

Clubblad *de 7mijl-stappers* Moorsele

tweemaandelijks (verschijnt niet in juli & augustus)

jaargang **2019**

Wandelclub **WSVL 5411**

Lokaal 

september - oktober

Wandelclub
WSVL 5411



de 7mijl-stappers
MOORSELE



nr.

102

adresklever

Neem regelmatig een kijkje op onze WEBSITE

http://www.bloggen.be/7mijl_stappers/

of op Facebook



we hebben ook een "besloten groep" (enkel voor clubleden!)



20^{ste} HOEVETOCHT

zaterdag 30.11.2019

start

OC DE CERF
Kerkstraat 1, 8560 GULLEGEM

afstanden

5 & - 9 - 12 - 16 - 22 km

inschrijven

vanaf 7u30 tot 15u00,
aankomst vóór 17u00 !

prijs

€ 1,50 federatieleden € 0,40 korting op vertoon lidkaart !

info :
jubileum-
editie !

Herfst in het land, wandelen is plezant !
**Gratis warme Italiaanse
kruidenwijn onderweg**
Wie niet komt, weet niet wat ie mist!

 **Belfius**
Bank & Verzekeringen



 **WandelSport**

 **MannaVita**
natuurvoeding | voedingssupplementen

Deze tocht is het begin van ons JUBILEUMJAAR !
In 2020 bestaat onze wandelclub 20 jaar !

BUSREIS SCHRIEK 8/9/2019 !
Alle info in dit clubblad

maandag 14 oktober 2019
om 13u30 tot 17u00:
een voordracht over gezond slapen
gebracht met de nodige humor en een
tasje koffie met proeverij.

DORMINA

SPONSOR UW VERENIGINGSKAS
& beleef een gezellige namiddag



Bestuur



VOORZITTER

ETIENNE COTTYN
Dr. Hemerijckxlaan 34
8560 Moorsele
Tel 056 41 35 63
Gsm 0494 58 27 05



SECRETARIS

MARC MASSELIS
Bgm. Lesaffrestraat 3
8560 Moorsele

marcmasselis@hotmail.com

Gsm 0476 30 28 17



PENNINGMEESTER

MARIJKE GHEYSEN
Kraaimeers 65
8560 Moorsele

luc.dumortier3@telenet.be

Gsm 0473 71 20 31
Tel 056 41 70 07

BESTUURSLEDEN



GEERT VANHAUWAERT
Overheulestraat 47
8560 Moorsele

zefel.rsca@skynet.be

Gsm 0473 99 09 35

Parcoursbouwer



JAN PEIRS
De Voetweg 9
8560 Gullegem

peirs.jan@gmail.com

Gsm 0470 57 87 63

Tel 056 41 86 80

Parcoursbouwer



JAN PARMENTIER
Dageraadstraat 13
8930 Menen

jan.parmentier@telenet.be

Gsm 0477 80 18 08

Tel 056 51 03 30

Bankrelatie GKCCBEBB

BE08 8335 1432 7713

website

http://www.bloggen.be/7mijl_stappers/

Neem regelmatig eens een kijkje op onze site. Je kan er ALLE vorige clubbladen, foto's & uitslagen bekijken van onze organisaties. Via F-book snelle info (openbare pagina & 'besloten groep' enkel voor clubleden !).

CLUBLOKAAL



Doorlopend open vanaf 10u30

Gesloten op woensdag

Maandag & donderdag vanaf 14u30

ANDRE WITDOUCK

De Linde 24

8560 Moorsele

Tel 056 40 03 60



ANNE VEREECKE

Bgm. Lesaffrestraat3

8560 Moorsele

vereeckeanne@hotmail.com

Gsm 0499 63 68 75



SOPHIE DELANNOY

Noordkouter 37

8560 Moorsele

sophie.delannoy@skynet.be

Gsm 0479 08 13 32

verantwoordelijke KLEDIJ



Inhoud

BESTUUR + clublokaal	2
INHOUD + privacyverklaring	3
WOORD van de voorzitter	4
WAAR WANDELDEN de 7mijl-stappers ? mei 2019	5
WAAR WANDELDEN de 7mijl-stappers ? juni 2019	6
SPONSORS een beetje overal !	7
Uitslag 14 ^{de} SINKSENTOCHT & enkele foto's	8 - 9
WAAR WANDELDEN de 7mijl-stappers ? juli 2019	10
SPONSORS een beetje overal !	10 - 11
DEMENTIEWANDELING Moorseele : DANK U WEL & enkele foto's	12 - 13
SPONSORS een beetje overal !	14
FAMILIEBERICHTEN	15 - 18
> verjaren in deel september – oktober – deel november	15
> beterschap	16
> droevig nieuws	16
> blij nieuws	16 - 17
> Verslagje over de Olympische prestatie van clublid Jelle	18
SPONSORS een beetje overal !	18 - 19
SECRETARIAATSBERICHTEN	20 - 23
> HELPERSFEEST 12/10/2019	20
> BUSREIS 8 september 2019 SCHRIEK : info + buslijst	20 - 22
SPONSORS een beetje overal !	22 - 24
> VOORDRACHT DORMINA 14/10/2019	23
WELKOM nieuwe leden	23
WANDELSPORT VLAANDEREN vzw : belangrijke info !	25 - 26
GEZONDHEID : hartstilstand – hartinfarct – hartfalen zelfde of verschil? En wat te doen !	27
WANDELKALENDER : sept-okt	28 - 29
> 20 ^{ste} HOEVETOCHT samen met WGK voor 'Wouters Huis' (project warmste week)	30
> WALK for LYME (project warmste week)	31
> MannaVital-Leietocht, jubileumtocht Halfoogsttocht 15/08/2020 : Voorinschrijving 50 km-tocht langs de Leie !	32
GEZONDHEID : 8 dagelijkse gewoontes die maximaal 1 minuut duren en je gezondheid boosten !	33 - 34
EN n.a.v. punt 8 : "tandenpoetsen kan je slaap verpesten"	34 - 35
RUG : belangrijke data !	36

=====
*Werkten mee aan dit clubblad : Etienne Cottyn, Eddy Amerlinck, Anne Vereecke,
 Jan Parmentier, W.S.V.L.vzw en onze SPONSORS !*

eindredactie en lay-out : Marc Masselis

PRIVACYVERKLARING (korte versie)

Uw persoonsgegevens worden verwerkt door wandelclub "de 7mijl-stappers Moorseele" feitelijke vereniging, aangesloten aan Wandelsport Vlaanderen vzw (WSVL) onder clubnummer 5411.

Dit gebeurt voornamelijk voor ledenbeheer en organisatie van activiteiten op basis van de contractuele relatie als gevolg van je inschrijving/lidmaatschap.

De volledige verklaring is op eenvoudige vraag aan het secretariaat te bekomen, of via onze sociale media.



Woord van de voorzitter

Beste 7mijl-stappers, beste sponsors,

De vakantie is voor de meesten van ons weeral voorbij . . . zeker voor onze studenten en schoolgaande jeugd die vanaf 1 september hun boekentas terug boven halen. Bij het verschijnen van dit clubblad, hebben onze allerkleinsten hun eerste schooldag er al op zitten, en dat met of zonder traantjes.

De 2 voorbije tochten (Sinksen & Halfoogst) waren een succes, zeker de Halfoogsttocht met 1.090 wandelaars en de vele lovende woorden voor de parcoursbouwers Geert & Filip. Ook een bijzondere dank aan de vele vrijwilligers die de handen uit de mouwen steken om alles vlot te laten verlopen.

Straks begint het nieuwe wandeljaar, dat voor ons zeker en vast geen gewoon jaar zal worden. 2020 wordt immers ons jubileumjaar, onze wandelclub bestaat dan 20 jaar ! De voorbereidingen zijn al volop bezig.

Straks hebben we het HELPERSFEEST op zaterdag 12 oktober (uitnodiging in het clubblad). Het gaat door in de school WATERLELIE om 19uur. Vergeet niet van in te schrijven voor de praktische regelingen ! (bij voorzitter of secretariaat vóór 30 september a.u.b.)

Eind november (30^{ste}) nodig ik jullie allen uit op onze 20^{ste} HOEVETOCHT (jawel 20^{ste}!).



Start vanuit OC DE CERF te Gullegem; Jan Peirs zorgt voor een rustig parcours met o.a. rustpost in de gemeente van Tineke, de Heulebeek is nooit veraf, onderweg kan iedereen genieten van een gratis degustatie van de alom gekende warme Italiaanse Kruidenwijn (al 20j lang gesponsord

door MANNAVITA), in de startzaal of bij aankomst na de wandeling kan je genieten van de verse pannenkoeken ter plaatse gebakken door Geert & Katrien (en met dank voor de regelmatig GRATIS eieren van onze sponsor MEERLANDHOEVE).



Meer nog hierover in het volgende clubblad begin november, waarbij jullie uw lidmaatschap terug kan hernieuwen. Denk eraan ; uw lidkaart is slechts geldig tot 31/12/2019, er is geen overlapping meer met de eerste maanden van het volgende jaar ! Tijdig hernieuwd = alles voor 2020 ligt klaar op de Hoevetocht van 30/11/2019 !

Ondertussen wens ik jullie allen veel wandelgenot.

TOT STAPS !

jullie voorzitter
Etienne Cottyn

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl
1/05/2019	29e Krekentoct	Wandelclub Roal Benti vzw	3278	1.286	1
1/05/2019	2e Dwars door Horebeke	De Randstappers	3432	1.154	2
1/05/2019	7e Tollembeekse Hanezoekerstochten	Parel van het Pajottenland	4254	1.275	2
1/05/2019	33e Grote Westpoldertocht	De Motestappers Koekelare	5142	1.280	5
1/05/2019	21e West-Vlaamse Wandelhappening	De Waterhoekstappers Heestert	5345	2.132	58
3/05/2019	9e Lentetocht	Guldenbergstappers Wevelgem 5499 vzw	5499	805	43
4/05/2019	Don Boscotocht	W.S.V. De Bosdravers Eksel	2048	716	1
4/05/2019	Rondje Sluis	W.V. Voor de Wind	3440	784	2
4/05/2019	31e Lozermeitocht	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	1.209	3
4/05/2019	50e Internationale Tweedaagse van Vlaanderen te	Internationale Tweedaagse Blankenberge vzw	5024	5.057	4
4/05/2019	Kermiswandeling	De Warden Oom Stappers vzw	5256	685	8
5/05/2019	Sint-Brigidatocht	De Mijnlamp Beringen-Mijn vzw	2072	1.201	1
5/05/2019	Lentewandeling	Burchtstappers Herzele vzw	3002	1.605	2
5/05/2019	Eerste Spiesebostocht	Op Stap Zwalm	3529	617	2
5/05/2019	50e Internationale Tweedaagse van Vlaanderen te	Internationale Tweedaagse Blankenberge vzw	5024	4.837	5
5/05/2019	De Schakeltocht	't Wandel Voetje vzw	5526	1.727	51
6/05/2019	Moerasbostocht	Sportkring Oostnieuwkerke	5496	974	14
8/05/2019	Rondom Mullem	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	763	2
10/05/2019	Lentetocht - Bossentocht	WSV De Molenstappers Ruiselede vzw	5330	1.065	8
11/05/2019	17e Voorjaarstocht - De Kust Wandelt	De Hanestappers	5393	477	4
11/05/2019	Meitocht	Wandelclub Koekelare vzw	5127	1.050	6
11/05/2019	23e Basiel De Craenetocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	1.886	14
12/05/2019	10e Airportwandeling	Wandelclub De Parkvrienden Zaventem	4165	1.315	1
12/05/2019	Boswandeltocht	W.S.V. Mol	1001	1.382	2
12/05/2019	Vondelmolentocht	WJC Denderklokjes Lebbeke	3226	2.896	2
12/05/2019	Vrijbuiterstocht	Florastappers Gent vzw	3103	2.241	5
12/05/2019	Kronkelend door Middelkerke - De Kust Wandelt	Spoetnikstappers vzw	5363	1.081	10
14/05/2019	16e In en rond Aartrijke	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	5137	1.038	10
15/05/2019	Italiaanse Midweekwandeling	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	1.605	1
16/05/2019	Sportobellotocht	Velodroomvrienden Moorslede	5347	764	22
18/05/2019	Heidemeerstocht - 2e tocht Donkmeertrofee 2019	Boerenkrijgstappers vzw	3450	2.230	1
18/05/2019	Rondom Ternat	Wandelclub Kruikenburg vzw	4147	789	1
18/05/2019	Houtwaltocht	De Margrietstappers vzw	5276	1.966	37
19/05/2019	Vijfwegentocht	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	945	2
19/05/2019	Picontocht - 30e Wandelsessie van de Westhoek	vzw Wandelclub De Duintrappers Westende	5008	1.107	8
19/05/2019	De Rode Loper	Stap Vooruit	5448	189	9
19/05/2019	28e Moense Gordel	vzw Moense Gordel	5371	567	16
21/05/2019	Wandel 3daagse Deinze	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	737	1
21/05/2019	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	1.320	30
22/05/2019	Wandel 3daagse Deinze	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	1.540	3
23/05/2019	Wandel 3daagse Deinze	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	797	3
23/05/2019	27e Koolzakroute	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	678	24
25/05/2019	Door het Brugse Ommeland	Brugsche Globetrotters vzw	5177	829	2
25/05/2019	5e Molentocht	Op Stap Zwalm	3529	646	7
25/05/2019	10e Muziektocht	De Buskanters Houthulst	5507	680	7
25/05/2019	Rondom Wakken	Watwystappers Tielt	5423	1.584	27
26/05/2019	25e Herdenkingstocht A. De Maesschalck	WSV Wetteren	3010	1.746	3
26/05/2019	De Torhoutse Gordel	Torhoutse Gordel	5298	913	6
26/05/2019	2e Natuur- en Bostocht	De Spartastappers Ardooi vzw	5391	1.470	35
30/05/2019	Aspergewandeling	Wsv Ibis Puurs vzw	1093	1.164	1
30/05/2019	Internationale Trudotocht	W.C. Aviat Sint-Truiden vzw	2028	1.248	2
30/05/2019	Hemelvaarttocht	Wandelclub Diksmuide	5537	1.531	9
30/05/2019	Oost-Vlaanderen Wandelt - Plus Wandeldag - 25e Egmonttocht	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	3.735	13
31/05/2019	100 km van Ieper - 48e Int. 3daagse Wandeltocht	Organisatiecomité '100km van Ieper'	5194	1.725	23

