

Clubblad *de 7mijl-stappers*

nr. **63**

tweemaandelijks (verschijnt niet in juli & augustus)

jaargang 2011

Wandelclub AKTIVIA 411, de Platse, MOORSELE

nov - dec 2011

Wandelclub



MOORSELE

de 7mijl-stappers

AKTIVIA 411

België - Belgique
P.B.
8560 Wevelgem 1
BC 1388

LIDGELD
krijg je
waar voor
je geld
???

A

AKTIVIA

Tweemaandelijks tijdschrift (verschijnt niet in juli & augustus)

AFGIFTEKANTOOR 8560 WEVELGEM 1

toelatingsnummer P209100

Verantwoordelijke uitgever : Marc Masselis - Bgm. Lesaffreststraat 3 - 8560 MOORSELE E-mail : marc.masselis@busmail.net

Tijdens kantooruren : fax **DEXIA HEULE 056/52 76 79** - tel. **056/52 76 60**

12^{de} Hoevetocht vanuit Gullegem

zaterdag 26 november 2011

met gratis warme Italiaanse kruidenwijn onderweg



Afstanden : 7 - 14 - 18 - 22 km
Start : Dorgensdreef, Poststraat - Gullegem
Vanaf 6u00 tot 15u00 aankomst vóór 15u00

DEXIA

Mannavita



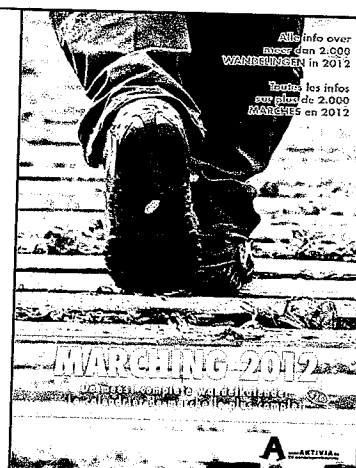
Alle afstanden doen het natuurgebied **BERGELEN** aan met tussendoor een traktaat met gratis warme Italiaanse kruidenwijn in de eerste rustplaats **DE PASTORIE** te Gullegem.

Ook de korte afstand (7km) doet de rustpost aan.

De andere afstanden trekken naar **HEULE**, alwaar de 18 en 22 km er een plaatselijke lus maken. Zo wordt ook eens een nieuw parcours mogelijk !

Veel wandelplezier op de 7 - 14 - 18 of 22 km !

HERNIEUWEN LIDGELD 2012
NIEUWE LIDKAART - MARCHING
DOE HET VANDAAG,
DAN ONTVANG JE ALLES
OP DE HOEVETOCHT !





voorzitter

COTTYN Etienne
Dr. Hemerijckxlaan 34
8560 MOORSELE

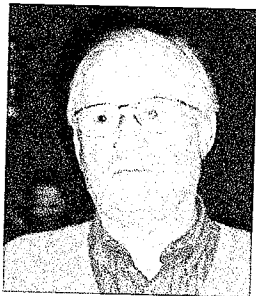
Tel. 056/41 35 63
Gsm 0494/58 27 05



secretaris

MASSELIS Marc
Bgm. Lesaffrestraat 3
8560 MOORSELE

Gsm 0476/30 28 17
marc.masselis@busmail.net



penningmeester

WITDOUCK Andre
De Linde 24
8560 MOORSELE

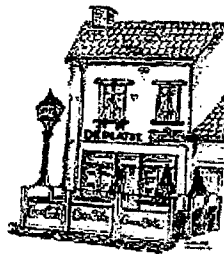
Tel. 056/40 03 60

Bankrelatie GKCCBEBB
BE08 8335 1432 7713

website

http://www.bloggen.be/7mijl_stappers/
Ga regelmatig eens een kijkje nemen op onze site, je verneemt er als eerste de laatste nieuwtjes en je kan er ALLE foto's & uitslagen bekijken van onze organisaties !!!

Lokaal



Café 'De Platse'

Gery en Jacqueline
Catteeuw-Radé

Sint-Maartensplein 8
8560 Moorsele
Tel. (056) 40 12 83

open van dinsdagnamiddag t.e.m.
zondag van 9 - 13 u. en van 17 - ?? u.

bestuursleden



VANHAUWAERT Geert
Ieperstraat 15 B
8560 MOORSELE

Gsm 0473/99 09 35
zeffel.rsca@skynet.be



VEREECKE Anne
Bgm. Lesaffrestraat 3
8560 MOORSELE

Gsm 0499/63 68 75
vereeckeanne@hotmail.com



PORTE Urbain
Vlierstraat 19
8560 MOORSELE

Tel. 056/40 25 25
Gsm 0497/69 82 00
frieda.hennin@skynet.be



GHEYSEN Marijke
Kraaimeers 65
8560 MOORSELE

Tel. 056/41 70 07
Gsm 0473/71 20 31
luc.dumortier3@telenet.be



BULTYNCK Danny
Dr. Hemerijckxlaan 10
8560 MOORSELE

Tel. 056/42 11 94
Gsm 0486/21 97 82
danny.bultynck@pandora.be



DELANNOY Sophie
Noordkouter 37
8560 MOORSELE

Gsm 0479/08 13 32
sophie.delannoy@skynet.be

Inhoud :

Het bestuur	2
Inhoudstabel + SPONSORS	3
Woord van de voorzitter + SPONSOR	4
Aktivita nieuws	5
Secretariaatsberichten	6 - 7
Foto's helpersfeest	6 - 7
Welkom in de club + SPONSOR	7
Dank aan onze SPONSORS	8
HERNIEUWING LIDGELD 2012	9
Familieberichten : verjaardagen, vakantiegroeten, droevig nieuws	10 - 12
NIEUWJAARSFEEST 13 januari 2012	13
Gezondheidsartikel : een "feestkater" voorkomen !	14 - 16
SPONSORS	16
Wandelkalender	17 - 19
> BUSREIS CHEVETOGNE 12 nov 2011	18
> 12 ^{de} HOEVETOCHT te Gullegem en Heule	19
Een verhaaltje : "niet wat het lijkt"	20
SPONSORS	21
Nieuwjaarswensen 2012	21
Rug : wandeltochten 2011 + belangrijke data	22

Werkten mee aan dit clubblad :

*Etienne Cottyn, Eddy Amerlinck, de inzenders van kaartjes & berichtjes,
Anne Vereecke en Marc Masselis.*

Eindredactie en lay-out : Marc Masselis

DANK AAN ONZE SPONSORS

Bruggestraat 220
8930 Menen
T +32 (0)56 51 53 58
F +32 (0)56 53 31 57
ma, di en vr 17.30 - 19.00
do 10.00 - 12.00

