Polyvalente zaal, Turkenhofdreef te 2870 Liezele (Puurs-Sint-Amands).

Noteer alvast deze datum in je agenda ! Meer info hierover volgt later.

¹ Afhankelijk van de verstrengeerde Coronamaatregelen.



DAGELIJKS BESTUUR

KANDIDAATSTELLING VOOR LEDEN VAN HET BESTUURSORGaan

**KANDIDAATSTELLINGEN ¹ DIENEN SCHRIFTELIJK
TE GEBEUREN (VIA MAIL) BIJ DE VOORZITTER
VÓÓR **31 DECEMBER 2020.****

¹ Kandidaat bestuursleden moeten minimum 1 jaar actief lid zijn en lidgeld betaald hebben.



KLEDIJ

Voor zover *Corona* geen roet in het eten is komen gooien en onze eigen tocht op 24 oktober jl is kunnen doorgaan, konden onze wandelaars op de rustpost 'Café Den Dorstigen Duiker', de nieuwe vest, waarmee we ons assortiment aan kledij uitbreiden, passen en bestellen ¹.

Ter info :

Het is een vest in softschell Kariban – Light royal blue - zonder kap - met sluitingsrits vooraan- ritsen aan de 2 buitenzakken - 1 binnenzak. Verkrijgbaar tegen de prijs van **23€** en in de volgende maten:

➤ Voor de mannen (niet gecentreerd) model unisex

S - M - L - XL - XXL - 3XL - 4XL

➤ Voor de dames (gecentreerd) ²

S - M - L - XL - XXL -3XL

Geïnteresseerden kunnen alsnog contact opnemen met Annie, verantwoordelijke van de kledij via tel. 03 889 83 01. Bestellen is betalen!!!



FORTPAVILJOEN

Tenzij tegenbericht ¹, kan u 's zondagsnamiddags nog altijd terecht in ons clublokaal tot eind december 2020 (laatste dag: 20 december 2020).

¹ Afhankelijk van de verstrengde Coronamaatregelen.

² De vesten voor de dames zijn gecentreerd en vallen daardoor iets kleiner uit. Houd hiermee rekening.

EIGEN TOCHT 'September 2020' HINGENE

Ter compensatie van onze wandelbeperkingen qua georganiseerde wandeltochten de afgelopen maanden, had het bestuur het initiatief genomen om een eigen wandeling te organiseren. Weliswaar coronasafe!

Een ideaal moment om, na tijden van sociaal isolement, het contact tussen onze leden onderling opnieuw wat aan te wakkeren.

Op zaterdag, 12 september, bijeenkomst met 85 leden aan de parking van de Zaal De Wateringe te Hingene. Het was wel even wennen, die gezichten met mondkmaskers... sommigen onder ons werden zelfs niet onmiddellijk herkend!



Om kwart na tien gingen we van start, onderverdeeld in 4 groepen en met de nodige *social distancing*.

Met onze parcourmeester Denis Cools op kop, bracht het eerste deel ons langs een oude dijk die het ooit eens begaf wegens hoogwater. Van hieruit hadden we een mooi uitzicht op een appelgaard en met in de verte, de kerktoren van Temse.



Vanaf de oude dijk ging het richting het jaagpad 'Groot Schoordijk' tot aan een merkwaardig kunstwerk gemaakt van aangespoeld materiaal uit de Schelde. Een volledig werftoilet zowaar versierd door een plaatselijke vereniging.



Na iets meer dan 6 km hielden we halt in het Domein De Notelaer. Daarin staat een unieke gebouwtje, een jachtpaviljoen op de Scheldedijk, dat hier al twee eeuwen de wereld voorbij ziet glijden. Eerst als buitenverblijfje voor de adellijke familie d'Ursel en nu, als uitvalsbasis én eindbestemming voor fietsers, wandelaars en liefhebbers van de natuur en mooie architectuur.



Meteen werd onze aandacht getrokken naar iets unieks in de bomen. Het zijn levensgrote boompitten waarin je kan *pitkamperen*. Dit concept werd ontwikkeld door kunstenaar Dré Wappenaar en is in de zomer een ideale plek om te onthaasten met enkel de kalme natuur om je heen.



Middaguur! Het weer was prachtig en buiten onder de parasols konden we genieten van 2 consumpties aangeboden door de club. Meteen ook de ideale gelegenheid om de boterhammekes boven te halen en een plaspauze in te lassen.



Binnen in het paviljoen, een tentoonstelling met werken van Mark Cannoodt en Nicole De Clercq onder het thema *“Tijd voor leegte”* in een ruimte waar het verleden zich koesterend over het heden buigt.