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	Club nr	Totaal	7mijl
1/06/2019	Helletocht	Omloop Kluisbergen vzw	3034	2.431	1
1/06/2019	Meetjesland... maak het mee - In en rond de	Groep 't Singel	3257	1.275	2
1/06/2019	Molentocht	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	1.512	5
1/06/2019	100 km van Ieper - 48e Internationale Driedaagse	Organisatiecomité '100km van Ieper'	5194	1.426	18
1/06/2019	Poeltocht	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	1.101	20
2/06/2019	Tussen de Vlaamse bergen	Vlaamsch Huiseke Godewaersvelde	5344	440	3
2/06/2019	37e Bezantentocht	Wandelclub Koekelare vzw	5127	948	5
2/06/2019	35e Vriendschapstocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	1.748	10
2/06/2019	100 km van Ieper - 48e Internationale Driedaagse Wandeltocht	Organisatiecomité '100km van Ieper'	5194	1.266	17
3/06/2019	Paradijstocht	Sportkring Oostnieuwkerke	5496	813	9
4/06/2019	Ieper Binnenste Buiten	De biNusstappers	5492	290	5
7/06/2019	14e Sinksentocht	De 7mijl-stappers Moorsele	5411	457	87
8/06/2019	Warekentocht	Godelievestappers Ruddervoorde vzw	5059	655	1
8/06/2019	Zomerwandeling	De Curieusneuzen Pittem	5500	183	3
8/06/2019	1e Manor Goes Classic-tocht	De Winkelse Stappers	5323	323	13
9/06/2019	Sinksentocht	De Pajotten Hekelgem vzw	4038	1.365	1
9/06/2019	43e Lotelingenmars	WNZB Knokke-Heist vzw	5072	770	2
9/06/2019	Meestappen voor MS in Nieuwpoort	Buencamino vzw Step Forward	5533	944	7
9/06/2019	24e Dwars door Aarsele	WSV De Molenstappers Ruiselede vzw	5330	1.517	10
10/06/2019	Rondom Kanegem	WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3003	928	1
10/06/2019	7e Gaverswandeling - Priortrofee	Padstappers Geraardsbergen vzw	3135	2.327	1
10/06/2019	17e Brugse Mettentocht	Brugse Metten Wandelclub	5429	938	2
10/06/2019	Wijngaardtocht	De Heuvelandstappers vzw	5089	1.206	15
11/06/2019	Ruytershovetocht	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	677	10
15/06/2019	5e Mars van de Kleiputten	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	568	17
15/06/2019	Capellegoed Ommeganck	't Wandel Voetje vzw	5526	951	42
16/06/2019	21e Hondenwandeling De Natte Neuzen	Spoetnikstappers vzw	5363	934	5
16/06/2019	31e Haverlotocht	De Haverlostappers	5409	1.829	19
17/06/2019	10e Rondom De Vosseslag	WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw	5011	542	4
18/06/2019	Kluizetocht	WSV Land van Rhode vzw	3196	589	2
18/06/2019	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	1.080	21
21/06/2019	40e Nacht van Vlaanderen	vzw De Nacht	5311	3.365	11
22/06/2019	23e Batjestocht	vzw De Nacht	5311	930	8
22/06/2019	Eleneboswandeling	vzw 'Op Stap Door Nukerke'	3441	1.266	14
23/06/2019	35e Vlaamse Kouterochten	De Kouterstappers KFCO	3159	1.159	2
23/06/2019	22e Megasterren Heuveltocht	WSV Chatons Ronse vzw	3376	1.198	2
23/06/2019	Poelbergtocht	Watwystappers Tielt	5423	1.723	27
25/06/2019	15e Hooitocht	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361	459	5
29/06/2019	9e Doffense zomertocht	WC Gedoviba vzw	1058	373	1
29/06/2019	Paardenvisserstocht	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5303	990	7
29/06/2019	Guldensporentochten	De Waterhoekstappers Heestert	5345	716	17
30/06/2019	46e Voettocht der Vlasstreek	WSK Marke vzw	5012	1.035	29





Verhuur van volledig uitgeruste trekkingsfietsen
meer info op www.duvelo.be
Wahisstraat 3 - 8930 MENEN +32 473 804 707

VEREECKE DRIES BVBA

*Algemene bouwwerken
 vloeren en wandtegels
 opritten en terrassen
 renovatiewerken*


Wittemolenstraat 92
 8560 Moorsele - 0474 377 823
 vereecke.reyniers@skynet.be



OPTIEK GRISON 

Optometrie - Contactlenzen

Sint-Janstraat 28
 8560 Moorsele
 Tel. 056 42 06 35
 optiek.grison@skynet.be
 Maandag gesloten



We make it visible.

**WONING TE KOOP
 in Moorsele**



**ALLE INFO :
 immo Maribrik
 0477/30 66 31**




VOETPRAKTIJK LIEN medische voetverzorging

***Huid - en nagelaandoeningen**
 eeltvorming - kloven - likdoorn - eeltpit - schimmelinfecties
 ingegroeide nagel - verdikte nagel - ...

***Voetzorg bij risicopatiënten**
 diabetische, - reumatische - en oncologische voet

***Specialisaties**
 Orthoplastie - Onychoplastie - Orthonyxie

***Wondzorg en vilttherapie**



Ledegemstraat 101 ' 8560 Moorsele
 Op afspraak: 0497 40 25 04 ' 056 29 46 26
 Meer info: www.voetpraktijklien.be

'T Bakkerietje



Caesar Gezellestraat 19 - 8560 MOORSELE
 Tel. 056 42 25 61 www.bakkerietje-moorsele.be
Gesloten op donderdag en zondag

Eindklassement 14e Sinksentocht

Organisator: De 7mijl-stappers Moorsele (5411) Datum: 07/06/2019

Totaal aantal deelnemers	396
Aantal niet-aangesloten wandelaars	60
Aantal andere en buitenlandse	1
Subtotaal	457
Aantal medewerkers	15
Totaal	472

Geslacht	Deelnemers	% Totaal
M	227	55,1
V	185	44,9
	412	100

Plaats	Clubnaam	Clubnr	Aantal
1	De 7mijl-stappers Moorsele	5411	87
2	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	28
3	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	25
4	Drevestappers Zonnebeke	5542	20
	De 12 uren van Lauwe	5217	20
5	WSV De Brigantrotters vzw	5245	18
6	De Heuvellandstappers vzw	5089	16
7	Velodroomvrienden Moorslede	5347	15
8	De Spartastappers Ardooslede vzw	5391	10
9	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207	9
10	De Warden Oom Stappers vzw	5256	8
	De Winkelse Stappers	5323	8
	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	8
11	WSK Marke vzw	5012	7
	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5303	7
12	WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3003	6
	Kreketrekkers Kortemark	5412	6
	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	6
	Guldenbergstappers Wevelgem 5499 vzw	5499	6
13	De Staense Stappers	5421	5
	Levenslijnteam Damme vzw	5463	5
14	't Wandel Voetje vzw	5526	4
	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	4
	Wandelclub Beernem vzw	5009	4
	WSV De Keignaertrippers Oostende vzw	5011	4
	Godelievestappers Ruddervoorde vzw	5059	4
	WNZB Knokke-Heist vzw	5072	4
	Michiel Mispelonvrienden	5295	4
	Bavostappers Bavikhove	5504	4
15	Wandelsport Vlaanderen vzw	9999	3
	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	3091	3
	De Motestappers Koekelare	5142	3
	De Witsoone Stappers Krombeke	5180	3
16	Wandelclub Diksmuide	5537	2
	Florastappers Gent vzw	3103	2
	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	2
	Wandelclub Roal Benti vzw	3278	2
	vzw Wandelclub De Duinridders Westende	5008	2
	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw.	5100	2
	Wandelclub Koekelare vzw	5127	2
	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem	5137	2
	Organisatiecomité '100km van Ieper'	5194	2
	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	5205	2
	De Margrietestappers vzw	5276	2
	De Waterhoekstappers Heestert	5345	2
	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361	2
	Watewystappers Tielt	5423	2
17	Sportraad Lendeledede	5534	1
	Les Hurlus en Balade	HT 067	1
	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	1
	Euraudax België	4258	1
	Dorpscomite Bogaarden	4438	1

Afstand tussen woonplaats
deelnemer en startplaats

Afstand	Aantal	%
0 - 9 km	155	38.89
10 - 19 km	143	36.11
20 - 29 km	59	14.90
30 - 39 km	29	7.32%
40 - 49 km	8	2.02%
90 - 99 km	2	0.51%
140 - 149	1	0.25%
totaal	397	100%





**14^{de} SINKSENTOCHT
07.06.2019**



Meer foto's via onze BLOG !!

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	Club nr	Totaal	7mijl
1/07/2019	Midzomertocht	Sportkring Oostnieuwkerke	5496	978	12
3/07/2019	Vakantietocht	Padstappers Geraardsbergen vzw	3135	1.331	1
6/07/2019	5e Op weg in Diksmuide langs IJzer en IJzertoren	Wandelclub Diksmuide	5537	985	6
6/07/2019	21e Dreventocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	2.146	18
7/07/2019	Mastentoppentocht - Walk 2 Gether-tocht	St.-Michielstappers Brecht	1035	1.234	1
7/07/2019	Walk De Haan	De Hanestappers	5393	842	1
7/07/2019	Drongengoedtocht	Wandelclub Roal Benti vzw	3278	1.182	2
7/07/2019	31e Zomertocht	CSC-Lierde vzw / Club voor Sport en Cultuur	3294	1.559	3
7/07/2019	31e Voettocht te Lauwe	De 12 uren van Lauwe	5217	1.519	81
9/07/2019	36e Meerhoektocht	De Winkelse Stappers	5323	908	41
12/07/2019	25e Barbecuetocht	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	711	18
13/07/2019	Adriaan Brouwertochten	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	2.235	6
13/07/2019	Tielt Zomert	Watewystappers Tielt	5423	1.526	19
14/07/2019	26e Pottbrekers-Panoramatocht	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	5205	1.204	24
14/07/2019	20e Gaverstocht	WSV De Brigandtrotters vzw	5245	1.367	45
16/07/2019	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmuinster	5493	1.450	26
17/07/2019	Dauw- en midweektocht	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	1.646	1
17/07/2019	9e Rondom De Keignaert	WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw	5011	781	6
19/07/2019	Lozerdorptocht	Wandelclub De Kruishoutem Trotters	3538	860	11
20/07/2019	25e Midzomertochten	WSV Land van Rhode vzw	3196	880	1
20/07/2019	13e Sint-Germanustocht	De Spartastappers Ardoorie vzw	5391	1.072	11
21/07/2019	Boerenkrijgmarsen	Wandelclub Kwik Bornem	1076	1.208	2
21/07/2019	Beach Walk - De Kust Wandelt	Spoetnikstappers vzw	5363	789	3
21/07/2019	Zomertocht - 50 km van Bottelare	Florastappers Gent vzw	3103	1.762	4
21/07/2019	34e Witsoonetocht	De Witsoone Stappers Krombeke	5180	1.428	32
23/07/2019	Vakantietocht	De Warden Oom Stappers vzw	5256	650	12
27/07/2019	9e Binnenschippertochten	Wandelclub Kadee Bornem vzw	1018	818	2
27/07/2019	Rondom Onledemolen	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	920	13
28/07/2019	39e Everbeekse Wandeltochten	Everbeekse Wandeltochten vzw	3282	1.673	1
28/07/2019	Stripfigurentocht	vzw Wandelclub De Duintrappers Westende	5008	661	1
28/07/2019	1e Ariane Leukemie Wandel Rendez-Vous	Brugsche Globetrotters vzw	5177	704	3
28/07/2019	22e Bebloemingstocht	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	1.563	29
29/07/2019	15e Zomerwandeltocht	Het Wandelend Paard vzw	5477	856	8
31/07/2019	12e Zomerwandeling	Omloop Kluisbergen vzw	3034	840	11



De Platse

Eetcafé
Sint-Maartensplein 8
8560 Moorsele
0472 41 73 64

OPENTINGSUREN

maandag gesloten
dinsdag gesloten
woensdag 10u00 - 13u & 16u tot ...
donderdag 09u30 - 13u & 16u tot ...
vrijdag 10u00 - 13u & 16u tot ...
zaterdag 10u00 - 13u & 16u tot ...
zondag 09u30 - 13u & 16u tot ...

Eetcafé
Sint-Maartensplein 8, 8560 Wevelgem | 0472 41 73 64

Bruggestraat 220
8930 Mene
T +32 (0)56 51 53 58
F +32 (0)56 53 31 57

Speiestraat 21
8940 Wervik
T +32 (0)56 31 25 85

Elke dag op afspraak,
huisbezoeken ook mogelijk



dierenartsenpraktijk
samyn

 **dierenartsenpraktijksamyn**
info@dierenartssamyn.be
www.dierenartssamyn.be
BTW BE 0892 869 063



MEDIAFABRIEK

**COPY - PRINT SERVICE
PLANAFDRUK
ALLE DRUKWERK
BEDRUKKEN VAN TEXTIEL**

www.mediafabriek.be
Menenstraat 19 - 8930 Lauwe - Tel. 056 42 73 24

**Defraye Luc
Zakenkantoor BVBA**

Sint-Maartensplein 6/0001
8560 MOORSELE
056 41 30 77
www.defrayeluc.be

Wie bieden u
graag een
persoonlijke
service

DVV
verzekeringen 

Meerlandhoeve

GROENTEN & FRUIT

bij Antoon Frits

Meerlaanstraat 10 - 8560 MOORSELE
056/50 95 19 - 0472/61 66 31

**UITVAARTZORG
GHILLEMYN**



Bankstraat 52
8560 Gullegem

Caesar Gezellestraat 60
8560 Moorsele

056 41 11 48
www.ghillemy-n-uitvaartzorg.be

BANDENCENTRALE ANNE

PERSONENWAGENBANDEN
BESTELWAGENBANDEN
VRACHTWAGENBANDEN

**OOK VOOR
LEASE-
WAGENS**

FIRSTSTOP
BANDENSPECIALIST 

DRIESLAAN 21 - 8560 GULLEGEM 056 42 37 23
www.bandencentrale-anne.be



Dag collega's
Dag vrijwilligers
Dag lieve mensen

De feestelijke start van onze dementievriendelijke wandeling in Moorsele was een groot succes! We zijn absoluut in ons opzet geslaagd!

We hadden prachtig weer, **veel volk** (650 wandelaars!), de sfeer was ongedwongen en heel gezellig, we hadden charmant aangeklede en leuk geanimeerde stopplaatsen, en vooral ... een schitterend team (van bijna 100) medewerkers !! **Nogmaals een dikke dankjewel voor jullie tijd** (ook in de voorbereidende vergaderingen en/of achter de schermen!), ideeën, energie, inspanningen, glimlach, enthousiasme, ... die heel aanstekelijk werkten!