Speiestraat 21
8940 Wervik
T +32 (0)56 31 25 85
woe en do 17.30 - 19.00
zat 13.30 - 14.30

ook op afspraak en huisbezoek
visite à domicile et sur rendez-vous

hadewychsamyn@hotmail.com
www.dierenartssamyn.be
BTW BE 0892 869 063



Vanwynsberghe Bart Fietzen & Bromfietsen  Harestraat 72, 8560 Moorsele Tel. 056 41 26 55 - Fax 056 41 66 31 b.vanwynsberghe@telenet.be	Uw dak is in goede handen! STEELANDT PAUL Warandestraat 160, 8560 Moorsele Tel. 056 41 96 92	DAMES HEREN ZONNEBANK HAIRSTUDIO Sabine Sabine Demuyne Warandestraat 156 8560 Moorsele Tel. 056 42 08 85
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
BAKE-OFF & HORECA Commeynne Karsstraat 21 8560 Moorsele Tel. 056 41 32 37 Fax 056 42 03 21 commeynne@commeynne.com	Autocardienst VLAMINCK Karsstraat 55, 8560 Moorsele Tel. 056 41 15 55 - Fax 056 42 33 31	 Martin Christophe Infoleur • meubelmeubelen 0497 37 02 54 Alleen Huiswag 02 • 8560 Moorsele Foculalocatie: Warandestraat 92 • 8560 Moorsele Tel. 056 42 25 91 christophe.martin@oughornet.be

Woord van de voorzitter

Beste wandelvrienden,

Dit is weeral het laatste clubblad van 2011. Wat gaat de tijd toch snel ! Het wordt ook een drukke tijd met de voorbereidingen van onze Hoevetocht. We trekken nog eens terug door Gullegem en Heule. Hopelijk blijft de sneeuw nog eventjes weg.

Ook voor onze secretaris worden het hectische dagen : de hernieuwing van het lidgeld kan vanaf heden (zie elders in dit clubblad) en Marc zorgt ervoor dat alles van een leien dakje loopt. Er zijn enkele kleine aanpassingen : het lidgeld gaat noodgedwongen een ietsje omhoog . . . maar dat is de eerste maal in 11 jaar tijd !!! (meerkost Aktivia ligt aan de basis).

Maar niet getreurd. De meeste ziekenfondsen betalen uw lidgeld terug. Informeer gerust eens bij uw ziekenkas.

Wat krijgt u allemaal voor uw lidgeld ? De antwoorden vindt u eveneens verder in dit clubblad !

En weet : WIE ZIJN LIDGELD BETAALD VOOR 20 NOVEMBER IS ZEKER VAN ZIJN MARCHING 2012 , LIDKAART , KLEVERS !!!

Vergeet ook niet het jaarlijks nieuwjaarsfeest, ditmaal op vrijdagavond 13 januari 2012 om 19u00. Voor de SUPERLAGE prijs van 12 euro ontvang je aperitief met hapjes (en dit zijn geen gewone chips!), een verzorgde warme maaltijd met groentjes en frietjes, een koffie en 4 gewone consumpties. Een aparte overschrijving vindt u eveneens in dit clubblad.

Ondertussen nog veel wandelplezier en noteer alvast ook zaterdag 26 november in uw agenda : ONZE TWAALFDE HOEVETOCHT en de nieuwe Marching 2012 voor wie tijdig zijn lidgeld hernieuwde.

Tot staps !

jullie voorzitter

Etienne Cottyn



Dank aan onze SPONSORS

DEXIA

AKTIVIA nieuws



Nu de algemene vergadering van oktober achter de rug is en de kalender voor 2012 is samengesteld komen er nieuwe taken op ons af. De herfst wordt zeker geen dode periode binnen de federatiewerking.

> Marching 2012 :

Marching 2012 is volop van de persrollen aan het lopen. Op 11 november is het zover en de wandelbijbel bij uitstek voor ieder wandelliefhebber ligt terug in het boekenrek.

MARCHING 2012 zal opnieuw niet minder dan 2.000 tochten over gans België tellen met alle nodige inlichtingen om eraan deel te nemen. Het boek brengt een schat aan informatie en is voor elke wandelliefhebber dé leidraad bij het bepalen van zijn of haar deelnames aan tochten. Voor alle tochten vermeld in MARCHING worden naast de datum en plaats van gebeuren ook bijkomende gegevens vermeld, zoals inschrijvingsprijs, aard van het parcours, aantal deelnemers aan de voorgaande editie, afstanden, starturen, e.d.m. Daarom is MARCHING 2012 uniek in België en is het één van de meest complete wandelagenda's die er op de markt zijn.

Marching 2012 zal vanaf 26 november as. verkrijgbaar zijn bij uw club (voor wie zijn lidgeld tijdig hernieuwde!).

> Denk er aan :

Wanneer u in Marching het 'rolstoel'-icoontje opneemt bij een tochtomschrijving, zorg er dan ook voor dat de rolstoelgebruikers tenminste één parcours kunnen afleggen met hun rolstoel. Aangepaste toegang en sanitair zijn dan ook een vereiste.

Heel wat wandelaars mogen om diverse redenen geen of weinig suikers gebruiken. De verkoop van light-producten (zoals cola-light) op wandelingen is voor deze wandelaars een grote plus. Tevreden wandelaars komen terug!

> ERECLUB AKTIVIA :

Wij willen in januari 2012 de wandelaars huldigen die in de loop van 2011 de kaap van de 20.000, 40.000, 60.000, 80.000, 100.000, 120.000 of 140.000 gestapte kilometer haalden of die in dat jaar de deelname aan 1.000, 2.000, 3.000, 4.000 of 5.000 tochten kunnen aantonen en daarvoor door de federatie nog niet werden gehuldigd. De huldiging zal gebeuren t.g.v. de nieuwjaarsbijeenkomst (PROV. W.VI.) op donderdag 26 januari 2012 (*De Oude Melkerij, Hooglede-Gits*) .

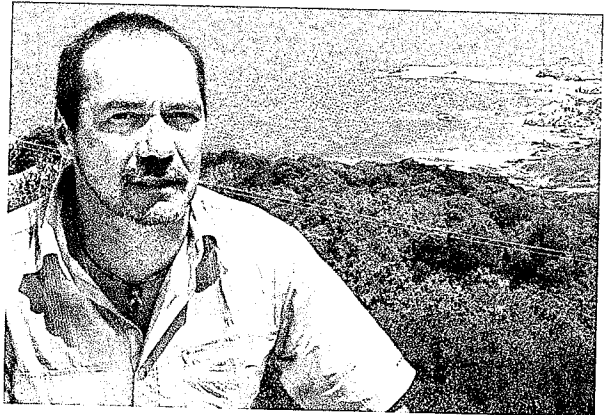
**Wij vragen uw CLUBSECRETARIS te verwittigen
ten laatste op 26 november 2011 !**

Secretariaatsberichten

Hallo,

Hopelijk ben je de nieuwe 'wintertijd' al gewoon. Het wijzigen van je levensritme vergt toch altijd enige aanpassing ! Of zou dat met ouderdom te maken hebben ??

De kalme periode is achter de rug ; de hernieuwing van de lidgelden is gestart, inschrijven voor het nieuwjaarsfeest 2012 eveneens . . . je vindt het allemaal in dit clubblad.