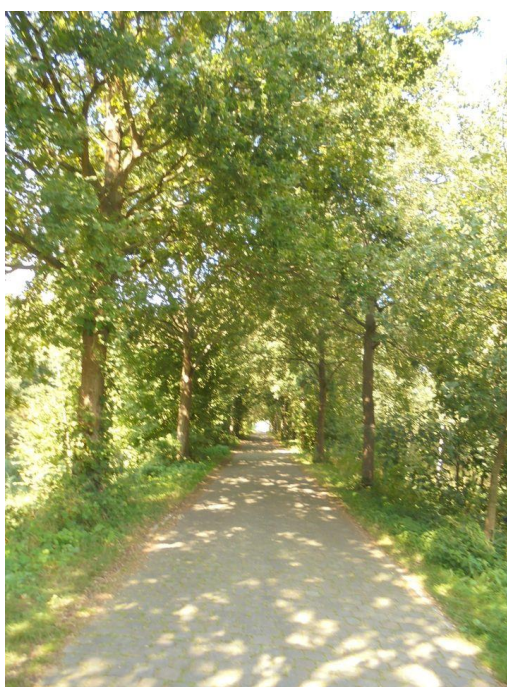
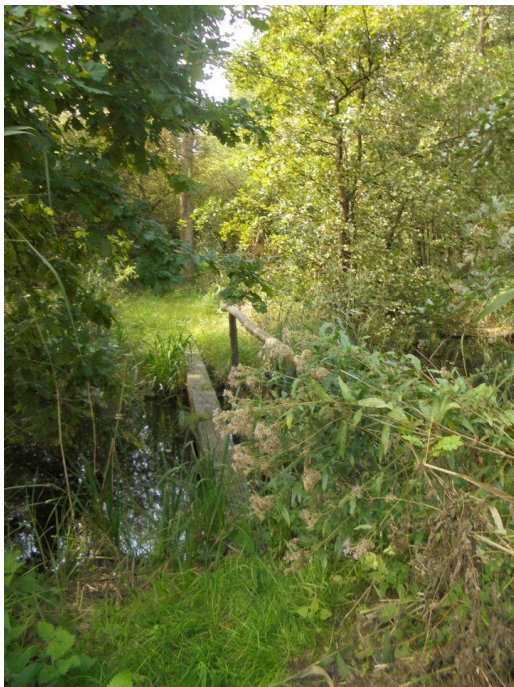
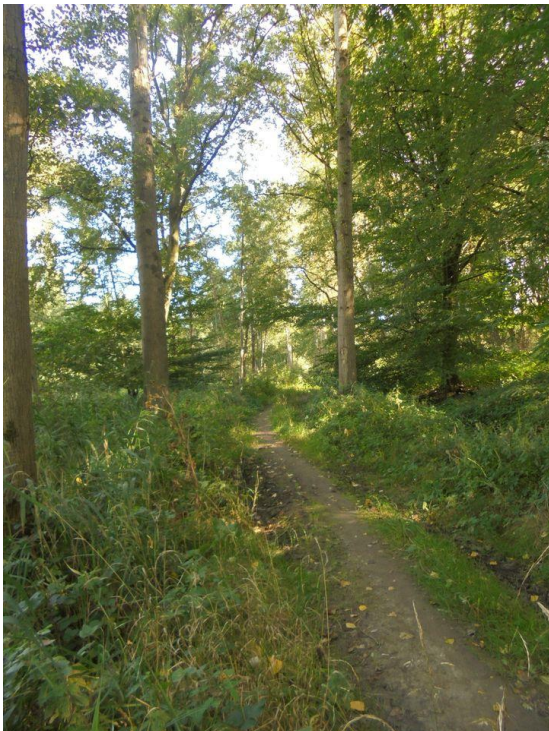


Wie niet bang was om trappen te doen wist het prachtig decor binnen en het uitzicht op de Schelde te appreciëren.



Tijdens het 2de deel van onze tocht bewandelden we een stuk dat binnenkort helaas niet meer toegankelijk zal zijn omdat dit gebied onderdeel uitmaakt van het Sigmoplan¹. Het wordt een overstromingsgebied of potpolder. Uiteraard zeer jammer voor de wandelaars onder ons. Maar wat moet, dat moet!

In ieder geval hebben we er nu nog, met z'n allen, genoten van dit prachtig stukje natuur zó vlakbij!



¹ Meer over het Sigmoplan in de volgende rubriek.

Het parcours was er niet ééntje zonder hindernissen !!!



Onze wandeling eindigde na een passage doorheen het Domein d'Ursel. Het kasteel d'Ursel was eeuwenlang het buitenverblijf van de adellijke familie d'Ursel. Sinds 1994 is het gebouw eigendom van de provincie Antwerpen en heeft het een culturele bestemming.



Afronden en verzamelen aan de kerk van Hingene met dankwoord van onze voorzitter Bert voor dit geslaagd initiatief; zeker voor herhaling vatbaar!



