

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

September – Oktober 2016

IBIS



INFO

't Frituurke Ibis ~ Driedaagse 2016



September - Oktober 2016



- ⇒ **VOORWOORD**
- ⇒ **IBIS NIEUWS**
- ⇒ **SSST ... HIER WANDELT DEN IBIS**
- ⇒ **VAN 25/5 TOT 1/06/2016 OP CRUISE ...**
NAAR NOORWEGEN
- ⇒ **ZET JE HERSENEN OP STANDBY**
- ⇒ **VAN INGANG TOT UITGANG... IN 48 UUR**
- ⇒ **WAAROM GEEUWEN WIJ ?**
- ⇒ **LAAT JE HART STELEN, NIET JE SPULLEN !**
- ⇒ **GIN IS TRENDY**
- ⇒ **OEPS ... KOU GEVAT ?**
- ⇒ **NOTA BENE !**
- ⇒ **KLEDINGSHOP ANNIE**
- ⇒ **BESTUUR**

Foto voorblad : JOC WIJLAND Puurs



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.ibispuurs.be

Heb je een artikel voor de info ?

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



VOORWOORD



Nagelbijtend naar de weersvooruitzichten luisterend, en dagelijks tot de vaststelling moeten komen dat er maar geen einde komt aan die trieste vooruitzichten. Erger vind ik wel dat onze weersvoorspellers daar 5 à 6 dagen van te voren liggen op te hameren dat we met het komende weekend niet veel goeds moeten verwachten.

Ze zouden wel wat rekening mogen houden dat er duizenden mensen zijn die één of andere sport beoefenen tijdens het weekend. Het zal je organisatie maar wezen. Altijd zullen er mensen zijn die dan één of andere bezigheid zoeken.

Het definitieve startschot van de 37^{ste} uitgave van onze “Driedaagse”, de voorbereidingen niet meenemend, wordt gegeven op maandag wanneer onze mensen van start gaan om in het totaal zo om en bij de 318km voorziene parkoers van de nodige pijltjes te voorzien. Hoedje af voor Paul en zijn jongens. Weersvoorspellers zijn er niet te snel naast, vooral als er mindere weersomstandigheden te voorspellen zijn. Dinsdag en woensdag heeft het maar éénmaal geregend. Maar de tent in t’ Onzent moest worden gezet. Met enkele moedigen werd dat tenslotte tot een goed einde gebracht. Een beetje meer mankracht zou hier zeker op zijn plaats zijn geweest. Zowel de gevraagde medewerkers als de nieuwelingen die zich de eerste maal hebben opgegeven om een handje toe te steken zijn met deze allen bedankt voor hun spontane hulp.

Voor onze 37^{ste} uitgave moesten wij andere oorden opzoeken. Door de afbraak van C.C. De Kollebloem en een beetje onderhandelen kregen we uiteindelijk toch JOC-Wijland aangeboden.

Dat het niet zo gemakkelijk zou gaan dan in het C.C. dat wisten we wel. Hier beschikten we niet over twee koelinstallaties; bier, groenten, fruit en gebak, alles moest worden opgestapeld in één koelkamer. Gemakkelijk werken is anders, maar Magda en haar ploeg en de jongens achter de bar sloegen er zich doorheen. Ook de nieuwe verantwoordelijken voor de rustposten en bevoorrading zorgden ervoor dat alles naar wens verliep. 't Onzent is altijd een gezellige boel ondanks het, door de voorbije regenzone, een slijkerige boel was.

Het de wandelaars naar hun zin maken is al 37 jaar het streefdoel van onze club. Met degelijke parkoers, met vriendelijke bediening en alles netjes verzorgd, èn die gratis reclame (La Chouffe) die we er bovenop kregen van onze sponsors Peeters-Lambrechts (PL) of liever van Bert en Diane is graag meegenomen. Waarvoor onze dank!

Dit resultaat hebben we alleen maar kunnen bereiken door het werk van een groep Ibissers die zich mateloos hebben ingezet om de wandelaars gedurende 3 dagen te verwennen. We kunnen het niet genoeg herhalen, bedankt aan ieder die zijn steentje heeft bijgedragen tot het lukken van ons jaarlijks evenement.

Nu is het de beurt aan enkele moedigen van onze vereniging die zich hebben klaargestoomd voor de dodentocht. Proficiat aan allen die al of niet deze uitdaging tot een goed einde hebben gebracht.

En dan is het tijd om de voetjes even onder tafel te steken. Bij het verschijnen van deze regels is onze jaarlijkse BBQ reeds achter de rug. Zij die nog verlof voor de boeg hebben wensen we een leuke vakantie. Tot op een of andere wandeltocht.

ARNOLD

IBIS NIEUWS



HOERA ... EEN MEISJE !

Van harte proficiat aan de trotse ouders Sarah Smolders en Tom De Bleser met de geboorte van jullie dochtertje Linne De Bleser op **10 augustus 2016**.



KAAS-EN WIJNAVOND

Op **15 oktober 2016** houden wij voor onze leden :

“ Kaas- en Wijnavond ”

Plaats : in het JOC Wijland, Fortbaan 9 – 2870 Puurs

Begin : 18.00u

Prijs : 17 € (kinderen tot 12 jaar -> 9 €)

Voor de vleesliefhebbers is er een vleeschotel voorzien!

Inschrijving : bij Hermans Maria

via ☎ 03 889 30 54

of

via een overschrijving

IBAN : BE 74 7885 1805 4407 BIC : GKCCBEBB

Vermelding : Kaasavond + aantal (namen en voornamen)
+ keuze kaas / vlees

Uiterste datum van inschrijving : **9 oktober 2016**



BUSREIS ZILLERTAL (OOSTENRIJK)

Volgend jaar, van **15 juli tot 22 juli 2017**, plannen we onze busreis naar Oostenrijk in het Gasthof-Hotel Zillertaler Weinstadl in Hippach.

Wil je nu al inlichtingen hierover??? Eén adres ... bij Frans & Maria!!!

Thuis 03 / 889 30 54
Info.
Bij Frans & Maria
Frans 0476 37 87 64
Maria 0496 30 69 78

Zillertal
15 Juli - 22 juli
2017.

Frankfoto



IM MEMORIAM

Onze oprechte deelneming gaat naar de familie De Mul - Saerens bij het overlijden van de Heer Raymond De Mul op **12 juli 2016**, echtgenoot van Julienne Saerens.

