

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

Verantwoordelijke uitgever:

WSV IBIS vzw

p/a De Rechter Francine

Keulendam 67 Bus 2.3

2870 Puurs

Erkenningsnummer: P902044

Verschijnt om de zes weken

September – Oktober 2018

IBIS INFO



Wandelsport
Vlaanderen vzw

WSV IBIS VZW - FORTBAAN 2 - 2870 LIEZELE - PUURS

REK. NR. IBAN : BE 74 7885 1805 4407

BIC : GKCCBEBB

SEPTEMBER - OKTOBER 2018



- ⇒ **VOORWOORD**
- ⇒ **IBIS NIEUWS**
- ⇒ **SSST ... HIER WANDELT DEN IBIS**
- ⇒ **MET IBIS OP VERLOF IN 2019 !!**
- ⇒ **FOTOALBUM**
- ⇒ **STATISCHE ELEKTRICITEIT**
- ⇒ **SAFE ON WEB**
- ⇒ **JE GEZICHT SPREEKT BOEKDELEN**
- ⇒ **WAT DOET KURKUMA MET JE LICHAAM ?**
- ⇒ **ETEN NA DE HOUDBAARHEIDSDATUM**
- ⇒ **NOTA BENE**
- ⇒ **BESTUUR**

FOTO VOORBLAD : BBQ PAEPENHEIDE 12 AUGUSTUS 2018



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

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

<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



De maand juni is de eerste maand van de meteorologische zomer en vormt samen met juli en augustus het warmste trimester van het jaar. Prognoses, hoe juist zijn die? Blijkbaar zaten ze dit jaar, voor 70%, er juist op als het aankwam op een voorspelling van 3 weken hitte en zelfs meer.

Weersomstandigheden zijn van grote invloed op de zwaarte van de wandelingen. Als er sprake is van hoge temperaturen en geen of weinig wind, is wandelen zoals we het in de maand juli meemaakten, niet zo gezond. Sportieve mensen hebben misschien wel minder (snel) last van hitte dan anderen. Insmeren tegen zonnebrand, petje, hoedje, zonnebril, alle middelen waren goed om je te beschermen. Vooral voldoende drinken kan bij dergelijke weersomstandigheden héél wat leed besparen.

Begin augustus bleef de hittegolf maar aanhouden. Ook wij, met de organisatie van onze driedaagse ontsnapten er niet aan. Zo zie je maar dat een organisatie, waar je een gans jaar al je energie insteekt, kan worden beslist door onmenselijke weersomstandigheden. Bij deze moet ik al onze helpers van harte bedanken, jullie moesten er wel niet inlopen maar erin werken was nu ook zeker niet de gezelligste bezigheid!

Een dikke proficiat aan al onze Ibissers die, tijdens de Dodentocht, toch in een wat gezonder klimaat hun 100km hebben mogen afwerken. Zij hebben misschien niet alleen de eindmeet bereikt, maar de moed om te starten betekent ook heel wat.

Dan was het tijd voor onze jaarlijkse B.B.Q.! Deze maal, wegens omstandigheden, moeten verschuiven naar een zondag. Paepenheide is zeker een prachtige accommodatie voor een dergelijk evenement. Wat kan men nog meer verlangen dan op een rustige manier genieten van de geneugtes van het leven, ver weg van lawaaijige muziek, of andere hinderende geluiden?

We kregen wel een paar terechte opmerkingen; dat we tijdens de maanden juli/augustus een kalender (verlofperiode) hebben die redelijk druk is. Deze kritische opmerkingen zullen we maar achterwege laten en verwijzen naar een oud Vlaams spreekwoord: "De beste stuurlui staan steeds aan wal".

Op de laatste bestuursvergadering hebben zowel Paul, als parkoersverantwoordelijke, Magda als verantwoordelijke van de keuken en ikzelf, als voorzitter, beslist om onze functie ter beschikking te stellen na de 3-daagse in augustus 2019.

Kandidaten kunnen zich vanaf nu melden zodat we je nog een degelijke voorbereiding kunnen bezorgen.

Arnold



IBIS NIEUWS



KAAS- EN WIJNAVOND

Op vrijdag 19 oktober 2018 :

“Kaas- en Wijnavond”

**!!! NIEUWE FORMULE, NIEUWE LOCATIE
EN OPGELET . . . OP EEN VRIJDAG**

Plaats : Polyvalente zaal, Turkenhofdreef 2 te 2870 Liezele
Aanvang : 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 : **10 oktober 2018**



JUBILEUM

IBIS wenst Hendrik Janssens en Elza De Boeck van harte proficiat met hun 50^{ste} Huwelijksverjaardag op 16 augustus 2018 !



DODENTOCHT BORNEM

Omdat ons niet bekend is hoeveel Ibissers deelnamen aan dit evenement, wensen wij langs deze weg al onze Ibissers-deelnemers een welgemeende proficiat voor hun inzet en uithoudingsvermogen!



IN MEMORIAM

Onze oprechte deelneming gaat naar de familie Van de Wauwer – Moens, bij het overlijden van Jan Van de Wauwer, op **8 juni 2018**, broer van Patrick Van de Wauwer en schoonbroer van Karine Moens.

SSST... HIER WANDELT DEN IBIS

Zondag 2/09/2018 9255 Buggenhout (Oost-Vlaanderen)
Internationale Kwaktocht 4-7-10-14-21 km 08.00-15.00u
WSV DE VOSSEN VZW

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.

Zaterdag 8/09/2018 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. Je vertrekt middenin 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 véél groen en natuurpracht!

Zondag 9/09/2018 9300 Aalst (Oost-Vlaanderen)
4^{de} Ajuintocht 6-10-15-18-24-30 km 07.00-15.00u
WSV DE KADEES VZW

Plus WANDELING & Puntenkaart !!!

Start : School De Horizon, Molendreef 57 - Aalst.

Totaal nieuw parcours, geen stadscentrum. De omlopen gaan door de Siesegemkouter, de Hoezenkouter, het Osbroek, het Stadspark, de Gerstjens en de Wellemeesen. Op korte afstand is er een fotowedstrijd voorzien.