Vele organisaties, diensten, handelaars, artiesten, vrijwilligers, ... hebben de voorbije zondag hun steentje bijgedragen. **Onze gemeente mag echt 'dementievriendelijk' genoemd worden !**

Dementie werd dan misschien niet zo expliciet in de kijker gezet; toch voelden een heel aantal families van mensen met dementie zich gesteund en erkend. Enkele reacties:

"Proficiat met jullie mooi uitgewerkte wandeling samen met de rand animatie! We hebben ervan genoten. Hebben ook het ganse proces van de ziekte meegemaakt 5 jaar thuis was alleen, en dan 5 jaar in het rusthuis. Heel zwaar om die aftakeling mee te maken ... Toen werd er nog niet zoveel over gesproken, gelukkig nu wel en het is beter aanvaard. Maar toch moeilijk voor mensen die ervoor staan. Dit wou ik even kwijt Een pluim voor de verzorgers "

- Mantelzorger uit Moorsele -

"Dat is toch veel beter dan vroeger dat ze daar gewoon durven over spreken nu; dat dementie niet meer weggemoffeld wordt".

- Inwoner van Gullegem -

"Amai, wat een mooi initiatief en echt tof uitgewerkt! Chic dat er zoveel verenigingen ook meewerkten. Een heel mooie wandeling, machtig met die muziek op het plein, gezellige sfeer, een echt volks gebeuren. Je ziet dat Moorsele leeft! We zijn blij dat we gekomen zijn!"

- Hulpverleners uit Ingelmunster en Ieper -

"Het was top! Zeer gezellig! Voor herhaling vatbaar! Proficiat aan de vele vrijwilligers!"

- Allerlei sympathisanten -

Dankjewel en proficiat Moorsele !!

PS. Wil dit woordje van dank ook doorsturen naar jullie achterban en/of de mensen die meewerkten, van wie we het emailadres niet hadden...





Deze wandelbrochure kwam tot stand door de samenwerking van gemeente Wevelgem, de lokale dienstcentra en woonzorgcentra van Wevelgem en Expertisecentrum dementie Sophia. Ook bedankt aan Wandelclub 7mijl-stappers, Lut Vanoverberghe en Ide Desplancke.



De Klokke
Café en feestzaal

Ieperstraat 3, 8560 Moorsele
 tel +32 56 41 29 17
 info@deklokkemoorsele.be



BIERHANDEL
POELVOORDE Dirk

Wezelstraat 14, 8560 WEVELGEM

tel. 056 41 31 90
 fax 056 41 85 47
 gsm 0476 89 74 94

dirk.poelvoorde@skynet.be



SPAR  **COLRUYT GROUP**

Sint-Janslaan 12 - MOORSELE

Alle dagen open, ook op zondag!

Doorlopend open vanaf 10u30
 Gesloten op woensdag
 Maandag & donderdag vanaf 14u30

Carine Vanhee
 Warandestraat 65
 8560 Moorsele
 T. 056 49 48 78
 GSM 0497 45 90 10
 t.lindeke@telenet.be
 BTW BE 0896.566.644



t Lindeke 
 SFEERCAFE

www.klussendecat.be
 info@klussendecat.be
 0499 20 54 11
 056 44 46 71



DECAT@WORK

voor al uw klussen in huis en tuin renovatie

Familieberichten

Familienieuws, geboortes, huwelijken, jubileums, gewoon iemand eens in de bloemetjes zetten . . . het kan allemaal in dit CLUBBLAD van en voor onze clubleden.

Laat het ons gewoon weten !



De wet op de privacy verbiedt ons het plaatsen van familiale berichten zonder toestemming van de familie. Wanneer we een overlijdensbericht, geboortekaartje of melding van een huwelijksverjaardag ontvangen, dan plaatsen we dit in het clubblad. De melding kan via mail, post, sms aan het secretariaat of aan één van de bestuursleden bezorgd worden. Openbaar bericht op sociale media (internet, F-book,...) wordt aanzien als akkoord, gezien u dit zelf openbaar plaatst (niet alle berichten worden automatisch opgemerkt en bieden geen zekerheid omtrent opname clubblad).

Fijne verjaardag aan :

in SEPTEMBER :

01	DECROIX	MAGDA	16	VANCOILLIE	CARINE
01	DEBUSSCHERE	JEAN-PAUL	16	DOS SANTOS GOMES	ALISON
04	DENOULET	MARIJKE	18	MESSELY	BERNICE
09	VERHULST	FRANKI	18	MOYAERT	RITA
10	VERVACKE	RONALD	18	VAN OVERSCHELDE	LUC
12	DEMEULEMEESTER	ELSY	19	CRUTS	ALFRED
13	DESIMPELAERE	WILLY	19	DEWULF	GILBERT
13	DUYCK	ROSETTE	19	VANHAUWAERT	GEERT
13	DUFLOU	PASCAL	21	GHEYSEN	MARIJKE
15	DEMASURE	KARLIEN	22	TIJTGAT	KRIST
15	NOPPE	RIK	22	LESAGE	CAROLINE

**ik wens je een
gelukkige verjaardag
die begint en eindigt
met een fijne lach !**

26	CUYLITS	BART
27	VANNESTE	ROMAIN
27	GHEQUIERE	HELENA
28	VANDEN BROUCKE	DANNY
29	MACCO	MICHEL
29	VANHOUCKE	LYDIA
29	VIAENE	MARLEEN

in OKTOBER :

01	PHYFFEROEN	BERNADETTE
02	PATTYN	DIANA
02	DEVOS	MARTINE
04	VAN LERSBERGHE	JOHAN
04	HUYSENTRUYT	KRISTOF
04	VANDENDRESCHS	AIKO
06	SALEMBIER	LUC
06	VEREECKE	MARC
06	VEREECKE	LIEN
06	VERVALLE	GILLES
07	VANDENBROUCKE	FREDDY
07	VANDEVIJVERE	VERA
08	MAES	INGRID

HAPPY BIRTHDAY

09	NYFFELS	CHRIST
10	SOUBRY	DIRK
11	MORTIER	DIANA
11	TANT	PATRICK
11	ROZE	EDDY
11	PARMENTIER	WARRE
11	MICHELS	TIBO
12	LEIN	LODE
14	DESMET	NORBERT
14	VANHOUTTE	ALAIN
14	VERCAUTEREN	FRANK
14	VANDEWALLE	ERIC

17	DELEU	GUIDO
17	VANDEN BROUCKE	HEIDI
18	NAERT	MARNIX
18	VANNESTE	MICHELINE
20	VANDAMME	JOSE
21	TRAEN	TRUI
24	COUVREUR	MARNIK
25	VANDENBOGAERDE	LUC
27	DEBONNE	MARIE-JEANNE
27	VERSCAETE	STEFAAN
28	VANHEE	CARL
29	NAERT	ELS
30	GEES	KAROLIEN

Gelukkige verjaardag !

**Gun een ander wat je zelf verlangt,
omarm je leven en geniet ten volle !**

in NOVEMBER (eerste helft) :

02	LEENAERT	DIRK
02	PARMENTIER	MARTHA
02	MESTDAGH	JOHAN
02	BOUDREZ	DAISY
02	LOBBENS	NICO
06	BULTYNCK	MARCEL
07	VERPOORT	JEANNINE
07	LUST	BART
07	MAEGERMAN	LUCIEN
08	TAVERNIER	JAN
08	LAGROU	KAREN

09	D'HAENE	ANN
09	DECOENE	HEIDI
09	VASTMANS	NELE
12	FAVERE	PHILIPPE
13	VERMEIRE	JAN
13	DOMAGALA	JACKIE
16	STAELENS	JACQUES
16	CAPON	ERIC

**Wees vrolijk en gelukkig,
gezellig en blij.
Van harte gefeliciteerd !**

Van Harte Beterschap

We wensen veel beterschap en/of spoedig herstel toe aan alle leden die ziek zijn, onlangs een operatie ondergingen en/of opgenomen werden in een ziekenhuis.

We hopen dat ze weldra "met volle moed" terug de wandelschoenen kunnen aantrekken om zo de nodige zuurstof op te nemen en zich te ontdoen van de geslotenheid van de ziekenkamer.



Droevig Nieuws



Sommige overlijdensberichten kunnen niet worden gepubliceerd, doordat wij geen persoonlijk bericht hebben ontvangen, of op vraag van de familie.

Toch bieden wij de leden met een verlies in de familie, onze oprechte deelneming. Mogen jullie troost vinden in de warmte van de vriendschap en medeleven, in de liefde van de familie, en dat ze kracht putten uit de goede herinneringen !

Met héél veel pijn in ons hart melden we u het overlijden van **Armand Vandewaele** (°28 juni 1938 - †16 juni 2019). Hij was de stichter van **ARVATEX** (een clubsponsor). We namen naar zijn wens afscheid in familiekring. Dank voor uw begrip.



Met veel verdriet en geheel onverwacht namen we afscheid van **Paulette Desimpelaere** (°11 januari 1946 - †1 juli 2019), (schoon-)zus van clublid **José en Rosanne Desimpelaere-Vanhoutte**.

De zon kan heel fel steken en de storm kan plots de volle lente van het leven breken. Zodat bloemen nooit hun volle bloei bekomen.

Eind vorige maand vernamen wij het overlijden van **Philip Vanderpe**, echtgenoot van clublid **Ingrid Maes**, vader van clublid **Iebe Vanderpe**.

Papa keek de toekomst rooskleurig tegemoet omdat hij wist dat we goed opgevangen zouden worden. Bedankt aan iedereen voor de steun.



Blij Nieuws



Op 13 mei 2019 vernamen wij :

34 jaar geleden leerden we elkaar kennen. 30 jaar geleden zetten we de stap. We hebben heel wat goede herinneringen om te koesteren. We kregen ook heel wat tegenslagen op ons pad. Ik heb dikwijls gedacht dat jij een andere weg kon kiezen, maar nee jij koos verder voor mij. Ik zeg het misschien niet genoeg maar ik ben je daar heel dankbaar voor. Love you, mijn liefste schat!

PROFICIAT aan **CHRIST PLANCKAERT & MARTINE DEVOS !**



Aan allen die ons feliciteerden en of 'proficiateerden' voor onze 34^{ste} huwelijksverjaardag op 18 mei een dikke merci .



Groeten PIET DESIMPELAERE & Kathleen.

PROFICIAT

23/05/2019 : 33jaar geleden stapten wij in het huwelijksbootje

PROFICIAT →→

aan JOHAN DECHERF & LIPPENS KATRIEN !



5/6/2019 meldt **Kenny Vandessonville** (sponsor sauna AZUR / PV Rent; nieuwjaarsfeest) : wij mogen ons dochtertje samen met zus Amber aan de wereld voorstellen. Marie-Lou is gezond en wel geboren. Melissa je wordt een top mama en zus ambertje zal er ook voor zorgen dat ze er altijd voor zal zorgen. Louis en Louise we blijven ook aan jullie denken onze kleine sterretjes.



*Het geheim is onthuld, een wiegje gevuld !
Een kindje uniek, een meisje klein ...
wat zullen jullie gelukkig zijn !*

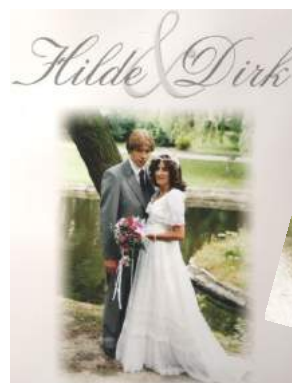
GEFELICITEERD !

18/6/2019;

37 jaar gehuwd op het stadhuis,
10/07/1982 in de kerk,

*met jou om wie je bent en hoe je bent, mijn grote liefde, steun en toeverlaat in alle moeilijke tijden.
Hoop nog vele jaren vanalles met jou en onze gasten en kleinkinderen te kunnen beleven !*

PROFICIAT



aan HILDE FEYS & DIRK MESSIAEN !



We wensen bestuurslid **Geert Vanhauwaert** & zijn zus **Magda** veel succes op hun **CAMINO** naar **Compostella**. Ze vertrekken op 1 september en hun verslagen zullen te lezen zijn op hun aparte F-bookpagina "geert en magda naar compostela"

Jelle & Special Olympics 2019 !

Tijdens het verlengde weekend van O.L.H.-Hemelvaart (van woensdag 29 mei tot en met 1 juni 2019) nam ons clublid **JELLE DETAVERNIER** voor het eerst deel aan de "Special Olympics" in Beveren (Sint-Niklaas). Een heel dikke **PROFICIAT** aan Jelle en het ganse team van "DE LOVIE" !

Jelle kwam pas later op het jaar bij de groep om een andere deelnemer te vervangen die een schouderoperatie moest ondergaan. Zijn latere start aan de trainingen deed niets af van zijn enthousiasme en gedrevenheid!



Hij nam deel aan 3 disciplines in de atletieknnummers : kogelstoten (met een kogel van 3 kg), verspringen met aanloop, en de 100 meter sprint ! **RESULTAAT : 3 zilveren medailles.**

In totaal behaalden de deelnemers van "de Lovie" 13 gouden, 12 zilveren en 10 bronzen medailles ! Proficiat aan alle deelnemers.



3 zilveren medailles



kogelstoten



verspringen



100m sprint

Special Olympics
Belgium



Belfius
Bank & Verzekeringen

GROEP 'T VRIJE

<p>THUISVERPLEGING</p>  <p>Aurèlie Kasler 0477/ 06 14 73</p>	<p><i>Lindeke</i> STYLCATS</p> <p>Warandestraat 65 8560 Moorsele L.lindeke@telenet.be Tel. 054 49 48 78</p>	<p>HAIRSTUDIO SABINE VOET NAAR DE NAAS!</p> <p>Warandestraat 196, Moorsele Tel. 056 42 02 85, GSM 0455 58 19 64</p>
<p>Brood-en Banketbakkerij 't Vrije</p> <p>Warandestraat 58, 8560 Moorsele Tel. 066 40 18 31</p>	<p>MICHELINE DECLERCQ medische voetverzorging nagelstyliste-kunstnagels</p> <p>Warandestraat 31 8560 Moorsele op afspraak: 0472 90 00 48</p>	<p>BLOEMEN FLORAMA</p> <p>Warandestraat 55, 8560 Moorsele Tel. 056 40 41 50</p>
<p>BAKE-OFF & HORECA Commeyne</p> <p>Kamrestraat 21 8560 Moorsele Tel. 056 41 32 37 Fax 056 42 03 21 commeyne@commeyne.com</p>	<p>Autocardienservice VLAMINCK</p> <p>Kamrestraat 57, 8560 Moorsele Tel. 056 41 15 55 - vlaminc@telenet.be</p>	<p>MC INTERIEUR Martin Christophe interieur • moedmeubelen 0497 37 02 54</p> <p>Warandestraat 236C - 8560 Moorsele Tel. 056 42 25 91 - info@mcinterieur.be www.mcinterieur.be</p>



KLEURENHUIS.BE

FEESTZAAL

Gullegemstraat 63 te 8560 WEVELGEM
www.kleurenhuis.be - info@kleurenhuis.be
0485 35 19 18

DE MOORSEELSE SLAGERS



waar kwaliteit TROEF is!