SSST... HIER WANDELT DEN IBIS

Zaterdag 3/09/2016 1745 Opwijk (Vlaams-Brabant)
24^{ste} Stichtingstocht 5-10-16-24 km 08.00-15.00u
WSV DE HOPBELLETJES OPWIJK

Start : Sint-Pauluszaal, Processiestraat – Opwijk.
Vernieuwd parcours langs goed begaanbare verkeersarme landelijke wegen.
Eindafstempeling tot 17.00u.

Zondag 4/09/2016 9255 Buggenhout (Oost-Vlaanderen)
Internationale Kwaktocht 4-7-10-14-21 km 08.00-15.00u

WSV DE VOSSEN BUGGENHOUT **Puntenkaart !!!**

Start : Gemeentelijke Basisschool 't Sprinkhaantje, Collegestraat 1 – Buggenhout.

Prachtig Buggenhoutbos met rustige en landelijke wegen. Gratis Kwak of Tripel Karmeliet voor iedere deelnemer. Muzikale omlijsting.

Dinsdag 6/09/2016 2870 Ruisbroek (Antwerpen)
9^{de} Weekdagtocht 4-6-8-10-12-14-18 km 09.00-15.00u
WANDEL MEE RUISBROEK VZW

Start : Zaal Familieheem, Gasthuisdreef 2 – Ruisbroek.
Prettige wandeling door het groen van Ruisbroek.

Vrijdag 9 - Zaterdag 10 - Zondag 11 september 2016



**WandelWeekEnd in Helvoirt te Nederland
"Hotel Guldenberg"**

Zaterdag 10/09/2016 2830 Willebroek (Antwerpen)
Balsemientocht 7-14-21 km 08.00-15.00u
DE VAARTLANDSTAPPERS

Start : Surferschalet, Grote Bergen 59 – Willebroek.
De mooiste wandeling in het Vaartland, vertrekkend midden in de natuur aan de roeivijver Hazewinkel. Door het natuurgebied het Broek en via de roeivijver naar de Biezenweiden en het Broek de Naeyer. Zelden vind je zo veel groen en natuurpracht!

Zondag 11/09/2016

1851 Humbeek (Vlaams-Brabant)

Omloop Parel van Brabant

6-12-20-25-30 km

07.30-15.00u

RWK DE MORGENSTOND HUMBEEK

Start : Sporthal, Nachtegaallaan 5 – Humbeek.

Langs de mooiste bezienswaardigheden van Groot-Grimbergen, over rustige en landelijke wegen.

Fortloop in Liezele & Wandelweekend NL

Clublokaal



Dinsdag 13/09/2016

2400 Mol (Antwerpen)

Netepad

4-7-11-15-18 km

08.00-15.00u

WSV MOL

Start : Zwembad Den Uyt, Rode-Kruislaan 20 – Mol.

Het parcours van de wandeling loopt door een mooie omgeving. Vlak na de start zit je al direct in de natuur. Je wandelt over rustige wegen, langs velden en weiden en volgt een hele tijd de oever van de Nete. Een wandeling vol afwisseling!

Zondag 18/09/2016

1861 Wolvertem (Vlaams-Brabant)

Eindezomertocht

6-12-17-22 km

08.00-15.00u

WANDELCLUB CRACKS WOLVERTEM

Start : Basisschool De Zonnebloem, Karel Baudewijnslaan 24 – Wolvetem.

Genieten van de nazomer in een dorpse gemoedelijkheid en gezellige sfeer met het gemeentelijk domein "Neromhof" en de Birrebeekvallei als leidraad.

Donderdag 22/09/2016

9220 Hamme (Oost-Vlaanderen)

45^{ste} Driedaagse Wuitensmarsen

8-15 km

15.00-19.00u

WANDELCLUB 'T HOEKSKEN VZW

Start : Tentendorp, Marktplaatsplein – Hamme.

Wandelen langs de mooiste plekjes van Hamme. Alles is aanwezig om de wandelaars extra te verwennen. Voor elke deelnemer aandenken, drankje en versnapering. Aankomst vóór 22.00u.

Vrijdag 23/09/2016 9220 Hamme (Oost-Vlaanderen)
45^{ste} Driedaagse Wuitensmarsen 6-8-15-32 km 13.00-19.00u
WANDELCLUB 'T HOEKSKEN VZW

Start : Tentendorp, Marktpllein – Hamme.

Start 32km 09.00u-13.00u. Topdag van de tofste Driedaagse van België met volop ambiance op het Marktpllein. Alles is aanwezig om de wandelaars extra te verwennen. Voor elke deelnemer aandenken, drankje en versnapering. Aankomst vóór 22.00u.

Zaterdag 24/09/2016 9220 Hamme (Oost-Vlaanderen)
45^{ste} Driedaagse Wuitensmarsen 8-15-25 km 08.30-14.00u
WANDELCLUB 'T HOEKSKEN VZW

Start : Tentendorp, Marktpllein – Hamme.

Start 25km tot 11.00u. Geniet van de prachtige omgeving en mooie plekjes in Hamme en aanpalende gemeenten. Alles is aanwezig om de wandelaars extra te verwennen. Voor elke deelnemer aandenken, drankje en versnapering. Aankomst vóór 17.00u.

Zondag 25/09/2016 1910 Berg (Vlaams-Brabant)
33^e Houtheimtochten
5-8-11-15-18-20-23-25-27-30-32 km 07.00-15.00u
HOUTHEIMSTAPPERS STEENOKKERZEEL

Puntenkaart !!! & Plus WANDELING

Start : Ons Tehuis Brabant, Perksesteenweg 126 – Berg.

Prachtige hersftwandeling via rustige land- en veldwegen door de bossen van Perk en Kampenhout : Hellebos, Snijselsbos, Steentjesbos en Weisetterbos. Groene wandeling met heel wat afwisseling. Deel van de opbrengst gaat naar Ons Tehuis Brabant.

Zaterdag 01/10/2016 2880 Hingene (Antwerpen)
Herfsttocht 4-6-8-10-12-14-18 km 07.00-15.00u
WANDELCLUB KWIK BORNEM

Start : Gemeenschapshuis Hingene, Edmond Vleminckxstraat 73 – Hingene.

Mooie natuurwandeling in Hingene met kasteelpark D'Ursel. Drie aparte lussen, onderling combineerbaar.