Dinsdag 11/09/2018 2400 Mol (Antwerpen)
Schilderspad 4-7-9-10 km 08.00-15.00u
WSV MOL

Start : Parochiezaal Achterbos, Achterbos 76 - Mol.

Blikvangers op deze wandeling zijn de Vijftien Kapelletjes in de bossen. Langs boswegeltjes en zandpaden zal de aanwezigheid van het Studiecentrum voor Kernenergie je zeker niet ontgaan. Afstanden onderling combineerbaar.

Zondag 16/09/2018 1861 Wolvertem (Vl.-Brabant)
Eindezomertocht 6-12-18-22 km 08.00-15.00u
WANDELCLUB CRACKS WOLVERTEM

Start : Bassisschool De Zonnebloem, Karel Baudewijnslaan 26 - Wolvertem.

Gevarieerde wandeltocht met heel wat natuur zoals de Wolvertemse Beemden. Eindcontrole tot 18u.

Zaterdag 22/09/2018 9220 Hamme (Oost-Vlaanderen)
47^{ste} Driedaagse Wuitensmarsen 8-15-25 km 08.30-14.00u
WANDELCLUB 't HOEKSKEN VZW

Start : Tentendorp, Marktplein - Hamme.

Start 25km tot 11u. Geniet van de prachtige omgeving en mooie plekjes in Hamme en aanpalende gemeenten. Alles is aanwezig om de wandelaar extra te verwennen. Elke deelnemer krijgt een drankje en versnapering. Aankomst vóór 17u.

Zondag 23/09/2018 1875 Merchtem (Vl.-Brabant)
Feniks Classic – 38^{ste} Herfsttocht
6-9-12-15-18-24-30 km 08.00-15.00u
WSV DE LUSTIGE WANDELAARS MERCHTEM

Start : Zaal Harmonie, Stoofstraat - Merchtem.

Vanaf 12km landelijk en golvend parcours via Brussegem. Gratis appel voor iedereen. Infostands (o.a. Toerisme Vlaams-Brabant).

Zaterdag 29/09/2018

3040 Huldenberg (Vl.-Brabant)

IJsewandeltocht

4-7-12-18-24 km

08.00-15.00u

IJSETRIPPERS VZW

Start : Den Elzas, Elzasstraat - Huldenberg.

Genieten van de prachtige IJsevallei, het golvend landschap van Zuid-Dijleland met talrijke holle paden, die leiden naar mooie vergezichten. Natuurgebieden van Margijsbos, IJsevallei en Doode Beemde zijn opgenomen in de parcours.

Zaterdag 29 en Zondag 30/09/2018

Ibis zal op deze beurs aanwezig zijn met een promostand in het kader van "Vlaanderen Wandelt 2019" dat onze wandelclub organiseert op zondag 28 april 2019.

Wandelbeurs 2018, Laat je inspireren!



Op **29 en 30 september 2018** organiseren we onze eerste eigen Wandelbeurs! De enige wandelbeurs waar enkel wandelen centraal staat!

Kom dus zeker even langs in de Nekkerhal te Mechelen om kennis te maken met de wandelsport en om meer te weten te komen over de wandeltochten die onze wandelclubs jaarlijks voor jou organiseren. Zo vind je gegarandeerd enkele prachtige tochten die bij jou passen.

Bovenop de wandeltochten van Wandelsport Vlaanderen stellen de exposanten graag hun accommodaties, materialen of wandelbestemmingen aan u voor. Zo ontdek je nieuwe wandelmogelijkheden in binnen- en buitenland of vind je de wandeluitrusting die het best bij jou past.

Bovendien is de toegang voor leden van Wandelsport Vlaanderen helemaal gratis!

Meer info over de wandelbeurs en de exposanten vind je op www.wandelbeurs.be

Zondag 30/09/2018 9500 Ophasselt (Oost-Vlaanderen)

15^{de} Natuurreservatentocht - Priortrofee

7-10-14-18-22-26-32 km

07.30-15.00u

PADSTAPPERS GERAARDSBERGEN VZW

Wandelen door en t.v.v. de diverse natuurreservaten i.s.m. Natuurpunt. Door Ophasseltbos, Moenebroek, Boelaremeersen naargelang de gekozen afstand. Mooie natuurwandeling. Gratis bedeling.

Bestel meeneempakket mattentaarten vóór je start.



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



Start : Werkplaatsen Derito, Hasseltkouter57 - Ophasselt.

Vertrek bus : 08.00u JOC WIJLAND te Puurs.

RESERVEER JE PLAATS

ten laatste op 23/09/2018 bij Arnold

 03 889 87 87  0472 94 19 85

Zaterdag 6/10/2018

2880 BORNEM (Antwerpen)

Herfsttocht

4-6-8-10-12-14-18 km

07.00-15.00u

WANDELCLUB KWIK BORNEM

Start : Gemeenschapshuis Hingene, Edmond Vleminckxstraat 73 - Bornem.

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

Zondag 7/10/2018

2800 Mechelen (Antwerpen)

Maneblusserswandeling in en rondom Mechelen

6-11-16-21-26-31 km

07.00-15.00u

WANDELCLUB OPSINJOORKE MECHELEN VZW

Plus WANDELING & Puntenkaart !!!

Start : Thomas More Campus Mechelen, Zandpoortvest 60 -
Mechelen.

Alle afstanden trekken door de historische binnenstad met doorgang door brouwerij Het Anker en het wandelpad op de Dijle. De grotere afstanden wandelen o.a. door het Vrijbroekpark en het Mechels Broek.

Zaterdag 13/10/2018

1730 Asse (Vlaams-Brabant)

Baamistoet

5-7-12-20 km

07.00-15.00u

WRC MANKE FIEL VZW

Start : Zaal De Leerheide, Oostkouter 1 - Asse.

Natuurwandeling door de Kravaalvelden en het Kravaalbos in het Land van Asse en langs de flanken van de Putberg.