MESTDAG

atrijzenbouw 

Nijverheidslaan 35 - 8880 LEDEGEM
 Tel. +32 (0)56 50 64 75 - Fax +32 (0)56 50 64 76
info@mestdag-matrijzenbouw.be www.mestdag-matrijzenbouw.be
info@alumes.be www.alumes.be

ALUMES

aluminium-profielen 



AVEVE GHEYSENS bvba

Dirk & Zohra

WARANDESTRAAT 196
 8560 MOORSELE
 Tel. 056 41 11 57 fax 056 42 27 11
gheysens.dirk@aveve.be www.aveve.be

de witte **MOLEN**

drinks – grill & food - party



Secretariaatsberichten

Hallo clubleden,

Na een deugdoende vakantie is er heel wat nieuws te melden. Hopelijk vergeten we niets . . . maar ik ben ook maar een mens . . . Vroeger zei ik dikwijls : "Nobody is perfect and my name is Nobody", maar daar ben ik wel een beetje van terug gekomen.

Ik ben niet perfect. Niemand is perfect . . . we maken allemaal fouten !

Ik waardeer hen die zich blijven inzetten en vooral CHAPEAU aan de tientallen vrijwillige medewerkers van onze club (63 om er toch maar een cijfer op te plaatsen) ! Zij worden dan ook vriendelijk uitgenodigd op het gratis jaarlijks dineetje op vrijdag 12 oktober om 19u (HELPERSFEEST; steeds 2^{de} zaterdag van oktober) in de refter van de WATERLELIE, Kasteelstraat - Moorsele. LET OP; er volgt geen afzonderlijke uitnodiging meer (een beetje portkosten uitsparen hé). Dit zijn alle helpers van Hoebetocht 2018 tot en met de Halfoogsttocht 2019 (en laat mij er alsjeblieft niemand vergeten) :

AMERLINCK	EDDY	HENNIN	FRIEDA	
BULTE	MARIE-LOUISE	HERMAN	NOËL	
CALLENS	GINO	HIMPE	PATRICK	
CAPON	ERIC	HUYSENTRUYT	CHRISTINE	
COONE	MARNIX	HUYSENTRUYT	KRISTOF	
COTTYN	ETIENNE	KINDT	RITA	
DEBUYCK	FRANS	LAZOU	ROWINA	
DECLERCQ	CRISTELLE	LEIN	LODE	
DECLERCQ	MARLEEN	LIETAER	NICOLE	
DECORTE	CHANTAL	MAES	FREDDY	
DEFRANCQ	RIK	MASSELIS	MARC	
DEGROOTE	NOELLA	MINNE	MONIQUE	
DEJANS	CHANTAL	NAERT	CHRISTINE	
DELANNOY	SOPHIE	NEVE	SOFIE	
DERYCKE	MARIE-THERESE	NOLF	JOHNNY	
DEVELTERE	KATRIEN	PARMENTIER	JAN	
DUMORTIER	ANN	PATTYN	ARLETTE	
DUMORTIER	CHRISTINE	PEERS	ROLAND	
DUMORTIER	LUC	PEIRS	JAN	
FAES	HUBERT	REYNAERT	FREDDY	
FIEVE	ETIENNE	ROZE	EDDY	
GHEYSEN	MARIJKE	STEVENS	FREDDY	
VANDAELE	GEERT			
VANDEBERGHE	RUDDY			
VANHAUWAERT	GEERT			
VANHEE	CARL			
VANHEE	DIDIER			
VANLERBERGHE	CHRISTOPHE			
VANLERBERGHE	FILIP			
VANOVERBERGHE	LUCRECE			
VANSTEENKISTE	MARC			
VANWYNSBERGHE	ANITA			
VERBEKE	ANN			
VERCAUTEREN	FRANK			
VERDUYN	DIRK			
VERECKE	ANNE			
VERECKE	MARC			
VIERSTRAETE	SABINE			
WITDOUCK	ANDRE			
WITDOUCK	ROSEMIE			
WYDAEGHE	STEPHAN			

Onze eerstvolgende afspraak is echter nog iets vroeger :

ONZE BUSREIS op zondag 2 september naar SCHRIEK.

Nog even kort de afspraken herhalen en de recentste deelnemerslijst publiceren. De inschrijvingen waren iets minder talrijk dan vorige keer



toen een extra bus diende ingelegd, nu was er plaats over en uitzonderlijk niet-clubleden kunnen laten aansluiten. De omstandigheden waren wat uitzonderlijk, zo vroeg inschrijven ... maar de busmaatschappij had ons verwittigd dat dit een druk weekend was en aldus niet beloofd kon worden op laatste moment een extra bus te voorzien. In elk geval dank ik toch de vele deelnemers en wensen jullie een toffe wandeldag !

Ziehier de ontvangen info van de organiserende club :

BOSUILENTOCHT : ORGANISATIE WSVL1490 KWB SCHRIEK

Op 8 september gaat de wandeling in Schriek door, met de benaming die ons dit jaar leidt "van de Hel naar de Welvaart", deze titel komt van de plaatse gelegen in ons district en dit in de provincies Antwerpen en Vlaams-Brabant.

Een wandeling welke u zal brengen langsheen landelijke wegen met de nadruk op trage wegen welke doorheen de jaren dikwijls zijn vergeten, maar waarvan men de pracht en de natuur tegemoet treedt, we wensen u dan ook langsheen deze wegen de mooie natuurpracht te laten verkennen, waarin de dieren en weidebloemen nog vrij en onbekommerd hun gang kunnen gaan.

Een traject met nog echt natuurpracht waarbij mensen uit de buurt zelfs niet meer weten waar ze zich bevinden, een oase van rust en pracht zal u overvallen.

We bieden u ook dit jaar wederom een mogelijkheid van trajecten waarin iedereen zich kan in terug vinden van jong tot oud zal zich hierin wel ergens kunnen schikken, en voor de minder mobilen bieden we de mogelijkheid om zich hierin terug te vinden met een tocht van 4 & 6 km kunnen deze zich over rolwagenvriendelijke parkoers zich uitleven en eens lekker ontspannend met de familieleden of vrienden onder elkaar gezamenlijk naar buiten treden in de gezonde buitenlucht.

Niet getreurd voor de echte wandelaar want hiervoor voorzien we afstanden van 6 km tot 50 km waarop deze zich dan ook wederom kunnen afmatten in alle rust tussen de vogeltjes en de andere landelijke dieren de tochten van meer dan 12km voorzien we dan ook voor de echte doorgedreven wandelaar welke zich graag in een pracht van natuurlijke omgevingen vindt.

Wandeling door de natuur langs de Verdronken Vors in Schriek, het natuurpark van Tremelo en de oude Dijlevallei. Door de bossen van Schriek, Grootlo, Tremelo en Werchter.

Club 1490 Kwb Schriek
Bosuilentocht 8/09/2019

Afstanden:

- 4km
- 6km
- 9km
- 12km
- 15km
- 20km
- 25km
- 35 km
- 50km

Soep van de Dag

printen en scannen opstaan
 zoeien en terugvinden
 afleden
 behoren en verdelen

Wandelsport Vlaanderen

Vertrek: P.c. Schriek
 Kempenaersstraat 16
 2223 Schriek

Info: Schoovaerts Patrick
 Ps16@telenet.be
 0499720640

Afstand	Juiste afstand	Min Hoogte	Max Hoogte	Hoogte meters	Rust	Kinderwagen	Rolwagen		
3km	2,7km	8	11	10	Geen	Oké	Oké		Veel verhard
5km	5,1km	7	17	31	Geen	Oké	Oké		Veel verhard
7km	6,8 km	6	11	23	3,25km	Oké			
10km	10,7km	6	11	28	3,25km	Oké			
12km	12km	6	21	69	7,5km				
15km	14,8	6	21	95	11km	2de rust			
20km	20,8km	6	21	130	11km	17,2km			
25km	25,4km	6	21	143	11km	17,2km			

Groen onverharde wegen maar kinderwagen mogelijk
 Groen onverharde wegen

Noodnummer Schoovaerts Patrick
0499/720640

Canon
 printen en scannen opstaan
 zoeien en terugvinden afleden
 behoren en verdelen

MICHEL'S
 Stationsstraat 141
 2250 Habbeke-Westereinde
 Tel: 016 48 99 00
 Fax: 016 49 75 92
 www.michels.be

met **OFFICE FILING** en **BESPAAR TOT 10%**

Den Toer van Heist

kwb eensgezind

Tot zover de ontvangen info . . .

AFSPRAAK zondag 8 september om 8u00 aan de vernieuwde Parking Secretaris Vanmarckelaan (bakkerij Regis). De bus wacht ons op in Ceasar Gezellestraat (richting Heerweg) aan de ingang van het kerkhof (analoog als vorige busreis; de bus kan niet op de parking!) en **vertrekt stipt om 8u15 !**



En nu de deelnemerslijst :

1	AMERLINCK	EDDY	30	LEDOUX	ANITA			
2	BLANCKE	GINA	31	MESSELY	KATLEEN			
3	BLOMME	ARNOLD	32	MESSIAEN	DIRK			
4	BOGAERT	RUDY	33	MINNE	MONIQUE			
5	BULTYNCK	MARCEL	34	NAERT	JOHNNY			
6	CALLENS	RUDY	35	NAERT	MARNIX			
7	COTTYN	ETIENNE	36	NEVE	SOFIE			
8	COURTENS	RIKA	37	NOLF	JOHNNY			
9	Nog een late afzegging !		38	NUTTIN	SONJA			
10	DEBROUWERE	CARLO	39	PATTYN	ARLETTE			
11	DEGROOTE	NOELLA	40	PATTYN	FRANCINE	61	VERBRUGGHE	ERIK
12	DELANNOY	SOPHIE	41	PATTYN	RUDDY	62	VERHAEGHE	ANNE MARIE
13	DELEPLANQUE	MARNIX	42	PEIRS	JAN	63	VERPOORT	JEANNINE
14	DEMUYNCK	M-ROSE	43	PEIRS	LIEVE	64	VERSPEELT	WERNER
15	DENECKERE	ANTOON	44	PHYFFEROEN	BERNADETTE	65	WILLE	MARLEEN
16	DENECKERE	NOËL	45	REESINK	JAN	66	WITDOUCK	ROSEMIE
17	DEROO	RIK	46	REYNAERT	FREDDY	niet-clubleden		
18	DERYCKE	MARIE-THERESE	47	STAELENS	KURT	67	DECLERCQ	RIK
19	DESMET	KARINE	48	STEVENS	FREDDY	68	COTTYN	CHRISTIANE
20	DUBUS	CHRISTIAN	49	VANCOILLIE	CARINE	69	DEBLAUWE	JACQUES
21	DUPONT	HILDE	50	VANDAMME	FRANKY	70	BRULEZ	ROZANNE
22	EXPEEL	INGRID	51	VANDEN BROUCKE	DANNY	71	DESSEIN	ERIC
23	FEYS	HILDE	52	VANDEWIELE	GRETA	72	VERECKE	MARIA
24	GHELDOLF	RIK	53	VANDORPE	LINDA	clubleden met eigen vervoer		
25	HERMAN	NOËL	54	VANHEE	CARL	73	VANDENBOGAERDE	LUC
26	HIMPE	PATRICK	55	VANLAETHEM	CHRISTELLE	74	FIEVE	CARINE
27	HUYSENTRUYT	CHRISTINE	56	VANLERBERGHE	FILIP	75	MASSELIS	MARC
28	HUYSENTRUYT	KRISTOF	57	VANNESTE	CARINE	76	VERECKE	ANNE
29	HUYSENTRUYT	YORBEN	58	VANOVERBERGHE	LUCRECE			
			59	VANWYNSBERGHE	ANITA			
			60	VANWYNSBERGHE	PHILIPPE			

*nieuwbouw *renovatie *industrie *verlichting *onderhoud

0468 12 69 99 Glenn Deswarte
 Bruggestraat 199
 8770 INGELMUNSTER
 glenn.deswarte@hotmail.com

DESWARTE
ELEKTRICITEIT

En we zijn nog niet rond met UITNODIGEN . . .

NOG EEN DATUM OM TE NOTEREN maandag 14 oktober 2019

om 13u30 tot 17u00: een voordracht over gezond slapen gebracht met de nodige humor en een tasje koffie met proeverij. Er is mogelijkheid tot aankoop van producten zoals merino, lamswol, katoen, zijde, . . . ZONDER VERPLICHTING !!

Door jullie AANWEZIGHEID ontvangt de club SPONSORGELD (niet op de verkoop).

Toegang is GRATIS, maar beperkt tot max 60 personen ! (capaciteit zaal!) **INSCHRIJVEN** is gratis, maar verplicht! **LIEFST** via MAIL of SMS zodat ik dit gemakkelijker kan onthouden en bijhouden (als men belt en je bent met iets bezig dat je niet kan noteren, bestaat de kans op vergeten en/of verkeerd noteren). Je ontvangt via dezelfde weg een bevestiging. Graag naam van elke aanwezige (dus beiden indien kopel, 1 naam = 1 persoon). Dit is nodig voor de koffie & taart tijdens de voordracht.

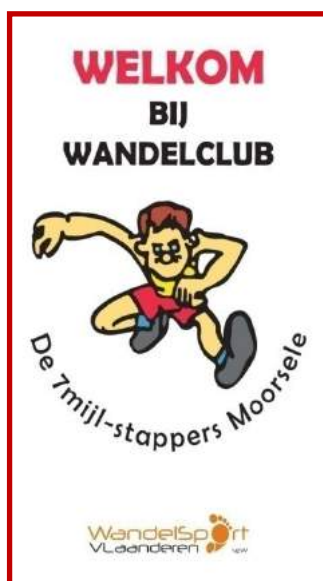
De voordracht en voorstelling artikels (zonder aankoopverplichting) gaat door in de vergaderzaal V1 van OC DE STEKKE Moorsele.