Zondag 2/10/2016 3520 Zonhoven Limburg)
Jan Tielenstocht – Jubileumtocht 50 jaar O.K. – 50 jaar Zonhoven
4-5-7-9-11-17-24 km 07.00-15.00u
OK50 ZONHOVEN VZW



BUS ... BUS ... BUS ...

& Puntenkaart !!!

Start : Sint-Berchmansinstituut, Kleine Hemmenweg 4A – Zonhoven.
Start 17-24km tot 13.00u. 50^e Internationale wandeltocht over het
heide- en bosgebied van de Teut, één van de mooiste stukjes natuur
in België. De 4km door het dorpscentrum over de zondagsmarkt.

Vertrek bus : 08.00u Fort LIEZELE

RESERVEER JE PLAATS ten laatste op **25/09/2016**

bij Arnold ☎ 03 889 87 87 📠 0472 94 19 85

Dinsdag 4/10/2016 2550 Olen (Antwerpen)
Klavertje 3 5-7-10-12-15-17-22 km 08.00-15.00u
HERENTALSE WV VZW

Start : Voetbalkantine FC Linda, Kattestraat – Olen.
Door de ongerepte natuur van het voormalig militair domein. Drie volledig
aparte lussen.

Zondag 9/10/2016 1933 Sterrebeek (Vlaams-Brabant)
26^{ste} Herfsttocht 5-8-12-16-20-25-30 km 08.00-15.00u
WANDELCLUB DE PARKVRIENDEN ZAVENTEM

Start : Zaal Ons Huis, Kerkdries 26 – Sterrebeek.
Zeer rustig, landelijk en bosrijk parcours met gezellige holle wegen.
Wandeling langs de vroegere hippodroom van Sterrebeek, gelegen in een
waaier van groene natuur. Zeer verzorgde rustplaatsen. Aankomst vóór
18.00u.

Dinsdag 11/10/2016

2900 Schoten (Antwerpen)

3^{de} Scots-wandeling

4-6-8 km

08.00-16.00u

WIJTSCHOTDUVELS

Start : Kantine ASKC, Eksterdreef 10 – Schoten.

De drie afstanden zijn onderling combineerbaar. Wandelen onder de vallende bladeren en genieten van de mooie herfstkleuren in het Peerdsbos. De club wenst een midweekwandeling van Scots in ere te houden.

Zaterdag 15/10/2016

2170 Merksem (Antwerpen)

Finaletocht Walk 2 Gether

4-7-12-18-25 km

07.30-15.00u

MERKSEMSE WANDELCLUB DE STROBOEREN VZW

Start : Fort van Merksem, Fortsteenweg 120 – Merksem.

Bosrijk parcours door o.m. het Peerdsbos.

Zaterdag 15 oktober 2016



KAAS- EN WIJNAVOND

Aanvang 18.00u in JOC WIJLAND

Fortbaan 9 - 2870 Puurs

Meer hierover : onder IBIS NIEUWS

Zondag 16/10/2016

2880 Bornem (Antwerpen)

48^e Oktobermarsen

6-10-15-20-25-30 km

07.30-15.00u

WANDELCLUB KADEE BORNEM VZW

Puntenkaart !!!

Start : Sporthal Breeven, Barelstraat 111B – Bornem.

De 6km gaat via het park naar de kinderboerderij. Ontdek het land van Stille Waters met de machtige Schelde. De grote afstanden gaan tot het vissersdorp Mariekerke. Je wandelt door grafelijke bossen, zandruggen en door het speelbos "Nonnenbos". Frieten met stoofvlees en pannenkoeken in startzaal.

Donderdag 20/10/2016 2830 Blaasveld (Antwerpen)
Herfstwandeling 7-41-21 km 08.00-15.00u
DE VAARTLANDSTAPPERS

Start : PC Blaasveld, Mechelsesteenweg 230 – Blaasveld.

Ook in de herfst is het mooi wandelen in het Vaartland. Het Park Bel-Air en het Broek van Blaasveld laten je hun mooiste kleuren zien. Genieten van mooie bospaadjes, visvijvers, statige dreven en alles gehuld in de mooiste herfsttinten!

Zaterdag 22/10/2016 9280 Lebbeke (Oost-Vlaanderen)
9^{de} Heizijdetocht 5-7-14-21 km 07.30-15.00u
WJC DENDERKLOKJES LEBBEKE

Start : Zaal Heidehof, Heizijdestraat 20 – Lebbeke.

Ontdek Heizijde tijdens de herfst met de wachtbekkens waar de natuur regeert en slenter langs rustige veldbaantjes. Proef de lekkere pannenkoeken. Voor elk een gezonde attentie van Peperkoek Vondelmolen. Ieder uur verloting van een fles Vicarisbier.

Zondag 23/10/2016 1745 Opwijk (Vlaams-Brabant)
Oktobermars –Eén euro-wandeling 6-12-18-25 km 08.00-15.00u
WSV HORIZON OPWIJK

Plus **WANDELING**

Start : De Schuur Hof ten Hemelrijck, Kloosterstraat 8 – Opwijk.

Gezellige en gezinsvriendelijke natuurwandeling in herfsttooi door de gemeente Opwijk. Verkeersarme omlopen gegarandeerd. Inschrijven en alle dranken aan simpelweg één euro. Aankomst vóór 17.00u.

Zaterdag 29/10/2016 9160 Lokeren (Oost-Vlaanderen)
2^{de} Herfsttocht 6-9-15-18-24 km 07.30-15.00u
REYNAERTSTAPPERS VZW

Start : Parochiezaal Trefpunt Heiende, Heiendestraat 16 – Lokeren.

Nieuwe startplaats en dus volledig nieuw parcours! Heiende, Everslaarbos, Bredenhoek en Vogelzang.



OPGELET !!!

Winteruur in de nacht van zaterdag
29 oktober naar zondag 30 oktober 2016 !!!

Zondag 30/10/2016 2860 St-Katelijne-Waver (Antwerpen)

20^{ste} Jan Kadoddertocht 6-11-16-20-30 km 08.00-15.00u

WSV DE KADODDERS SKW SKW VZW

Start : Firma De Ceuster Grondveredeling, Fortsesteenweg 30 – Sint-Katelijne-Waver.

Bezoek de streek van Jan Kadodder in een mooi herfstdecor. Velden, bossen en weiden zorgen voor een mooi kleurenpalet in deze periode van het jaar. Perfect afgepijld parcours en uiterst verzorgde rustposten, ook op de kleinste afstand.