Zondag 14/10/2018

1933 Sterrebeek (Vl.-Brabant)

28^{ste} Herfsttoet 5-8-12-16-20-25-30 km

08.00-15.00u

WANDELCLUB DE PARKVRIENDEN ZAVENTEM

Start : Zaal Ons Huis, Kerkdries 2-26 - Sterrebeek.

Zeer rustig, landelijk en bosrijk parcours met prachtige holle wegen. Wandeling langs de vroegere hippodroom van Sterrebeek, gelegen in een waier van groene natuur. Zeer verzorgde rustplaatsen. Aankomst vóór 18u.

Donderdag 18/10/2018

2830 Blaasveld (Antwerpen)

Herfstwandeling

7-14-21 km

08.00-15.00u

DE VAARTLANDSTAPPERS

Start : PC Blaasveld, Mechelsesteenweg 230 - Blaasveld.

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 alles gehuld in de mooie herfsttinten.

Vrijdag 19/10/2018

18.00U



**Polyvalente zaal, Turkenhofdreef 2
te 2870 Liezele
(VOOR MEER INFO : zie IBIS NIEUWS)**

Zondag 21/10/2018 2880 Bornem (Antwerpen)

50^{ste} Oktober(fest)marsen

6-10-15-20-25-30-50 km

07.30-15.00u

WANDELCLUB KADEE BORNEM VZW

Start : CC Ter Dilft, Sint-Amandsesteenweg 43 - Bornem.

Jubileumeditie! Door grafelijke bossen, zandruggen en door het speelbos Nonnenbos. Ook de machtige Scheldestroom, nog steeds bekend van 'Stille Waters', laat je niet onberoerd. Grootste afstanden tot in Mariekerke, bekend voor zijn Palingfestival.

Zaterdag 27/10/2018 9280 Lebbeke (Oost-Vlaanderen)

11ste Heizijdetocht 6-12-18-24 km

07.30-15.00u

WJC DE DENDERSKLOKJES LEBBEKE

Start : Kantine KSK Lebbeke, Verbindingsstraat 42 - Lebbeke.

Nieuwe startplaats! Ontdek Heizijde tijdens de herfst met de wachtbekkens 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 28/10/2018 2860 St-Katelijne-Waver (Antwerpen)

22^{ste} Jan Kadoddertocht 6-11-16-20-30 km

08.00-15.00u

WSV DE KADODDERS SKW VZW

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

St-Katelijne-Waver, centrum van de tuinbouw met forten, typische hoeves, abdijpark Roosendael en bosrijke natuurgebieden langs de Nete. Een afwisselend landschap!

MET IBIS OP VERLOF IN 2019 !!!

Zoals eerder aangekondigd in onze Info Ibis van Juli-Augustus 2018 gaat Ibis, volgend jaar, opnieuw naar het buitenland! Deze maal niet naar Oostenrijk maar naar Sankt Moritz in Zwitserland.

VAN WOENSDAG 4 T/M WOENSDAG 11 SEPTEMBER 2019



PRIJS :

VOOR EEN TOTALE DEELNEMINGSPRIJS VAN 794 €

- **EÉNPERSOONSKAMERS MET EIGEN SANITAIR MITS EEN TOESLAG VAN 136 €**
- **EÉNPERSOONSKAMERS MET GEDEELD SANITAIR ZONDER TOESLAG**

PRAKTISCHE INFO :

VANAF PUURS TOT ST.MORITZ (ZWITSERLAND) IS HET ONGEVEER 850 KM

INBEGREPEN IN DE PRIJS :

- **ALL-IN VERBLIJF INCLUSIEF BUSREIS HEEN EN TERUG**
- **BUSVERVOER VOOR 5 HALVE DAGEXCURSIES INBEGREPEN IN DE PRIJS**
- **ER IS ALTIJD MEDISCHE VERZORGING AANWEZIG**
- **DAGELIJKS LOKALE EN BELGISCHE SPECIALITEITEN**
- **ROOKVRIJ HOTEL EN GRATIS WIFI**
- **OVERDEKT ZWEMBAD, SAUNA, HAMMAM EN FITNESS**
- **KAMERS BESCHIKKEN ALLEMAAL OVER EEN DOUCHE, WASTAFEL, WC, HAARDROGER EN TV**
- **DAGELIJKS ONDERHOUD VAN DE KAMERS**
- **DE AXIMO-PAS GEEFT RECHT OP GRATIS OPENBAAR VERVOER EN KORTING OP DE KABELBANEN**

• **FORMULE ALL-IN :**



**VAN 8U TOT MIDDERNACHT IS ER
KOFFIE, THEE, CHOCOLADEMELK,
FRUITSAP EN WATER**

**VAN 11.30U TOT MIDDERNACHT GENIET
JE VAN FRISDRANKEN, PILS EN WIJN
VAN HET VAT**

**DAGELIJKS APERITIEF EN 'S AVONDS LIVEMUZIEK EN KAN
JE DE BENEN STREKKEN OP DE DANSVLOER**

INTERESSE ???

Neem dan contact op met Frans of Maria

⇒ **via email : fransdewilde@telenet.be**
of

⇒ **Sms naar 0476 37 87 64**

**U hoeft voorlopig géén voorschot te betalen !
Betalingwijze zal u toegestuurd worden !**

INFONAMIDDAG !!!

**Op zaterdag 22 september 2018 in
Zaaltje Fortvrienden te Liezele
om 15.00 uur**

FOTOALBUM

BBQ 12 augustus 2018 in Dienstencentrum Paepenheide te Puurs



STATISCHE ELECTRICITEIT

Statische elektriciteit ontstaat vooral door kleding, tapijten en vloerbedekking, auto's en plastic tuinstoelen. Je kent het wel: je raakt iemand aan en je krijgt plots een stroomstoot. Of je raakt metaal aan en je voelt dat je aan het ontladen bent. De vonk vliegt soms letterlijk over.



Maar de theorie erachter is niet bij iedereen bekend.

“Atomen bevatten positief geladen protonen en negatief geladen elektronen, die elkaar doorgaans in evenwicht houden, zodat elk atoom een “neutrale” lading heeft. Maar als twee voorwerpen tegen elkaar wrijven en hun atomen contact maken, kunnen de elektronen vrijkomen en dan blijven ze hangen aan een ander atoom”, zegt Troy Shinbrot, professor biomedische technologie aan de Rutgers-universiteit in New Jersey. Dat zorgt voor de elektrische lading.