GRAAG AFZONDERLIJKE OVERSCHRIJVINGEN AUB, zo zijn er geen misverstanden voor wie of wat of hoeveel er ingeschreven wordt !

En nog een voordeel . . . wens je uw inschrijvingsgeld terug te krijgen van uw ziekenfonds dan is dit eveneens eenvoudiger om een **BEWIJS** toe te voegen.

TWEE VLIEGEN IN 1 KLAP : afzonderlijk bewijs **EN** geen verklaring meer nodig van je secretaris (want meestal telt het betalingsbewijs = copie uittreksel). Dit zorgt voor mij ook voor duidelijke betalingen en minder administratief werk.

Het **HELPERSFEST** is prachtig verlopen ; enkele sfeerbeelden zijn te bekijken op onze website. Een héél klein smaakje hieronder :





Deze helpende handen (uitpijlen, bestellers, etc...) verdienen dit feestje !

**Langs deze weg deden we een OPROEP naar HELPERS, niet direct bestellers, maar eerder HELPEN BIJ HET UITPIJLEN van de tochten. We kregen 4 nieuwe helpers bij !
DANK VOOR UW VRIJWILLIGE HULP.**

Onze Club telt op 25 oktober 2011 : **238** leden.

▪ Witdouck Maria Dam 43 bus 31, 8500 KORTRIJK 056/229421

Wij wensen hen veel wandelplezier als 7mijl-stapper en meer nog ; zij zijn reeds zeker van hun lidmaatschap 2012 !!



**EXTRA
VOORDEEL
VOOR ONZE
LEDEN
in 2012**

Naast uw lidkaart AKTIVIA ontvang je dit jaar opnieuw een CLUBKAART van de sportwinkel LAUWERS te Lauwe.

> JIJ krijgt je **VASTE 10% in aankoopbon** (onbeperkt geldig).

> **ER ZIJN HELEMAAL G E E N AANKOOPVERPLICHTINGEN !** Iedereen blijft vrij zijn aankopen in zijn vertrouwde sportwinkel te doen. Wij kunnen alleen maar de service & advies aanbevelen.

> Je ontvangt opnieuw een **KORTINGSBON** bij het hernieuwen van je lidgeld.

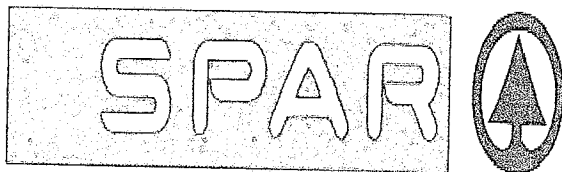
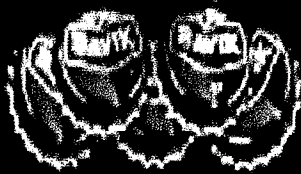
Dank aan onze SPONSORS

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

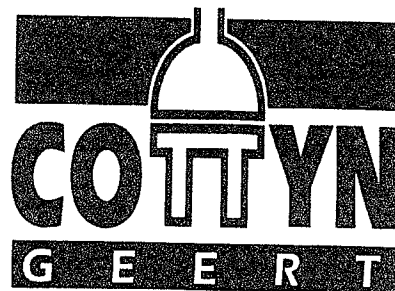


MOORSELE

Sint Janstraat 12

Elke dag een vers idee !

ELEKTRICITEIT - KOELTECHNIEK



VERLICHTING - DOMOTICA - AIRCONDITIONING
PRIVAAT en INDUSTRIE

tel. 056 / 35 92 32 - GSM 0475 / 78 55 12

Dotterbloemstraat 13 - 8501 Bissegem
fax (056) 37 45 25

ROZENGRUOP MOORSELE



Electrohandel
Deleu L.

Verhuring Videoprojectie
Rosenstraat 36, 8560 Moorsele
Tel. 056 41 22 83



SCHOONHEIDS-
INSTITUUT
TRUI

Rosenstraat 121 8560 Moorsele
tel. 056 40 25 05 - 06770 25 05



SPICECAFE
Verenendend 65 - 8560 MOORSELE
056 40 11 76

Bloemenhalles
COSSEMENT-LECOUTERE

Bloemen, planten,
moden en veel van deze zaken

Rosenstraat 80, 8560 Moorsele
Tel. Fax 056 41 17 54

D. Mestdagh bvba
INTERIEUR

Volwassenchap
Modewerk
Eigen atelier

Rosenstraat 132/134, 8560 Moorsele
Tel. 056 42 04 10 - Fax 056 42 04 04

VERFAILLIE
bvba

9m Huisrechtplein 22
8900 Sint-Eloois-Winkel

Tel. 056 59 01 21

GREENCONCEPTS
THE 1st GREEN CONCEPT
GREENSTORE
THE 1st GREEN

Rosenstraat 5, 8560 Moorsele
Tel. 0498 19 93 34 www.greenconcept.be

EP
ELECTRO PERSYN

W. Verbeke 84-855 MOORSELE - 056 40 11 76

het broodje
boon Gulligem - Moorsele
Huisrechtplein 22 - 8900 Sint-Eloois-Winkel
Tel. 056 42 11 77 - Fax 056 42 11 76

belagde broodjes - broodjesvanden

SALEMBIER LUC

BVBA

Algemene bouwwerken
Nieuwbouw - Verbouwingen
Vloeren - Schouwen - Faïencen - Terrassen

Olmenlaan 2, 8560 Moorsele
Tel. (056) 41 80 51 - Fax (056) 41 75 26
Reg. nr. 05.11.10 - BTW BE 449.090.303

SALEMBIER LUC

BVBA

Familieberichten

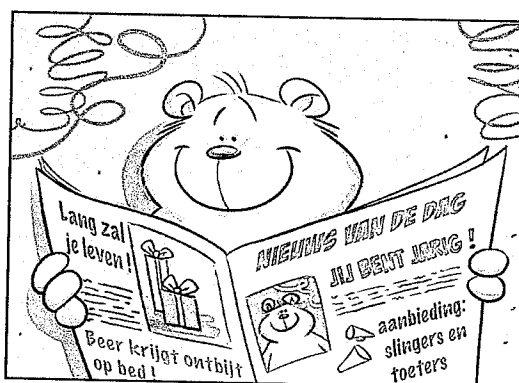


*Familienieuws, geboortes,
huwelijken, jubileums, gewoon
iemand eens in de bloemetjes zetten . . . het kan allemaal
in dit CLUBBLAD van en voor onze clubleden.
Laat het ons weten !*

Gelukkige verjaardag

november

<u>6/11/1941</u>	<u>Bultynck Marcel</u>
<u>8/11/1946</u>	<u>Seys Gery</u>
<u>9/11/1966</u>	<u>D'Haene Ann</u>
<u>16/11/1947</u>	<u>Capon Eric</u>
<u>16/11/1946</u>	<u>Staelens Jacques</u>
<u>19/11/1934</u>	<u>Vanhee Bert</u>
<u>20/11/1996</u>	<u>Broutin Tjörven</u>
<u>22/11/1946</u>	<u>Reynaert Freddy</u>
<u>26/11/1955</u>	<u>Peers Roland</u>
<u>29/11/1965</u>	<u>Rosseel Dorine</u>
<u>29/11/1959</u>	<u>Patyn Geert</u>