Maandag 31/10/2016 9620 Zottegem (Oost-Vlaanderen)

Halloweentocht 7-10-14-21 km 14.00-21.00u

WSV EGMONT ZOTTEGEM VZW

Start : Feestzaal Bevegemse Vijvers, Bevegemsevijvers 1 – Zottegem.

Start 21km tot 19.00u. Nieuwe figuren en uitbeeldingen (500 uitgesneden pompoenen) langs het versierd centrum. Halloweendrankje en wafel bij de start (zolang de voorraad strekt).

Dinsdag 1/11/2016 2990 Wuustwezel(Antwerpen)

Sterbostochten 6-10-13-18-24-27-35 km 08.00-15.00u

MERKSEMSE WANDELCLUB DE STROBOEREN VZW

Start : Sint-Godelievezaal, Dorpsstraat – Wuustwezel.

Afwisselend bos en landelijke wegen. Door de deelnemers alom geprezen tocht !sselend bos en landelijke wegen. Door de deelnemers alom geprezen tocht!

VAN 25/05 TOT 1/06/2016 OP CRUISE NAAR NOORWEGEN

Denis en Hendrik nemen ons mee op hun cruise naar Noorwegen ...

Wie droomt er niet van! Met een tonnage van 114500 BRT, een lengte van 290 m en 36 m breed, een snelheid van 23 knopen, 13 dekken, een capaciteit van 3008 passagiers en 1100 bemanningsleden! Meer dan 500 kajuiten hebben een balkon. Je kunt kiezen uit 13 bars en 5 restaurants. Er zijn 4 zwembaden, waarvan twee met verwijderbare glazen scherm. De dekken zijn ruim en panoramisch, en de stijlvolle openbare ruimtes zijn ontworpen met comfort en ontspanning in het achterhoofd. Ja, je moet het eens echt eens meemaken om hier een oordeel over te kunnen vellen.

We vertrokken in Hamburg om 18.00u richting Noorwegen. Na een nachtje slapen was het tijd om dit drijvend hotel te verkennen en te genieten van onze all-in, die we bij deze reis mee geboekt hadden. Er is voor iedereen wel iets, winkels, animatie, zwembaden, bars, restaurants, het staat allemaal tot je beschikking.

's Anderdaags 's morgens meerden we rond 9.30 u aan in Alesund. Alesund werd in 1904 getroffen door een grote brand. Met Europese steun werd het in 3 jaar tijd herbouwd in de heersende art-nouveaustijl. Alesund neemt dan ook een bijzondere positie in de Europese architectuur in.

De stad bestaat uit verschillende eilanden, die onderling verbonden zijn door bruggen. Ondanks het feit dat Alesund een belangrijke vissershaven is, kreeg de plaats pas in 1848 stadsrechten. Vanop de berg Aksla heeft men een weids uitzicht over de stad.



Om de Aksla op te komen kunt u de trap met 418 treden oplopen. Van hierboven heb je een fantastisch uitzicht op de stad, de prachtige eilandjes en de omliggende majestueuze bergen die de Sunnmørsalpene, worden genoemd.

In de omgeving ligt het Sunmore museum dat bestaat uit 40 historische huizen en boothuizen en 30 verschillende soorten vissersboten, een beetje zoals bij ons Bokrijk, maar dan veel kleiner. Het was een mooi begin van onze reis.

's Anderdaags bezochten we Bergen. Deze stad kreeg in 1070 van koning Olav Bergen stadsrechten. Destijds was het de grootste plaats van het land en de hoofdstad van Norgesveldet, een gebied waartoe ook IJsland, Groenland en delen van Schotland behoorden. In de dagen van de Hanze, legde de stad zich toe op de export van gedroogde vis. In de 15^e eeuw zakte de handel in, maar later verwierf de stad nieuwe welvaart met de scheepvaart. Bergen staat op de Werelderfgoedlijst, ondanks de grootte is het een stad met de intieme sfeer van een kleine plaats.



De Hanze werf Bryggen is het belangrijkste erfgoed van deze tijd, het is een wijk vol houten huisjes met winkeltjes en restaurants, echt plezant om door te kuieren, maar veel te duur om er iets te kopen.

De vismarkt aan de haven lokt ook veel volk. Hier kan je alle soorten vis kopen of deze ter plaatse degusteren in open lucht. Je kan er zelfs gerookt walvisvlees eten, smaakt zowat naar droog paardenvlees. De invoer in onze regio is echter verboden.

Onze wandeling liep verder langs het Lille Lungegårdsvannet is een voormalig meertje, nu een vijver in het centrum van Bergen met een omtrek van 700 meter.

Vóór deze vijver bevindt zich het evenementenplein waar allerlei festiviteiten worden gehouden . Nu stond het vol volksspelen die je gratis kon gebruiken.

Zondag bezochten we Stavanger. Stavanger en olie vormen de ruggengraat van de economie van de stad. Voordat er rond 1125 een kathedraal verrees, was Stavanger een bescheiden vissersplaatsje. Na de ontdekking van olievoorraden op de Noordzee in de jaren zestig nam de welvaart van de stad sterk toe. Nu is Stavanger de op drie na grootste stad van Noorwegen, met 110000 inwoners. Een bezoek aan het oliemuseum is dan ook een must. Hier leer je alles over ontginning van gas en olie. Dan een bezoekje aan het oude winkelcentrum en verder langs Kirkegata door tot aan de kathedraal van Stavanger. Deze waren ze aan het restaureren. Dan naar de Valberg, een heuvel waarop de toren van Valberg ligt. Deze toren was vroeger een wacht- en brandtoren vanwaar je een mooi uitzicht over Stavanger-stad hebt. Van hieruit kan je ook Preikestolen bezoeken, dit is een rots die 604 meter uittorent boven de Lysefjord. Het pad naar de top is een kleine vier kilometer lang. De afgelopen jaren is het aantal mensen dat naar dit fantastische uitzichtpunt wandelt gestegen tot 200.000. Daarmee is Preikestolen veruit de meeste populaire wandelbestemming van Noorwegen. Het spijtige is dat je bij een cruise hiervoor geen tijd hebt. Je kan een tocht boeken met een ferry maar deze bedraagt 3 uur heen en weer zonder uitstappen, niet te doen ... spijtig genoeg.

Het werd stilaan tijd om terug naar onze boot te gaan, want om 14.00u vertrokken we reeds richting Oslo.

