

Clubblad *de 7mijl-stappers* *Moorsele*

driemaandelijks (verschijnt in feb - mei - augustus - nov) **jaargang 2020**

Wandelclub WSVL 5411

Lokaal



aug - sep - okt

Wandelclub
WSVL 5411



de 7mijl-stappers
MOORSELE



nr.

106

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!)

CORONAPROOF ZOMEREN !

WANDELCLUB



Organisatie : wandelclub "de 7mijl-stappers Moorsele",
aangesloten bij Wandelsport Vlaanderen vzw (WSVL 5411).

Wanneer : gedurende de periode **10/07/2020** tot en met **31/08/2020** beprijd.

3 wandelparcours in MOORSELE & GULLEGEM,

om op eigen initiatief te wandelen

ANNULATIE
MANNAVITAL-LEIETOCHT
50KM 15.08.2020

covid-19



Bestuur



VOORZITTER

ANNE VEREECKE

Bgm. Lesaffrestraat 3
8560 Moorsele

vereeckeanne@hotmail.com

Gsm 0499 63 68 75



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

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

BESTUURSLEDEN



GEERT VANHAUWAERT

Overheulestraat 47
8560 Moorsele

zeffel.rsca@gmail.com

Gsm 0473 99 09 35

Parcoursbouwer

ANDRE WITDOUCK

De Linde 24

8560 Moorsele

Tel 056 40 03 60



< < NIEUW EMAIL



JAN PEIRS

De Voetweg 9
8560 Gullegem

peirs.jan@gmail.com

Gsm 0470 57 87 63

Tel 056 41 86 80

Parcoursbouwer

ETIENNE COTTYN

Dokter Hemerijckxlaan 34
8560 Moorsele

Tel 056 41 35 63

Gsm 0494 58 27 05

Parcoursbouwer



JAN PARMENTIER

Dageraadstraat 13
8930 Menen

jan.parmentier@telenet.be

Gsm 0477 80 18 08

Tel 056 51 03 30

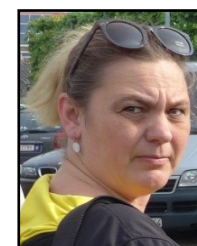
SOPHIE DELANNOY

Noordkouter 37
8560 Moorsele

delannoysophie1971@gmail.com

Gsm 0479 08 13 32

verantwoordelijke KLEDIJ



+32 474 71 00 09
info@vdckastenmakerij.be



Woord van de voorzitter

Beste wandelvrienden,

We zijn intussen augustus 2020. Velen zouden normaal nu teren op mooie vakantie-herinneringen. Sommigen kunnen dat, anderen hebben hun reisplannen in de diepvries moeten steken.

Ook in onze wandelclub werden er plannen bevroren, bijvoorbeeld de MannaVital-Leietocht zit voor een jaartje weg. Gelukkig kiest de merendeel van de ingeschrevenen om hun deelname voor volgend jaar te behouden. Zo hebben we toch al een serieuze basis voor editie 2021.

Ook de busreizen dit jaar zijn van het programma geschrapt. We duimen dat onze Hoevetocht op 28 november toch kan doorgaan, want anders wordt ons jubileumjaar maar een triestige zaak. Niet getreurd we stellen alles gewoon een jaartje uit.

Gelukkig kwamen veel wandelclubs in actie met de "coronawandelingen". Zo ook jullie club. We merken dat er toch met regelmaat van de klok wandelaars op pad zijn. We krijgen ook mooie, goede reacties, zelfs van andere clubs op onze uitgepilde wandeltochten. Daarom nog een dikke proficiat aan Jan Peirs & Marc Vansteenkiste voor de parcours in Gullegem, en Filip Vanlerberghe & Geert Vanhauwaert die zorgden dat we Moorsele konden bewandelen.

Als bestuur zitten we wel niet stil. Zo werd er nagedacht over het inschrijvingsstelsel met boek of zonder (zie woord van de secretaris), plannen voor volgend jaar, hoe steken we het volgende nieuwjaarsfeest in elkaar, enzovoort . . .

Ik hoop dat jullie allen in goede gezondheid zijn en blijven. Hou jullie goed en hou het veilig!

TOT DAN !

jullie voorzitter Anne

PRIVACYVERKLARING (korte versie)

Uw persoonsgegevens worden verwerkt door wandelclub "de 7mijl-stappers Moorsele" 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 lidmaatschap. De volledige verklaring is op eenvoudige vraag aan het secretariaat te bekomen, of via onze sociale media.

Wooden Floor

parket o laminaat o vinyl o muurpanelen

Meeuw Yves - 0478/50 61 76

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

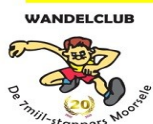
Sedert halfweg maart werden alle organisaties onder de vlag van Wandelsport Vlaanderen vzw geannuleerd. Hierdoor zijn er ook geen uitslagen . . . Wel weten we dat onze leden niet op hun gat bleven zitten, en de wandelschoenen aanbonden om regelmatig een wandeling te maken, zowel kortbij in de omgeving, als later bij een versoepeling als er terug op verplaatsing mocht gereden worden, ook verder in ons landje !



Ook doken er overall alternatieve wandeltochten op. De zogenaamde CORONA-TOCHTEN, uitgepilde parcours eerst rond de 7km zolang de horeca nog niet open was, later ook grotere afstanden als we even konden pauze nemen op een terrasje van een plaatselijke brasserie of café. Ook onze club haalde de 'oude' pijlen boven en stippelde 3 parcours uit zowel in Gullegem, als in onze eigen gemeente Moorsele.

We danken de uitpijlers en parcoursbouwers, enerzijds Jan Peirs & Marc Vansteenkiste voor hun 7, 7rolstoel en 12 km in Gullegem, anderzijds Geert Vanhauwaert & Filip Vanlerberghe voor de 6 - 10 - 12 km in Moorsele. Heb je ze al gewandeld? De pijlen hangen er nog tot eind augustus. Starten kan in Gullegem vanaf het INFOBORD ACHTER DE KERK, in Moorsele starten we aan het Cafetaria van OC DE STEKKE !

CORONAPROOF ZOMEREN !

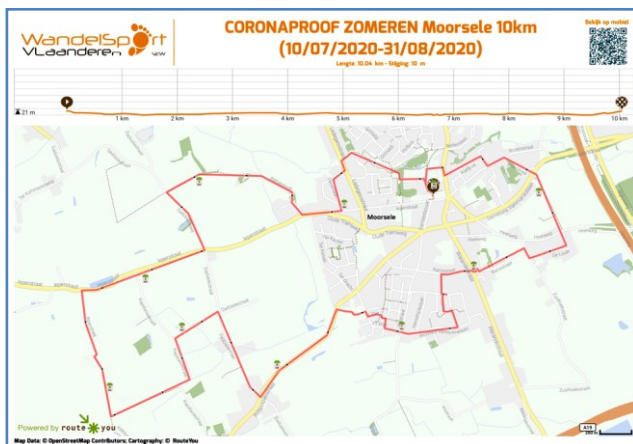
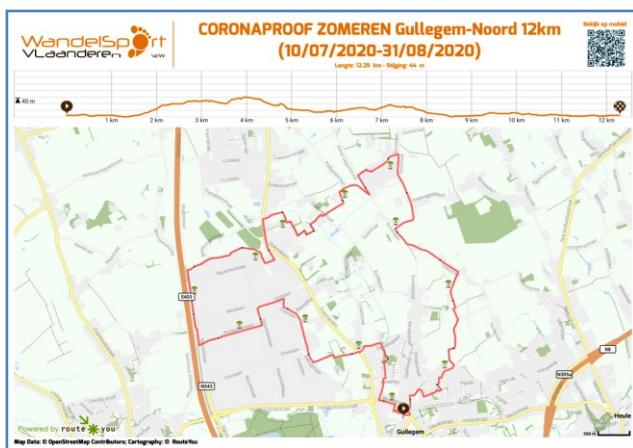


**Organisatie : wandelclub "de 7mijl-stappers Moorsele",
aangesloten bij Wandelsport Vlaanderen vzw (WSVL 5411).**

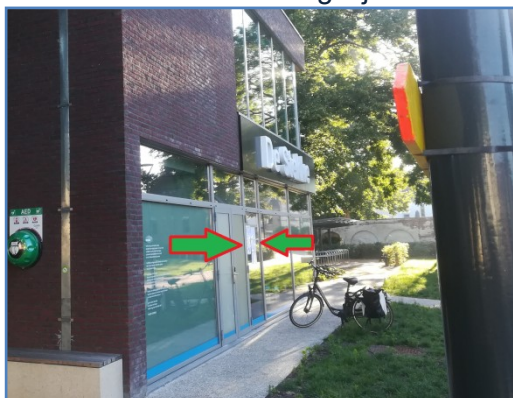
Wanneer : gedurende de periode 10/07/2020 tot en met 31/08/2020 bepild.

**3 wandelparcours in MOORSELE & GULLEGEM,
om op eigen initiatief te wandelen :**





Telkens met een infoblad over de parcours . . . en openingsuren van de horeca-zaken onderweg. Zo wordt aan alles gedacht. Weet dat je in Gullegem de 7 en 12 afzonderlijke parcours zijn, zodat een tocht van 19 km mogelijk is! Of doe een ommetje bij de 7 km naar het Provinciaal



natuurdomein
BERGELEN.