Op 22 augustus 2019 telt onze Club : **451** leden.

Weliswaar een kleine aangroei tegenover vorige periode, maar het prijsvoordeel van 1 augustus (lidgeld geldig tot eind volgend jaar!) zal daar zeker een rol in gespeeld hebben. In elk geval, een nieuwe mijlpaal/kaap werd overtroffen !

WELKOM in onze club :



10/08/2019	VERGOTE	EVELIEN	KORTRIJK
15/08/2019	DUBOIS	CATHERINE	WEVELGEM

LEDEN-evolutie door de jaren heen !		
start 14 juli	2000	34
9 januari	2001	52
begin januari	2002	70
7 januari	2003	122
1 januari	2004	156
11 januari	2005	182
12 januari	2006	200
7 januari	2007	218
1 januari	2008	205
2 januari	2009	200
5 januari	2010	211
12 januari	2011	219
13 januari	2012	226
12 januari	2013	232
5 januari	2014	260

5 januari	2014	260
2 januari	2015	286
10 januari	2016	308
10 januari	2017	320
1 januari	2018	365
15 augustus	2018	401
15 november	2018	420
15 januari	2019	426
15 augustus	2019	451

IN FUNCTIE VAN DE NIEUWE WET WORDEN SLECHTS BEPERKTE GEGEVENS GEPUBLICEERD

Veel wandelplezier als 7mijl-stapper !!

SAUNA - WELLNESS

AZUR

Openingsuren
 Maandag 09.30u tot 01.00u
 Dinsdag 09.30u tot 01.00u
 Woensdag 09.30u tot 01.00u
 Donderdag 09.30u tot 01.00u
 Vrijdag 09.30u tot 01.00u
 Zaterdag 09.30u tot 01.00u
 Zondag 09.30u tot 01.00u

www.saunaazur.be **0468/30 80 92**

DAMES- & HERENMODE

ARVATEX

Kortrijkstraat 163 - 165 , Wevelgem - 056 41 33 71

 www.ARVATEX.be
BE 0413.540.791

ALLE DAGEN OPEN
 Maandag: 13.30u tot 19.00u
 Dinsdag tot en met Zaterdag:
 09.30u tot 12.00u - 13.30u tot 19.00u
 Zondag en feestdagen: 09.30u tot 12.30u

SPORT LAUWERS

OVERHEULEGROEP MOORSELE

 Clerck's straat 1, 8560 Moorsele 056 / 40 16 82	bvba ALAIN LIBBRECHT bv- en roomtoesociëteiten • diepvriesproducten Overheulestraat 268 8560 Moorsele tel. (056) 50 18 83
 GRIET VERRIEST 0497 / 99 85 10	FRITUR MAGALI DECROUBELE Overheulestraat 75, 8560 Moorsele Tel. (056) 42 24 84

 Overheulestraat 5, Moorsele - 056/40 32 22	 Wagenbrugstraat 98, Moorsele (0494) 42 46 74
 www.morentitsolutions.be morentit@morentitsolutions.be	Landmeetkantoor Koen Roelandt uit sympathie Overheulestraat 206, 8560 Moorsele
MAXIMILANO ALLE LICHAAMS- EN GELAATSVERZORGING PEDICURE • ZONNEBANK Comedoorstraat 3, 8560 Moorsele Tel. 056 40 39 02	 HP • OKI • ACER • SAMSUNG Overheulestraat 100 8560 Moorsele Tel. (056) 42 29 84 Fax 056 42 24 84 info@computerhouse.be
 Overheulestraat 51-53, 8560 Moorsele • 056 41 68 62	REINEROPVANG BAMBING'S Overheulestraat 30, 8560 Moorsele Stephanie 0494 41 93 08 - Koen 056 31 78 28

Deswarte Kristof

- **Maatwerk in natuursteen (keukenwerkbladen)**
- **Tegels & Wandtegels**
- **Renovatie Badkamers**
- **Inloopdouches**
- **Kleine Karweien**

Hondstraat 44, 8700 Tielst
 tel: 0496 87 84 60
 btw: 0891.479.389
kristof.deswarte@telenet.be

VERKOOP VAN GROENTEN & FRUIT VERSNEDEN GROENTEN

't mandeke

Koen Grymonprez 0494 42 46 74

WSVL - berichten



> Wandelbeurs 2019 :

28 en 29 september 2019 • Nekkerhal •

Plattebeekstraat 1 • 2800 Mechelen • www.wandelbeurs.be

Inkomprijs? **Gratis voor leden op vertoon van lidkaart WSVL vzw.**

Wat is er te beleven ? Hier een beperkt overzicht . . .

- **Test je materialen tijdens een wandeling!** Naast het uitgebreide beursaanbod geven we bezoekers van de wandelbeurs dit jaar de kans om wandelschoenen of wandelstokken te testen op een korte wandeling in de omgeving van de beurshal.
- Op het **indoor Blote voetenpad** kan je ervaren hoe het voelt om op blote voeten over verschillende grondsoorten en waterpartijen te ploeteren. Een zeer unieke en leuke ervaring die je zeker zal verrassen!
- **Wandelen in een virtuele wereld** : met een echte VR-bril kunnen de bezoekers kennismaken met de verschillende landschappen die Vlaanderen te bieden heeft en tegelijk ervaren hoe het is om in een virtuele wereld rond te stappen. Een unieke ervaring met de wandeling van de toekomst!
- Wie van een uitdaging houdt kan een poging wagen op **een echte klimmuur**, dit onder begeleiding van professionele klimmers.
- **Wandelvoetbal** : Deze combinatie van wandelen en voetballen is een leuke manier om voetbal op een rustigere manier te beleven en toch te blijven genieten van de technische schoonheid van de sport. Dit natuurlijk in combinatie met veel wandelen. Lopen is niet toegestaan! Op verschillende momenten tijdens het beursweekend zullen er demowedstrijdjes zijn en kunnen jullie ook zelf eens het veld op stappen om te proeven van deze mooie sport.
- Leer de natuur en je omgeving te gebruiken tijdens je wandelingen! Tijdens verschillende sessies leert **een echte herboriste** je meer over de planten en kruiden die je zelf kan vinden in de natuur en die je kan gebruiken tijdens je wandelingen.
- **Gastregio : Slovaakse Tatraregio.** Slovaakse volksdeuntjes zullen vaak de hal vullen. Vakantie is ook eten en drinken dus organiseren we ook proefmomenten met Slovaakse wijn, Slovaakse kruidenlikeur en Slovaakse kazen.
- **Workshops** : Activerende Zolen van Step Forward Orthotics , Tips voor uw rugzak tijdens een bergwandeling , Ik wandel veilig , Wandelen met GPS & Apps voor je Smartphone , Hoe overleef je een langeafstandswandeling? , De bergen in met kinderen , Gezonde voeding voor tijdens het wandelen , Plotse acute levensbedreigende situaties tijdens een wandeltocht , Zelf repen en drank maken voor uw wandeling , Word wandelexpert! **Meer info op** <https://www.wandelbeurs.be/plan-je-bezoek/workshops>

> **WALKING IN BELGIUM 2020** : onze club heeft opnieuw voor elk gezin 1 boek besteld. Indien u dit niet wenst (inbegrepen in lidgeld) kan u dit vrijwillig aan uw club laten (nuttig voor toekomstige nieuwe leden). Boeken zullen ter beschikking zijn vanaf 20^{ste} Hoefvetocht.

> **LIDKAART 2019** : let op uw oude kaart is maar geldig tot 31 december 2019 !! Hernieuw tijdig uw lidgeld, dan ontvangt u vanaf 1/1/2020 uw vertrouwde korting bij inschrijving. In 2020 bedraagt die korting minstens 0,50 euro (normaal met lidkaart betaalt u 1,50 euro, zonder lidkaart wordt dit minstens 2 euro !).

Lidgeld niet hernieuwd vóór 31/12/2019 betekent geen korting meer vanaf 1/1/2020. Ook Walking Magazine valt weg (verzending februari). Het is dus belangrijk om zoveel als mogelijk de ledenhernieuwingen af te ronden tegen eind december 2019.

> **LIDKAART 2020** zal in een NIEUW KLEEDJE steken ! Het wordt een pvc-lidkaart en heeft de grootte van een gewone bankkaart. Daarop staat het clubnummer (5411), clubnaam (de 7mijl-stappers), voor- en familienaam van het lid, het lidnummer en de barcode. Het adres staat niet meer op de lidkaart, wel nog op de lidkaartbrief bovenaan. Adreswijzigingen dienen wel nog doorgegeven worden (voor verzending andere zaken zoals Walking Magazine), maar er dient geen nieuwe kaart aangemaakt te worden. De lidkaart kan 2 jaar gebruikt worden. Dit betekent niet dat je direct voor 2 jaar dient te betalen. Het lidgeld blijft per jaar en het is de club zelf die de betalingen moet opvolgen & bevestigen in het WSVL-systeem. Van zodra het lid betaald heeft, en de club het lid heeft aangeduid als betaald, dan is de kaart geldig en bruikbaar bij scanning. Ze is geldig tot 31/12/2020. Vanaf oktober-november volgend jaar zal men opnieuw lidgeld kunnen betalen

voor 2021. Dan zal je enkel nog een brief ontvangen (geen nieuwe kaart). Zodra de club uw betaling lidgeld bevestigd heeft in het systeem van WSVL, is je pvc-lidkaart opnieuw geldig voor 2021.

Deze PVC-kaarten zit in een oefenfase, het is de bedoeling om harde pvc-kaarten verder te gebruiken. Omdat het systeem nieuw is, zijn we gestart met een kaart voor 2 jaar. Dus voor sportjaar 2022 krijgt iedereen een nieuwe lidkaart. Deze zal hopelijk voor 3 of 4 jaar bruikbaar zijn; veel hangt af van de ervaringen met deze huidige kaart.

> **VERLIES LIDKAART !** Het zal van groot belang zijn nog beter voor uw lidkaart te zorgen (eventueel bij uw APP-klientenkaarten inbrengen op je I-phone of SmartPhone). Nieuwe kaarten kunnen niet meer door de club afgedrukt worden (niet de nodige apparatuur voor handen) en moeten bij WSVL besteld worden ! In nood zal een 'papieren' versie afgedrukt kunnen worden in afwachting van ontvangst duplicaat. **NOGMAALS** neem ze op in een APP op uw telefoon !

> **MUTUALITEITSATTEST :** Dit attest blijft, en zal jaarlijks overhandigd worden (bij ons vanaf HOEVETOCHT, laatste zaterdag van november). De club krijgt deze samen met de lidkaart- en 2020, voor 2021 krijgt men geen nieuwe lidkaart maar wel opnieuw het mutualiteits-formulier! De leden dienen dit na aanvulling (klever + handtekening) jaarlijks te bezorgen aan hun mutualiteit. LET OP : je ontvangt het attest vanaf Hoevetocht/november maar mag pas vanaf 1 januari erop ingediend worden bij uw mutualiteit (in het correcte sportjaar !).

> **voor 2020 SPECIAAL WANDELBOEKJE !** Hiermee spaar je stempels (van zodra in uw bezit, bij ons 30/11/2019) voor een leuk gadget : 15 = regenponcho OF 25 = rugzak . Je kan enkel 1 gadget ontvangen, je moet dus kiezen. Tochten 2019 tellen ook mee, nog een reden om vroeg in orde te zijn met je lidgeld! Hoe eerder men zijn lidgeld hernieuwt, hoe eerder men stempels kan verzamelen.

Bijbestellingen van dergelijke wandelboekjes is niet mogelijk. Het is ook geen verplichting, enkel indien je wil sparen voor het GADGET (PONCHO of RUGZAK).

Het geschenk kan enkel en alleen afgehaald worden op één van de onderstaande evenementen van Wandelsport Vlaanderen vzw. Men toont het wandelboekje en de pagina "ontvangst gadget" wordt afgestempeld. Het wandelboekje blijft behouden door het lid.

-- 5 regionale wandeldagen 2020 : Antwerpen 29/03/2020 , Herzele (O.VI.) 3/05/2020 ,
Zavatem (VI.Brabant) 10/05/2020 , Lummen (Limburg) 23/08/2020 ,
IEPER (W.VI.) 12/12/2020.

-- Vlaanderen Wandelt op zondag 26/04/2020 : KOKSIJDE en Asse.

-- Wandelbeurs zaterdag 26 & zondag 27/09/2020 : Mechelen.

Dit zijn de enige data en locaties waar het gadget af te halen is!

Gadgets worden NIET verstuurd en kunnen NIET afgehaald worden op het secretariaat !

> **VERDIENSTELIJK WANDELAAR ;** tijdens de regionale nieuwjaarsvieringen worden verdienstelijke wandelaars in de bloemetjes gezet. Je kiest voor een huldiging voor **AFSTAND** (aantal kilometers) OF **AANTAL** (aantal tochten). Eénmaal keuze gemaakt kan je niet veranderen van categorie; km's : 20.000 , 40.000 , 60.000 , enz. OF tochten : 1.000 , 2.000 , 3.000, enz.

Vanaf NU kan men WEL overstappen ; enkel van categorie AFSTAND naar AANTAL onder strikte voorwaarden :

- enkel wie reeds gevierd is, kan de vraag stellen.
- kan enkel van AFSTAND naar AANTAL, niet omgekeerd.
- omschakeling = éénmalig
- omschakeling is niet leeftijdsgebonden, je kan het dus op om het even welke leeftijd aanvragen.
- aanvraag kan enkel op moment dat een veelvoud van 5.000km is bereikt ! (5.000km = 250 tochten) Voorbeeld: iemand is gevierd aan 40.000 km, heeft momenteel 55.000 km en wenst over te stappen. OK, 55.000 km wordt gelijk gesteld met 2.750 tochten, zijn eerst volgende viering = 3.000 tochten ipv 60.000 km.
- de omschakeling moet aan je secretariaat EN aan WSVL door gegeven worden. Het is de dag van de mail = omschakelingsdatum, pas vanaf die datum mag men nieuwe tochten in aanmerking brengen.

Bij mijn weten zijn er van onze club nog maar weinigen die gehuldigd werden in één van de 2 categoriën (Ik "denk" Urbain Porte & Etienne Cottyn).

Wat is het verschil tussen hartstilstand, hartinfarct en hartfalen ?

Een hartstilstand, een hartinfarct, hartfalen. Het zijn termen die we wel kennen, maar weet je ook wat het verschil tussen de drie is?