Dat statisch fenomeen ontstaat wanneer verschillende stoffen tegen elkaar wrijven, en vooral wanneer er droge lucht is. Wanneer je dus allerlei laagjes kleding aandoet om het lekker warm te hebben, dan krijg je door die wrijving elektrische ladingen.

Het fenomeen “statische elektriciteit” kan je echter met enkele eenvoudige trucjes snel oplossen :

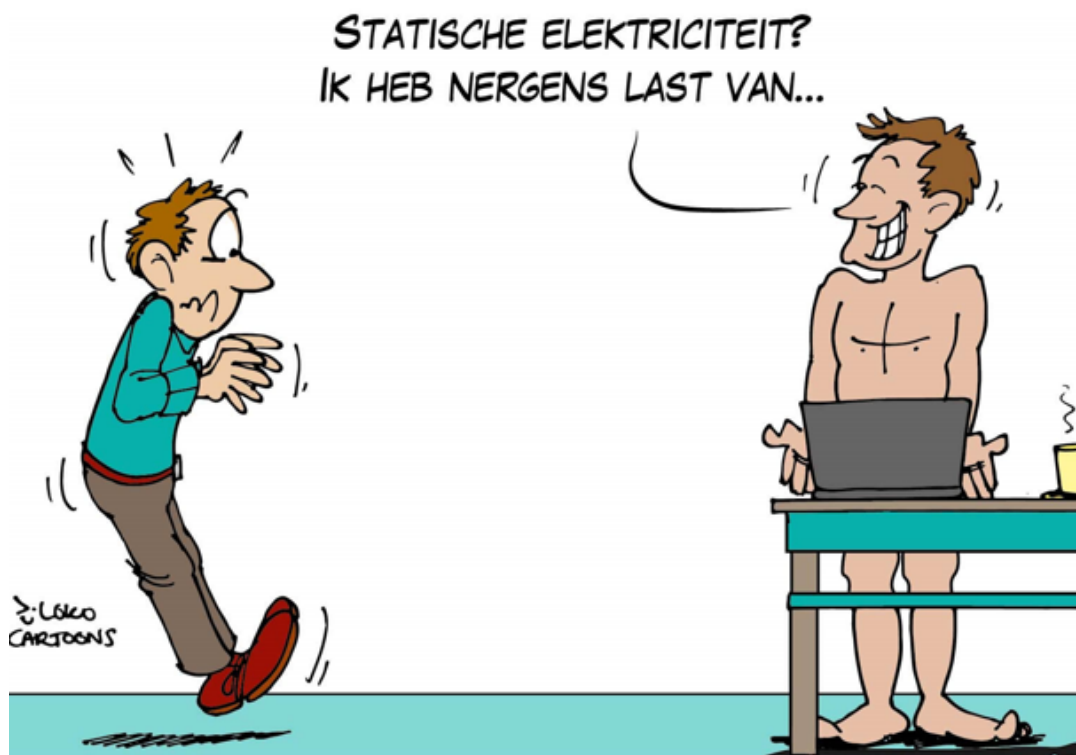
TIPS

- **Verstuif** wat water op je kledij om statisch haar te voorkomen, wanneer je jouw kleding uitdoet.
- Smeer je lichaam en gezicht om dezelfde reden in met een **hydraterende crème**.

Een andere tactiek werkt ook perfect door de elektriciteit af te leiden :

- Dat kan je doen door je haar **minder te wassen** tijdens de wintermaanden. Dan maakt je hoofdhuid meer olie aan, die voorkomen dat je lokken na het kammen naar omhoog vliegen.
- Ook effectief: ga met een borstel met haartjes van **koolstofvezel** over je kleren. Die wrijven de geladen deeltjes er gewoon af.
- Hang een metalen **veiligheidsspeld** aan je kleren, dat zal je kleding ook ontladen.
- Voeg wat **bakpoeder** toe aan je wasmachine. Dan komt er een laagje over je kleren, die je beschermen tegen statische elektriciteit.
- Stop een bolletje aluminiumfolie in je wasmachine. Dat neemt de elektrische ladingen op. (Vergeet het er wel niet opnieuw uit te halen, voor je jouw kleren in de droogkast steekt. Aluminiumfolie in je droogkast is immers gevaarlijk.)
- Laat die droogkast trouwens maar voor wat ze is, want dat is een broeihaard voor statische elektriciteit.

Geraak je niet van de elektriciteit in je lijf af? Neem dan even een metalen deurknop vast of een sleutel, dan gaat de elektrische lading over op het voorwerp.



SAFE ON WEB

De meeste computergebruikers zijn vooral bezorgd over virussen en hackers. Antivirussoftware kan al een boel kopzorgen besparen, maar de meeste hackers gaan erg subtiel te werk. Ze misbruiken de zwakheden van de mens: vertrouwen, goedgelovigheid en angst. Daarom wordt het dan ook 'sociaal hacken' genoemd.

De vraag is "Wat kan je doen om jezelf te beschermen?"

PHISHING is het meest voorkomende fraudeprobleem op het internet en staat voor het 'vissen' naar je gegevens. Hackers sturen heel graag een valstrik via e-mail om gevoelige informatie los te krijgen die ze nadien kunnen



misbruiken. Zij sturen vaak één valse e-mail naar duizenden mensen tegelijk. Dan is de kans groter dat enkele visjes bijten. Om aan e-mailadressen te komen, zoeken de hackers het hele internet af. Ze kunnen adressen krijgen van een advertentiebedrijf dat zijn gegevens doorverkoopt of via openbare onlineprofielen zoals Facebook. Jammer genoeg kan je daar weinig aan doen. Je e-mailadres zal uiteindelijk wel op één van die lijsten terechtkomen. Maar geen paniek, met enkel je e-mailadres kunnen ze nog niet veel. De volgende stappen zijn belangrijk.

HOE ZIET ZO EEN E-MAIL ER NU UIT?