Ook vanuit Moorsele kan je met (een iets langer) ommetje er naartoe stappen (niet aangeduid, maar streekgenoten weten de weg wel!).



Hierbij publiceren we ook de lijst Corona-tochten van buurclubs, ons aangeleverd door Luc Bossuyt van de Drevestappers die wekelijks een update plaatst op Facebook (regelmatig gedeeld op onze F-pagina).

SPONTANE BEPIJLDE WANDELINITIATIEVEN IN CORONATIJDEN TOT 31/08 EN LATER, UPDATE VAN 08/08					
VAN	TOT	ORGANISERENDE CLUB	STARTPLAATS	KM	INFORMEER U BIJ
NIJEUWE INITIATIEVEN DIE PAS GESTART ZIJN OF NOG STARTEN IN AUGUSTUS					
25/jul	31/aug	NOOIT MOE BOEZINGE	PARKING EETKAFFEE STEENSTRAETE-IEPER	12	www.nooitmoe.be
25/jul	31/aug	OMLOOP KLUISBERGEN	KLUISBOS POLETSESTRAAT KLUISBERGEN	9-15	www.wandelen.be
1/aug	24/aug	REIGERSTAPPERS V'HOUTE	KASTEELDREEF75 ,LOVENDEGEM	8,5-12	www.reigerstappers.be
1/aug	30/aug	VOETJE VOOR VOETJE	DOMINIEK SAVIO, GRIJSPEERDMOLEN,GITS	6-11	www.voetjevoorvoetje.net
1/aug	31/aug	SCHOOIERS WICHELEN	OUD DORP 49 , WICHELEN	6-8-13	www.deschooiers.be
1/aug	31/aug	MARGRIETSTAPPERS	MARKTPLAATS LICHTERVELDE	6 - 11	www.margrietstappers.be
1/aug	30/sep	DE VOSSEN BUGGENHOUT	PARKING BOSKAPEL	6,2 - 6,8	www.devossenbuggenhout.be
7/aug	20/sep	WARDEN OOMSTAPPERS	BRANDWEERARSENAAL HOOGLEDE	6 - 8	www.wardenoomstappers.be
4/aug	9/aug	PASAR ZULTE	PARKING OC, OLSENE	5 - 9	www.pasar.be
8/aug	11/aug	IJSBREKERS HAALTERT	VANAF DE KERK IN KERKSKEN	6-8-12	
8/aug	23/aug	PADSTAPPERS G'BERGEN	OPHASSELT,PARKING MOENEBOEK	2 x 10	www.padstappers.be
8/aug	31/aug	DE MARCHMANNEKES	ZOMERGEM,ZWEMBAD DEN BOER	8 - 15	ivan.vanlaere@skynet.be
8/aug	31/aug	DE MARCHMANNEKES	WAARSCHOOT,SPORTHAL,KLEINE WEG	8 - 15	ivan.vanlaere@skynet.be
8/aug	7/sep	WANDELCLUB KOEKELARE	SPORTCENTRUM,BELHUTTELAAN,KOEKALARE	6-8-17	www.wandelclub-koekelare.be
11/aug	30/sep	DE LACHENDE KLOMP	EINDE SCHELDELEI, VEER, KRUIBEKE	5-11-16	www.delachendeklomp.be
12/aug	31/aug	AVIFLORASTAPPERS	PARKING SPORTCENTRUM INGELMUNSTER	6-9-12-18	heuberdebjie@hotmail.com
13/aug	20/aug	DE SPARTASTAPPERS	ALBERTZAAL	5,5 - 11,3	www.spartastappers.be
15/aug	6/sep	DE DREVESTAPPERS	PASSENDALE, MARKTPLEIN	7 - 9,2	www.drevestappers.be
15/aug	6/sep	DE DREVESTAPPERS	BESLARE, KLOOSTERSTRAAT	16,1	www.drevestappers.be
15/aug	13/sep	VOETJE VOOR VOETJE	DE LEEST, ST.JORISSTRAAT 45,IZEGEM	6 - 14	www.voetjevoorvoetje.net
17/aug	3/sep	NATUURVRIENDEN DEINZE	GOTTEM, parking huis Oude Heirbaan 115	7 - 10	www.natuurvrienden.be
22/aug	6/sep	PADSTAPPERS G'BERGEN	VIANE, VIANEPLAIN	2 x 10	www.padstappers.be
23/aug	30/aug	DE SMOKKELAARS	O.C. KONINGSHEI 19, KOEWACHT	6 - 12	www.desmokkelaars.be
NOG STEEDS LOPENDE INITIATIEVEN IN AUGUSTUS					
21/jun	30/aug	DE NACHT vzw-DE NACHT	GELIEVE DE SITE VAN DE CLUB NA TE ZIEN	10 à 40	www.nvv.be
18/jun	31/aug	DE HANESTAPPERS	PARKING AAN TRAMSTATION DEN HAAN	6,8	eric.van.den.broucke@skynet.be
19/jun	31/aug	TREKVOGELS BOEKHOUTE	VISSERIJMUSEUM, KERK BOEKHOUTE	4-7-13	www.trekvogelsboekhout.be
1/jul	31/aug	HANSKE DE KRIJGER	OUDENAARDE, DE MEERSPOORT(PARKING)	6,3	www.hanskedekrijger.be
1/jul	31/aug	HANSKE DE KRIJGER	EINE, PARKING STATION	12,7	www.hanskedekrijger.be
1/jul	31/aug	HANSKE DE KRIJGER	KBO.MATER,MATERPLEIN,MATER	8,7	www.hanskedekrijger.be
1/jul	31/aug	WSV WERVIK	GELUWE CENTRUM	3,6	www.wandelclubwervik.be
1/jul	31/aug	WSV WERVIK	GELUWE,TRIAMAND	6,8	www.wandelclubwervik.be
1/jul	31/aug	WSV WERVIK	WERVIK, OOSTHOVE	7,6	www.wandelclubwervik.be
1/jul	31/aug	WATEWYSTAPPERS TIELT	AARSELE,DORPSPLEIN	7-12	www.watewystappers.be
1/jul	31/aug	WATEWYSTAPPERS TIELT	KANEGEM,DORPSPLEIN	7,-2x12	www.watewystappers.be
1/jul	31/aug	WATEWYSTAPPERS TIELT	TIELT, MARKT	2x7 - 12	www.watewystappers.be
1/jul	31/aug	WATEWYSTAPPERS TIELT	SCHUIFERSKAPELLE, DORPSPLEIN	7-12	www.watewystappers.be
2/jul	31/aug	DE COLLIEMOLEN	PARKING 'T SWOK STADEN	7-11-16	www.wsvdcolliemolen.be
11/jul	31/aug	WANDELCLUB 'T HOEKSKEN	P.VANDERJEUGLAAN,HAMME	5,8,10	www.wandelclubthoeksk.be
15/jul	31/aug	ROAD RUNNERS TORHOUT	PARKING KASTEEL D'AERTRYCKE TORHOUT	7	wielfried.vierstraete@telenet.be
29/apr	31/aug	SPORTDIENST BEVEREN	C.C.TER VESTEN GRAVENPLEIN BEVEREN	9	www.beveren.be
29/apr	31/aug	SPORTDIENST BEVEREN	HOF TER SAKSEN, HAASDONK	9	www.beveren.be
6/mei	31/aug	SPORTDIENST BEVEREN	SPORTHAL DE PEREL, KALLO	4-5	www.beveren.be
6/mei	31/aug	SPORTDIENST BEVEREN	SPORTHAL DE PEREL, KALLO	4	www.beveren.be
20/mei	31/aug	SPORTDIENST BEVEREN	SPORTHAL CARENNA, VERREBROEK	10-12-15	www.beveren.be
27/mei	31/aug	SPORTDIENST BEVEREN	KFC VRASENE, VRASENE	10	www.beveren.be
29/mei	31/aug	SPORTDIENST BEVEREN	SPORTHAL 'T WIT ZAND, MELSELE	10	www.beveren.be
10/jul	31/aug	7-MIJL STAPPERS MOORSELE	Ook info via het EVENEMENT op Fbook		https://www.facebook.com/events/2645005829108878/
10/jul	31/aug	7-MIJL STAPPERS MOORSELE	INFORBORD ACHTERAAN KERK GULLEGEM	2x7, - 12	http://www.bloggen.be/7mijl_stappers
			RAAM CAFETERIA DE STEKKIA,MOORSELE	6,10,12	http://www.bloggen.be/7mijl_stappers
5/jun	31/aug	TREKVOGELS BOEKHOUTE	ASSENEDDE,AAN DE KERK	4-7-14	www.trekvogelsboekhout.be
19/jun	31/aug	TREKVOGELS BOEKHOUTE	VISSERIJMUSEUM, KERK BOEKHOUTE	4-7-14	www.trekvogelsboekhout.be
3/jul	31/aug	TREKVOGELS BOEKHOUTE	BASSEVELDE, AAN DE KERK	4-7-14	www.trekvogelsboekhout.be
17/jul	31/aug	TREKVOGELS BOEKHOUTE	OOSTEKKLO, AAN DE KERK	4-7-14	www.trekvogelsboekhout.be
15/jun	31/aug	BURCHTSTAPPERS HERZELE	HERZELE,GEMEENTEHUIS	7 - 15	www.burchtstappers.be
1/jun	31/sep	WSK MARKE	O.C MARKE,MARKE	9,3	www.wsk-marke.be
1/jun	31/sep	WSK MARKE	PARKING RIETPUT,BISSEGEEM	6,97	www.wsk-marke.be
1/jun	31/sep	WSK MARKE	O.C. AALBEKE, AALBEKE	9,29	www.wsk-marke.be
1/jun	31/sep	WSK MARKE	O.C. KASTANJEHUIS, KOOIGEM	8,95	www.wsk-marke.be
1/jun	31/sep	WSK MARKE	O.C. DE WERVEL, BELLEGEM	8,33	www.wsk-marke.be
1/jun	31/sep	WSK MARKE	PAROCHIEZAAL ROLLEGEM	9,09	www.wsk-marke.be
1/jun	31/sep	WSK MARKE	O.C. DE VONKE, LAGAEPLEIN, HEULE	6,41	www.wsk-marke.be
1/jun	31/sep	WSK MARKE	SPORTCENTRUM DE LANGE MUNTE	7,34	www.wsk-marke.be
NIJEUW MET START IN SEPTEMBER					
1/sep	6/sep	SPARTASTAPPERS	O.C DE TASSCHE	4-7-12-17	www.spartastappers.be
5/sep	18/sep	BRUGSE METTEN	DAVERLOPARK, DRIES 2, ASSEBROEK	10-14	www.brugsemettenwandelclub.be/
5/sep	6/sep	HEUVELLANDSTAPPERS	OC UTENDALE,WESTOUTER	5-12-20	www.heuvelandstappers.be/
11/sep	16/sep	DE TEXTIELTREKKERS	ZAAL DE STRINGHE	5-12-18	www.de-textieltrekkers.be
16/sep	20/sep	SPARTASTAPPERS	DE ARK	6-12	www.spartastappers.be
28/sep	4/okt	DE SMOKKELAARS	T HELLEKEN,PREEKEPLEIN, STEKENE	6-12-17	www.desmokkelaars.be
30/sep	4/okt	SPARTASTAPPERS	OC 'T ZONNEKE	6/dec	www.spartastappers.be