Het werd uiteindelijk een uitstap van 10,6 km. Met dank aan Denis voor het uitstippelen van het parcours en het gidsen alsook merci aan onze gele hesjes Dominiek, Edwin en Ronnie om het allemaal in goede banen te leiden.

Voor de dorstigen onder ons, de finale eindstop, buiten op het terras van de kroeg 'Afspanning De Zwaan'.



Tekst & foto's : Kris Andries, Marleen Niemegeers, Karl Scheers, Francine De Rechter

PARCOURS

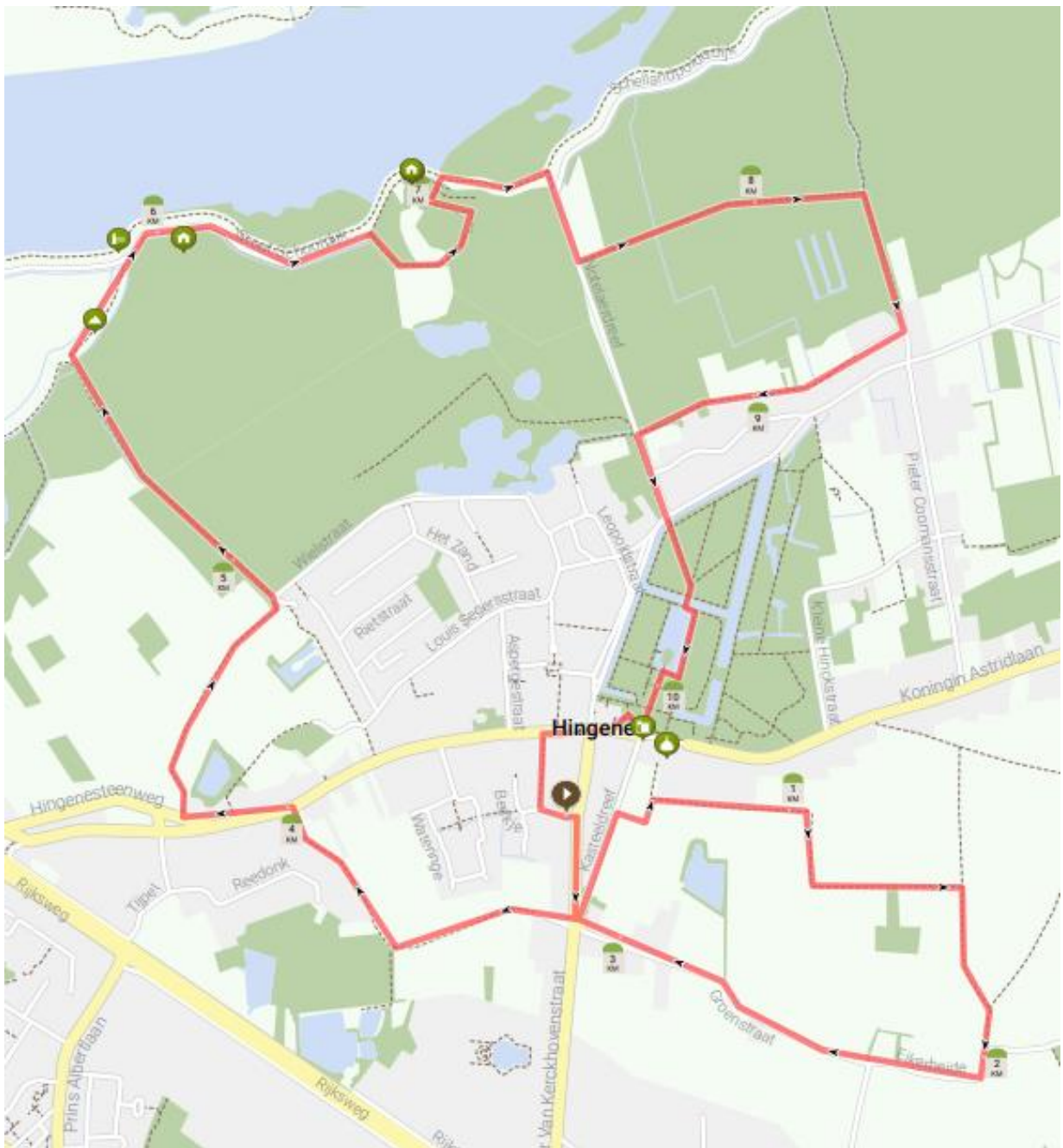
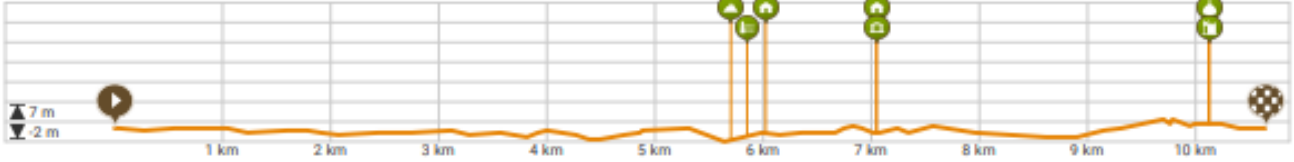