Gelukkig zijn de meeste erg slecht opgemaakt en valt het al snel op dat er iets niet pluis is. Let vooral op deze dingen:

- Hackers maken het graag persoonlijk. Ze willen je aanspreken met je naam, zodat ze geloofwaardiger overkomen. Dat gaat niet altijd, omdat ze meestal niet meer hebben dan je e-mailadres. Als je e-mailadres *k.winter@voorbeeld.com* zou zijn, dan zie je heel vaak een aanspreking die begint met 'Beste k.winter' of soms zelfs helemaal geen aanspreking. Dat zou meteen een belletje moeten doen rinkelen. Een bedrijf of je kennissen spreken je altijd aan met je echte naam en voornaam.

- Om het nog geloofwaardiger te maken, zullen de hackers een naam kiezen die vertrouwd klinkt. Denk maar aan Apple of KBC. Ook hier kan je gemakkelijk de waarheid achterhalen. Hou je cursor boven de naam van de afzender of druk op 'meer details' in het e-mailvenster. Als de e-mail eindigt op het adres van het bedrijf, bijvoorbeeld @apple.com of @kbc.be, dan zit je goed. Hackers maken heel vaak e-mailadressen aan die eindigen als @links.fwuzor.applestore.mix.kira.net of andere exotische combinaties.
- Hackers trekken graag je aandacht. Ze maken een e-mail aantrekkelijk door bijvoorbeeld een factuur na te maken. Of ze gaan je vragen om je account te bevestigen, omdat er mogelijk een beveiligingsprobleem is. Of ze gaan in op je nieuwsgierigheid met grote waardebonnen van verschillende winkels, zoals Hubo of Carrefour.
- Voor de hacker draait het allemaal om je gegevens. Soms gaan ze daar vrij direct om vragen, bijvoorbeeld als ze zich voordoen als je bank. Wat je vaker zal zien, zijn links in je e-mail of blauwe tekst. Eenmaal je daarop klikt, kom je op een onbekende website terecht die je zal overspoelen met vervelende advertenties of neppe gevaarsymbolen. Het belangrijkste om te onthouden, is dat je nooit op een link mag klikken in een e-mail die je niet vertrouwt. Vul ook nooit je gegevens zoals je naam of telefoonnummer in.
- De snelste tip die we kunnen geven is te kijken naar schrijffouten. Valse e-mails zitten vaak boordevol spelling- en grammaticafouten. E-mails van je bank of je favoriete winkel worden allicht altijd gecontroleerd voordat ze verstuurd worden, waardoor ze meestal ook geen enkele taalfout bevatten.



JE GEZICHT SPREEKT BOEKDELEN



Wist jij al dat je onbewust je gezicht kan lezen? Ook al kan je zoals geen ander pokerfaces opzetten, toch zullen rimpeltjes en verkleuringen je 'verraden'. Je gezicht toont namelijk ongewild aan de buitenwereld hoe het gesteld is met je fysieke en emotionele toestand.

Healingcoach Isabelle Lambrecht somt enkele voorbeelden op van kwalen die van je gezicht af te lezen zouden zijn.

De ogen zijn de spiegels van de ziel



We weten allemaal dat ogen nooit liegen.

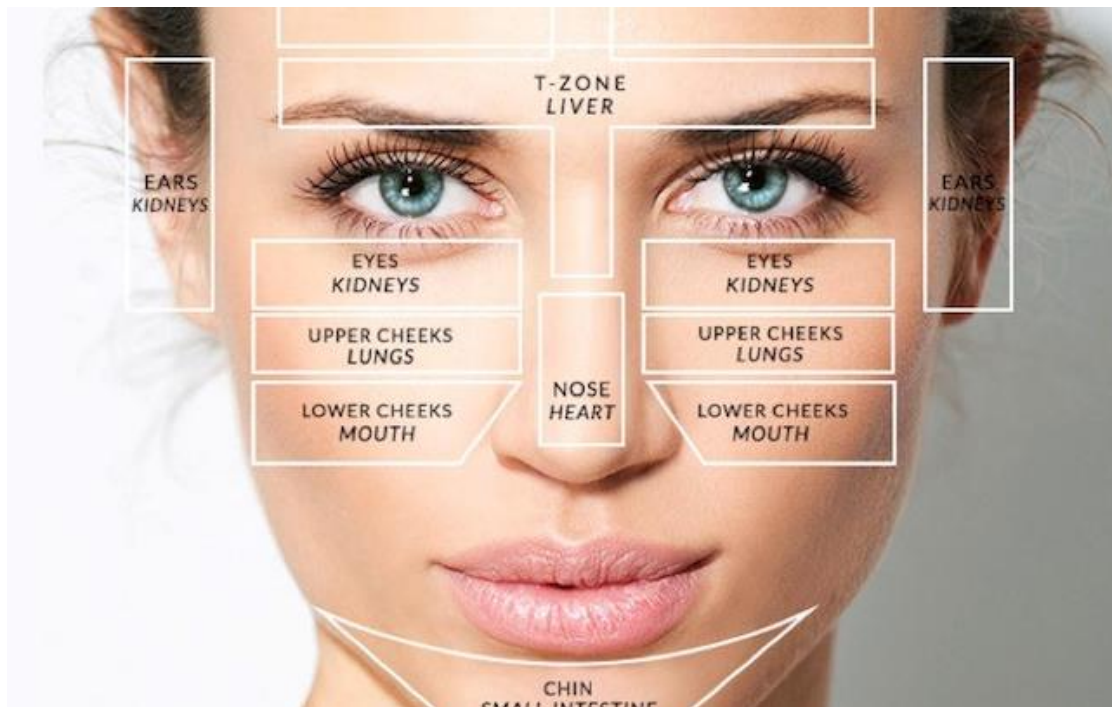
Ze tonen hoe iemand zich echt voelt, beter dan woorden dat kunnen. Iemand die wegkijkt, liegt of is bijzonder onzeker over zichzelf.



De mond daarentegen is de uiting van de ziel. Een volle mond toont iemand die leeft, die durft te proeven en die zijn verlangens en wensen realiseert.