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. Berichten 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, vanaf nu jubilea enkel veelvoud van 5 jaar).

Fijne verjaardag aan :

Happy Birthday

in AUGUSTUS

01	AMEYE	CHRISTIANE
01	BONJE	PATRICK
02	SEYNHAVE	RITA
02	JANSSEN	MARIE-THERESIA
02	GHEYSEN	STEFAN
03	VANHEE	DIDIER
03	PAPPENS	MARIE AIMEE
04	HIMPE	PATRICK
06	DUMORTIER	CHRISTINE
06	OPSOMMER	ELLEN
08	MASSCHELEIN	GEERT
09	BREYNE	JEAN PIERRE

10	VANOOTEGHEM	MARTINE
10	HERMAN	NATHALIE
10	TALPE	MARLEEN
10	STRYNCK	THOMAS
12	POCKELE	KATHY
13	VANDEWATTYNE	FREDDY
14	DEPUYDT	PAUL
15	GISTELINCK	ARNOLD
16	DERYCKERE	FREDDY
16	ACCOU	JUDITH
19	DESIMPELAERE	JOSE

21	VAN GHELUWE	JOHAN
22	VANDECASTEELE	MIEKE
25	GILGEMYN	LINDA
27	DECAT	YVETTE
27	MAERTENS	ANN
27	VANDECASTEELE	DORINE
28	DERIJCKE	RONALD
29	SABBE	NOAH
29	HUYSENTRUYT	YORBEN
31	DEJANS	CHANTAL
31	DUBOIS	CATHERINE
31	VANLERBERGHE	FILIP

in SEPTEMBER

01	DECROIX	MAGDA
01	DEBUSSCHERE	JEAN-PAUL
04	DENOULET	MARIJKE
09	VERHULST	FRANKI
10	VERVACKE	RONALD
12	DEMEULEMEESTER	ELSY
13	DESIMPELAERE	WILLY
13	DUYCK	ROSETTE
13	DONCKELS	IDA

13	DUFLOU	PASCAL
14	VANWYNSBERGHE	CAROLINE
15	DEMASURE	KARLIEN
15	NOPPE	RIK
18	MESSELY	BERNICE
18	MOYAERT	RITA
18	VAN OVERSCHELDE	LUC
19	CRUTS	ALFRED
19	DEWULF	GILBERT
19	VANHAUWAERT	GEERT

21	GHEYSEN	MARIJKE
22	TIJTGAT	KRIST
22	LESAGE	CAROLINE
26	CUYLITS	BART
27	VANNESTE	ROMAIN
27	GHEQUIERE	HELENA
28	VANDEN BROUCKE	DANNY
29	MACCO	MICHEL
29	VANHOUCKE	LYDIA
29	VIAENE	MARLEEN

Hiep Hiep Hoera



in OKTOBER

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

11	MORTIER	DIANA
11	TANT	PATRICK
11	ROZE	EDDY
11	PARMENTIER	WARRE
11	MICHELS	TIBO
12	MESTDAG	FREDERIK
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	VANDEBOGAERDE	LUC
27	DEBONNE	MARIE-JEANNE
28	VANHEE	CARL
29	NAERT	ELS
30	GEES	KAROLIEN



=====



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 jullie 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.

=====

Meerlandhoeve

GROENTEN & FRUIT

bij Antoon Frits

Meerlaanstraat 10 - 8560 MOORSELE

056/50 95 19 - 0472/61 66 31

de witte **MOLEN**
drinks – grill & food - party

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 !



Dankbaar willen we in ons hart bewaren, het leven en de herinnering aan **Georgette Dessein** (°12 juni 1934 - †27 april 2020), moeder van **Carine Vanhee** (uitbaatster van ons clublokaal 't Lindeke), (schoon)zus van onze jaarlijkse nieuwjaarsfeest-helpers **Eric & Maria Dessein-Vereecke**, tante van clublid **Trui Dessein**.

De overvolle tafel van weleer is nu plots leeg, maar de herinnering eraan tovert een glimlach op ieders gezicht.

Jouw 'lochting' zal nu verlaten zijn, maar de herinnering eraan zorgt dat we altijd samen zijn. De gekende open poort gaat nu voor altijd dicht, maar de herinnering eraan sluit je voor altijd in ons hart. Ongelooflijk bedankt voor alles, we zien je graag!

Met veel verdriet en geheel onverwacht namen we afscheid van **Arend Desmet** (°11 oktober 1979 - †4 mei 2020), zoon van clublid **Lieve Flamez**.



Soms gebeuren dingen die je niet kunt begrijpen, dingen die je machteloos maken. Een lege plek, een groot gemis. Dank u voor alle steunbetuigingen die we mochten ontvangen.



Rond 16 mei vernemen wij het overlijden van **de zus** van clublid **Mia Deprez – Bonjé Patrick**

Ze is nu gelukkig en zonder pijn bij jullie papa, en ze zal op ons wachten, ooit zijn we weer samen.



Dankbaar aandenken aan de heer **Triphon Vandezande** (°19 september 1931 - †22 mei 2020), (schoon)vader van clubleden **Marc & Leen Vereecke-Vandezande**, pépé van **Lien & Hanne Vereecke**.

Ik ben zo moe na deze lange reis. Al wat ik vraag is een rustige slaap en dromen over hen die ik liefhad.

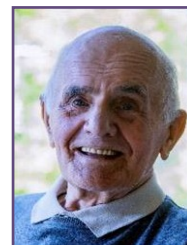


Zoals hij geleefd heeft, eenvoudig en goed, zo heeft hij ons verlaten **Freddy Dupont** (°16 september 1959 - †4 juni 2020), (schoon)broer van clublid **Rudy & Hilde Bogaert-Dupont**.

*Als je ouder wordt en niet meer weet waar je bent,
als je mensen ziet, maar ze niet echt herkent,
als je toch blijft strijden om bij ons te leven,
dan hopen wij dat je nu, de eeuwige rust is gegeven.*

Verdriet en dankbaarheid gaan samen nu wij afscheid nemen van de heer **Paul Vandendriessche** (°25 juli 1930 - †8 juni 2020), (schoon)vader van onze clubleden **John en Sabine Vandendriessche-Demuyne**.

*Weinig woorden passen in een tijd van droefheid en pijn.
Veel sterkte gewenst.*



Zachtjes is van ons heengegaan, de heer **Gerard Geldhof** (°19 augustus 1927 - †15 juni 2020), (schoon)vader van clublid **Rudy & Marleen Geldhof-Clarysse**.

*Afscheid nemen is met zachte vingers, wat voorbij is dichtdoen en
verpakken, in goede gedachte der herinnering . . .
Afscheid nemen is het moeilijkste in het leven, men leert het nooit.*

Blij Nieuws



Op 18/05/2020, juist geteld 35 jaar getrouwd.
Hopelijk nog eens zoveel, die kans zit er in, dan zouden we in de 90 zijn, maar kan dus met een beetje geluk.

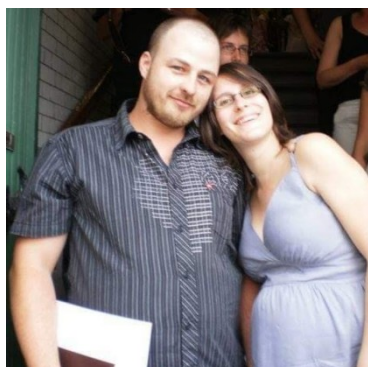
PROFICIAT !