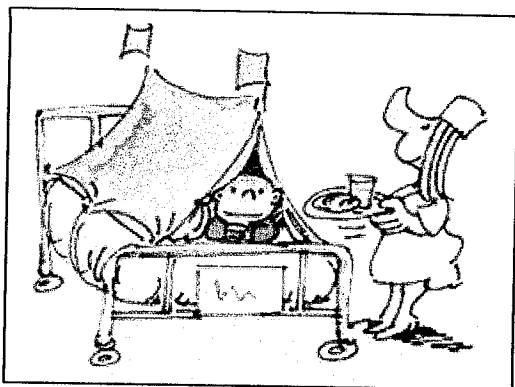
januari

december

<u>2/12/1959</u>	<u>Fiévé Carine</u>
<u>2/12/1946</u>	<u>Porte Georges</u>
<u>4/12/1952</u>	<u>Reynaert Eddie</u>
<u>4/12/1947</u>	<u>Verhaeghe Marie-Christine</u>
<u>4/12/1943</u>	<u>Deré Willy</u>
<u>4/12/1942</u>	<u>Soete Bernice</u>
<u>5/12/1948</u>	<u>Vanwijnsberghe Anita</u>
<u>13/12/1954</u>	<u>Deleu Johan</u>
<u>14/12/1953</u>	<u>Vanheule Cecile</u>
<u>16/12/1961</u>	<u>Parmentier Jan</u>
<u>19/12/1987</u>	<u>Deceuninck Nele</u>
<u>22/12/1958</u>	<u>Herman Noël</u>
<u>23/12/1950</u>	<u>Desmet Claudette</u>
<u>25/12/1952</u>	<u>Deneckere Noël</u>
<u>26/12/1958</u>	<u>Delefortrie Stefaan</u>
<u>28/12/1956</u>	<u>Deneckere Antoon</u>

<u>2/01/1959</u>	<u>Masselis Marc</u>
<u>2/01/1951</u>	<u>Dewulf Betty</u>
<u>8/01/1960</u>	<u>T'Jaecx Marc</u>
<u>12/01/1959</u>	<u>Bultynck Danny</u>
<u>12/01/1958</u>	<u>Vandezande Leen</u>
<u>13/01/1939</u>	<u>Witdouck Monika</u>
<u>15/01/1954</u>	<u>Blancke Gina</u>
<u>19/01/1960</u>	<u>Vlieghe Tom</u>
<u>19/01/1950</u>	<u>Geldhof Martine</u>
<u>21/01/1965</u>	<u>Wittouck Ingrid</u>
<u>22/01/1954</u>	<u>Flamez Filip</u>
<u>23/01/1997</u>	<u>Vanlerberghe Tim</u>
<u>23/01/1948</u>	<u>Lietaer Nicole</u>
<u>25/01/1960</u>	<u>Deboosere Lidwine</u>
<u>27/01/1963</u>	<u>Vandaele Geert</u>
<u>30/01/1996</u>	<u>Herman Rien</u>
<u>31/01/1958</u>	<u>Geldhof Rudy</u>
<u>31/01/1955</u>	<u>Vanlerberghe Christine</u>

**P
R
O
F
I
C
I
A
T**



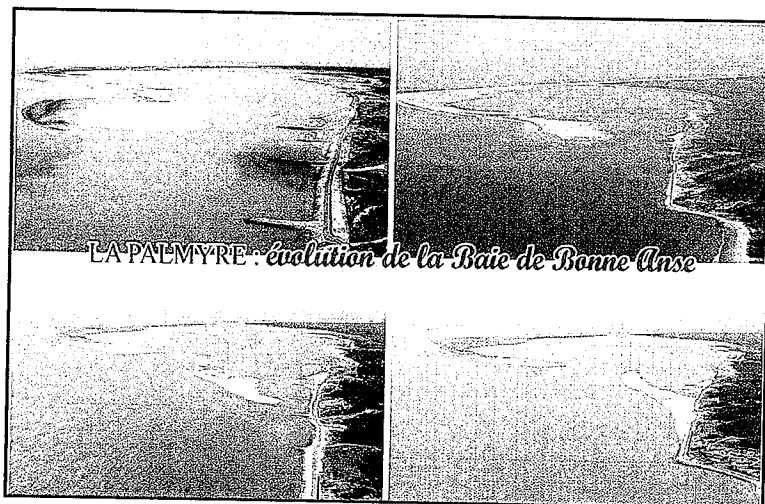
We wensen veel beterschap en/of spoedig herstel toe aan alle leden die onlangs een operatie ondergingen en/of opgenomen werden in een ziekenhuis.

Wanneer we bij het samenstellen van dit clubblad uit de meer dan 200 leden de namen zouden publiceren van degenen die ziek zijn of geopereerd werden, dan lopen we het gevaar dat er verschillende namen ontbreken tot ergernis van de betrokken personen.

Daarom wensen we ze allemaal een spoedig herstel.

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.

Vakantiegroeten



Veel groeten uit
La Palmyre.
Eugène & Louise
H. 411.

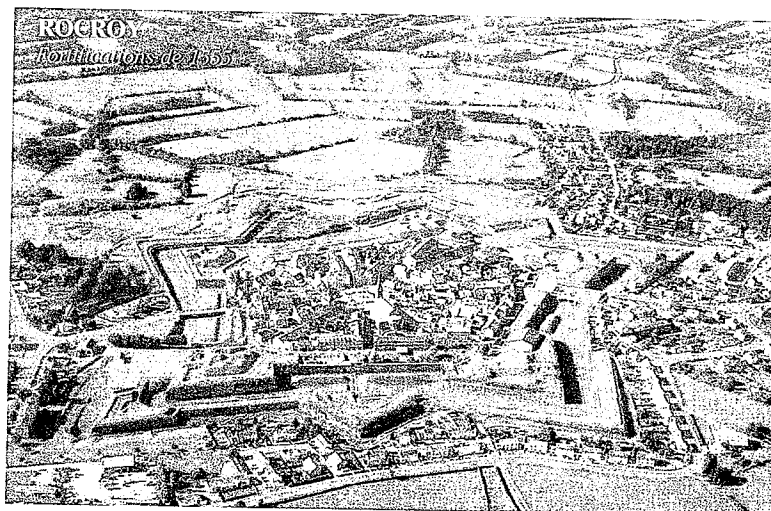
Veel wandelgroeten
uit Olloy sur Vroon
Dit is een plaatsje van
juist over de grens
Roerij een stadje
die we mijn gaan
betrokken de moeite
waard