Het gezicht als kaart van je innerlijk

In China spreekt men over *facemapping*. Ze hebben er namelijk ontdekt dat je gezicht een kaart is van je innerlijke organen en je emotionele beleving. Elk lijntje, elk vlekje of kleurverschil zou volgens de holistische visie gelinkt kunnen worden aan fysieke én emotionele problemen. Zo zouden de volgende kenmerken kunnen wijzen op de kwaaltjes of problemen eronder.



Donkere kringen of wallen onder de ogen:

Fysiek: zwakke nieren, uitgeputte bijniere, voedselallergie die leidt tot sinusitis. Vermijd beter cafeïne en alcohol. Een gelige schijn onder het linkeroog kan wijzen op hoge cholesterol of galstenen.

Emotioneel: angsten, angstige oude emoties vasthouden, je gevoelens blokkeren, seksuele onzekerheid, relatieproblemen en hechtingsproblemen.

Horizontale lijnen op je voorhoofd:

Fysiek: te veel suiker en de foute vetten eten.

Emotioneel: je zorgen maken, je kwetsbaar voelen, gebrek aan eigenwaarde en vreugde.

Rode neus:

Fysiek: hartzwakke, hoge bloeddruk, bloedsomloopproblemen, gebrekkige ijzeropname.

Emotioneel: niet je ding durven te doen en te leven vanuit je hart, verplichtingen voor alles, zorgen en stress.

Horizontale lijn op het topje van de neus:

Fysiek: laag libido en/of allergieën.

Emotioneel: gebrek aan overgave en acceptatie, niet durven je eigen neus te volgen.

Verticale lijn tussen de wenkbrauwen:

Fysiek: rechts is een 'boze lever' die onderdrukt wordt, links is een probleem met de milt. Je eet te laat 's avonds, drinkt te veel alcohol, eet te vetrijk of hebt een voedselallergie.

Emotioneel: rechts is boosheid, woede, irritatie en onmacht die onuitgesproken blijft, links is onzekerheid, een allesomvattend verdriet, gebrek aan waardering.

Verkleuring of couperose op de wangen:

Fysiek: slechte ijzeropname of foliumzuur, gebrekkige stofwisseling.

Emotioneel: jezelf onvoldoende ruimte geven.

De rechterwang toont de staat van je longen. Bij rokers en mensen met allergieën zie je daar vaak gesprongen adertjes (couperose), wat wijst op een gebrek aan zuurstof. Is de linkerwang ontsiert met gezwollen aders en roodheid, dan zal de bloeddruk te hoog zijn door opgekropte woede of depressie.

Lachlijnen of kraaienvoetjes naast de ogen:

Fysiek: leverproblemen, een vingerwijzing naar diabetes of alvleesklieraandoeningen.

Emotioneel: levensvreugde (geen kwaaltje natuurlijk!).

Een diepe groef in de kin:

Emotioneel: je staat graag in de belangstelling, krijgt graag aandacht, bent een manipulator, houdt van seksuele intimiteit.

Dubbele kin:

Fysiek: zwakke schildklier en/of overgewicht.

Emotioneel: onstabiel, zwartkijker, depressief.

Als jij een of meerdere van deze kenmerken hebt in je gezicht, betekent dat echter niet automatisch dat je ook aan één van deze kwaaltjes lijdt. De holistische visie legt er verbanden tussen, maar voor medisch advies raadpleeg je steeds het beste je arts!

Als je een mooie man
tegenkomt, met glinsterende
ogen, mooie vochtige lippen
. . . en een mooi
heet lijf !



*** AFBLIJVEN***

Die heeft de Griep !!

WAT DOET KURKUMA MET JE LICHAAM ?

Kurkuma, ook wel bekend als **geelwortel**, is een kruid dat vooral in India bekend is.

Het is een belangrijk kruid, dat gewonnen wordt uit de plant 'Curcuma Longa'. Kurkuma is bijzonder gezond en wordt voornamelijk in de Oosterse keuken gebruikt om meer smaak en kleur aan gerechten te geven.

Kurkuma wordt niet enkel in de culinaire, maar ook in de medische wereld gebruikt. Vooral in de Oosterse landen dient kurkuma als **ontstekingsremmer**. Maar wist je ook dat kurkuma tal van voordelen voor jouw gezondheid kan opleveren?



1. Lichamelijk reinigingsmiddel



Kurkuma helpt mee om je lichaam te ontgiften. Het maakt je hele lichaam schoon, tot in de diepste vezels en weefsels. Daarnaast bevat kurkuma **ontstekingsremmende en anti-oxidante eigenschappen** die carcinogene cellen vernietigen. Dit zijn kankerverwekkende stoffen.

2. Gewichtsverlies

Kurkuma helpt de **vetverbranding** te stimuleren en remt daarnaast ook nog de groei van vetweefsels af. Kurkuma versnelt de vetstofwisseling waarbij de gehalten van vetten in de bloedbaan verlaagd worden.

Daarnaast bevordert kurkuma het **spijsverteringsstelsel**. Het kruid stimuleert de productie van maagsappen en de werking van de lever & gal. Dat is heel goed voor het verteren van vettig eten.

3. Antidepressiva

Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat kurkuma ook kan werken als antidepressiva. De kruid bevoordeelt de productie van neurotransmitters. Dat zijn **serotonine & dopamine**, die depressies kunnen helpen bestrijden.

Daarnaast staat kurkuma ook in voor de aanmaak van nieuwe hersencellen en bestrijdt het hersenontstekingen, wat ook depressies helpt voorkomen. Natuurlijk wil dat niet zeggen dat je antidepressiva zomaar kunt vervangen door kurkuma. Er is hiervoor nog meer onderzoek nodig. Voor uitgebreide informatie, ga naar je huisarts.

4. Bloeddrukverlagend

Geelwortel heeft een gunstig effect op de werking van de bloedvaten. Dat zorgt ervoor dat een té **hoge bloeddruk verlaagd** wordt. Een goede tip die je ook hierbij kan helpen is 's avonds een tas (kopje) warme melk met honing en kurkuma te drinken. Kurkuma helpt bij het reinigen van het bloed en daarnaast stimuleert het de aanmaak van collageen en houdt het je huid soepel. Als je slechts 1 theelepel per dag in je eten verwerkt, zorgt het ervoor dat je lichaam langer jong blijft.