De Oslofjord rijst vanuit de diepte op tot de kliffen bij de Farder vuurtoren en wordt omgeven door idyllische stadjes en dorpjes. Bedrijvige havenplaatsen worden bewaakt door robuuste vestigingen en in Nationaal Park Borre werden de grafheuvels van koningen uit een ver verleden ontdekt.



Oslo heeft een onovertroffen ligging. Binnen zijn grenzen is het mogelijk om in de zomer in de Oslofjord te zwemmen en in de winter op de goed onderhouden skipaden te skiën. In het centrum van Oslo bevinden zich musea, een koninklijk paleis, parken en openbare instituten, die allen te voet zijn te bereiken.

De haven wordt bewaakt door een 14^{de} -eeuws kasteel, het Akerhus Slott dat dateert van 1299. Na een grote brand in 1624 besloot koning Christian IV om rond dit slot een nieuwe stad, genaamd Christiania te bouwen. Nu vindt men hier oude marktplaatsen en musea, pittoreske attracties en traditionele eetgelegenheden. We bezochten ook het operagebouw dat geopend werd in 2008. Het ligt aan de kust en een groot deel van het gebouw ligt in of onder zee. Opvallend is het schuin aflopende dak dat bedekt is met wit marmer en graniet. Dit wekt de indruk van glinsterend ijs, alsof er een gletsjer uit de Oslofjord oprijst.

Het stadhuis is het bestuurscentrum van Oslo en bevat de rijkversierde zaal Radhusshallen, waar elk jaar in december de Nobelprijs voor de Vrede wordt uitgereikt. Langs de andere zijde van de haven ligt de oude scheepswerk Akers die volledig getransformeerd is in een groot winkel- en amusementscentrum met appartementen waar gedurfde nieuwe architectuur is gecombineerd met oude delen. Dan heb je natuurlijk ook de Karl Johans Gate, dit is de bekendste en drukste straat van Noorwegen. Elke dag lopen er 100000 voetgangers door de straat. Hier liggen de belangrijkste instituten van Noorwegen, waaronder het Koninklijk Paleis, het Noorse Parlement, de universiteit en het Nationaal theater. We hadden het geluk om de aflossing van de wacht mee te kunnen maken aan het koninklijk paleis. Dit is overal wel een beetje anders en wel speciaal. Het weer viel hier ook goed mee, ongeveer 22°, wat een heerlijke temperatuur was om deze stad te bezoeken. In de late namiddag vertrokken we terug huiswaarts, de Oslo-fjord uit langs idyllische eilandjes, terug naar Hamburg. Het was genieten van de laatste mooie verzichten van het mooie Noorwegen...

Denis Cools en Hendrik Boeykens

ZET JE HERSENEN OP STANDBY

Het brein is als een spier: wil je het in vorm houden, dan moet je het gebruiken. Moet je het systematisch trainen en jezelf mentale oefeningen opleggen? Niet echt. Dat kan zelfs contraproductief uitpakken. Maak je dus vooral niet te druk over je brein.

De resultaten van geheugenexperimenten variëren naargelang de leeftijd van de deelnemers, maar ook naargelang de context: vertel je oudere mensen vooraf dat ze het tijdens het experiment moeten opnemen tegen jongvolwassenen, dan zijn hun testresultaten doorgaans minder goed. Dat heeft alles te maken met angst en veel minder met de capaciteiten van de deelnemers.

Om je brein in topvorm te houden wordt vaak gezegd dat je het aan het werk moet zetten. Geen boodschappenlijstje opstellen dus, maar jezelf verplichten om te onthouden wat je moet kopen. Elke dag zes sudokupuzzels en drie kruiswoordraadsels invullen... en je geheugen geregeld testen, om te checken of het niet achteruitgaat. Allemaal tips die veel weerklank vinden.

Hoe komt dat? Omdat we denken dat ons brein het met de jaren almaar meer laat afweten. Nochtans gaat het hier wel degelijk om een cliché. En zoals wel vaker met clichés, wordt de werkelijkheid geweld aangedaan. Uiteraard stel je bij een vergelijkende geheugentest bij jongvolwassenen en ouderen wel vaker vast dat jongvolwassenen beter kunnen memoriseren. Maar memoriseren is slechts één facet van het geheugen. Ook algemene cultuur, woordenschat e.d. maken er deel van uit en die nemen niet af met de jaren.

Je brein gaat er dus minder systematisch en minder dramatisch op achteruit dan vaak gedacht, behalve dan bij aandoeningen zoals de ziekte van Alzheimer. Aandoeningen waar 91% van de 65plussers voor alle duidelijkheid **niet** aan lijdt.



Moet je dan helemaal niks doen om je brein in topvorm te houden? Neen, het kan in tegenspraak lijken maar actief blijven heeft een erg positieve impact op je intellectuele vermogen en op je geheugen. Lichaamsbeweging bijvoorbeeld is op zich al prima. Of een gesprek, want dat stimuleert het geheugen.

Blijven doen wat je graag doet en wat je altijd al hebt gedaan, dat is nog het beste. Ben je al jaren dol op kruiswoordraadsel of sudoku's... blijf die dan vooral invullen. Maar ben je er recent met tegenzin mee begonnen om zegge je brein te trainen... dan is dat zinloos.

Goed in je vel zitten blijkt trouwens ook excellent voor je brein. Het heeft veel te maken met zelfrespect en met je nuttig voelen. Het is dus belangrijk dat je kiest voor activiteiten die je als zinvol ervaart en waar je waardering voor krijgt.



VAN INGANG TOT UITGANG ... IN 48 UUR

Tussen de maaltijd op ons bord en een toiletbezoek liggen gemiddeld 24 tot 48 uur. In die tijd maakt het voedsel een bewogen reis doorheen ons lichaam.

MOND

Van mond tot maag duurt hooguit 30 seconden tot 1 minuut. Bij het kauwen komt speeksel vrij dat het voedsel glad en sappig maakt, en enzymen toevoegt voor de vertering.