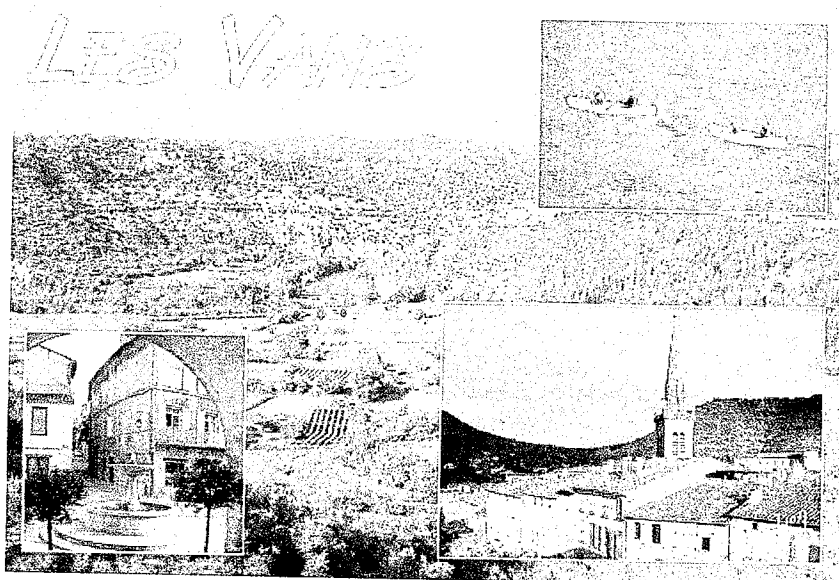
geert & chontal



Fin. in de gemeente van Cedex LAHAËVE
L'Alsace

run. mail 20 13 07 83 - www.la-lacoste.fr - BP 17 - 51002 CROIX
CROIX - 51002 CROIX
CROIX - 51002 CROIX
CROIX - 51002 CROIX





**Zonnige
wandelgroeten**

Luc & Marijke

Christine & Ro

Frank & Ann

Les grottes de Perrier

Veel niet-platte

wandeltochten

in de

Auvergne

Marc & Anne



Er zijn ons ook enkele droevige berichten toegestuurd ;



**"Ik ben geworden wat ik ben
door wat ik mee moest maken"**

**Veel te vroeg is van ons heengegaan Sandy Vermeulen
(°27/06/1980 +25/08/2011), nichtje van Cecile Vanheule -
Breyne Jean-Pierre.**

**Op 24 september overleed weduwe Simonne Breughe
(°24/06/1928 +24/09/2011), (schoon)moeder van Chantal
Decorte - Vanhee Didier en oma van Carl Vanhee.**

**Met een diep medevoelen nemen we deel in de
rouw, en wensen hen veel sterkte toe in deze
moeilijke periode.**



Enkele tips om een 'feestkater' te voorkomen



Nogal wat feestvierende mensen beweren hun persoonlijke remedies te hebben om de gevolgen van een feestkater te beperken.

Maar welke middeltjes werken nu echt?

De allerbeste raadgeving is die van het gezond verstand, beperk je alcoholconsumptie. Hoe meer je drinkt, hoe meer het organisme moeite zal hebben om de alcohol in je lichaam te neutraliseren. Drink in ieder geval water om de alcohol te neutraliseren. Ons organisme heeft veel water nodig om de gevolgen van alcohol weg

te werken. Het kan dus een goed idee zijn om voor het begin van de festiviteiten enkele glazen water te drinken.

Ook tijdens de feestmaaltijd is het aan te raden niet enkel alcoholische dranken te drinken, wissel voldoende af met water. Tot slot nog dit, meng niet teveel verschillende alcoholische dranken. Hou het de hele avond op een mengeling van champagne en water of één bepaalde soort wijn en water. (1)

Risico tegen alcoholdementie beperken!

Alcohol is niet als roken gevaarlijk voor de gezondheid van iedere mens. Volgens de wetenschappelijke literatuur mag een man niet meer dan 21 alcoholische consumpties per week drinken. Voor een vrouw ligt dat cijfer op 14. Gezonde mensen die meer drinken krijgen op termijn gezondheidsproblemen die rechtstreeks gerelateerd kunnen worden aan alcoholmisbruik.

Ieder mens zou zijn alcoholgebruik eigenlijk moeten beperken tot één glas wijn tijdens de hoofdmaaltijd van de dag, of een aperitief voor het eten, of een digestief na het voornaamste tafelgebeuren van de dag.

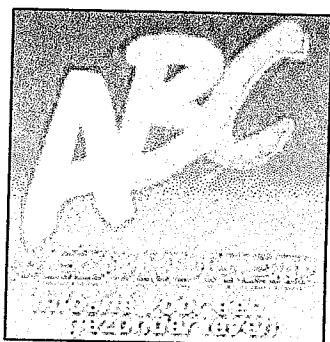
Het is ook verkeerd alle alcoholische consumpties op te sparen tot het weekend. Ook dan moet de lever teveel overuren presteren waardoor er toxisch bloed de hersenen kan bereiken en er schade wordt aangericht. Wie alcohol wil drinken doet dit best à ratio van 1 tot 2 alcoholconsumpties per etmaal. Het is nog beter indien men enkele dagen in de week geen alcoholische dranken gebruikt.

Mensen die regelmatig alcohol consumeren doen er goed aan hun lichaam aan te sterken met leverzuiverende en afweerversterkende producten.

Uw apotheker is hierbij een uitstekende, discrete raadgever.



Vis eten beschermt je hersenen



Mensen die bijna dagelijks vis eten, of visolie-capsules innemen, lopen duidelijk minder risico om op latere leeftijd aan dementie te lijden. Dat blijkt uit een zeer recente studie. Dokter Emiliano Albanese en zijn team, dat verbonden is aan het beroemde King's College in Londen, volgden 15.000 volwassenen van 65 jaar en ouder. Ze gingen hun voedingspatroon na. De vrijwilligers werden onderverdeeld in drie groepen: zij die nooit vis aten, een groep die occasioneel een vismaaltijd op het menu plaatste en een derde

groep mensen die bijna iedere dag vis- of visolie-supplementen gebruikten. Uit de studie bleek heel duidelijk dat de regelmatige viseters gemiddeld 38 procent minder kans hadden om op latere leeftijd aan dementie te lijden, dit in vergelijking met de personen die nooit vismaaltijden aten.

Vis en visolie-supplementen bevatten omega-3 vetzuren die de hersencellen beschermen, ontstekingsreacties elimineren en zo voorkomen dat er amyloïde-plaque-vorming in de hersenen ontstaat. Dit laatste fenomeen zorgt voor het begin van de ziekte van Alzheimer. (2)



Bescherm uw lever gedurende de feestdagen !