eigen wandeling Ibis 12 september 2020

Bekijk op mobiel



Langte: 10.63 km - Stijging: 23 m



HET SIGMAPLAN

Op onze eigen tocht had Denis het over het zogenaamde *Sigmaplan*. Wat houdt dit in? Welke invloed heeft dit op onze fauna, flora, landbouw ...?

In onderstaande link vind je de volledige brochure met uitleg over het ontstaan en het nut van dit concept.

https://www.sigmaplan.be/uploads/2016/12/sigmaprochure-2016-lr-1-.pdf?fbclid=IwAR0vHrj5ZZRkOuzGhFO22ePfdeUmEEt-I4IMedjunJVgwDvUzob2WYfri_Y

INTRO

Al eeuwenlang maken de Schelde en haar zijrivieren van Vlaanderen een plek waar het goed is om te leven. Onze regio barst van de bedrijvigheid, ook dat hebben we te danken aan de Schelde. Maar er is een keerzijde: soms moeten we waterellende doorstaan, een beetje of heel veel. Het Sigmaplan brengt daar verandering in. Door de getijdenrivieren weer ademruimte te geven, behoedt het Sigmaplan jou en mij voor natte voeten. Tegelijk ontstaat er mooie natuur, waar het heerlijk toeven is.



Op blz 22 van deze brochure wordt specifiek het project in het stiltegebied van Bornem, waar we zijn gaan wandelen, toegelicht.

Bornem

Het kasteel d'Ursel, het restaurant Groenendijk, de 'wielen', het stiltegebied ...: geschiedenis en natuur zijn met elkaar verstrengeld langs de Schelde in Bornem. In die groene oase van ruim 200 hectare leggen we waterbuffers aan om de wateroverlast aan te pakken.

De Oudbroek-Schellandpolder wordt een veilig overstromingsgebied met wetland. Groot Schoor en Stort van het Buitenland worden ontpolderd, zodat de typische Scheldeschorren zich kunnen uitbreiden.

In Bornem ligt een van de zes Vlaamse stiltegebieden: dat zijn gebieden waar natuurlijke geluiden de bovenhand hebben. Na de werken van het Sigmaplan is de stilte hier weer verzekerd.

HAAL HET BESTE UIT JE BIORITME

Door beter naar je biologische klok te luisteren, kun je meer uit je dag halen en tegelijk relaxter in het leven staan. Zeg nu zelf: wie wil dat niet?

Je bioritme: je interne klok

We hebben allemaal een interne biologische klok die niet alleen lichaamsfuncties zoals je slaap, je vertering, je bloeddruk... aanstuurt, maar ook je gedrag. Je bioritme is eigenlijk een verzameling van verschillende ritmes, ook wel 'circadiaanse' ritmes genoemd. De impact van je bioritme valt niet te onderschatten: zelfs de werking van je organen en cellen worden individueel aangestuurd door je interne klok.

ZO WERKT HET: Je interne klok bevindt zich in je hersenen en staat in rechtstreekse verbinding met je ogen. Die sturen informatie door over het tijdstip van de dag, waarop je biologische klok dan weer je lichaamsfuncties afstelt. De belangrijkste informatiebron daarvoor is licht: die hoeveelheid bepaalt het melatoninegehalte in je bloed, een hormoon dat je lichaam het signaal geeft dat het tijd is om te gaan slapen. Wordt het donker, dan zal je lichaam dit hormoon aanmaken en word je slaperig. Als het 's ochtends weer licht wordt, stopt je lichaam met de aanmaak van melatonine en krijgt vervolgens het signaal om wakker te worden.

Leer weer luisteren naar je bioritme

Het is vandaag heel makkelijk om je bioritme te negeren: lange werkuren, fitnesszalen die laat open blijven, tot een gat in de nacht een serie bingewatchen... Dankzij deze tips leer je opnieuw naar je natuurlijke bioritme te luisteren.

ZO WERKT HET:

- ✓ Probeer elke dag op hetzelfde uur op te staan en te gaan slapen, ook tijdens het weekend.
- ✓ Ga slim om met het licht: zorg voor voldoende lichtinval op je werkplek en vermijd fel of blauw licht (bv. Van je smartphone) in de uren vóór het slapen gaan. Blauw licht voorkomt dat je melatonine gaat aanmaken waardoor je minder goed slaapt.