5. Kankerkiller

Kurkuma wordt regelmatig geassocieerd met 'kankerkiller'. Dat komt omdat er vaak gezegd wordt dat er in de geelwortel een stof zit dat mee instaat voor het **afremmen van de groei van bepaalde kankercellen**. Helaas is hier nog niet zo veel onderzoek naar gevoerd, maar tot nu toe zijn de resultaten veelbelovend. Zeker als het in combinatie met chirurgie of chemotherapie gebeurt.

Hoe kurkuma gebruiken?

Je kunt kurkuma heel gemakkelijk in de keuken gebruiken. Het heeft een zalig aroma en je kan het bovendien eenvoudig gebruiken in groente, – vis of pastagerechten. Er zijn heel wat recepten waarin kurkuma toegepast kan worden, denk vooral aan :

- curry's
- sauzen
- dressings

Let op !!! Je kunt **verse kurkuma niet rauw eten!** Dat is giftig. Je kunt kurkuma vermalen en meekoken. Dus je kunt de verse kurkuma ook niet rauw in een smoothie verwerken!

Recepten met kurkuma

Hieronder, een aantal websites :

- ⇒ <https://www.solo.be/nl/ingredienten/kurkuma/>
- ⇒ <https://www.libelle-lekker.be/artikelen/171406/trendingredient-kurkuma>
- ⇒ <https://www.leefnugezonder.be/melk-met-kurkuma-super-drank-voor-snel-afvallen-recepten/>
- ⇒ <http://www.receptenvandaag.nl/recepten/tags/kurkuma-recept>

Kurkuma Thee

- 1 kopje heet water- 1 theelepel kokosolie
- ¼ van een theelepel kurkuma in poedervorm
- Citroensap
- Honing
- Kaneel

Verwarm eerst het water en voeg dan de kurkuma, honing, kokosolie en het citroensap toe. Zorg ervoor dat je het mengsel roert. Zet de beker op een droge plaats die niet is blootgesteld aan direct zonlicht omdat anders de thee zijn kleur en smaak zal verliezen.

Volg deze instructies over hoe kurkuma te consumeren en je zult in staat zijn om de beste effecten ervan te krijgen als resultaat.

ETEN NA DE HOUDBAARHEIDSDATUM ?

Van sommige producten kun je nooit genoeg in je voorraadkastje hebben, dus gooi maar vol die boodschappenmand. Zéker als er ook nog eens fijne aanbiedingen zijn bij de supermarkt: inslaan die handel! Een bekend scenario? Dan is het ook vast weleens voorgekomen dat je er na een tijdje achter kwam dat je tóch net iets te enthousiast was: halve voorraad over de datum. Super zonde in elk opzicht. Soms lijkt het lastig om te bepalen of je iets na de houdbaarheidsdatum nog veilig kunt eten of drinken, maar het valt best mee. Sommige producten bederven snel, zoals verse vis en vlees. Hier moet je ook niet mee gaan experimenteren: zo snel mogelijk opeten en als de houdbaarheidsdatum verstreken is, is het echt klaar.

Maar er zijn ook producten die je na de “THT-datum” nog zonder problemen kunt eten.

WAT IS DE THT-DATUM

TGT: te gebruiken tot

De TGT-datum is de uiterste datum waarop je het product kunt eten. Na die datum kunnen er ziekteverwekkers zoals bacteriën gaan groeien en is het beter om het product weg te gooien. De TGT-datum staat vaak op verpakkingen van producten die snel bederven zoals groente, vlees, vis en kant-en-klaar maaltijden.

THT: ten minste houdbaar tot

De THT-datum lijkt erg op de TGT-datum, maar is zeker niet hetzelfde. De THT-datum heeft niets met bederven te maken. Deze datum geldt namelijk alleen voor de kwaliteit en de structuur van het eten. Staat er bijvoorbeeld ‘THT 30 april’, dan garandeert de fabrikant kwaliteit tot 30 april. Je kunt het product na 30 april nog steeds eten, alleen is de kans groter dat de kwaliteit en de smaak minder is. De THT-datum staat vaak op ingeblikte producten zoals groente en fruit, pasta, rijst en zout. De THT-datum staat ook op veel zuivelproducten en zelfs op eieren. Deze producten kun je beter niet te lang na het verlopen van de THT-datum eten.

Verpakt op:

De 'verpakt op'-datum vertelt wanneer het product gemaakt en verpakt is in de winkel. Voor de verkoper geldt dat het product alleen die dag verkocht mag worden. Het product is evengoed nog enkele dagen na de datum houdbaar en vers. Je kunt de producten daarom nog prima eten na deze datum. De verpakt op datum staat vooral op vers verpakte producten, zoals brood en gebak.

PRODUCTEN DIE JE NA DE THT-DATUM NOG MAG ETEN

Pasta en rijst

En dan bedoelen we natuurlijk niet de verse variant uit de koeling, maar die uit het 'gewone' schap. Zeker als de verpakking ongeopend is of goed afgesloten kun je het een flinke tijd na de THT-datum nog eten. Kijk wel goed of er geen meelwormpjes in zitten. Als pasta- en rijstproducten te lang (en niet goed afgesloten) onaangeroerd in de kast staan kunt je er maar zo een 'bewegende rijstkorrel' in aantreffen.

Chocolade

Hoewel je over een wel hele stevige ruggengraat moet beschikken wil je chocolade over de datum laten gaan, is het prima te eten als je toch ver na de houdbaarheidsdatum een reep achterin je kast vindt. Na verloop van tijd komt er wel een wittig laagje op en kan de smaak iets teruglopen, maar ziek word je er niet van.

Pindakaas, hagelslag, jam

Producten zoals pindakaas en hagelslag zijn, zéker ongeopend, tot ver na de THT-datum nog eetbaar. Dit geldt ook voor jam, maar dat komt door het hoge suikergehalte. Eet je jam met minder of geen toegevoegde suikers? Dan kan het iets eerder bederven. Bewaar het in de koelkast als je het geopend hebt, dan blijft het langer eetbaar.