Hartstilstand	Hartinfarct	Hartfalen
Bij een hartstilstand stopt het hart met kloppen en pompt het geen bloed meer rond door ernstige ritmestoornissen. De organen krijgen geen bloed, dus geen zuurstof meer.	Bij een hartinfarct (ook wel hartaanval) raakt een kransslagader van het hart verstopt. Een deel van het hart krijgt geen bloed, dus geen zuurstof meer. Vaak ligt het verkalken van een kransslagader aan de basis hiervan, waardoor er een bloedklonter ontstaat.	Hartfalen is een verzamelnaam voor verschijnselen en klachten waarbij het hart minder goed werkt waardoor de pompfunctie langzaam afneemt en er dus onvoldoende bloed door het lichaam stroomt. Vaak ontstaat hartfalen na een hartinfarct of langdurige hoge bloeddruk.
Wat is het gevolg? Het slachtoffer raakt binnen enkele seconden bewusteloos en de (normale) ademing stopt. Een snelle reactie is dus noodzakelijk.	Wat is het gevolg? De patiënt is bij kennis en heeft klachten zoals drukkende pijn midden op de borst, die kan uitstralen naar de bovenarmen, kaken, rug en maagstreek, vaak ook zweten en misselijkheid. Daarnaast kunnen bij vrouwen extreme moeheid, kortademigheid en duizeligheid voorkomen.	Wat is het gevolg? In het begin zal je hier niet veel van merken maar na verloop van tijd ontstaan er klachten zoals vermoeidheid, kortademigheid en het vasthouden van vocht in de benen.
Wat moet je doen? <ul style="list-style-type: none"> - Bel 112 - Reanimeer en gebruik een AED binnen 6 minuten voor de grootste overlevingskans. Alleen reanimatie geeft kans op overleving. 	Wat moet je doen? <ul style="list-style-type: none"> - Bel 112 als de klachten in rust langer dan 5 minuten duren. Ga niet met eigen vervoer naar het ziekenhuis. - Als het slachtoffer het bewustzijn verliest en stopt met ademen: start reanimatie tot de hulpdiensten er zijn. 	Wat moet je doen? Hartfalen is een chronische aandoening. Gebruik van medicijnen kan de klachten verminderen. Verder is een gezonde leefwijze van belang: gezond eten met zo weinig mogelijk zout, genoeg bewegen, niet roken en zo nodig afvallen.
Hoe vaak komt het voor? Elke dag krijgen ca. 30 mensen een plotse hartstilstand buiten het ziekenhuis. Dus meer dan 10.000 per jaar.	Hoe vaak komt het voor? Elk jaar worden ca. 15.000 Belgen getroffen door een hartaanval, ongeveer de helft daarvan met een fatale afloop.	Hoe vaak komt het voor? In België lijden ca. 200.000 mensen aan hartfalen. Elke dag worden er ongeveer 40 nieuwe gevallen vastgesteld.

WANDELKALENDER



Voor een volledig en uitgebreid aanbod van wandeltochten verwijzen wij heel graag naar het boek !



WALKING IN BELGIUM



WANDELTOCHTEN

Of via www.wandelsportvlaanderen.be . Daar vind je niet alleen alle tochten, maar ook alle uitslagen !

Startplaatswijzigingen en andere wijzigingen aan Wandelkalender staan op de homepage van de website van Wandelsport Vlaanderen. Je kan ook de superhandige gratis mobiele app "wandeltochten" downloaden vanuit de App Store of Google Play en installeren op je smartphone. Op die manier heb je de wandelkalender altijd bij de hand.

Vergeet uw lidkaart niet, in 2019 is er 100% scanning.

Geen lidkaart = prijs niet-federatieleden. Heel wat clubs hebben hun inschrijvingsgeld verhoogd (WIJ NIET)! Je hoeft geen deel meer in te vullen of te deponeren, je ontvangt een betalingsbewijs.

TIP : voeg uw lidkaart bij uw klantenkaarten in een handige APP !

Tenslotte, het is nooit de bedoeling bepaalde wandeltochten extra aan te moedigen tot deelname. Onze club staat bekend voor GEEN KLASSEMENTEN, GEEN VERPLICHTINGEN .

Meer info van de tochten in het BOEK, de CLUBWEBSITE of via de site **WANDELSPORT VLAANDEREN (kalender)!**

=====

datum	Naam TOCHT	Clubnr.	CLUBNAAM
08-09-2019	BOSUILENTOCHT CLUB-BUSREIS	1490	KWB SCHRIEK
08-09-2019	25e Prutsketochten	5361	De Textieltrekkers vzw Vichte
08-09-2019	Marche des Hurlus en Balade - Challenge interclubs ACHO	HT 067	Les Hurlus en Balade
10-09-2019	37e Meerhoektocht	5323	De Winkelse Stappers
11-09-2019	17e Nazomertocht	5245	WSV De Brigandtrotters vzw
12-09-2019	Bos- en Veldtocht	5127	Wandelclub Koekelare vzw
14-09-2019	Enametocht	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw
14-09-2019	Brandweerwandeling	5256	De Warden Oom Stappers vzw
14-09-2019	29e Boterronde	5439	De Tervaele Stappers Keiem
14-09-2019	Septembertocht door Wingene	5500	De Curieusneuzen Pittem
15-09-2019	38e Canteclaermarsen - De Gordel der Leiestreek	3140	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze
15-09-2019	50e Internationale Duin- en Poldertocht - De Kust Wandelt	5008	vzw Wandelclub De Duintrappers Westende
15-09-2019	24e Kroenkel door autoloze zondag	5177	Brugsche Globetrotters vzw
15-09-2019	22e Walhoevetocht voor het goede doel	5353	Walhoevestappers Westvleteren
15-09-2019	Marche d'Automne - 17e Mémorial Hilaire Debeil	HT 029	Les Sans Soucis - Ghlin
17-09-2019	Met vlasboer Bavo op de buiten	5504	Bavostappers Bavikhove
18-09-2019	Herdenkingstocht overleden leden	3163	WSV Egmont Zottegem vzw
21-09-2019	36e Arsebrouc-tocht	5429	Brugse Metten Wandelclub
22-09-2019	West-Vlaanderen Wandelt - 43e Tabakstocht	5061	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw
22-09-2019	28e Torenhoftocht	5318	Pasar Oostkamp
22-09-2019	Krekentocht	5543	KWB Zandvoorde
24-09-2019	Aviflorawandeltocht	5493	Aviflorastappers Ingelmunster
27-09-2019	1e Bilkhagewandeltocht	5477	Het Wandelend Paard vzw
28-09-2019	20e Deliriumtocht - 18e 50 km door het Land van Rode	3196	WSV Land van Rhode vzw
28-09-2019	Vlaamse Ardennentocht	3441	vzw 'Op Stap Door Nukerke'
28-09-2019	Rhodesgoedtocht	5216	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw
28-09-2019	Wandelmarathon Nieuwpoort	5303	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.
28-09-2019	24e Steepletocht	5477	Het Wandelend Paard vzw
29-09-2019	15e Natuurreservatentocht - Priortrofee	3135	Padstappers Geraardsbergen vzw
29-09-2019	34e Helletochten	3149	Wandelclub De Smokkelaars Stekene vzw
29-09-2019	Warmste Week wandeltocht	3304	Wandelclub Al Kontent Groot Evergem vzw
29-09-2019	Jacob Catstocht	3440	W.V. Voor de Wind
29-09-2019	12e Nonnenbostocht	3494	Wandelclub 'De Schooiers' Wichelen vzw
29-09-2019	36e Houtheimtochten	4138	Houtheimstappers Steenokkerzeel vzw
29-09-2019	Stadenbergtocht	5421	De Staense Stappers

datum	Naam TOCHT	Clubnr.	CLUBNAAM
02-10-2019	Wandel- en sneukeltocht	5009	Wandelclub Beernem vzw
02-10-2019	Rode Neuzentocht	5526	't Wandel Voetje vzw
05-10-2019	12e Andenne-Péruwelz	HT 018	Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz
05-10-2019	Veldtocht	5276	De Margrietstappers vzw
05-10-2019	Tweedaagse van de Westkust	5533	Buencamino vzw Step Forward
06-10-2019	Tweedaagse van de Westkust - De Kust Wandelt	5533	Buencamino vzw Step Forward
05-10-2019	12e Andenne-Péruwelz	HT 018	Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz
06-10-2019	Warden Oom Wandeling	5256	De Warden Oom Stappers vzw
06-10-2019	16e Waterhoektocht	5345	De Waterhoekstappers Heestert
06-10-2019	36e Randonnée des Ballotils - Challenge interclubs ACHO	HT 051	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze
07-10-2019	Herfsttocht	5496	Sportkring Oostnieuwkerke
08-10-2019	Tweede-Dag-van-de-week-tocht	3140	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze
12-10-2019	Natuurwandeling	5127	Wandelclub Koekelare vzw
12-10-2019	Grimmertocht	5347	Velodroomvrienden Moorslede
13-10-2019	36e Zilleghemtocht	5137	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw
13-10-2019	Van Sas tot Sastocht	5207	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw
13-10-2019	43e Marche de la Police de Binche	HT 025	Les Marcheurs de la Police de Binche
16-10-2019	Hotdog Midweekwandeling	3163	WSV Egmont Zottegem vzw
19-10-2019	Herfst op zijn mooist	3376	WSV Chatons Ronse vzw
19-10-2019	Groenhobebostocht	5100	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw.
19-10-2019	26e Open Grenstocht	5217	De 12 uren van Lauwe
19-10-2019	Ardooise Veldbostocht	5391	De Spartastappers Ardoois vzw
20-10-2019	Zwalmpareltocht	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw
20-10-2019	12e VIVES-Campustocht	5177	Brugsche Globetrotters vzw
20-10-2019	Sint-Hubertustocht - Randonnée de Saint-Hubert	5344	Vlaemisch Huiseke Godewaersvelde
20-10-2019	2e Rondom kaasdorp Passendale	5542	Drevestappers Zonnebeke
20-10-2019	La Warchinoise	HT 080	Audax Tournai Marche
22-10-2019	Aviflorawandeltocht	5493	Aviflorastappers Ingelmunster
23-10-2019	Kordaaltocht	3538	Wandelclub De Kruishoutem Trotters
23-10-2019	17e Herfsttocht	5421	De Staense Stappers
26-10-2019	6e Winteruurtocht	3135	Padstappers Geraardsbergen vzw
26-10-2019	5e Herfsttocht	3150	Reynaertstappers vzw
26-10-2019	5e Heksennacht	3529	Op Stap Zwalm
26-10-2019	Herfsttocht	5205	Wandelclub 'De Westhoekstappers'
26-10-2019	Halloweentocht	5363	Spoetnikstappers vzw
26-10-2019	13e Kanalentocht	5463	Levenslijnteam Damme vzw
26-10-2019	10e Pompoentocht	5507	De Buskanters Houthulst
26-10-2019	36e Marche du Val de Verne	HT 018	Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz
27-10-2019	63e Voettochten der Tuinbouwstreek	3010	WSV Wetteren
27-10-2019	29e Wandeltocht Herdenking Marcel Verstraete	5012	WSK Marke vzw
27-10-2019	35e R.B.S.-tocht	5178	vzw Rustige Bosstappers Jabbeke
27-10-2019	28e Frontieretocht	5180	De Witsoone Stappers Krombeke
27-10-2019	24e Handzaamsetocht	5295	Michiel Mispelonvrienden
27-10-2019	Herfsttocht	5423	Watewystappers Tielt
28-10-2019	Rondom Oostnieuwkerke	5496	Sportkring Oostnieuwkerke
30-10-2019	Herfsttocht	5537	Wandelclub Diksmuide
31-10-2019	Halloween Pompoentocht	3163	WSV Egmont Zottegem vzw
31-10-2019	14e Zaaiocht	5361	De Textieltrekkers vzw Vichte
01-11-2019	Allerheiligentocht	5142	De Motestappers Koekelare
01-11-2019	11e Curieuze wandeling langs de Palingbeek	5511	De Curieusstappers Westhoek
02-11-2019	Spokentocht	3103	Florastappers Gent vzw
02-11-2019	Canadees Wandelweekend - Monumententocht	5072	WNZB Knokke-Heist vzw
02-11-2019	De Zilveren Vloot	5352	S-Sport Wandelclub Brugge
02-11-2019	2e Herfsttocht	5439	De Tervaele Stappers Keiem
03-11-2019	3e Herfsttocht	3383	De Trekvogels Boekhoute vzw
03-11-2019	Canadees Wandelweekend - 46e Canadese Bevrijdingsmars	5072	WNZB Knokke-Heist vzw
03-11-2019	29e Brigandrottertocht	5245	WSV De Brigandrotters vzw
06-11-2019	12e Herfsttocht	3034	Omloop Kluisbergen vzw
08-11-2019	Wandel Mee-dag	5216	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw

Mogen we jullie ook al attent maken op volgende 3 tochten die nog wat ver in de toekomst liggen, maar zeker jullie nodige aandacht verdienen !

	20^{ste} HOEVETOCHT
	zaterdag 30.11.2019
start	OC DE CERF Kerkstraat 1, 8560 GULLEGEM
afstanden	5 ♿ - 9 - 12 - 16 - 22 km
inschrijven	vanaf 7u30 tot 15u00, aankomst vóór 17u00 !
prijs	€ 1,50 federatieleden € 0,40 korting op vertoon lidkaart !
info : jubileum- editie !	Herfst in het land, wandelen is plezant !  Gratis warme Italiaanse kruidenwijn onderweg <i>Wie niet komt, weet niet wat ie mist!</i>
	 
	
Deze tocht is het begin van ons JUBILEUMJAAR ! In 2020 bestaat onze wandelclub 20 jaar !	



De start van het jubileumjaar 2020 is niet zomaar de 20^{ste} tocht in een jaarlijkse reeks ... op 30/11/2019 **20^{ste} Hoevetocht**, zal ook het **WIT-GELE-KRUIS** er aanwezig zijn. Zij bieden de wandelaars na hun tocht een **voetwassing & -massage** aan tegen een vrijwillige bijdrage. **Alle opbrengst gaat naar een goed doel t.v.v. WARMSTE WEEK.** Er zal ook een **ROSTPOT** staan om uw overvloedige "rostjes" te schenken.

Welk doel wordt er gesteund ??

Het project is een hoeve omgebouwd tot pretpark voor mensen/kinderen met een beperking in onze streek.



Speciaal voor hun zoon **Wouter** toverden Greet Delanghe en Denis Detavernier een hoeve in **Sint-Denijs** om tot een mini-pretpark voor kinderen met een beperking. Al snel zetten zij hun deur open voor lotgenoten van hun zoon. Jaarlijks kwamen er 1.500 bezoekers langs.