- ✓ Ga tijdens de middag even naar buiten. Door die portie blootstelling op het middaguur is de portie “zonne-energie” het grootst waardoor je lichaam ’s avonds sneller melatonine gaat aanmaken en je makkelijker in slaap valt.

Leer weer luisteren naar je bioritme

Het ritme van je biologische klok is heel individueel en is bijna net zo uniek als je vingerafdruk. Grosso modo vallen de meeste mensen onder de categorie van dagtypes (60%), maar ook ochtendtypes (15%) en avondtypes (25%) zijn in onze maatschappij goed vertegenwoordigd.

DAGTYPE : het bioritme van deze groep loopt het meest in de pas met het normale ritme van dag en nacht. Dagtypes zijn op hun best tussen 10 en 18u, zowel mentaal als fysiek.

OCHTENDTYPE : heb je na de lunch vaak last van een dipje? Dan zou je weleens een ochtendtype kunnen zijn. Vroege vogels beleven hun productiefste uren namelijk tussen 11 en 13u en voelen hun energiepeil na de middag inzakken.

AVONDTYPE : nachtraven worden door hun omgeving weleens als luiertiken gezien, maar dat imago verdienen ze eigenlijk niet. Avondtypes slapen niet per se langer, maar kruipen gewoon later in bed. Dat heeft doorgaans niets met discipline te maken maar wel met hun biologische klok, die (veel) later aangeeft dat het tijd wordt om te gaan slapen.



Zo haal je het meest uit je bioritme

BREINBREKERS : Bij de meeste mensen stijgt de geestelijke alertheid tijdens de ochtend, om in de vroege namiddag weer in te zakken. Tussen 16 en 18u vindt je concentratie dan zijn tweede adem. Opdrachten waarvoor je je moet concentreren, plan je dus beter 's ochtends of in de vooravond, terwijl je routinematige klusjes het beste voor kort na de middag houdt.

LIEF VOOR JE LIJN : Ongeacht welk chronotype je bent: eten doe je het beste als het nog licht is. Ook je vertering werkt namelijk volgens een dag- en nachtritme en verloopt veel trager als het donker is. Nog even een snackje vóór het slapen gaan is dus geen goed idee: je darmen verteren eten dan minder goed waardoor je lichaam het als vetreserves zal opslaan.

HOP MET JE BENEN : Bij dagtypes zijn de spieren gemiddeld op hun sterkst rond 16u. Ook de lichaamstemperatuur is dan het hoogst: het ideale moment om even te gaan wandelen, joggen of zwemmen dus. Ochtendtypes kunnen beter rond het middaguur gaan sporten terwijl avondtypes hun loopschoenen het beste pas rond 20u aantrekken.

Jetlag : je interne klok op hol

Als je pijlsnel van de ene naar de andere tijdzone reist, bv met het vliegtuig, slaat je interne klok op hol. Je lichaam moet wakker zijn en eten op momenten dat het daar eigenlijk niet aan toe is. De fysieke en mentale gevolgen van zo'n reis door de tijd noemen we een 'jetlag' met eventueel maagklachten, vermoeidheid, hoofdpijn, slapeloosheid... Zo'n

jetlag kan zelfs je immuunsysteem verzwakken omdat je lichaam doorheen de dag denkt dat het nacht is. En 's nachts ben je vatbaarder voor ziektes.

LEUK HOOR, VLIEGEN.
MAAR ZO'N JETLAG ERNÁ...



GELUKKIG ???

Voel jij je op en top gelukkig? Het is zó, dat we de laatste maanden, met die covidtoestanden, allen een moeilijke tijd achter de rug hebben. Op sommige dagen lukt het ons om behoorlijk of soms héél heel goed om gelukkig te zijn. Op andere dagen lijkt het enorm lastig om een lichtpuntje in je leven te vinden. Herkenbaar? Wat staat jouw geluk in de weg?

Lifecoach Wim Annerel lijst 5 valkuilen op waar je zomaar invalt zonder het te merken.

1. Jezelf met anderen vergelijken

Als je je eigen waarde inschat op basis van wat je anderen ziet bereiken, dan kan je bijna niet anders dan je ongelukkig voelen. Ofwel voel je je schuldig omdat sommigen met moeite de eindjes aan elkaar knopen, terwijl je zelf in comfort leeft, ofwel voel je je minder waard omdat je anderen het beter ziet hebben dan jezelf. Zo verlies je altijd.

TIP: Focus op jezelf elke dag een stapje verder te brengen.

1. Luisteren naar negatieve mensen

Blijf uit de buurt van negatieve mensen. Zij hebben een probleem voor iedere oplossing.

Negatieve mensen zuigen de energie uit jou. Het is onmogelijk om immuun te worden voor iemand in je buurt die heel de tijd loopt te klagen en het is ook

bijna onmogelijk om hem of haar voor langere tijd op te beuren.