De kans is groot dat het spijsverteringsstelsel - en in het bijzonder de lever - van heel wat mensen sterk overbelast geraakt gedurende de periode tussen 24 december en 2 januari (en neem er maar de volgende dagen bij als verjaart op 2 januari !). Vooral de lever krijgt het lastig met de vele extra feestelijke calorieën die onder de vorm van voeding en drank moeten verwerkt worden. In de volgende lijnen geven we enkele korte tips - voor gezonde mensen - die kunnen helpen om de feestweken goed door te komen. Probeer voor het begin van een copieuze maaltijd het sap van een verse pompoelmoes, citroen of sinaasappel te drinken. Deze fruitsappen laten de bloedglucose dalen en ze verminderen ook de productie van insuline door de pancreas. De sappen verhogen tegelijkertijd de snelheid van het metabolisme waardoor vetten sneller worden verbrand. (3)



Eet veel vers fruit en rauwe groenten. Rauwe voeding is leverreinigend en zou minstens 40% van het dagelijkse dieet moeten uitmaken. Wortelen, rode biet, donkergroene bladgroenten, oranje-rood gekleurde vruchten en groenten bevatten levende enzymen, natuurlijke antibiotica, chlorofyl, carotenoïden en bioflavonoïden die de lever gezond kunnen maken en de darm reinigen. Eet zo weinig mogelijk dierlijke producten: geen melk, weinig boter, kaas en yoghurt, geen ijscrème of chips, gezouten of geroosterde noten, geen zoete tussendoortjes, suiker of fastfood maaltijden, beperk zout en verzadigde vetten.

Ons lichaam wordt regelmatig blootgesteld aan een overvloed van voedingsstoffen. Als onze organen de stroom van deze stoffen niet meer kan verwerken, ontstaat een toxische overlast. De vraag stelt zich al lang niet meer of we het lichaam moeten zuiveren (ontgiften), maar wel hoe we dit kunnen doen. Het kan vrij eenvoudig door lever, nieren, darmen, longen en huid in topconditie te houden.

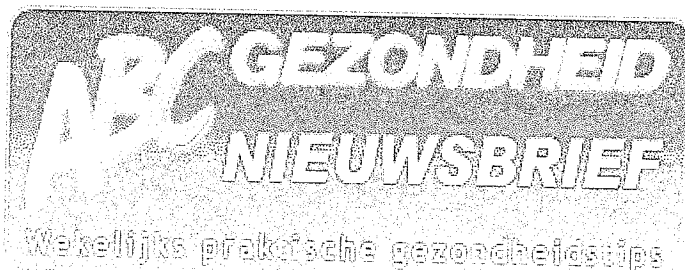


Galondersteunende tips

Lever en nieren filteren de gifstoffen uit bloed. Ongewenste stoffen worden in de lever bewerkt tot wateroplosbare stoffen die via de nieren uit het lichaam worden afgevoerd. Voor vetoplosbare gifstoffen heeft de lever een andere oplossing: de aanmaak van galvloeistof. Met de gal verdwijnen deze stoffen via de galblaas en de darmen in de stoelgang. Een goede galwerking is dus nodig.

Aangepaste voedingsgewoonten kunnen spijsverteringsongemakken tot een minimum beperken. Soms is een extra steuntje uit de natuur welkom. Tot de gal- en leverondersteunende planten behoren artisjok, paardenbloem en mariadistel.

Bronnen: ABC GEZONDHEID



Info-site voor iedereen die bewuster wil omgaan met zijn gezondheid en zijn levenskwaliteit wil verbeteren met niet-toxische geneeskunde. Naast, op wetenschappelijke studies gebaseerde, praktische informatie, vind je ook informatie over voorschrijfvrije producten en voedingssupplementen.

Laat altijd eerst een diagnose stellen door een arts of andere deskundige.

- (1) Prat G, Adan A, Pérez-Pàmies M, Sánchez-Turet M. Neurocognitive effects of alcohol hangover. *Addict Behav.* 2009 ;33(1):15-23.
- (2) Dietary fish and meat intake and dementia in Latin America, China, and India: a 10/66 Dementia Research Group population-based study. Albanese E, Dangour AD, Uauy R, Acosta D, Guerra M, Guerra SS, Huang Y, Jacob KS, de Rodriguez JL, Noriega LH, Salas A, Sosa AL, Sousa RM, Williams J, Ferri CP, Prince MJ. *Am J Clin Nutr.* 2009 Aug; 90(2):392-400.
- (3) Vaknin Y, Hadas R, Schafferman D, Murkhovsky L, Bashan N. The potential of milk thistle (*Silybum marianum* L.), an Israeli native, as a source of edible sprouts rich in antioxidants. / *Int J Food Sci Nutr.* 2007 Aug 20;:1-8



Meerlandhoeve

GROENTEN & FRUIT

AARDAPPELEN

Meerlaanstraat 10 - MOORSELE

GSM 0472/61 66 31

Vanbiervliet
SINDY

VERSMARKT - BUURTWINKEL
Overheulestraat 119 , 8560 Moorsele

Tel & Fax 056/42 52 64

Ruime openingsuren :

> maandag tot vrijdag : 7.30 - 12.30 13.30 - 18.30
> woensdag : gesloten
> zaterdag : 8.00 - 12.30 13.30 - 18.00

ook OPEN op ZONDAGvoormiddag : 8.00 - 12.00

WANDELKALENDER

Voor een volledig en uitgebreid aanbod van wandeltochten verwijzen wij heel graag naar de **MARCHING 2011** die je ontvangen hebt. **Uw Marching is uw beste gids !**

VERGEET NIET HET CLUB-NUMMER 411 TE VERMELDEN OP DE INSCHRIJVINGSKAART.

De beste manier om veel wandelaars te hebben op onze organisaties, is onze aanwezigheid op andere wandelingen.

Vergeet niet de wisselbekertochten die uw club extra punten doet behalen om zelf jaarlijks een wisselbekertocht te kunnen organiseren.

MET DE MARCHING VINDT U ALLE WANDELTOCHTEN . . . onnodig om nog hóóópen werk te steken in een kalender. Ook houden wij geen enkele CLUBCOMPETITIE / puntenklassement / Km-klassement . . . **elkeen wandelt WAAR – WANNEER – HOE** hij of zij zelf wilt !!

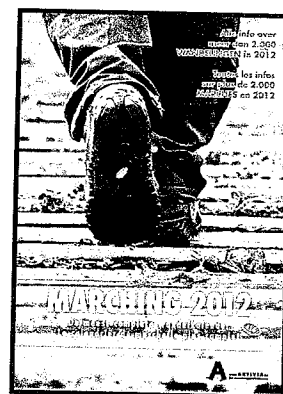


De meest complete wandelkalender!

MARCHING telt niet minder dan **2.000 tochten over gans België** met alle nodige inlichtingen om eraan deel te nemen. Het boek brengt ook dit jaar een schat aan informatie en is voor elke wandelliefhebber dé leidraad bij het bepalen van zijn of haar deelnames aan tochten. Voor alle tochten vermeld in **MARCHING** worden naast de datum en plaats van gebeuren ook bijkomende gegevens vermeld, zoals inschrijvingsprijs, aard van het parcours, aantal deelnemers aan de voorgaande editie, afstanden, starturen, e.d.m. Daarom is MARCHING **uniek in België** en is het één van de meest complete wandelagenda's die er op de markt zijn.