Maar in de zomer van 2017 sloeg het noodlot toe en werd het levenswerk van het koppel **door een brand vernield**. Op een

gloednieuwe locatie in **Rollegem** zijn ze herbegonnen, maar eind vorig jaar kregen ze nog een veel hardere klap te verwerken.

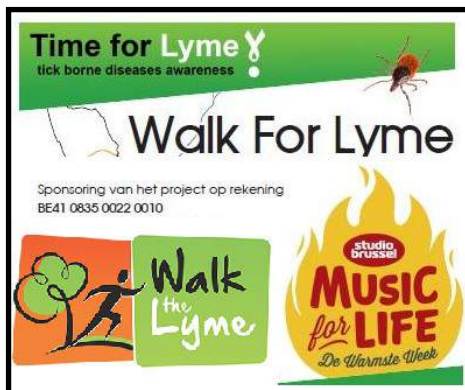
"We waren allemaal zo gelukkig dat we in Rollegem een nieuwe thuis vonden en dat we er volledig opnieuw konden beginnen. Maar net in de nacht dat we gingen verhuizen (23/11/2018), hebben we onze Wouter moeten afgeven". Ondanks het grote verlies zijn ze toch herbegonnen met de heropbouw.

"**De Engelenhoeve 2.0 is voor ons nu vooral "Wouters Huis"**". We zijn hiermee begonnen voor Wouter en willen het voor hem voortzetten. Intussen heeft de hoeve alweer de sfeer van het unieke mini-pretpark en worden er wekelijks groepen **GRATIS** ontvangen. Maar de heropbouw is nog volop bezig. "We willen echt alles hetzelfde maken. We missen nu nog onze geliefde snoezelruimte en ook willen we zorgen voor een sanitair blok. In totaal gaan we er al snel 25.000 euro voor nodig hebben. Alle STEUNacties zijn dus meer dan welkom!"



14 + 15 december 2019 Benefiet 'Walk For Lyme'

Voor het vijfde jaar op rij organiseren wij, Marleen en Guido Deleu-Vanneste, lid van de 7mijl-stappers, samen met helpende handen van familie en vrienden, verschillende wandeltochten in het kader van de warmste week.



Dit jaar maken we opnieuw gebruik van de gebouwen van het Jongerenatelier in de Pontforthoeve te Kortrijk (Sint- Anna). Hier starten er *verschillende luswandelingen en kan je zelf combinaties maken*. Dit jaar werken we samen met de kinderboerderij VZW Van Clé waardoor er een drink- en rustpost toegankelijk is in de hoeve Te Coucx te Kortrijk.

Aan allen dank en iedereen van harte welkom !

Het aantal deelnemers neemt elk jaar toe (vorig jaar 640) en ook de opbrengst scoorde hoger. We zijn er samen in geslaagd de bijdrage voor TIME FOR LYME van **voorbije jaren te overtreffen**. Bij onze eerste editie werd in 2015 een goeie 3.300 euro verzameld, in 2016 konden wij 4.000 euro overmaken naar MUSIC FOR LIFE, in 2017 was dit 5.555 euro. Vorig jaar behaalden we **het SUPERBEDRAG van 7.000 euro**, en dat dankzij de vele deelnemers en sponsors van ver en nabij.

IEDEREEN VAN HARTE DANK U WEL !

Marleen en Guido



Editie 2017



Marleen



Guido



En de derde “verre-toekomst-organisatie” is er één exclusief voor onze leden !


Bestuurslid-parcoursbouwer Geert Vanhauwaert, samen met Filip Vanlerberghe, zijn er al een eindje mee bezig : **een JUBILEUMTOCHT voor ons 20jarig bestaan. Onze 15^{de} HALFOOGSTTOCHT valt op ZATERDAG 15/08/2020 en krijgt als bijnaam MannaVital-Leietocht, 50 km langs de Leie.**

Vorige maand kon je op de 14^{de} editie al een glimp opvangen via een affiche.

WELNU : de inschrijvingen starten officieel pas eind november, bij het verschijnen van het nieuwe boek Walking-in-Belgium 2020. ONZE EIGEN LEDEN KUNNEN VANAF HEDEN INSCHRIJVEN !

BEDRAG : 22 euro. Het aantal plaatsen is beperkt tot 75, indien u nu inschrijft ben je zeker van erbij te zijn. Jammer indien u moet afzeggen later, want de vaste kosten (10 euro) van de bus kunnen we jammer genoeg niet terugstorten indien geen voldoende inschrijvingen.

Hieronder alle inlichtingen & wat to do !

	4u30 - 5u15	een klein ontbijt is voorzien	petit déjeuner est fourni
	5u30	stipt vertrek bus naar Saily-sur-la-Lys (FR)	départ punctuel du bus vers Saily-sur-la-Lys (FR)
	6u30	officieel startsein MannaVital-Leietocht : langs grotendeels verkeersvrije verharde & onverharde paden langs de Golden River stappen we op eigen tempo terug naar Wevelgem ! Onderweg 6 drankbonnen en een stuk fruit.	départ officiel MannaVital-Leietocht : en grande partie sur des sentiers pavés & non pavés, sans circulation, nous marchons individuellement vers Wevelgem ! En cours de route, nous offrons 6 boissons et du fruit.
	max. 18u00	bij aankomst staat een geschenkmand gevuld met Bio voedingspakket klaar. Er is vervoer van bagage voorzien.	à l'arrivée un panier cadeau rempli de colis d'aliments biologiques est fourni. Le transport des bagages est prévu.
	prijs / prix :	22,00 euro : ontbijt, busvervoer, 6 dranken, fruit, geschenkmand, verzekering WSVL.	22,00 euro : petit déjeuner, transport, 6 boissons, fruit, panier cadeau, assurance WSVL.
	vooraf inschrijven inscrivez-vous à l'avance	van 30/11/2019 tot 10/07/2020 (max.75 personen) BE08 8335 1432 7713 & email : marcmasselis@hotmail.com GKCCBEBB	
	info :	Geert Vanhauwaert 0473/99 09 35 zeffel.rscsa@skynet.be Facebook : De 7mijl-stappers Moorsele EVENEMENT 'MannaVital-Leietocht'	

Zaterdag 15 augustus 2020 :

50 km lijntocht Saily s/l Lys → Wevelgem

Start : zaal LEYEDAELE, Grote Markt 4, B-8560 Wevelgem.



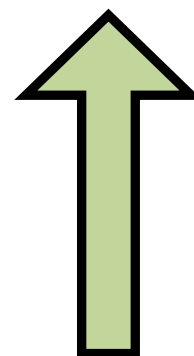
Vooraf inschrijven noodzakelijk : 22 euro op de clubrekening EN mail naar de secretaris !

WELKOM
BIJ
WANDELCLUB



De 7mijl-stappers Moorsele

Alles ligt op loopafstand als je tijd genoeg hebt !



8 dagelijkse gewoontes die maximum één minuut duren en je gezondheid boosten !

Werken aan je gezondheid hoeft niet altijd moeilijk, saai of inspannend te zijn. In één minuut kan je soms al heel veel bereiken! Probeer eens te starten met deze acht goede gewoontes.

1. Drink voldoende water

De gezondheidsaanbevelingen zijn om dagelijks anderhalve liter of zes grote glazen (plat of bruisend) water drinken. Veel mensen vergeten het of vinden het een opgave. Heb je er ook moeite mee om zo'n hoeveelheid naar binnen te kappen, drink dan een extra kop koffie of thee zonder suiker, of bouillon of soep met zo weinig mogelijk zout. Als je elke dag af en toe een minuutje de tijd neemt om een glas water in te schenken en uit te drinken, kom je gemakkelijk aan de hoeveelheid die je lichaam nodig heeft.



2. Eet elke dag omega-3-vetten

Het hoeft niet altijd kaas of vlees te zijn bij de boterham. Haring, zalm, makreel, sardines, forel of tonijn (al dan niet uit blik) zijn ideaal als lunch, zowel bij brood als in een slaatje. En het vraagt niet meer dan een minuut werk om ze uit de verpakking of het blikje te halen.

Geen zin in vis bij de lunch of het avondmaal? Eet dan een handje noten of een eitje, dat zijn eveneens goede bronnen van omega-3.

3. Eet een stuk groente als tussendoortje



Er zijn heel wat mensen die de aanbevolen hoeveelheid groente per dag niet halen. 300 gram lijkt op het eerste gezicht misschien veel, maar heb je er al eens aan gedacht om een- of tweemaal per dag een stuk groente als tussendoortje te eten? Grijp naar een wortel, hap in een tomaat of snoep van lekkere radijsjes. Het duurt maar een minuutje en je gezondheid vaart er wel bij.

Als je daarnaast nog voldoende groente op je bord en tussen je boterhammen legt, of als je dagelijks soep of een groentesapje drinkt, is het een fluitje van een cent om 300 gram groente per dag naar binnen te werken.

4. Loop regelmatig eens rond

Een Vlaamse volwassen man 'zit' gemiddeld 8,7 uur per dag, de slaapuren niet meegerekend. De gemiddelde Vlaamse vrouw scoort ietsje beter, maar is toch nog altijd 8,1 uur aan stoel (of sofa) gekluisterd.

Bij 65-plussers wordt het nog erger.

En bij mensen onder de 65 is dat vooral werktijd want Vlamingen met een 'zittende job' brengen maar liefst 70 % van hun werkuren op de bureaustoel of in de auto door. Volgens onderzoek via zitmeters nemen ze gemiddeld slechts vier keer per dag de tijd om de benen even te strekken.

Wie een 'kantoorbaan' heeft of veel uren in de auto/vrachtwagen doorbrengt, en we zijn helaas met velen die in deze categorie thuishoren, doet er goed

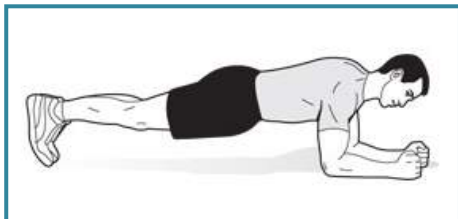
aan om elk half uur een minuut rond te lopen en de benen te strekken. Dat is al voldoende om je bloedsomloop goed op gang te houden.



5. Train je spieren

Een goede work-out die in één minuut tijd al heel veel resultaat oplevert, is 'de plank'. Niet de strijkplank, maar de oefening waarmee je je tonus een goede onderhoudsbeurt geeft. Het ziet er vrij eenvoudig uit, maar je traint er bijna al je lichaamsspieren mee. **(opmerking : wees voorzichtig met het oefenen van de plank als je last hebt van je rug, buik of schouders. Overleg eventueel met je huisarts.)**

Probeer de plank zonder op de knieën te steunen. Strek je benen achter je uit en breng je lichaam in balans tussen je tenen en je onderarmen. Je lichaam zou in een rechte lijn moeten zijn, van oren tot schouders, van heupen tot knieën tot enkels.



Een goed begin is het halve werk. Begin op handen en knieën en zet je ellebogen direct onder je schouders in een hoek van 90°. Zet je ellebogen neer alsof je de vloer probeert weg te duwen en span je borstspieren aan om de hoek van je ellebogen te behouden.

Eén van de grootste blunders bij planken is het verzwakken van de heupen en billen," vertelt Bruce Kelly. Om ervoor te zorgen dat je billen op de juiste hoogte blijven, moet je ze blijven gebruiken.

Probeer je in te beelden dat je een euro tussen je billen knijpt zodat je je aandacht bij je bips houdt. Vermijd ondiepe borstademhalingen. Dat creëert namelijk spanning in je nek. In plaats daarvan moet je langzame, bewuste diepe ademhalingen vanuit je buik maken. Dit zal de plank iets makkelijker maken. Stel van te voren een doel vast, bijvoorbeeld minstens 25 seconden de plank volhouden. Leg je stopwatch of smartphone bij je in de buurt. Kijk af en toe naar de aflopende teller en motiveer jezelf om je doel te behalen. **YOU CAN DO IT!**

6. Adem een paar keer diep en bewust

We worden allemaal wel eens overspoeld door stress of emoties. Zelfs wie niet geconfronteerd wordt met ernstige problemen rond gezondheid, relatie of kinderen, kan gebukt gaan onder de dagdagelijkse kleine zorgen of bekommernissen die gerelateerd zijn aan werk of familie.

Als je dagelijks een paar keer een bewuste adempauze neemt, heeft dat een positieve invloed op je stress-niveau. Zet je gedachten op nul en neem een minuut de tijd om diep en rustig te ademen.

7. Maak voldoende tijd voor een gemeente kus of een knuffel



Bij elk affectief huidcontact maakt ons lichaam oxytocine vrij, dat is een hormoon dat zorgt voor een gevoel van geluk, tevredenheid en verbondenheid.

Een vriendschappelijke kus of knuffel duurt zelfs maar een paar seconden en het is eveneens een prima remedie om stress te helpen verminderen. Heb je geen partner of kind om te kussen, of à la limite geen huisdier dat je kunt knuffelen, maak er dan de gewoonte van om je goede vriend(in) een stevige 'hug' te geven. Of laat je regelmatig eens masseren, dat geeft ook een oxytocine boost.

8. Poets je tanden een uur na het avondeten

Sluit je laatste maaltijd af met het poetsen van je tanden als een ritueel. Het duurt maar een minuut (regel is 2x per dag 2 minuten poetsen!) bij manier van spreken . . . en het is het signaal voor je lichaam dat er vanaf dat moment voor de rest van de avond niet meer wordt gesnackt of gesnoept.

Het is wel belangrijk dat je na het eten een uur wacht vooraleer je je tandenborstel bovenhaalt. Zuren in de voeding tasten het tandglazuur aan en als je ze meteen gaat poetsen wordt de inwerking van het zuur nog versterkt. Drink na het avondmaal wat water om die zuren weg te spoelen, dat geldt trouwens voor elke maaltijd.



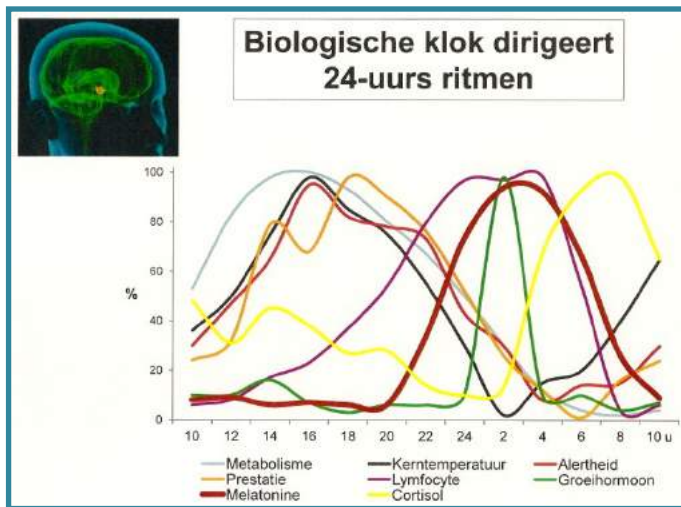
=====

Wacht niet to je gaat slapen . . . want raar maar waar tandenpoetsen kan je slaap verpesten ! Wellicht wordt het tijd om ons avondritueel te veranderen. Wees gerust, ik ga je niet aanraden om nooit meer je tanden te poetsen voor je gaat slapen, maar ik ga je wel vertellen hoe tandenpoetsen je slaap ernstig kan verpesten.