SLOKDARM

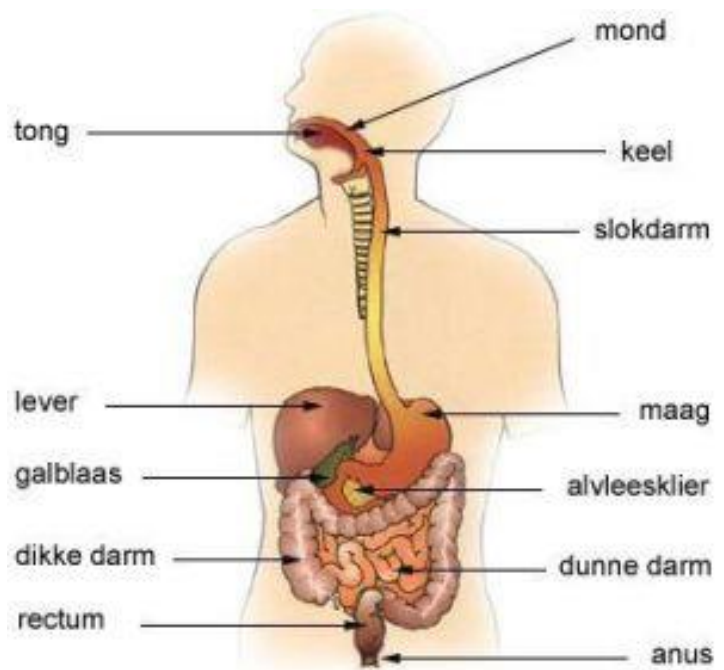
De spieren van de slokdarm duwen het voedsel naar de maag. De sluitspier onderaan zorgt ervoor dat maagsap en voedsel niet terug omhoogkomen.

MAAG

Hier wordt het voedsel gekneed en vermengd met maagsap dat o.a. zoutzuur bevat. Dit bevordert de voorvertering en beschermt tegen eventuele ziekmakende bacteriën. Bij gezonde mensen is de helft van de voedselbrij na 50 minuten alweer vertrokken uit de maag.

DUNNE DARM

Hier vindt het grootste deel van de voedselvertering plaats. Bij sommige mensen gaat dat erg snel, zo'n anderhalf uur, maar bij de meesten neemt het 2 tot 3 uur in beslag. Via de wand van de dunne darm worden alle nuttige voedingsstoffen opgenomen in het bloed en vandaar naar de lever gebracht, die ze omzet in bouw- en brandstoffen.



DIKKE DARM

De onverteerde resten blijven eerst rusten in het rechterdeel van de dikke darm. Dan vertrekt de brij naar de rest van de dikke darm waar er vocht en zouten worden aan onttrokken. Wat rest, is vaste ontlasting die in het onderste deel, de endeldarm, wacht tot je aandrang voelt voor een toiletbezoek.



De vraag wordt nogal eens gesteld, is al staande eten slecht voor de spijsvertering?

Het korte antwoord? Nee, rechtstaan of al wandelend eten heeft weinig invloed op je vertering. Medisch gezien is er geen enkele link tussen indigestie en de manier waarop je je maaltijden eet. Integendeel, rechtstaan kan bij aandoeningen zoals reflux zelfs helpen om problemen te vermijden.

Wel is het zo dat je lichaam extra bloed naar je spijsverteringsstelsel moet sturen om alles vlot te laten verlopen. Als je dan intussen veel beweegt en je spieren dus ook meer bloedtoevoer vragen, kan er wel eens een conflict optreden. Maar rondwandelen is echter niet voldoende om dit te veroorzaken. Maar al staande eten heeft wèl invloed op je gewicht. Onderzoek heeft uitgewezen dat je sneller bijkomt als je niet gaat zitten om te eten. Voor je spijsvertering maakt het dus weinig uit hoe je eet, maar voor je gewicht is het een stuk minder positief !

WAAROM GEEUWEN WIJ ?

Wanneer geeuwen of gapen mensen? In 2010 werd in Parijs een internationaal congres gewijd aan het “mysterie van het gapen” in de psychologie en bij ziekten. Men heeft daar 5 mogelijke verklaringen waarom mensen gapen en geeuwen geformuleerd om verder te onderzoeken.

1. Gapen zorgt voor meer lucht in de longen

Gapen stretcht de longen. Door te gapen voorkomt het lichaam dat atelectase (tekort aan lucht) optreedt. Gapen stimuleert ook de aanmaak van surfactant, een stofje in de longen die helpt de longen open te houden.

2. Gapen koelt de hersenen

Een studie toonde aan dat wanneer koude elementen tegen het hoofd worden aangebracht men geheel stopt met gapen. De frequentie van gapen verandert met de seizoenen en we gapen sneller wanneer de buitentemperatuur hoger is dan onze lichaamstemperatuur.

3. Cortisol* en neurologische aandoeningen

Gapen is misschien ook gerelateerd aan het cortisolniveau in ons bloed en aan enkele neurologische aandoeningen zoals MS en hersenbloeding.

4. Gapen als sociaal fenomeen

Gapen blijkt aanstekelijk te zijn. Hoe dichter je op emotioneel vlak bij elkaar staat en hoe groter de empathie is die je voor iemand voelt, des te aanstekelijker is het gapen voor de ander. Dit geldt met name bij goede vrienden en verwanten.

5. Gapen is een uitnodiging tot seks

Bij het vrijen gaat een orgasme regelmatig gepaard met gapen, tot misnoegen van de partner. Gapen is lichaamstaal voor erotische belangstelling ...

**Cortisol is een hormoon dat gemaakt wordt in de bijnierschors uit cholesterol en wordt soms het stresshormoon genoemd omdat het vrijkomt bij elke vorm van stress, zowel fysiek als psychologisch.*

LAAT JE HART STELEN, NIET JE SPULLEN!

Onder de slogan 'Laat je hart stelen, niet je spullen' hier enkele tips om iedereen bewust te maken van de gevaren van gauwdiefstal.

- Sluit je handtas goed en draag ze tegen je, tussen arm en lichaam met de sluiting naar binnen.
- Stop geen waardevolle voorwerpen zoals een portefeuille, gsm of mp3-speler in je achterste broekzak of zak aan de buitenzijde.
- Hang je handtas of rugzak niet achter je op een stoel, maar zet deze bij voorkeur tussen je voeten op de grond. Hang deze eventueel vast via een lint of een handvat aan de stoelpoot.
- Let er in de paskamer op dat je handtas of rugzak niet te dicht bij het gordijn of de deur staat.
- Wees alert bij grote drukte of als er plots opschudding ontstaat in je omgeving.
- Let op als onbekenden je aanspreken of 'per ongeluk' tegen je botsen.
- Liep iemand tegen je aan? Probeer dan zo snel mogelijk na te gaan wie dit deed en kijk na of je alles nog bij je hebt.



GIN IS TRENDY

Dat gin een hype is moet niemand je vertellen, maar wat weet je nog over gin (behalve dat het heel lekker is natuurlijk) ?