Gesteriliseerde melk en vla

Houdbare melk is tot ongeveer 2 maanden na de THT-datum nog veilig te drinken, maar dan bedoelen we wel een ongeopende verpakking. Hetzelfde geldt voor houdbare vla en pudding.

Chips en koekjes

Omdat er zoveel zout in chips zit, blijft het wel een tijdje eetbaar na de houdbaarheidsdatum. Als je de zak al geopend hebt, kan het wel zijn dat de chips minder crispy wordt. Als je dat vervelend vindt, kun je beter kleine(re) zakjes kopen. Dit verhaal geldt trouwens ook voor koekjes: sluit ze goed af na het openen of doe ze in een koekblik.

Eieren

Bij eieren is de houdbaarheidsdatum wat lastiger in te schatten, maar toch is er een simpel trucje om te checken of hij nog goed is. Leg je ei in een glas koud water: als hij naar de bodem zakt, is het goed. Als een ei blijft drijven is hij niet meer veilig om te eten. Bovendien zegt de geur van een bedorven ei meer dan duizend woorden.

Mayonaise, ketchup, curry, mosterd

Tot ongeveer twee maanden na de THT-datum kun je deze producten nog gebruiken. Kijk (en ruik!) van tevoren natuurlijk altijd even of het nog goed is en bewaar na het openen in de koelkast.

Alcohol

Alcohol heeft een soort eeuwigdurende houdbaarheid. Of nou ja, het duurt jaren voordat het eventueel kan bederven. En zoals we weten zijn sommige alcoholische drankjes zelfs lekkerder als ze ouder worden, zoals kwaliteitswijn.

Sommige producten zijn een jaar tot jaren na de houdbaarheidsdatum nog goed! Denk aan suiker, zout, olijfolie, koffie, thee, honing, hard snoep en conserven in glas of blik (groenten, fruit, soep enz).



NOTA BENE

FITTER MET EEN FITBIT ?



Smart wearables, en dan vooral de stappentellers en zogenaamde fitbits, de polstoestelletjes die registreren hoeveel stappen je zet, hoeveel kilometer je hebt

afgelegd, wat je hartslag is.... vinden steeds meer ingang.

Bij de zestigplussers die in de Digimeter werden ondervraagd, is de stijging zelfs heel opmerkelijk ten opzichte van vorig jaar. “Het is een groep mensen die graag actief blijft en heel erg begaan is met haar gezondheid” zegt Lieven De Marez. Het kan eventueel helpen om zo’n fitbit of stappenteller te dragen om inzicht te krijgen in je eigen gedrag: hoeveel en hoe snel loop ik nu precies? Maar eens je je profiel kent, leg je zo’n toestelletje al snel aan de kant.

De Marez voorspelt wel dat gelijkaardige toestellen steeds meer gebruikt zullen worden voor medische toepassingen. “Nu screenen smart wearables voornamelijk mensen die gezond zijn. Als ze ook kunnen dienen om je suikerwaarde te meten of de hartslag van harpatiënten blijvend te motiveren, dan hebben ze zeker toekomst”.

EERSTE-NACHT-EFFECT ?

Kan jij ook moeilijk de slaap vatten de eerste nacht in een vreemd bed? Amerikaanse wetenschappers omschrijven dit als het “*eerste-nacht-effect*” en ontdekten dat dit een compleet normale reactie is. Wanneer we de nacht doorbrengen in een nieuwe omgeving schakelt onze linkerhersenhelft automatisch over op waakstand om voorbereid te zijn op alle denkbare situaties. Dat verhindert rustig indommelen maar gelukkig passen onze hersenen zich vanaf nacht twee aan.

BUUR EN VRIEND ?

Wie een hond bezit zal zijn kans op een goeie band met zijn burens tot 86% zien stijgen tegenover 75% voor wie geen hond heeft. Dat blijkt uit een studie in het wetenschappelijke tijdschrift PlosOne. De onderzoekers verduidelijken dat het gezelschapsdier een bepalende factor is in 51% van de ontmoetingen. Wanneer je met je hond in je buurt rondwandelt, loop je automatisch andere baasjes tegen het lijf en dat werkt burenrelaties in de hand.

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

Bestuurslid : DE SMEDT Albert

Dorpshart 50/21 – 2870 Puurs

☎ 03 889 43 83 ☎ 0476 40 02 71 albert.de.smedt1@telenet.be



Commissaris van de rekeningen : DE BOECK Vera

Schaapsveld 42 – 2870 Puurs

☎ 03 889 52 81 ☎ 0477 24 80 62 veradeboeck@gmail.com



IBIS Info : DE RECHTER Francine

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

☎ 0495 48 40 11 fderechter@gmail.com



IBIS Webmaster : ANDRIES Kris

G. Fromontstraat 26 - 2830 Willebroek
■ 0486 86 02 11

kris_andries@yahoo.com



Parcours : DOMS Paul

G. Fromontstraat 18 – 2830 Willebroek
☎ 03 886 24 78 ■ 0470 21 62 05

doms-vanrompa@outlook.com



Kledij : DE SMET Annie

Neerheidedreef 37 – 2870 Puurs

☎ 03 889 83 01



Logistiek : VAN ZAELEN Eddy

Jan Hammeneckerstraat 23 – 1840 Londerzeel
■ 0486 16 68 60



Catering :

VAN ROMPA Magda

G. Fromontstraat 18 – 2830 Willebroek

☎ 03 886 24 78

DEWINTERE Marie-Hélène

Grote Heidestraat 110 - 9120 Beveren-Waas

■ 0473 45 18 93

marie-helene@pandora.be



Ledenadministratie & Etiketten

DE WILDE Frans

Monnikheide 12 – 2870 Puurs

☎ 03 889 30 54

■ 0476 37 87 64

fransdewilde@telenet.be





een betere kijk
op veiligheid



PEETERS - LAMBRECHTS bvba

www.peeterslambrechts.be

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