Volgens neuro-wetenschapper Russell Foster van de prestigieuze Oxford universiteit in Engeland poetsen we onze tanden helemaal verkeerd. In plaats van je tanden te poetsen in een lichte omgeving zou je juist je tanden in het donker moeten poetsen. Hij zegt: "Veel mensen dimmen 's avonds bewuste de lichten om het

lichaam voor te bereiden om te gaan slapen, toch lopen ze vervolgens naar de badkamer en schakelen ze het extreem heldere licht aan.”

“Hierdoor ben je ineens weer klaarwakker en ik wil daarom uitvinders uitdagen om een spiegellamp te ontwikkelen met een soort nachtmodus,” voegt hij eraan toe.



Hoewel je lichaam en geest helemaal klaar is om naar bed te gaan doe je dit allemaal weer teniet wanneer je een aantal minuten in de badkamer doorbrengt tijdens het tandenpoetsen. Je reset op dit moment je interne biologische klok en verstoort het natuurlijke slaap- waakritme door signalen naar je hersenen te sturen dat je lichaam weer wakker en alert moet worden.

Wanneer de zon onder gaat en je in de avond steeds minder licht tot je neemt begint je lichaam het slaaphormoon **melatonine** te produceren waardoor je snel in slaap kunt vallen. Door het licht in de badkamer aan te doen raakt je biologische klok helemaal in de war en staakt je lichaam met het produceren die stof.

Het menselijke circadiane ritme heeft zich in de loop van miljoenen jaren aangepast aan de natuurlijke cyclus van dag en nacht. Wanneer de zon opgaat of juist onder gaat gieren de hormonen door ons lichaam om ons wakker te maken of om er juist voor te zorgen dat we slaperig worden. Door je zoveel mogelijk aan dit natuurlijk ritme te houden is je lichaam meer in balans, slaap je beter en leef je gezonder.

Door het gebruik van computers en andere gadgets worden we niet alleen overdag blootgesteld aan helder licht maar gaat dit ook door tot diep in de avond. Deze blootstelling aan kunstmatig licht, of blauw licht, verstoort niet alleen ons slaappatroon maar heeft nog veel meer negatieve werkingen. Waar de gevolgen op korte termijn een slechte slaapkwaliteit is zijn de gevolgen op lange termijn veel ernstiger.

Zo zou teveel blootstelling aan kunstmatig licht in de avonden kunnen zorgen voor: obesitas (overgewicht, zwaarlijvigheid), diabetes (suikerziekte), depressie (neerslachtig).

Tandenpoetsen in het donker is natuurlijk niet praktisch, maar je kunt wel proberen om de hoeveelheid licht te verminderen voor je gaat slapen. Zo kun je bijvoorbeeld lampen met een lager wattage installeren of een nachtlampje gebruiken.

Je kunt ook het licht in de badkamer uitlaten en de deur op een kier zetten waardoor een kleine hoeveelheid licht vanaf de gang je badkamer kan verlichten. Een aantal minuten doorbrengen in een badkamer met minder licht voor je gaat slapen kan je slaap sterk verbeteren waardoor het het proberen waard is.

Bronnen

www.gezondheidsnet.nl



www.gezondleven.be



<https://slaapgoeroe.nl/tandenpoetsen-slaap-verpesten/>



7mijl-stappers MOORSELE



Neem regelmatig een kijkje op onze WEBSITE

http://www.bloggen.be/7mijl_stappers/

of op Facebook



we hebben ook een "besloten groep"

BELANGRIJKE DATA

busreis 2019: > zondag 8 september : Bosuilentocht in Schriek

voordracht: > maandagnamiddag 14 oktober 2019

tochten 2019: > zaterdag 30 november : 20^{ste} HOEVETOCHT

tochten 2020: > Paaszondag 12 april : 20^{ste} STEKSELTOCHT
(vanuit OC DE STEKKE, voor elke deelnemer bakje eieren!)
> Sinksen vrijdag 29 mei : 15^{de} SINKSENTOCHT
> zaterdag 15 augustus : 15^{de} HALFOOGSTTOCHT jubileumtocht - MannaVital-Leietocht (50km) !
> zaterdag 28 november 21^{ste} HOEVETOCHT



feesten: > HELPERSFEEST zaterdag 12 oktober 2019
> NIEUWJAARSFEEST vrijdag 10 januari 2020

<table border="1"> <tr> <td></td> <td>20- STEKSELTOCHT</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Paaszondag 12 april 2020</td> </tr> <tr> <td>start</td> <td>OC DE STEKKE Sint-Maartensplein, MOORSELE</td> </tr> <tr> <td>afstanden</td> <td>6 1/2 - 12 - 18 - 24 km</td> </tr> <tr> <td>inschrijven</td> <td>vanaf 7u00 tot 15u00, aankomst vóór 18u00 !</td> </tr> <tr> <td>prijs</td> <td>€2,00 (€ 1,50 federatieleden op vertoon lidkaart!)</td> </tr> <tr> <td>info</td> <td>JUBILEUMTOCHT: Lente in het land, wandelen is plezierig - ook op PASEN ! Natuur en trage wegen: Groen Lint en kasteel Grimald in centrum, vanaf 12km Natuurgebied BERGELLEN, 18-24km Steenbeekvallei. Weg, Steenbeekbos. GRATIS BAKJE EIERN !</td> </tr> </table>		20- STEKSELTOCHT		Paaszondag 12 april 2020	start	OC DE STEKKE Sint-Maartensplein, MOORSELE	afstanden	6 1/2 - 12 - 18 - 24 km	inschrijven	vanaf 7u00 tot 15u00, aankomst vóór 18u00 !	prijs	€2,00 (€ 1,50 federatieleden op vertoon lidkaart!)	info	JUBILEUMTOCHT: Lente in het land, wandelen is plezierig - ook op PASEN ! Natuur en trage wegen: Groen Lint en kasteel Grimald in centrum, vanaf 12km Natuurgebied BERGELLEN, 18-24km Steenbeekvallei. Weg, Steenbeekbos. GRATIS BAKJE EIERN !	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>15. SINKSENTOCHT</td> </tr> <tr> <td></td> <td>vrijdag 29 mei 2020</td> </tr> <tr> <td>start</td> <td>Feesttent Barakken-Moorsele Overheulestraat-Maalstraat Moorsele</td> </tr> <tr> <td>afstanden</td> <td>6 1/2 - 12 - 18 - 22 km</td> </tr> <tr> <td>inschrijven</td> <td>vanaf 7u30 tot 15u00, aankomst vóór 17u30 !</td> </tr> <tr> <td>prijs</td> <td>€2,00 (€ 1,50 federatieleden op vertoon lidkaart!)</td> </tr> <tr> <td>info</td> <td>JUBILEUMTOCHT: Lente in het land, wandelen is plezierig ! Bij mooi weer valschemingsritten spotten. Rustige landelijke veldwegen, de moeite waard: centrum Moorsele met Groen Lint & kasteel Grimald, vanaf 12 km Provinciaal natuurgebied Bergelien. SINKSENKERMIS OP OVERHEULE Kier: bierreken, zwit u uw drinkst dier !</td> </tr> </table>		15. SINKSENTOCHT		vrijdag 29 mei 2020	start	Feesttent Barakken-Moorsele Overheulestraat-Maalstraat Moorsele	afstanden	6 1/2 - 12 - 18 - 22 km	inschrijven	vanaf 7u30 tot 15u00, aankomst vóór 17u30 !	prijs	€2,00 (€ 1,50 federatieleden op vertoon lidkaart!)	info	JUBILEUMTOCHT: Lente in het land, wandelen is plezierig ! Bij mooi weer valschemingsritten spotten. Rustige landelijke veldwegen, de moeite waard: centrum Moorsele met Groen Lint & kasteel Grimald, vanaf 12 km Provinciaal natuurgebied Bergelien. SINKSENKERMIS OP OVERHEULE Kier: bierreken, zwit u uw drinkst dier !	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>MannaVital-Leietocht</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Jubileumtocht Halfoogsttocht: 50 km langs de Leie.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>enkel via voorinschrijving : € 22,00 op BEER 8335 1432 7713 vanaf 20/10/2019 tot 18/07/2020 of via: 78 steenbeekbos</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>15/08/2020</td> </tr> <tr> <td></td> <td>info: www.bloggen.be/7mijl_stappers/ EN https://www.facebook.com/7mijl_stappers/</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Zaterdag 15 augustus 2020 : 50 km lijnlocht Sully sll Lys - Weveigem Start : zaal LEYEDAEL, Grote Markt 4, B-8560 Weveigem.</td> </tr> </table>		MannaVital-Leietocht		Jubileumtocht Halfoogsttocht: 50 km langs de Leie.		enkel via voorinschrijving : € 22,00 op BEER 8335 1432 7713 vanaf 20/10/2019 tot 18/07/2020 of via: 78 steenbeekbos				15/08/2020		info: www.bloggen.be/7mijl_stappers/ EN https://www.facebook.com/7mijl_stappers/		Zaterdag 15 augustus 2020 : 50 km lijnlocht Sully sll Lys - Weveigem Start : zaal LEYEDAEL, Grote Markt 4, B-8560 Weveigem.	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>21^{ste} HOEVETOCHT</td> </tr> <tr> <td></td> <td>zaterdag 28.11.2020</td> </tr> <tr> <td>start</td> <td>OC DE CERF Kerkstraat 1, 8560 GULLEGEM</td> </tr> <tr> <td>afstanden</td> <td>4 1/2 - 8 1/2 - 12 - 16 - 22 km</td> </tr> <tr> <td>inschrijven</td> <td>vanaf 7u30 tot 15u00, aankomst vóór 17u00 !</td> </tr> <tr> <td>prijs</td> <td>€2,00 (€ 1,50 federatieleden op vertoon lidkaart!)</td> </tr> <tr> <td>info</td> <td>Herfst in het land, wandelen is plezierig ! Gratis warme Italiaanse kruidenwijn onderweg Rustige verkeersvrije wegen met afwisselend groen en Heulebeek, Alm Groenzone Ter Eit, vanaf Skim Park Timekiesgemeente Heule, vanaf 15km Steenbeekbos.</td> </tr> </table>		21^{ste} HOEVETOCHT		zaterdag 28.11.2020	start	OC DE CERF Kerkstraat 1, 8560 GULLEGEM	afstanden	4 1/2 - 8 1/2 - 12 - 16 - 22 km	inschrijven	vanaf 7u30 tot 15u00, aankomst vóór 17u00 !	prijs	€2,00 (€ 1,50 federatieleden op vertoon lidkaart!)	info	Herfst in het land, wandelen is plezierig ! Gratis warme Italiaanse kruidenwijn onderweg Rustige verkeersvrije wegen met afwisselend groen en Heulebeek, Alm Groenzone Ter Eit, vanaf Skim Park Timekiesgemeente Heule, vanaf 15km Steenbeekbos.
	20- STEKSELTOCHT																																																										
	Paaszondag 12 april 2020																																																										
start	OC DE STEKKE Sint-Maartensplein, MOORSELE																																																										
afstanden	6 1/2 - 12 - 18 - 24 km																																																										
inschrijven	vanaf 7u00 tot 15u00, aankomst vóór 18u00 !																																																										
prijs	€2,00 (€ 1,50 federatieleden op vertoon lidkaart!)																																																										
info	JUBILEUMTOCHT: Lente in het land, wandelen is plezierig - ook op PASEN ! Natuur en trage wegen: Groen Lint en kasteel Grimald in centrum, vanaf 12km Natuurgebied BERGELLEN, 18-24km Steenbeekvallei. Weg, Steenbeekbos. GRATIS BAKJE EIERN !																																																										
	15. SINKSENTOCHT																																																										
	vrijdag 29 mei 2020																																																										
start	Feesttent Barakken-Moorsele Overheulestraat-Maalstraat Moorsele																																																										
afstanden	6 1/2 - 12 - 18 - 22 km																																																										
inschrijven	vanaf 7u30 tot 15u00, aankomst vóór 17u30 !																																																										
prijs	€2,00 (€ 1,50 federatieleden op vertoon lidkaart!)																																																										
info	JUBILEUMTOCHT: Lente in het land, wandelen is plezierig ! Bij mooi weer valschemingsritten spotten. Rustige landelijke veldwegen, de moeite waard: centrum Moorsele met Groen Lint & kasteel Grimald, vanaf 12 km Provinciaal natuurgebied Bergelien. SINKSENKERMIS OP OVERHEULE Kier: bierreken, zwit u uw drinkst dier !																																																										
	MannaVital-Leietocht																																																										
	Jubileumtocht Halfoogsttocht: 50 km langs de Leie.																																																										
	enkel via voorinschrijving : € 22,00 op BEER 8335 1432 7713 vanaf 20/10/2019 tot 18/07/2020 of via: 78 steenbeekbos																																																										
	15/08/2020																																																										
	info: www.bloggen.be/7mijl_stappers/ EN https://www.facebook.com/7mijl_stappers/																																																										
	Zaterdag 15 augustus 2020 : 50 km lijnlocht Sully sll Lys - Weveigem Start : zaal LEYEDAEL, Grote Markt 4, B-8560 Weveigem.																																																										
	21^{ste} HOEVETOCHT																																																										
	zaterdag 28.11.2020																																																										
start	OC DE CERF Kerkstraat 1, 8560 GULLEGEM																																																										
afstanden	4 1/2 - 8 1/2 - 12 - 16 - 22 km																																																										
inschrijven	vanaf 7u30 tot 15u00, aankomst vóór 17u00 !																																																										
prijs	€2,00 (€ 1,50 federatieleden op vertoon lidkaart!)																																																										
info	Herfst in het land, wandelen is plezierig ! Gratis warme Italiaanse kruidenwijn onderweg Rustige verkeersvrije wegen met afwisselend groen en Heulebeek, Alm Groenzone Ter Eit, vanaf Skim Park Timekiesgemeente Heule, vanaf 15km Steenbeekbos.																																																										