TIP: De enige manier die werkt, is negatieve mensen te vermijden. Doe verder met je eigen ding en omring je met positieve mensen.

3. Over je dromen praten in plaats van eraan te werken

Hoewel het een goed idee is om over je passies en dromen te praten, is het niet genoeg. Want als je er alleen over praat, voel je je al snel gedeprimeerd. Je begint je namelijk af te vragen of je wel ooit die dromen zal waarmaken waar je zo vaak over praat. En geleidelijk aan stop je met erover te spreken en laat je jouw dromen voor wat ze zijn.

TIP: Start met aan je dromen te werken, terwijl je erover praat.

4. Op het nieuws focussen

Wanneer heb je voor het laatst naar het nieuws gekeken en je nadien goed gevoeld over de wereld?

In de '7 eigenschappen van effectief leiderschap' stelt Stephen Covey dat de meeste succesvolle mensen heel weinig tijd besteden aan kijken naar het nieuws. De hoofdreden hiervoor is dat we heel weinig kunnen doen aan wat we zien, wat leidt tot gevoelens van hulpeloosheid en negativiteit. En vaak vergeten we hoeveel goeds we kunnen doen in onze lokale gemeenschap.

TIP: In plaats van je zorgen te maken over wat er gebeurt in de wereld, focus je je beter op wat je kan doen in jouw buurt. Kan je kinderen bijles geven? Maaltijden bezorgen aan ouderen? Of kan je je engageren in de wijkwerking? Hierdoor heb je veel meer impact op de wereld dan door enkel naar het wereldnieuws te kijken en met anderen te praten over hoe slecht het wel gaat. En daarbij voel je je ook gelukkiger.

5. Eisen dat iemand anders verandert

Heb jij ook al eens gedacht hoeveel aangenamer je leven zou zijn als je partner/kind/buurman zijn of haar leven zou verbeteren? Je bent niet alleen.

Het is zo makkelijk om naar iemand anders te kijken en precies te zien wat ze verkeerd doen. Het moeilijke is naar onszelf kijken en zien hoe wij kunnen verbeteren.

TIP: In plaats van te bedenken hoe anderen kunnen verbeteren, werk je beter aan je eigen tekortkomingen. We hebben daar al werk genoeg mee.



Geluk is geen eindbestemming die je kan bereiken. Je bereikt het tijdens de reis. Ontdek wat jou gelukkig maakt op dagelijkse basis en bepaal doelen die daarmee in lijn liggen.

HOE SLAAP JIJ ?

Zijlig is de meest voorkomende slaaphouding. Onderzoek toont aan dat driekwart van de Belgen in die positie slaapt terwijl 20% in ruglig en 5% in buiklig.

De houding waarin je inslaapt is niet noodzakelijk de houding die je voor het grootste deel van de nacht inneemt. Je lichaam neemt tijdens het slapen bijna automatisch de positie in die je zo weinig mogelijk ongemakken bezorgt.

- **DE ZIJLIG** wordt aanzien als *'de beste slaaphouding'*. Er is immers geen druk op je ingewanden. Slapen in zijlig heeft ook een kalmerend effect als je stressgevoelig bent. Het is ook de beste slaappositie bij (lage) rugpijn en de kans op slaapapneu neemt gevoelig af.
- **OP JE ZIJ MET EEN ARM ACHTER JE RUG** is een onnatuurlijke houding en leidt naar een mindere goede doorbloeding van het bloed in die arm.
- **MET EEN DUBBEL GEPLOOID HOOFDKUSSEN** verlies je alle steun en je nek wordt eerder belast dan ondersteund.
- **DE RUGLIG** heeft als voordeel dat je gewicht verdeeld is over een groter oppervlakte. De druk op je tussenwervelschijven is hierdoor kleiner. Slapen op een matras die extra steun biedt aan je enkels, schouders of rug is goed tegen artritis en gewrichtspijn.
- **ZONDER KUSSEN SLAPEN** is absoluut uit den boze. Zelfs een dun kussen heeft al een positieve invloed op je nek.
- **DE BUIKLIG** wordt algemeen gezien als de minst goede slaaphouding. Die houding is weliswaar goed tegen snurken maar niet zo goed voor je rug en nek. Je ruggewrichten worden extra belast door de kromming van je onderrug. Best is om in dat geval een kussen onder je buik te leggen. Ook je nekwerfels worden extra belast door de draaiing van je hoofd naar links of rechts.