PIET DESIMPELAERE & Kathleen!

Tijdens de bestuursvergadering van 12/06/2020 vernamen we de blijde geboorte van **OBE HERMAN** (53 cm, 3,9 kg), kleinkind van clubleden **NOËL & ROSEMIE HERMAN-WITDOUCK**, achterkleinkind van **ANDRE & MARIE-LOUISE WITDOUCK-BULTE**.

PROFICIAT !





09/07/2020 :

Ellen Opsommer voelt zich verliefd met **Bjorn Ghesquiere**.
10 jaar geleden heb je van me een heel gelukkige vrouw gemaakt.

Happy anniversary!

PROFICIAT !

===== Clublid Guido Deleu en zijn Camino-virus !

De Camino-tocht werd uitgesteld wegens Corona-maatregelen.

14 april 2020. We waren ondertussen 1 maand ver in de Coronacrisis en er was nog geen uitzicht op een oplossing. De TGV werd afgeschaft en terugbetaald. En toen werd het stil ...



Frankrijk
werd
afgesloten,
Spanje
werd



KW.BE

Guido Deleu uit Wevelgem wandelt 900 kilometer ten voordele van 'Time for Lyme'

afgesloten en in België konden we ons zonder reden enkel te voet of per fiets verplaatsen. Te voet, nog een geluk ! Zo kon ik blijven trainen om op elk moment te kunnen vertrekken. Eind mei werd een nieuwe vertrekdatum maar ook deze werd door de realiteit achterhaald. Het bleef afwachten tot halfweg juni. De grenzen zouden weer opengaan en het toerisme is

een noodzakelijk kwaad voor Spanje. Twee redenen om alsnog dit jaar op pad te gaan. Wellicht zal er heel wat minder volk op stap zijn, maar dat is net wat ik wil. De accommodaties zullen echter ook niet allemaal geopend worden en dat is dan de keerzijde van de medaille.

Bij het Compostelagenootschap lezen we dat ze de huidige pelgrims als pioniers van het nieuwe pelgrimeren zien. We lezen : **"Bereid je er mentaal op voor dat je aan een volle of gesloten pelgrimsherberg toekomt en weer verder moet. Vooruit plannen, zelfstandig kunnen handelen, oplossingen bedenken en doorzettingsvermogen zijn in deze pioniersfase belangrijke persoonlijke eigenschappen. Hou er ook rekening mee dat lokale opflakkingen van het virus altijd mogelijk zijn en dat er dan plaatselijk beperkende maatregelen gelden. Ben je een minder ervaren pelgrim, dan stel je je tocht best nog wat uit."**

De pelgrimsmicrobe blijft echter meer knagen dan het coronavirus. Dus leef ik toe naar een nieuwe vertrekdatum op 19 augustus (ik beslis op 15/08/2020 na overweging van pro's & contra's). Maar ondertussen hou ik de actuele situatie in het oog. 62 jaar oud en (ex-)kankerpatiënt zijn niet de beste adellijken om op reis of zelfs een Camino te vertrekken. Mijn fysieke paraatheid, motivatie en camino-microbe moeten mijn troefkaarten zijn om hier tegen in te gaan. Marleen, mijn vrouw, kan ermee akkoord gaan dat ik zal vertrekken als alle huidige parameters niet in het rood komen te staan. Het blijft dus afwachten van wat er komen gaat ?!

Ondertussen heb ik al heel wat sponsors voor mijn tocht (= **2.784 euro per 7/8**). Ik zal hen niet ontgoochelen, ook niet wanneer ik toch moet wachten op een andere start in 2021. **De opbrengst gaat integraal naar de VZW Time for Lyme die zich inzet voor de Lyme-patiënten, zij die al dan niet getroffen werden door een tekenbeet, ziek zijn en geen erkenning van hun ziekte (en bijhorende kosten) genieten.**

Like je deze actie ? Met een smiley kan het niet maar met een storting van 2 euro op rekening BE41 0835 0022 0010 kan het wel. Jouw "like" verheugt me echt. Wil je meer, het mag ... maar vele kleintjes maken een groot. Fiscale giften (vanaf 40 euro) kunnen ook maar dan via BE62 0015 4723 3761 van VZW Time for Lyme.

Op heden hebben alle bedragen te samen reeds 2500 euro opgebracht. Met dank aan iedereen die mij wilde en kon steunen.

Muchas gracias,

Guido

2020 IRUN - SANTIAGO DE COMPOSTELA

19/08/2020

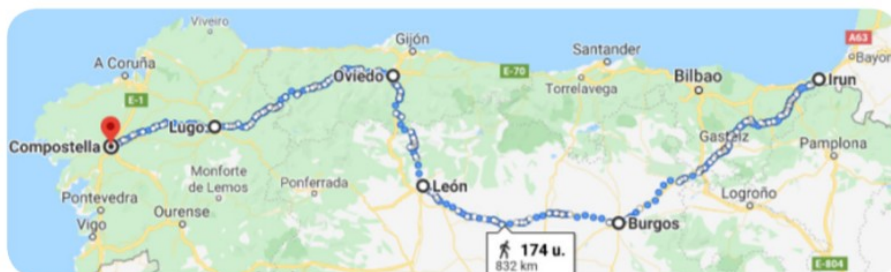
beslissing op 15.08.2020

Op ~~17~~ vertrek ik met de TGV naar Hendaye. Vanuit het station bereik je na een 500-tal meter de grens Frankrijk-Spanje en stap ik Irun binnen. De dag erna start ik met de Camino Vasco naar Burgos. Hier trek ik via de Camino Francés naar Leon en daar opteer ik voor de Camino Salvador die noordwaarts naar Oviedo trekt. Daar begint de Camino Primitivo die eindigt in Melide. Nog 50 kilometer resten mij om in Compostela aan te komen.



Guido Deleu op de warmste week

Wil je me volgen op mijn blog ? Die vind je op <https://2020guidocompostelalyme.blogspot.com/>



=====

Enkele ontvangen reacties omtrent ons Coronaproof Zomeren :

6/7/2020 : Top om rolstoelroutes aan te bieden! (Pascal Brackman@RouteYou).

9/7/2020 : Mooie wandel en heel goed uitgepild. (lid Caroline Vanooteghem).

11/7/2020 : Supermooie coronawandeling in Gullegem (lid Sabine Vierstraete).

Ik heb hem net ook gewandeld maar heb nog een ommetje bijgemaakt in Bergelen. Een zeer mooie en rustige tocht. Bedankt voor de uitstippeling! (lid Kathy Pockelél).

12/7/2020 : Prachtig weer..wandeling in Gullegem van 7 km gedaan. Heel verrassende paadjes, rustige weggetjes, weg van alle drukte, kortom een heel mooie wandeling en echt genieten. We kijken al uit naar de overige wandelingen, ook die in Moorsele. Een pluim voor wie het parcours uitpilde !! (leden Fred en Krist Cruts-Tijtgaat Gullegem).

We hebben vandaag jullie 12 km coronawandeling in Gullegem gedaan. Zeer mooie wandeling langs een aantal nog niet gedane straatjes (o.a. in st Eloo's Winkel nabij TVH en groene zone achter Supra Bazar/3 Masten). Proficiat voor de organisatie, het ontwerp en zeker ook voor de bijjingsmannen. (lid Filiep Coucke).

18/7/2020 : Vandaag de 12 km in Gullegem gewandeld, prachtige wandeling. Dikke proficiat aan Jan en Marc. (lid Marijke Gheysen).

20/7/2020 : De 6km in Moorseele gedaan. Is prachttoertje. Ervan genoten. (lid Hilde Feys).

Ik heb samen met mijn schoonbroer ook gisteren de 12 km gedaan in Moorseele en verleden week de 12 km in Gullegem. Mooie wandelingen. Proficiat voor dit initiatief. (lid Jacques Vanlerberghe).

Heel mooi deden we zondag!!!! (lid Lydia Vanhoucke).

Vandaag mooie wandeling van 12 km met Ghislain Verfaillie en Poucky. (lid Jocelyne Verfaillie).

21/7/2020 : de 12 kilometer gedaan zeer mooi proficiat aan het bestuur en de uitpijlers! (lid Marcel Bultynck).

Wij gisteren de 7 km! Ook ontzettend mooi en plekken in Gullegem ontdekt waarvan we het bestaan niet wisten! (lid Ellen Remmerie).

27/7/2020 : op Fbookpagina WANDELAGENDA ; Coronawandeling nr. ...-tig

Coronaproof Zomer -> Bepijlde wandeling (12km) te Moorseele van De 7mijl-stappers Moorseele (Dominique Albert Lietaer).

29/7/2020 : Anne, ik denk dat je de start van een nieuwe functie anders had voorgesteld? Dit was niet een feestjaar die jullie gedroomd hadden, met die speciale tocht waar Filip en Geert en nog andere personen zoveel tijd en werk hebben ingestoken. We hebben met velen gehoopt maar de natuur is niet zomaar te stoppen. Gelukkig hebben de uitpijlers er voor gezorgd dat we op eigen gemeente 3 mooie parcours konden wandelen wat we ook gedaan hebben, ook Gullegem was mooi. We hebben al veel gelaten maar de gezondheid van de mensen gaat wel voor alles, jammer dat iedereen dat niet beseft! Ik wil jullie bedanken voor de inzet van zovelen en wens voor iedereen toch nog een fijne zomer en hou het veilig. Sportieve groetjes (lid Anita Ledoux)

2/8/2020 : Vandaag heb ik de uitgepijlde 10km-wandeling in Moorseele gedaan samen met een vriendin. Héél erg de moeite en goed aangeduid. Mijn oprechte dank en waardering voor jullie inspanning! Gelukkig dat jullie nog voor wandelingen zorgen nu Marching volledig in mekaar gezakt is! We hebben ook een koffietje gedronken in 't Lindeke, jullie clublokaal, prima terras en héél erg verzorgd. Onze dag kon niet meer stuk! Allerbeste groeten, en nog een fijne clubwerking! (Lut en Detje).