DE NEDERLANDERS VONDEN DE GIN UIT, MAAR DE BRITTEN MAAKTEN ER HUN NATIONALE DRANK VAN

Toen de Engelsen in de 17^{de} Eeuw in Nederland oorlog voerden, zagen ze hoe hun tegenstanders zichzelf moed indronken met jenever. De Engelsen konden ook wat extra moed gebruiken en begonnen hetzelfde te doen. Toch zou het nog 150 jaar duren vooraleer de Engelsen die jenever een eigen toets gaven en de gin zoals we die nu kennen, ontwikkelden. De naam Jenever of Dutch Courage werd toen ook verengelst tot “*ginniver*”, en later tot gin.

HET VERSCHIL TUSSEN JENEVER EN GIN

Alles draait om de alcohol; een gin maak je met neutrale alcohol, een jenever vraagt om graanalcohol en moutwijn. Gin wordt daarnaast ook nog gedistilleerd met grote hoeveelheden kruiden.

GIN DRINKEN OP DOKTERSBEVEL

Wat als ... je gin-tonic moet drinken op doktersbevel? Voor de Britse soldaten die in de tropen moesten vechten was het realiteit. Algemeen werd aangenomen dat een gin-tonic malaria kon genezen vanwege de kinine die in de tonic aanwezig was.

ER WAS AL EENS EEN ECHE GINHYPE

Dit is niet de eerste keer dat de wereld massaal “*gininteresse*” toont. In de jaren 50 en 60 waren Hollywoodsterren dol op het drankje waardoor het een glamoureuze imago kreeg.

DE COMEBACK VAN GIN

De opkomst van wodka gaf de populariteit van gin een ferme deuk. Maar toen Spaanse barhouders begin de jaren 2000 gin herontdekten en volop experimenteerden met cocktails op basis van gin, kregen we de smaak van gin opnieuw te pakken. Ondertussen is gin zodanig ingeburgerd dat het veel meer is dan een hype; gin is zo veelzijdig dat het wellicht nooit meer aan populariteit zal verliezen.

OEPS ... KOU GEVAT ?

Men zegt weleens, “ik ben erg snel verkouden... per jaar heb ik gemakkelijk vier keer prijs”. Hoe komt dat nu eigenlijk, en hoe kom ik er weer vanaf?

Een verkoudheid wordt veroorzaakt door een virus en een virus heeft een gastheer nodig om te overleven. Bacteriën daarentegen kunnen wèl overleven zonder gastheer. Als mensen met een verkoudheid uitademen of hoesten, komen virussen als druppeltjes vrij in de lucht, waarna ze ingeademd kunnen worden. Dit noemen we een “*droplet infectie*”. Eén enkele niesbui van iemand met een verkoudheid kan tientallen personen besmetten. Het virus dringt dan de cellen van het neusslijmvlies binnen, wat tot plaatselijke opzwellings leidt en tot neusloop, niezen en neusverstopping.



Meestal is men na een dag of vijf van de ergste klachten af. De term verkoudheid doet vermoeden dat je het virus kan oplopen door kou. Maar heel wat onderzoek heeft aangetoond dat je net zo gemakkelijk verkouden kan worden in de tropen als op de noordpool. In de winter zitten we wel meer binnen in minder verluchte ruimtes waardoor we meer kans lopen om besmet te raken dan in de zomer.

Als je verkouden bent, hou je best de hand voor de mond en was je de handen frequent om het virus weg te spoelen. Antibiotica zijn niet aan de orde, die werken enkel tegen bacteriën. Koortswerende middelen zijn wel nuttig en ter verlichting van de neusklachten kunnen druppels met zout water gebruikt worden. Stomen kan helpen om de verstopping wat op te heffen. Veel snuiten is minder gunstig omdat de virussen dan in de bijholtes kunnen geduwd worden wat tot sinusitis kan leiden. Erg leuk klinkt het niet, maar de neus ophalen lijkt om die reden beter te zijn dan de neus te snuiten.

NOTA BENE !

KURKOLOGISCH

Wist je dat, de Portugese kurkeikbossen, één van de grootste kurkleveranciers ter wereld, de jaarlijkse CO2-uitstoot van het land met 5% verminderen? Daarnaast wordt de kurk gewonnen uit de boomschors en hoeft er geen enkele boom geveld te worden voor de productie. Dus wanneer je kurk gebruikt voor je vloerbekleding, doe je niet alleen een ecologische investering voor je huis, maar ook voor het milieu!

DONKER AUTO, HOGERE PREMIE

In Nederland betaal je een hogere premie voor je autoverzekering als je een zwarte wagen koopt. Volgens een studie van de Consumentenbond (evenknie van Test-Aankoop in België), blijkt dat zwarte auto's het vaakst schade oplopen. In België speelt de kleur van je auto geen rol. Wat wel meespeelt is je woonplaats (wie in de stad woont betaalt meer), je leeftijd en je beroep.

LANG LEVE DE KOFFIEPAUZE



Wist je dat heel wat bedrijven in Zweden de koffiepauze verplichten? En gelijk hebben ze, want ons menselijk brein kan gemiddeld maar 50 minuten focussen. Dan kan zo'n korte pauze een herstelmoment zijn. Bovendien bevorderen deze pauzes het sociale contact en zijn ze daardoor een bron van inspiratie.

EEUWIG JONG

Elke vingerafdruk is uniek. Die verandert nauwelijks naarmate we ouder worden. Dat hebben Amerikaanse onderzoekers ontdekt die op verschillende tijdstippen vingerafdrukken namen bij zo'n 16.000 recidivisten. Tussen elke nieuwe afdruk was minstens vijf jaar tijd. De jaren hadden nauwelijks vat op de vingersporen.

UIEN ZONDER HUILEN

Wil je het droog houden als je uien schilt? Gebruik dan een vlijmscherp mes dat je vooraf even nat maakt onder de kraan. De zwavelhoudende verbindingen reageren dan eerst met het water zodat er minder irriterende gassen opstijgen. Begin steeds aan de top van de ui. De hoogste concentratie prikkelijke stoffen zit immers onderaan.

FOETSIE

Winkels en horecazaken zien elk jaar heel wat spullen verdwijnen in de tassen van hun klanten. En dat loopt soms hoog op. Zo verliest Ikea jaarlijks 2 tot 3 miljoen potloodjes. Bij Quick nemen klanten zo'n 6.000 servetten mee. Brussels Airlines ziet heel wat bestekken niet meer terug en bij Lunch Garden blijven vooral de peper- en zoutvaatjes erg in trek.