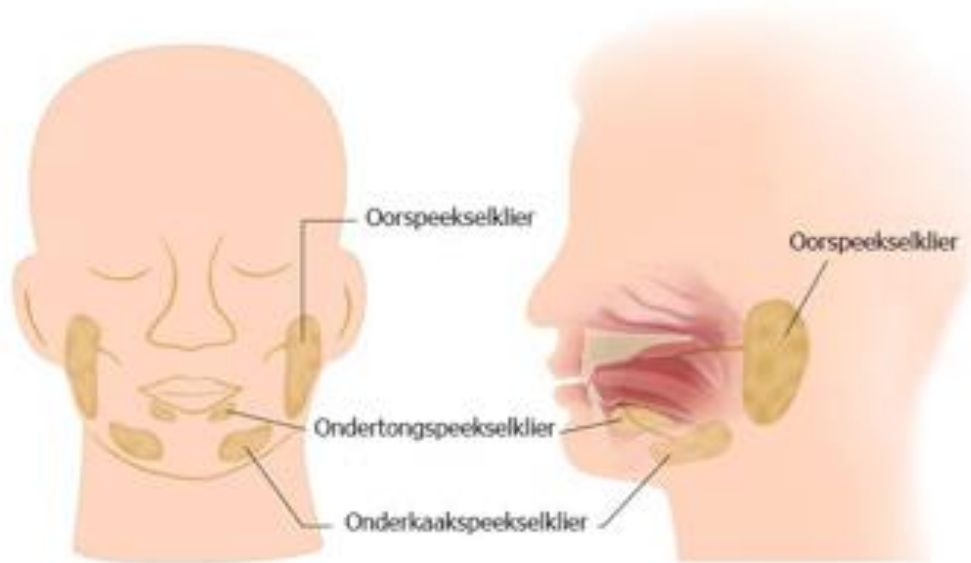
HET WATER IN DE MOND

Waarom komt water je in de mond? Speeksel is één van de meest onderschatte lichaamsvloeistoffen. We krijgen er dagelijks één tot anderhalve liter van in de mond, maar het is vooral véél meer dan een bevochtiger!

Speekselfabriekjes

Vanuit vier kleine punten, komt er de hele dag door, speeksel in je mond. Twee van die punten zitten aan de binnenkant van elke wang, ongeveer in het midden tegenover de bovenste rij tanden. Met je tong voel je daar een kleine verhoging. De twee andere punten situeren zich onder de tong, elk langs een kant van het tongvlies.

De speekselklieren



Helemaal geen water

Speeksel is eigenlijk gefilterd bloed dat wordt gezeefd in de speekselklieren. De rode bloedcellen worden eruit gehaald, de witte bloedcellen worden behouden. Maar daarnaast bevat speeksel ook kalk, hormonen, bacteriën, afweerstoffen van je immuunsysteem en mucinen. Dat zijn slijmstoffen die een beschermend laagje leggen over je gebit en je tandvles zodat zuren niet te veel kunnen inwerken.

Waar speeksel goed voor is

- Speeksel dient om etensresten weg te spoelen en als hulpstof bij de vertering.
- Het smeert ook je mond bij het praten en het slikken.
- Het houdt het mondslijmvlies vochtig en beschermt tegen bacteriën en virussen.
- Het is een behoorlijke krachtige pijnstillert (sterker dan morfine) die je supergevoelige mond verdooft. Het minste wondje zou je anders gek maken van de pijn. Vandaar dat je na het eten ook minder keelpijn ervaart.

Kwijlen

Kwijlen is 'overmatige' speekselvloed en kan aanleiding geven tot problemen. Het is een probleem waar zowel de patiënt als de omgeving onder kunnen lijden. Patiënten die kwijlen, kunnen bijvoorbeeld worden geplaagd door ontstoken mondhoeken, gevoelens van misselijkheid, een nat hoofdkussen bij het ontwaken en het besmeuren van de kleding door lekkage van speeksel. Dit laatste is in sociaal contact vaak storend en kan dit ook belemmeren.

Speekselweetjes

- **Een droge mond** kan je ook krijgen door te weinig vochtinname. Wanneer je lichaam kampt met een watertekort, zal het ook minder speeksel produceren. Genoeg drinken dus, ook al heb je niet altijd dorst.
- **Een slechte ochtendadem** is normaal. Door 's nachts minder speeksel te hebben en veel minder te slikken, nemen de slechte bacteriën en bijgevolg de slechte gassen toe. Wie met open mond slaapt (snurkers bijvoorbeeld, of wanneer je verkouden bent en je neus verstopt zit) helpt het euvel nog een handje.
- **Speeksel op de wonde** (in de volksmond ook 'moederkenszalf'): door de aanwezigheid van diverse stoffen helpt het speekselwondjes te genezen, maar vooral dan in de mond zelf. Het is twijfelachtig of het bij wonden op andere plaatsen een even groot effect heeft. Al was het maar omdat de concentratie aan speeksel nergens zo groot is dan in de mond zelf.