3/8/2020 : Beste bestuursleden van jullie wandelclub,

Zondag hebben we de 2 wandelingen in Gullegem gedaan. Het viel heel goed in onze smaak.

Een prachtig parcours. We willen jullie bedanken voor dit mooie initiatief in deze moeilijke tijden.

De wandelingen in Moorseele staan eveneens nog op ons programma. Vriendelijke groetjes

(Gerda & Jef, lid van De Colliemolen).

En dan zullen er nog velen zijn die niets vermelden, maar mondeling de reclame maakten (waarvoor dank !)

=====



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

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

ZETELS

PERLE



HERSTOFFEREN VAN ZITMEUBELEN

GULLEGEMSESTEENWEG 17-19
8501 BISSEGEM
Tel.: 056 35 53 20
www.zetels-perle.be



De Platse

Eetcafé
Sint-Maartensplein 8
8560 Moorsele
0472 41 73 64

OPENINGSUREN

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

SAUNA - WELLNESS

Azur

www.saunaazur.be

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

0468/30 80 92

Belfius

Bank & Verzekeringen

SPAR



COLRUYT
GROUP

Sint-Janslaan 12 - MOORSELE

Alle dagen open, ook op zondag!

Mannavita

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




Secretariaatsberichten

Hallo clubleden,

Wie dacht dat Corona een modegril van één maand zou zijn, is er ferm naast ! Het beestje is er nog steeds en laat geregeld (zeg maar DAGELIJKS) van zich horen.

We zijn nu 5 maand verder en de vooruitzichten zien er nog steeds niet rooskleurig uit. Eerst onze 20^{ste} Stekseltocht, dan bijna gehoopt op een Sinksentocht (weliswaar niet vanuit de tent gezien de Overheulefeesten niet doorgingen) maar helaas, en na een gecontroleerde afbakening van het virus, langzaam verzachtende maatregelen hoopte iedereen met het mooiere weer dat alsnog de Halfoogsttocht zou doorgaan. Of dan toch de uitzonderlijke en unieke jubileumtocht "MannaVital-Leietoht 50km" op 15 augustus 2020. Niets dan dromen . . . en dromen zijn . . . jawel de tweede golf van het virus gooide roet in het eten. Ook deze superorganisatie hebben we aan de kant moeten schuiven, zelfs met een groen label (CERM corona event risk matrix, verplichte controlelijst als onderzoek naar haalbaarheid van de organisatie cfr FOD) en goedkeuring van onze gemeentelijke overheid. Maar gelukkig annuleerden we de tocht, veiligheid en gezondheid van onze medemensen (deelnemers EN medewerkers) gaat boven alles ! Enkele dagen later nadert Vlaanderen de alarmdrempel (Antwerpen rood!), verstrengen de maatregelen, verkleinen de bubbels, . . . en nog geen week later kleurt ook Noord-Frankrijk ORANJE !



Laten we hopen op een herkansing in 2021. Onze sponsor **Mannavita & MannaVital** zijn alvast terug van de partij, en van de 90 deelnemers zijn er (op 3/8/2020) alweer 40 die hun inschrijving overboeken naar 15.08.2021.

CLUBLEDEN die de kans misten kunnen vanaf NU met voorrang terug inschrijven : prijs 22 euro op de clubrekening met melding "MannaVital-Leietoht 15.08.2021".

Vanaf het verschijnen van de nieuwe WALKING in BELGIUM 2021 staan de inschrijvingen terug open voor IEDEREEN.

= = = = =

BESTELLING WALKING IN BELGIUM 2021 :

In 2020 is het boek bijna niet versleten, best was om zeker eens te checken op de Website van Wandelsport Vlaanderen (onder KALENDER) of de tocht wel door ging. Vandaar dat de vraag terug opkwam : kunnen we niet vrij laten wie een boek wenst of niet ?

De bestelling van de boeken kan tot begin september bij WSVL tegen gunstprijs, latere bestellingen zijn aan een hogere prijs. Vandaar dit belangrijk voorstel (goedgekeurd in de bestuursvergadering van 9/7/2020).

WIE GRAAG EEN **BOEK 2021** WENST, STORT VOOR 5 SEPTEMBER
OP DE CLUBREKENING **BE08 8335 1432 7713**
DE RONDE SOM VAN **5 EURO** met melding **BOEK**. Dit zal dan klaar liggen
op de **HOEVETOCHT** van 28 november 2020.

STEL NIET UIT, DOE HET ONMIDDELIJK, 5 september komt er héél snel aan. Latere betalingen/bestellingen zullen tegen 8 euro afgerekend worden !!!

LET OP : Betaal nog niet voor je lidgeld, dit zal pas vanaf 1/11/2020 gevraagd worden. **Het lidgeld wordt VERLAAGD voor hernieuwers :** gezinsprijs 25 euro (in plaats van 30 euro) of 12,50 euro individueel (in plaats van 15 euro).

=====

Op 7 augustus 2020 telt onze Club : **449** leden.

WELKOM in onze club : geen nieuwe leden

=====

ADMINISTRATIE :



Nogmaals vraag ik om a.u.b. wijziging van gegevens door te geven aan het secretariaat. Een wijziging van EMAIL of GSM-nummer kan heel wat narigheid voorkomen (niet ontvangen van belangrijke 'dringende' mededelingen !). Een adreswijziging is cruciaal voor het verzenden van het clubblad.

Dank om daar wat aandacht aan te schenken.

Er is een communicatiefout opgetreden bij het afleveren van dit bericht (fout: mailbox unavailable) : nico.lobbens@hotmail.com , massey-haris@hotmail.com .

Het bericht is niet afgeleverd. waarschijnlijk wordt dit veroorzaakt door een probleem of beleidsinstelling in het e-mailsysteem van de geadresseerde (fout: address rejected): delrue.ingrid@skynet.be

Beste leden,

in deze moeilijke tijden is het soms kort op de bal spelen . . . dat gebeurt het gemakkelijkst via onze F-bookpagina en indien clubgebonden via de besloten/privé groep. Soms is een EMAIL heel handig, maar dan dient het adres correct te zijn ! Graag van bovenstaande 3 emails een mailtje naar mij marcmasselis@hotmail.com a.u.b. dan krijg ik het correcte !

=====

BERICHTEN VAN WSVL vzw :

Beste clubbestuurder, lid, wandelaar,

Net als de rest van de wereld wordt Vlaanderen bedreigd door een coronavirus dat al duizenden levens heeft gekost. Zonder de maatregelen van de overheid en zonder de inspanningen die we zelf hebben geleverd, zouden nog veel meer mensen gestorven zijn. Ook de sport werd aan banden gelegd. **We zaten in de fase dat het virus uitdoofde, maar momenteel moeten we terug oppassen vanwege een zekere opflakking.**

Sport en beweging zijn heel belangrijk, niet alleen voor onze gezondheid maar ook ons geestelijk en sociaal welzijn. Daarom hebben de verantwoordelijken van de sportsector er ook op aangedrongen mensen geleidelijk weer meer kansen te geven om zich sportief uit te leven. Dat proces is nu aan de gang. We hebben al meer sportieve mogelijkheden dan enkele weken geleden, gelukkig maar. **Toch moeten we er samen voor zorgen dat de sportwereld niet de aan-**

steker van een nieuwe coronapijk wordt. Zolang er geen trefzeker medicijn of geen vaccin is tegen Covid-19, zullen we dus voorzichtig moeten blijven. Daarom vragen we alle clubbestuurders, leden en alle wandelaars om de regels te volgen en niet op zoek te gaan naar achterpoortjes of trucs om die regels te omzeilen.

UPDATE 24/07/2020 : wandelaars zijn verplicht om een mondmasker te dragen op vele plaatsen (lokale beslissingen!). Hou hier rekening mee en zorg dat je steeds een mondmasker draagt of ten minste één bij hebt. Maak er een gewoonte van bij het verlaten van je thuis, steeds een mondmasker aan te doen.

Clubs die onder deze moeilijke omstandigheden niet willen organiseren en/of niet genoeg medewerkers bereid vinden, kunnen hun organisatie tot en met 31 december 2020 zonder gevolg (zonder boete) annuleren. Zo de veiligheidsmaatregel rond social distancing ook nog na 31 december 2020 gelden, zal deze beslissing automatisch worden verlengd tot nader order.

Busreizen: in eerste instantie adviseren we om **geen busuitstap met clubleden te voorzien.**

Wellicht zal het geringe aantal deelnemers op de organisaties zich hiertoe ook niet lenen !