VERS VAN DE PERS

Vers geperst blijft fruit een excellente bron van voedingsstoffen. Maar een glas sinaasappelsap bijvoorbeeld bevat al gauw twee tot drie sinaasappelen... en dus ook de hoeveelheid natuurlijke suiker die ze bevatten. Eén glas fruitsap bevat uiteindelijk evenveel suiker als sommige frisdranken en brengt, zonder dat we er erg in hebben, nogal wat calorieën aan. Je drinkt fruitsap dus beter met mate. Eet daarom liever een stuk fruit, dat bevat vezels en eet je trager op, wat zorgt voor een groter verzadigingsgevoel.

COLE COLOGNE



Mijn man heeft alleen nog maar aandacht voor zijn PC
Heeft u misschien een geurtje die naar een computer ruikt ?

Eau de cologne oubollig? De bekende geur die al eeuwen meegaat, is vandaag hipper dan ooit. Dat komt ondermeer door de nieuwe trendy versies van het bekendste alle Colognes, "4711" dat al 224 jaar vrouwen (en hun partners) weet te bekoren.

Dat beroemdheden zoals ontwerpen Christian Louboutin zich outen als fan, helpt natuurlijk ook een handje.

TROEBEL WATER

Wie pootje baadt aan onze kust heeft het ongetwijfeld al gemerkt. Geen helder blauw water zoals aan de Middellandse Zee maar een bruingroen sopje. Onderzoekers ontdekten dan die troebelheid het gevolg is van de slibdeeltjes afkomstig van rivieren, erosie, het zeeleven en ook door het circulatiepatroon. Maar troebel bruin water is niet noodzakelijk viezer. Zo zitten er in de blauwe Middellandse Zee op veel plaatsen meer zware metalen dan in de Noordzee.

BAARD OF GLADDE KIN ?

Baardliefhebbers mogen het scheermes achterwege laten. De baard wordt niet langer aanzien als een broeihaard van bacteriën. Volgens Amerikaanse wetenschappers is gezichtsbeharing zelfs een bondgenoot in de strijd tegen akelige infecties zoals de ziekenhuisbacterie. Mannen met een gladde kin bleken door kleine scheerwondjes gevoeliger hiervoor.



GEKKE GROENTEN

Een komkommer die kromt, tomaten met grillige rondingen of een misvormde aubergine. Gekke groenten worden niet langer geweerd uit de winkels. Supermarktketen Delhaize biedt ze als eerste koop aan tegen goedkopere prijzen. Met succes want afgezien van hun look, bevatten ze evenveel vitamines als hun welgevormde bondgenoten.



SMAKEN VERSCHILLEN

Heb je ook al gemerkt dat je ouders of je kinderen en kleinkinderen er een andere smaakvoorkeur op nahouden? Onderzoek aan de Universiteit van Wageningen (NL) heeft aangetoond dat leeftijd onze smaken beïnvloedt. Uit een proef met verschillende soorten ontbijtkoek en chocolade, bleek dat 65-plussers eerder een voorkeur hebben voor gember en munt. Die herinneren hen aan vroeger; smaken waar veel twintigers de neus voor ophalen.

KANEEL IS HELEND

Onderzoekers van over de hele wereld zijn het er roerend over eens : kaneel zit barstensvol gezondheid! Na zwarte peper is kaneel de meest gebruikte specerij ter wereld. En ooit was kaneel zelfs méér gewild dan goud.

Kaneel houdt je bloedsuikerspiegel in balans. Kaneel in combinatie met honing zorgt voor verlichting bij artritis.

Kaneel bevat meer dan 80 voedingsstoffen maar geen vetten, suikers, cholesterol of natrium en met zijn sterk antibacteriële, antischimmel-, antiseptische en ontstekingsremmende werking heilzaam bij talloze aandoeningen. Eén koffielepeltje kaneel bevat slechts 6 calorieën.

SLIMME PLEISTER

Een verband dat van kleur verandert zodra de wonde eronder sporen van infectie gaat vertonen. Deze slimme pleister kan over enkele jaren al vaste prik worden in onze huisapotheek. Wetenschappers hebben een prototype klaar dat fluogroen uitslaat zodra de pleister in contact komt met de kwalijke bacteriën die zich in de wonde nestelen.

LIEGEBEEST

50-plussers en kinderen liegen het minst van allemaal. Omdat ze het niet zo goed kunnen, maar ook uit ethische overtuiging. Tieners en twintigers daarentegen zijn de grootste en meest bedreven liegebeesten. Vooral die laatsten komen het vaakst weg met leugentjes om bestwil.



Het enige wat je
met liegen
bereikt is niet
geloofd worden
als je de
waarheid spreekt.

MAMA'S IN DE KOFFER

Een internationale studie heeft uitgewezen dat de reisgezel bij uitstek moederlief is. Als belangrijkste reden wordt opgegeven dat moeders beter zijn in het inpakken van koffers en zelden iets vergeten mee te nemen.

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



Secretaris & Feestelijkheden : **VAN RECK Hendrik**

Verberdestede 54 – 2870 Liezele

☎ 03 899 00 76 ☎ 0475 31 17 62 hendrik_11@hotmail.com



Penningmeester : **HERMANS Maria**

Monnikheide 12 – 2870 Puurs

☎ 03 889 30 54 ☎ 0496 30 69 78 mar-hermans@hotmail.com



BESTUUR

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

Dorpshart 50/21 – 2870 Puurs

☎ 03 889 43 83

☎ 0476 40 02 71

albert.de.smedt1@telenet.be



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

Schaapsveld 42 – 2870 Puurs

☎ 03 889 52 81

☎ 0477 24 80 62

veradeboeck@gmail.com



IBIS Info : **DE RECHTER Francine**

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

☎ 0495 48 40 11

fderechter@gmail.com



Parcours : **DOMS Paul**

G. Fromontstraat 18 – 2830 Willebroek

☎ 03 886 24 78

☎ 0472 86 20 21

doms-vanrompa@outlook.com



Kledij : **DE SMET Annie**

Neerheidedreef 37 – 2870 Puurs

☎ 03 889 83 01



Logistiek : **VAN LAER Kristof**

Nieuwe Kouterstraat 37 – 2880 Bornem

☎ 0478 33 80 85

nancy.vinck@telenet.be



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





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