Waarom het water je in de mond loopt

Uit de openingen in je wangen komt speeksel zodra daar een aanleiding toe is, bijvoorbeeld om voedsel te kauwen. De oorspeekselklieren die achter de schermen actief zijn, maken vooral een dunne waterachtige vloeistof aan.

Daarom loopt bij het proeven van iets lekkers het water je letterlijk in de mond. Twee puntjes onder de tong produceren daarentegen de hele dag (en nacht) door speeksel, maar dat is van een heel andere aard: het is eerder geleachtige en slijmerig.



Die viscositeit moet voorkomen dat speeksel bij het praten te snel zou wegvloeien uit je mond.

Bepaalde medicatie maar ook stress kan de speekselproductie sterk doen dalen. Vandaar dat zenuwachtige sprekers vaak hun keel schrapen of naar water grijpen.

Tot slot! Vinden we nu speeksel vies?

Ja en nee, want we houden niet van spuwen maar des te meer van zoenen.



APPELWEETJES

- ✓ Als je zelf appels plukt, doe dat dan met het steeltje eraan. Zo bewaren ze langer, want door het steeltje te verwijderen veroorzaakt je een klein wondje waardoor de appel sneller zal rotten. Je plukt ze ook best als ze nog net een beetje onrijp zijn.
- ✓ Heb je appels te veel? Snij ze dan in partjes, dompel ze even in citroensap, stop ze in een plasticzak en vries ze in.
- ✓ Wist je dat appels in water drijven omdat ze voor 25% van hun volume uit lucht bestaan?
- ✓ De bijbel zegt helemaal niet dat Eva in een appel beet. Het ging om de boom van goed en kwaad, en toevallig is het Latijnse woord voor kwaad “malus” ook dat voor “appel”.
- ✓ Een gemiddelde appel bevat zo'n 50 calorieën. Pectine, een oplosbare vezel in de appel, werkt cholesterolverlagend. De schil is ook rijk aan antioxydanten.
- ✓ Bewaar appels nooit samen met vruchten die veel ethyleen afgeven zoals bananen en perziken. Anderzijds kun je nog een groene appel net sneller laten rijpen door hem naast die fruitsoorten te leggen.
- ✓ Geef een appelboom nooit te veel stikstof, dan bewaren de appels minder lang. Kalium zorgt dan weer voor stevigere vruchten.
- ✓ De ideale temperatuur om appels te bewaren is 4 tot 5°. De koelkast, maar ook een koele, donkere en verluchte kelder zijn prima bewaarplekken.



DAGELIJKS BESTUUR

PEETERS Bert - *Voorzitter*

Victor Vergauwenstraat 7 – 2870 Puurs-Sint-Amands

☎ 0475 87 92 68

bert@peeterslambrechts.be



HERMANS Ronnie - *Ondervoorzitter a.i. Cel Logistiek / Tap- en materiaalbeheer*

Schaapsveld 32 – 2870 Puurs-Sint-Amands

☎ 0479 32 15 41

ronniehermans@skynet.be



VAN RECK Hendrik – *Secretaris Verantwoordelijke busreizen / Feestverantwoordelijke*

Dorpshart 32 bus 11 – 2870 Puurs-Sint-Amands

☎ 03 899 00 76

☎ 0475 31 17 62

hendrik_11@hotmail.com



HERMANS Maria - *Penningmeester*

Monnikheide 12 – 2870 Puurs-Sint-Amands

☎ 03 889 30 54

☎ 0496 30 69 78

mar-hermans@hotmail.com



BESTUUR

DE SMEDT Albert – Cel Logistiek / Tap- en materiaalbeheer

Dorpshart 50/21 – 2870 Puurs-Sint-Amands

■ 0476 40 02 71

albert.de.smedt1@telenet.be



DE RECHTER Francine - *IBIS Info*

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

■ 0495 48 40 11

fderechter@gmail.com



ANDRIES Kris - *IBIS Webmaster*

G. Fromontstraat 26 - 2830 Willebroek

■ 0486 86 02 11

kris_andries@yahoo.com



COOLS Denis - *Parcours*

Eeuwfeeststraat 25 – 2870 Puurs-Sint-Amands

■ 0489 41 88 22

deniscools01@gmail.com

DE SMET Annie - *Kledij*

Neerheidedreef 37 – 2870 Puurs-Sint-Amands

☎ 03 889 83 01



VAN BREEDAM Christiane - *Catering*

Dorpshart 50/21 – 2870 Puurs-Sint-Amands

■ 0474 37 97 07

chrisvanbreedam54@gmail.com

LAMBRECHTS Diane – Catering / Feestverantwoordelijke

Victor Vergauwenstraat 7 – 2870 Puurs-Sint-Amands

■ 0491 71 91 87

diane@peeterslambrechts.be

DE WILDE Frans - *Ledenadministratie*

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