VGDS is nu WSVO geworden: op 6 maart 2020 werd tijdens de jaarlijkse algemene vergadering de naam van de vereniging gewijzigd van "Volkssportverband des Gebietes Deutsches Sprache in Belgien" (V.G.D.S.) in "WANDERSPORTVERBAND OSTBELGIEN" kortweg W.S.V.O. . Bij deze federatie zijn **11 verenigingen** aangesloten, namelijk: **WSVO 001 Wanderclub Amel, WSVO 003 Wanderclub Bütgenbach, WSVO 006 L.A.C Wanderverein Eupen, WSVO 007 Micky-Mäuse Hauset, WSVO 008 Eifeler Wanderverein Hünningen-Büllingen, WSVO 010 Marschfreunde Kelmis, WSVO 012 Charlys Wanderclub Montenau, WSVO 013 Wanderfreunde Mürringen, WSVO 014 Tapp-Tapp Rodt, WSVO 015 A.M.C. Marsch Team St.Vith, WSVO 017 Wanderfalken Weywertz.**



Iedereen die tussen 1 juli tem 31 oktober 2020 lid wordt van Wandelsport Vlaanderen vzw krijgt **het lidmaatschap 2021 cadeau**. Ongeacht of je lid wordt bij een plaatselijke wandelclub of rechtstreeks bij de federatie. **(een regel die bij ons al lang geldt : vanaf 1/8 telt uw lidgeld voor het lopend jaar EN tot eind volgend jaar !).**

Spaaractie Limited Edition: er werd alvast beslist om deze ledenactie te verlengen t.e.m. eind april 2021. Van zodra de georganiseerde wandeltochten heropstarten, communiseren we nieuwe afhaalpunten. De momenteel permanent opgezette wandelroutes komen echter NIET in aanmerking !



DAMES- & HERENMODE

ARVATEX

f 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

Kortrijkstraat 163 - 165, Wevelgem - 056 41 33 71



MEDIAFABRIEK

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

www.mediafabriek.be

Menenstraat 19 - 8930 Lauwe - Tel. 056 42 73 24

OVERHEULEGROEP MOORSELE Domainsnamen Webhosting Emailhosting Webprogramatie Services Software op maat www.morentsolutions.be	DEBAERE Overheulestraat 5, Moorsele - 056/40 22 22 Landmeetkantoor Koen Roelandt uit sympathie Overheulestraat 206, 8560 Moorsele
Kapsalon Cabine Clerck's straat 1, 8560 Moorsele - 056/40 16 82	bvba ALAIN LIBBRECHT (js- en roomjspecialiteiten • diepvriesproducten) Overheulestraat 268 8560 Moorsele tel. (056) 50 18 83
Thuisverpleging GRIET GRIET VERRIEST 0497 / 99 85 10	FRITUUR MAGALI DECROUBELE Overheulestraat 76, 8560 Moorsele Tel. (056) 42 24 84
MAXIMILANO ALLE LICHAAMS- EN GELAATSVERZORGING PEDICURE • ZONNERANK Cortelcraaistraat 3, 8560 Moorsele - Tel. 056 40 39 02	computer house Overheulestraat 100 8560 Moorsele Tel. (056) 42 22 94 Fax 056 42 24 94 info@computerhouse.be
printings Overheulestraat 51-53, 8560 Moorsele • 056 41 68 62	KINDEROPvang BAMBIN Overheulestraat 30, 8560 Moorsele Stephanie 0478 41 54 08 - Kim 0484 31 78 28
DE HUISZORG Priggy Boon Overheulestraat 20 8560 Moorsele 056 40 22 22 056 40 22 22 056 40 22 22	Algemeen schrijfwerk Ramen en deuren Interieur Tybaertstraat 3, 8560 Moorsele 0498 39 60 72

overname handelszaken

maribrik

verkoop - verhuur - beheer

Immo Maribrik bvba
T. 056 25 39 80
info@maribrik.be

Gratis schatting

www.maribrik.be

Marijke Vyncke

0495 24 77 34

Henk Ketels

0477 30 66 31

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



UITVAARTZORG
GHILLEMYN

Bankstraat 52
8560 Gullegem

Caesar Gezellestraat 60
8560 Moorsele

056 41 11 48

www.ghillemyn-uitvaartzorg.be



'T Bakkerietje

Krist
Krist Vandewalle

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

Amaai mijn voeten ! Zo hou je ze in TOPVORM.



146.000 km leg je gemiddeld tijdens je leven af ! We vragen elke dag veel van ze, en toch krijgen onze voeten niet altijd de aandacht die ze verdienen. Maakt er vanaf nu werk van !

Last van gezwollen voeten ?

Gezwollen voeten ontstaan door vochtophoping of oedeem. Maar dat wist je waarschijnlijk al. Wanneer de bloedvaten in je benen het lymfevocht niet goed afvoeren naar je hart, stapelt het zich door de zwaartekracht op in je voeten, enkels en benen. Veel mensen hebben er last van in de zomer, omdat je lichaam door de warmte meer vocht vasthoudt. Ook langdurig stilzitten of rechtstaan kan zwelling in de hand werken. Soms liggen ernstiger problemen aan de basis, zoals een verminderde hartwerking, waardoor je bloed niet meer zo goed door je lichaam wordt gepompt. Ook spataders kunnen een oorzaak zijn. Bij spataders functioneren de klepjes in je aders, die het bloed uit de onderste ledematen terug naar je hart moeten voeren, niet meer zoals het zou moeten, met meer kans op zwelling als gevolg.

Opgezwollen voeten zijn meestal onschuldig, maar blijft de zwelling aanhouden, of heb je er zonder aanwijsbare reden heel plotseling last van, kan er meer aan de hand zijn. Raadpleeg in dat geval je huisarts!



+ Hoe voorkom je het ?

- > leg uw voeten regelmatig omhoog wanneer je (vaak) zit of ligt.
- > vermijd urenlang staan of zitten, en zorg voor voldoende beweging. Probeer ook tijdens het reizen (autoritten/vliegtuig) regelmatig een stukje te wandelen.
- > eet niet te veel zout: hoe meer je er van eet, hoe meer en hoe langer je lichaam vocht zal vasthouden.

Tip : heb je dikwijls last van gezwollen voeten en je wil schoenen kopen, doe dat dan in de namiddag (dan zijn je voeten op hun grootst).

Help een schimmel !

Een schimmel kan op verschillende plaatsen voorkomen op je voeten. Bij een infectie op de huid spreken we van een voet-schimmel of zwemmerseczeem (ook al is het geen eczeem). Wanneer de schimmel op je teennagel(s) voorkomt, heb je een schimmelnagel of kalknagel.



Voetschimmels komen vooral voor tussen je tenen: de huid kleurt rood of wit, er komen velletjes los en kunnen blaasjes verschijnen die jeuken.

Bij een schimmelnagel stapelt de schimmel zich op onder de nagel: die kan verkleuren, meestal aan de rand, en makkelijk afbrokkelen, barsten of zelfs volledig loskomen.



Schimmelinfecties komen heel vaak voor en zijn besmettelijk, ze komen zowel voor bij jong en oud, diabetespatiënten en mensen met een verminderde weerstand zijn er gevoeliger voor. Een slechte hygiëne kan het in de hand werken, maar de meesten lopen er één op door besmetting via anderen (openbare zwembaden, sauna's, ...)

+ Wat kun je eraan doen ?

Een anti-schimmelbehandeling gebeurt in eerste plaats lokaal met zalf, crème of poeder, een spray die je bij de apotheek of pedicure kunt kopen. Een spray is handig om je schoenen schimmelvrij te maken, omdat je anders jezelf blijft herbesmetten. Je kousen best iets vlugger wisselen en wassen !

Volledig verlost geraken van een schimmelinfectie, en zeker van een schimmelnagel, is een werk van lange duur (reken gerust op 6 maanden)! Blijf de producten lang genoeg gebruiken, soms nog tot één à twee maanden nadat de schimmel verdwenen lijkt. Geraak je er echt niet van af, ga dan naar je huisarts. Hij/zij kan via een staaltje van de schimmel onderzoeken of het wel degelijk om een schimmel gaat en niet om een andere aandoening, zoals psoriasis of eczeem. Indien nodig kunnen ze een (maandenlange) behandeling met geneesmiddelen opstarten.



+ Hoe voorkom je het ?

- > zorg voor een goede voethygiëne: voeten goed afdrogen na het douchen of bad, zeker tussen je tenen, en trek elke dag verse kousen aan.
- > draag slippers wanneer je naar het zwembad of de sauna gaat, en spoel je voeten goed af na het zwemmen of sauna.
- > heeft een gezinslid last van schimmel-nagels of -infectie, neem dan ook thuis de nodige voorzorgsmaatregelen: spoel het bad of douchekuiptelkens goed uit en draag desnoods tijdelijk slippers in de douche om verdere besmetting te voorkomen.
- > heeft één van de kinderen een schimmelinfectie gehad, geef zijn/haar schoenen dan niet door aan broers of zussen.
- > (gel)lak en gelnagels verstikken je nagels en maken ze broos, waardoor ze gemakkelijker geïnfecteerd kunnen worden. Las regelmatig een 'nagellakvrije' periode in, zodat je teennagels weer kunnen aansterken.

Pijnlijke kloven.

Kloven zijn kleine barstjes in je huid, vaak op hielen of tussen je tenen. Je hebt 'droge' en 'vochtige' kloven. Droge kloven ontstaan in een droge, vereelte huid (die is minder soepel en barst gemakkelijker onder druk van je lichaamsgewicht), meestal op de hiel van de voet. Vochtige kloven ontstaan door zweet of vocht, verweekte huid, meestal tussen de tenen.