ONTVANG GRATIS UW MARCHING 2012

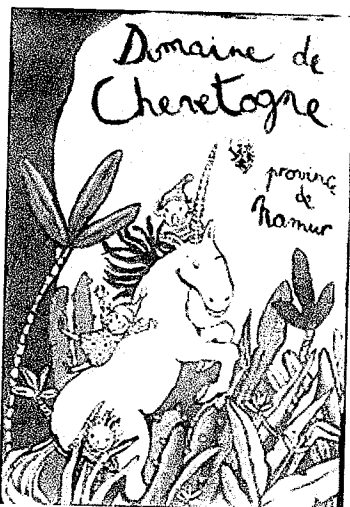
(inbegrepen in je lidgeld / 1 per gezin)



Via de zoekmachine op www.marching.be vind je niet alleen alle tochten, maar nu ook alle uitslagen ! ! ! (uitslagen enkel van Aktivia-tochten)

Hiernaast enkel nog de ontvangen berichten:

Zaterdag 12 november 2011 BUSREIS :



*Het doet ons plezier jullie bezoek
krijgen in **Chevetogne**.*

*Alle parkoers (4, 7, 12 en 20 km) nemen
plaats in het provinciale domein
(www.domainedechevetogne.be).*



Bij het begin van de Ardennen, te midden van mooie groene dalen nestelt zich het Provinciaal domein van **Chevetogne**. Rijk aan een prachtige verscheidenheid van landschappen en verspreid over een gebied van meer dan 550 ha biedt het park : gezellige plekjes, wandelpaden door bos en tuinen (een beetje heuvelachtig), sportterreinen en fabelachtige en grandioze speeltuinen.

Warme maaltijden en pannekoeken zijn voorzien in de zaal. Eet- en drinkgelegenheid aan de controleposten en in de zaal zijn natuurlijk aan democratische prijzen,

Vriendelijke groeten.

Joëlle Laloux & Marc Franquinet

- > Vertrek vanuit Moorsele (aan de Kerk) om 7uur 's morgens.
- > Terugweg wordt aangevat rond 16u45.

10 euro = bus + inschrijving + sticker + 1 drankbon ter plaatse

18 november 2011 PIROTOCHT te LICHTERVELDE :

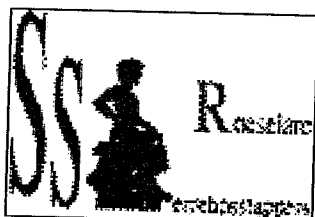


In het teken van het oude Lichterveldse streekbier Piro loopt deze tocht langs pittoreske plaatsjes in de gemeente. Een gratis Piro voor iedereen.



zondag 20 november :

14^{de} MOEZELTOCHT te Beveren-Roeselare



Per 25 wandelaars wordt 1 fles Moezelwijn verloot. Voor iedereen gratis een glaasje Moezelwijn. Verlooting van 1 gratis weekend naar de Moezel voor 2 personen. De Duitse wijnboer is aanwezig in de zaal.

zaterdag 26 november : 12^{de} HOEVETOCHT te Gullegem & Heule .



Alle afstanden doen het natuurgebied **BERGELEN** aan met tussendoor een traktaat met gratis warme Italiaanse kruidenwijn in de eerste rustplaats **DE PASTORIE** te Gullegem.

Ook de korte afstand (7km) doet de rustpost aan.

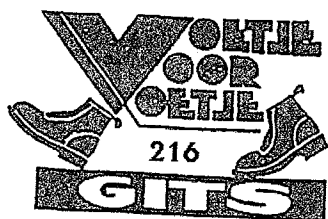
De andere afstanden trekken naar **HEULE**, alwaar de 18 en 22 km er een plaatselijke lus maken. Zo wordt ook eens een nieuw parcours mogelijk.

Veel wandelplezier op de 7 - 14 - 18 of 22 km !

zondag 27 november : Warme Wijntocht te Zonnebeke

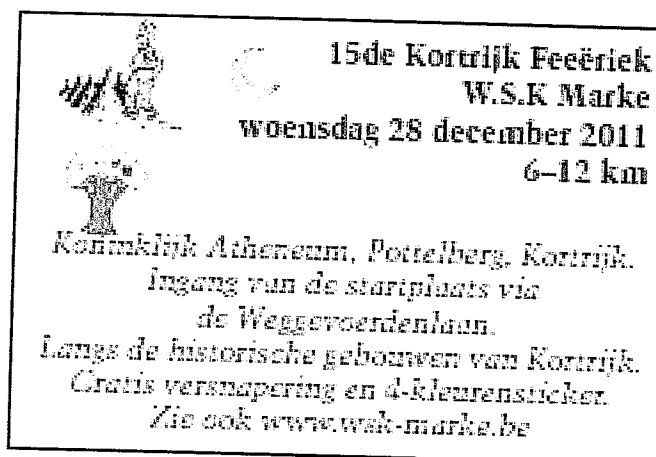
Rustige nazomertocht, zeker bij goed weer. Richting Beselare, het heksendorp. Bij minder goed weer (bewolkt, mistig) zullen de wandelaars zich in mythische heksensfeer wanen.

Gratis bevoorrading van warme wijn of fruitsap.



ZONDAG 4 december : KERSTMARKTTOCHT DOMINIEK SAVIO te GITS

Verkenning van het Dominiek Savio Instituut en de wijk Onledemolen. De langere afstanden gaan richting Hooglede. Alle opbrengsten van deze tocht gaan integraal naar de motorisch gehandicapte kinderen van het Instituut. Aankomst vóór 18.00u.



18° Nieuwjaarstocht - 08 januari 2012 te SINT-ELOOIS-WINKEL

De 18° Nieuwjaarstocht vormt de ideale gelegenheid om te onthaasten na de drukke feestdagen en te klinken op een vreugdevol en gezond 2012. Er werd gezorgd voor diverse afstanden gaande van 6 tem 21 km. Het rustige, agrarische gebied in en rond Sint-Eloois-Winkel wordt in de kijker gesteld. Er wordt ondermeer gewandeld langs het Groot & Klein Schardauw, de Klare Gracht, de Bosmolens en het provinciaal domein Wallemote-Wolvenhof.

Start : Zaal de LINK , Dorpsplein 17 - 8880 St-Eloois-Winkel
Starturen : 7.30 - 15.00 uur
Afstanden : 6-12-21 km



Niet wat het lijkt

'Zeg kerel, heb je mij eigenlijk wel eens goed bekeken? Ik ben geen gewone tak, maar een wandelende tak!'

Verveeld kijk ik naar het sprietje dat mij vanaf de salontafel aankijkt.

Het is me inderdaad niet eerder opgevallen maar het doet me weinig.

'Ja, nou en?'

'Een wandelende tak, kerel. Ik lijk wel op een takje, maar ik kan wandelen. Kijk dan.'

Trots stapt hij op en neer en straalt van alle kanten.

'Heel bijzonder', zeg ik.

Ik staar weer naar het vel voor mij en

kras wat door de zoveelste mislukte poging mijn gevoel op papier te zetten.