Meestal heb je er last van als de kloof te diep wordt, en je gezonde huid raakt onder de eeltlaag of wondjes ontstaan. Ga naar een pedicure of podoloog !

+ Hoe voorkom je het ?

- > hoe soepeler de huid, hoe minder kans op kloven. Heb je een droge huid, smeer je voeten in met een crème vóór het slapen gaan (niet tussen de tenen, want dat vergroot dan de kans op vochtige kloven).
- > scrub regelmatig met een puimsteen, voetvijl of rasp. Of bezoek regelmatig een pedicure of podologe.
- > droog je voeten altijd goed af, zeker ook tussen je tenen.



Overmatige eeltvorming !

Eelt is 'dode' huid. Het is een verdikking van de hoornlaag (bovenste laag van de opperhuid) van je huid. Die bestaat uit dode cellen, is gevoelloos en niet altijd een probleem. Het is pas als de eeltlaag te dik is en daardoor te veel druk zet op de levende huid eronder, dat het pijnlijk kan zijn.

Eelt ontstaat vooral door druk en wrijving. Het komt meestal voor op de bal van je voet en op je hiel, omdat die plekken het meeste druk te verduren krijgen. Ook de stevigheid van je schoen speelt een rol. Hoe meer

je schuift in je schoenen (door te grote of te losse schoenen), hoe meer wrijving, hoe gemakkelijker je eelt zult ontwikkelen. Ook mensen waarbij de grote teen (hamerteen) een afwijkende stand heeft (halux valgus) hebben sneller last van eelt, door de wrijving op de knobbel.

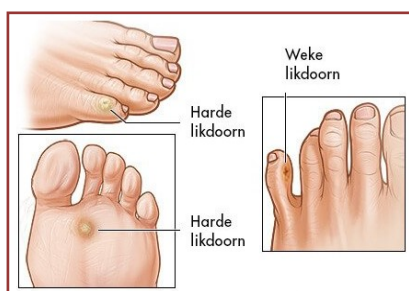
Eelt is een natuurlijke bescherm laag, heb je er geen last van, dan hoef je eigenlijk niets te doen. Wanneer je graag op je blote voeten rondloopt, is een beetje eelt net goed. Wordt het pijnlijk, dan is het best je eelt te laten wegnemen, of toch voor een deel (het is de kunst om niet te veel te laten weg halen). Zoek liever professionele hulp (pedicure of podoloog), dan zelf aan de slag te gaan met mes en schaar (vaak zorgt de onhandigheid voor pijnlijke wondjes!)

+ Hoe voorkom je het ?

- > smeer dagelijks een verzorgende crème zodat je voeten goed gehydrateerd blijven.
- > heb je last van eeltvorming, ga om de 6 weken naar de pedicure of podoloog om de dikste laag te laten verwijderen. Ondertussen kan je zelf thuis zelf je voeten 'onderhouden' met een puimsteen, voetvjl of rasp. Eelt wegraspen doe je best op een droge voet, gebruik eerst de grove kant van de rasp, eindig met de fijnere kant.
- > zorg voor afwisseling in je schoeisel en vermijd schoenen die te veel drukken, schuiven of schuren.



Venijnige likdoorns.



Likdoorns, ook wel eksterogen of eeltplekken genoemd, zijn eeltplekjes die in een punt naar binnen groeien. Dat puntje prikt als een naald in de onderliggende huid, wat erg pijnlijk kan zijn. Druk en wrijving spelen hierbij een grote rol, net zoals bij de 'gewone' eelt, maar ook de draaiing door je stappatroon heeft invloed. Tijdens het stappen maak je minuscule draaibewegingen met je voeten. Vooral je tenen en de bal van je voet ervaren daarbij een druk, en als dit steeds op dezelfde eeltplek gebeurt, kan daar heel snel een eksterogen groeien.

Een likdoornpleister kan 'verlichting' brengen, maar wil je er écht vanaf, laat de eeltplek dan verwijderen door een podoloog of pedicure. Je kan zelf wat afschaven of afschuren, maar de diepe kern zal je zo niet bereiken.

+ Hoe voorkom je het ?

- > draag perfect passende schoenen die niet knellen. Vermijd te smalle exemplaren, kies niet elke dag voor hoge hakken, maar wissel regelmatig af met platte schoenen.
- > bekijk of je zelf iets aan je stappatroon kunt doen. Soms kan je geholpen zijn met zolen die dat patroon en dus de drukregeling over je voeten veranderen. Een kleine aanpassing kan al voldoende zijn om de likdoorns minder snel of minder scherp te laten terugkomen. Je kan ook siliconen teenbeschermers kopen bij de apotheek, of op maat laten maken bij een podoloog.

SOS zweetvoeten !

Ook je voeten zweten, net als de rest van je lichaam. Wie veel zweet, zal er ook sneller last van hebben. Het vervelendste is dat het vocht van je voeten niet zomaar weg kan, omdat je kousen en schoenen aanhebt. En warmte en vocht zijn perfecte broeihaarden voor schimmels en bacteriën, die je voeten ook nog eens een onfris geurtje geven.

+ Wat kan je eraan doen ?

- > het teveel aan vocht absorberen, daar komt het op neer.
- > draag de juiste sokken, wollen kousen zijn een goede keuze, al klinkt het wat tegenstrijdig, want wol absorbeert prima.



- > wissel regelmatig van schoeisel, zodat je schoenen voldoende tijd krijgen om te drogen. Prop er eventueel wat krantenpapier in na een 'zwetige' dag.
- > boorzuurschilfers (te koop bij apotheek) in je schoenen strooien, ook talkpoeder werkt prima om vocht op te nemen. En spray is misschien effectief op de geur weg te nemen, maar het vocht blijft.

Ingegroeide teennagel.

We spreken van een ingegroeide teennagel (unguis incarnatus) wanneer de rand van je teennagel in je nagelbed (de huid onder je nagel) is gegroeid. Oorzaak is meestal een slecht geknipte nagel. Ook te nauwe schoenen of te strak opgetrokken kousen kunnen voor een ingroeinagel zorgen.

Laat zo'n nagel zo snel mogelijk behandelen door je huisarts, pedicure of podoloog. Ze kunnen er met een nagelbeugeltje voor zorgen dat de nagelpunt opnieuw over het nagelbed heen groeit in plaats van erin. Voor een te ver ingegroeide teennagel kan een operatie nodig zijn.

+ Hoe voorkom je het ?

- > Vingernagels knip je in een boogje, maar teennagels moet je recht knippen en niet te kort! Knip je je teennagels te rond of te kort af, dan bestaat de kans dat ze in je huid groeien.



Vervelende wratten.

Wratten zijn goedaardige huidgezwollen, veroorzaakt door een virusinfectie. Ze komen heel vaak voor bij schoolgaande kinderen en tieners, die nog geen anti-stoffen tegen het virus hebben opgebouwd, alsook bij mensen met verminderde weerstand. Het is een onschuldige aandoening, maar daarom niet minder vervelend. Ze kunnen één tot zelfs twee jaar blijven en zijn bijzonder besmettelijk. Het virus verspreidt zich heel gemakkelijk via vloeren in zwembaden, kleedkamers en gymzalen.



Begin er vooral niet aan te prutsen, je verhoogt de kans op besmetting voor anderen. Je kan bij je huisarts wratten laten bevriezen met vloeibare stikstof (cryotherapie), maar is geen 100% garantie dat ze niet meer terugkomen. Soms is het zelfs beter om wratten gewoon te laten staan en te wachten tot ze spontaan verdwijnen, tenminste als ze niet bloeden en als je er geen last van hebt.

+ Hoe voorkom je ze ?

- > draag altijd slippers in openbare zwembaden, douches, sauna's en gymzalen.
- > droog je voeten goed af, zeker tussen je tenen.
- > check regelmatig je voeten (en die van je kinderen) op beginnende wratten.

Bron : Libelle (Lien Lammar), PlusMagazine (Kari Van Hoorick), losse internetartikels & foto's.

Libelle
Plus
magazine

VOETZORG LAURA

Medische voetverzorging aan huis

0479/54 51 76

voetzorglaura@gmail.com of op Facebook via Voetzorglaura

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

*nieuwbouw *renovatie *industrie *verlichting *onderhoud

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



DESWARTE
ELEKTRICITEIT

BANDENCENTRALE ANNE

PERSONENWAGENBANDEN
 BESTELWAGENBANDEN
 VRACHTWAGENBANDEN

OOK VOOR
 LEASE-
 WAGENS




FIRSTSTOP
BANDENSPECIALIST

DRIESLAAN 21 - 8560 GULLEGEM 056 42 37 23

www.bandencentrale-anne.be

MESTDAG 
 aatrijzenbouw

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

LEASING & VERHUUR

DUVELO

BE

Verhuur van volledig uitgeruste trekkingsfietsen

meer info op www.duvelo.be

Wahisstraat 3 - 8930 MENEN +32 473 804 707

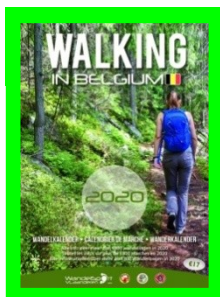
AVEVE

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 Klokke
Café en feestzaal

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





WANDELKALENDER

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

WALKING IN BELGIUM

Of via www.wandelsportvlaanderen.be.

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 ACTUELE wandelkalender altijd bij de hand.

In deze tijd van annulaties zeker niet te missen !



WANDELTOCHTEN



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

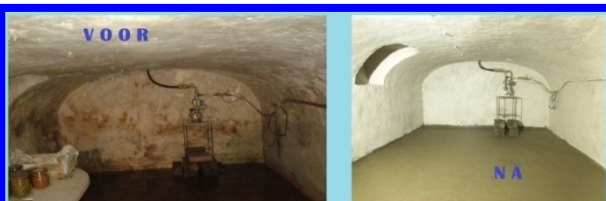
Zo hebt u **ALTIJD** uw lidkaart bij de hand. Want **GEEN** lidkaart = prijs Niet-Federatieleden (min. 0,50 euro duurder!)

Dat de Coronacrisis voor de georganiseerde wandelsport rampzalige gevolgen heeft, beseffen alle fervente wandelliefhebbers ondertussen ten volle. We missen jullie keihard op de wandelorganisaties! Ondanks het organiseren van recreatieve wandeltochten opnieuw mag, zullen in de maand augustus en september slechts een handvol wandelclubs zich geroepen voelen.

Het is een heel voorzichtige heropstart van de wandelorganisaties. De clubs die zich engageerden dienen immers rekening te houden met een hele resem CERM-maatregelen, teneinde de verdere verspreiding van het virus tegen te gaan. Ook de veiligheid van deelnemers en de medewerkers is hierbij van uiterst belang.

Daarnaast is voorinschrijving van de deelnemers een verplichting opgelegd door de overheid.

Vandaar momenteel nog geen publicatie van tochten !



Water in je kelder ?

Opstijgend vocht in je muren ?

0478/099.296

Eénmanszaak

www.betaalbarevochtbestrijding.be

15 jaar garantie op kelderdichtingen

30 jaar garantie op injecties tegen opstijgend vocht

VEREECKE DRIES BVBA

Algemene bouwwerken
vloeren en wandtegels
opritten en terrassen
renovatiewerken

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

Uit sympathie

OPTIEK GRISON
Optometrie - Contactlenzen

TRAITEUR BANKET

Phil'sfood45

ZEISS

Deswarte Kristof

- Maatwerk in natuursteen (keukenwerkbladen)
- Tegels & Wandtegels
- Renovatie Badkamers
- Inloopdouche's
- Kleine Karweien

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

T+32 (0)56 51 53 58
enkel op afspraak,
Wahisstraat 1
8930 MENEN
huisbezoek ook mogelijk

dierenartsenpraktijk
samyn

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

GROEP 'T VRIJE

THUISVERPLEGING Aurelie Kasier 04771 95 14 73	 Lindeke SteerCafe Warandestraat 65 8560 Moorsele T.lindeke@telenet.be Tel. 056 49 48 78	HAIRSTUDIO SABINE VOET NIEUW EN BAST Warandestraat 106, Moorsele Tel. 056 42 08 85 - 0564 0495 54 19 64
Brood- en Banketbakkerij 't Vrije Warandestraat 68, 8560 Moorsele Tel. 056 40 18 31	MICHELINE DECLERCQ medische voetverzorging nagelstyliste-kunstnagels Warandestraat 31 8560 Moorsele op afspraak: 0472 99 00 48	BLOEMEN FLORAMA Warandestraat 55, 8560 Moorsele Tel. 056 40 41 50
Commeyne BAKE-OFF & HORECA Commeyne bvba Karrestraat 21 8560 Moorsele Tel. 056 41 32 37 Fax 056 42 03 21 commeyne@commeyne.com	Autocardienservice VLAMINCK Karrestraat 57, 8560 Moorsele Tel. 056 41 15 55 - vlaminc@telenet.be	MC INTERIEUR Martin Christophe interieur • maatmeubelen 0497 37 02 54 Warandestraat 238C • 8560 Moorsele Tel. 056 42 25 91 info@mcinterieur.be www.mcinterieur.be

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!

Mag je elke dag douchen ?



Een aantal jaren geleden was het de normaalste zaak van de wereld om 1 keer per week in bad te gaan. Tegenwoordig douchen we allemaal ongeveer elke dag, sommigen zelfs 's ochtends én 's avonds... Maar is dat wel nodig?

Dagelijks douchen is de normaalste zaak van de wereld. Zo'n aangename, warme bundel waterstralen verkwikt je en geeft je een fris en schoon gevoel. Zeker als hij wordt gecombineerd met een heerlijk geurende douchegel.

Dagelijks douchen met warm water en zeep kan als gevolg hebben dat je huid uitdroogt en geïrriteerd raakt. Meer nog, het kan ook de goede bacteriën wegspoelen die zich van nature op je huid bevinden. **Voor je huid volstaat het om hoogstens één keer per week zo'n reinigende douchebeurt te nemen.**

Je intieme zone en de lichaamsdelen waar je veel zweet (oksels, billen, voeten) mogen wel elke dag gewassen worden, maar dan liefst met een neutrale, niet geparfumeerde zeep. Dagelijks een lang warm schuimbad nemen, is al helemaal geen goed idee. Het werkt ontspannend en rustgevend, maar het is nefast voor ons grootste orgaan. Dat merk je bijvoorbeeld aan je vingertoppen die er rimpelig en wat gezwollen uitzien na zo'n 'inweeksessie'.

Deze 6 redenen laten zien dat dat elke dag douchen helemaal niet hoeft om schoon te zijn.

1. **Het droogt je huid uit.**

Als je gauw last hebt van een droge of geïrriteerde huid, dan maakt warm water dat vaak alleen maar erger. Bovendien: als je je huid zo vaak met water wast, was je ook de goede bacteriën op je huid eraf. Hierdoor krijg je dat trekkerige gevoel en ontstaan kleine scheurtjes, waardoor je meer kans loopt op een infectie.

2. **Je kleding beschermt je.**

Het grootste deel van je lichaam is de hele dag bedekt met kleding en dus word je helemaal niet zo vies als dat je misschien denkt. Als er al virussen je lijf bereiken, dan is dat meestal via de handen. Die dienen ook een stuk vaker gewassen te worden dan de rest van je lichaam. Daarnaast absorbeert je kleding vaak ook je zweet. Elke dag schoon ondergoed en schone kleren aantrekken is dus bijna belangrijker voor je hygiëne dan elke dag onder de douchestraal springen.

3. **Er zijn zo veel goede 'droge' producten.**

Met deodorant en droogshampoo kom je al een heel eind: je kunt makkelijk fris ruiken zonder een douche.

4. **Je verbruikt minder water.**

Minder douchen is niet alleen goed voor het milieu, maar ook voor de rekening van het waterbedrijf.

5. **Je bespaart tijd.**

Niet douchen scheelt je toch zo een kwartiertje op een dag.

6. **Niemand merkt het aan je.**

Tenzij je in een heel heet klimaat leeft waar het heel klam is buiten, ruik je gewoon fris als je een dagje niet douchet. Vleugje parfum op en je bent klaar voor de dag.

Heb je echt behoefte aan een dagelijkse douche om je fris en wakker te voelen, probeer dan om het op deze manier te doen:

- zo kort mogelijk, gebruik geen washandje of scrub, met koud of lauw water
- met zo weinig mogelijk zeep, bij voorkeur een milde douchegel of zeep die een neutrale pH-waarde heeft (kleurloos, geurloos, weinig schuimend)
- gebruik de milde zeep enkel voor je intieme zone en voor de lichaamsdelen waar je veel zweet.
- smeer je na het douchen niet in met een bodylotion op basis van water want die leidt tot extra uitdroging van je huid.

Ook kleine kinderen kun je beter niet iedere dag in een badje doen. Blootstelling aan vuil en bacteriën op jonge leeftijd maakt de huid namelijk minder gevoelig bij het verouderen. Het beschermt dus juist tegen allergieën, eczeem en andere huidaandoeningen.



Bronnen: <https://www.libelle.nl/mode-beauty/redenen-douchen/> door TESSA HEINHUIS
https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=29517 door HILDE DEWEER



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

tochten 2020 : > zaterdag 28 november : 21^{ste} HOEVETOCHT

busreizen 2020 : > afgelast op vraag van WSVL . Zodra meer duidelijkheid over tochten in najaar, versoepelende maatregelen en groter aantal deelnemers, kan terug overwogen worden om busreizen te organiseren. We houden jullie op de hoogte !

feesten : > HELPERSFEEST zaterdag 10 oktober 2020
> NIEUWJAARSFEEST vrijdag 8 januari 2021

 de 7mijl-stappers MOORSELE	21^{ste} HOEVETOCHT zaterdag 28.11.2020
start	OC DE CERF Kerkstraat 1, 8560 GULLEGEM
afstanden	4½ - 8½ - 12 - 16 - 22 km
inschrijven	vanaf 7u30 tot 15u00, aankomst vóór 17u00 !
prijs	€2,00 (€ 1,50 federatieleden op vertoon lidkaart!)
info : einde jubileumjaar !	Herfst in het land, wandelen is plezant ! Gratis warme Italiaanse kruidenwijn onderweg Rustige verkeersluwe wegen met afwisselend groen en Heidebeek, 4km Groenzone Ten Ekt, vanaf 8km Park Tinckesgemeente Heule, vanaf 16km Steenbeekbos.
  Na ons JUBILEUMJAAR zien we jullie graag terug in 2021!	



**HOU HET VEILIG, VOL MOED
OOK DIT KOMT VAST WEER GOED !**