'Je zou een leuk verhaaltje over mij kunnen schrijven.'

Ik zucht.

'Waarom zou ik in godsnaam een verhaaltje schrijven over een wandelende tak? Ik geloof dat ik wel wat beters te doen heb dan mijn tijd te verdoen aan het schrijven over beestjes.'

Met een weinig indrukwekkende poging gooi ik een propje papier richting prullenbak. Mis. Mijn schrijfblok wordt steeds dunner en de berg propjes rond mijn prullenbak steeds groter.

'Iets beters te doen?' roept hij 'Je komt al dagen niet van je gat! Je doet niks anders dan een beetje depressief in je stoel hangen. Hoe denk je dat dat spinnen-web aan je oor komt?'

Ik veeg langs mijn oor en inderdaad, er zit spinrag aan mijn vingers.

'Godver!' hoor ik achter me.

Ik kijk om en zie hoe een klein spinnetje mopperend weg stampst over de rugleuning. Misschien heeft dat twijgje gelijk. Er komt al dagen niks uit mijn handen, ik voel me ellendig en kan eigenlijk wel wat afleiding gebruiken.

Wat creativiteit betreft ben ik op een absoluut nulpunt gekomen. Ik haal even diep adem, ga wat rechter zitten en bekijk het beestje.

Ik denk en ik denk, maar ik kan met de beste wil van de wereld niet verzinnen wat ik met een wandelende tak moet aanvangen in een verhaaltje. Ik heb er eigenlijk ook geen puf voor.

'Wat zou ik over je kunnen schrijven?'

'Van alles! Je zou bijvoorbeeld kunnen beginnen met: Hé, voor een wandelende tak zit je wel behoorlijk stil!'

Glunderend kijkt hij mij aan in afwachting van een enthousiaste reactie, maar ik kan er niet om lachen.

'Je kan schrijven dat ik me krom lach!' zegt hij terwijl hij zelf al begint te grinniken.

Met een zucht schud ik mijn hoofd en leg mijn pen neer. Dit heeft geen zin, ik houd mezelf voor de gek.

'Kerel, als ik me krom lach dan breek ik,' zegt hij 'vat je hem niet?'

Een tijdje is het stil.

'Je lijkt een beetje verdrietig, kerel. Wat is er toch met je aan de hand?'

'Niks, er is niks aan de hand.'

'Kom op, ik zie het toch. Vertel nou wat er aan de hand is, dat lucht op. Heus.'

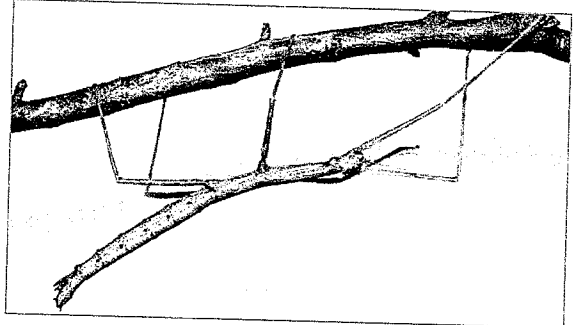
'Er is echt niks aan de hand,'

'Echt niet?'

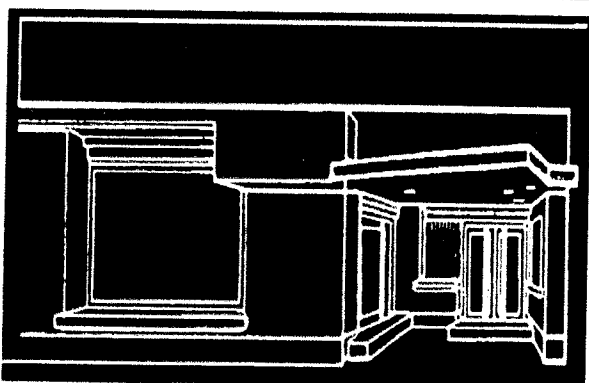
'Net als dat jij op een gewoon takje lijkt, lijk ik verdrietig.'

Ik probeer mijn tranen in bedwang te houden en sta op om mezelf een whisky in te schenken.

'Ja!' roept hij me vrolijk na 'ik lijk echt op een takje hè?'



Dank aan onze SPONSORS



HUWELIJKEN - BEGRAFENISSEN - FUNERARIUM

RADE - GHILLEMYN

SINT-MAARTENSPLEIN 7 - 8560 MOORSELE
TEL. 056/41 11 48

OVERHEULEGROEP	
DEBAERE Bistro - Restaurant Overheulestraat 5, Moorsele - 056/40 22 22	computer house COMPAG NEC Daewoo OKI Canon PSION Overheulestraat 100 8560 Moorsele Tel. (056) 42 24 94
VOEGWERKEN GEVELRENOVATIE DAVE CANNOOT Wagenbrugstraat 1 - 8560 MOORSELE 056/41 33 33 - 0478/37 75 53	FRITUUR MAGALI & DIEGO SABBE-DECROUBELE Overheulestraat 75, 8560 Moorsele Tel. (056) 42 24 84
Kapsalon Adine Clerck's straat 1, 8560 Moorsele 056/40 16 82	Groenatelier ZANTEDESCHIA Wagenbrugstraat 162 8560 Moorsele GSM (0496) 69 40 37
ANJA Specialzaak voor Dames/Heren LINGERIE - Corsetterier Overheulestraat 108, 8560 Moorsele Tel. (056) 41 76 03	MAXIMILANO ALLE LICHAAMS- EN GELAATSVERZORGING PEDICURE • ZONNEBANK Conthedoestraat 3, 8560 Moorsele Tel. 056 40 39 02
't Mandeke Veerie & Philippe GRONTEN EN FRUIT Fruitmanden - Rouwkost Overheulestraat 47, Moorsele (0478) 33 86 72	Landmeetkantoor Koen Roelandt uit sympathie Overheulestraat 206, 8560 Moorsele
ALAIN LIBBRECHT ijs- en roomijspecialiteiten • diepvriesproducten Overheulestraat 268 8560 Moorsele tel. (056) 50 18 83	printings Overheulestraat 51-53, 8560 Moorsele • 056 41 68 62

AUTOCARS

VLAMINCK

Karreststraat 57
8560 MOORSELE
Tel. 056/41 15 55
Fax 056/42 33 31

Prettige EindejaarsFeesten,

Allerbeste Wensen,

Goede Gezondheid

& Veel WandelPlezier in 2012



Dat elke nieuwe dag
Jullie vrede geven mag
En bergen van geluk
Een heel jaar aan een stuk.

Beste wensen voor 2012
met lente hoop,
zomerse warmte,
herfst geluk, en
winterse geborgenheid.

366 keer wens ik je geluk
366 keer kan de vreugde niet meer stuk
366 keer wens ik niemand pijn
laten we in 2012 gelukkig zijn

Het allerbeste voor het nieuwe jaar
geluk in grote en in kleine dingen
maar bovenal: gelukkig met elkaar

Het allerbeste voor 2012 !

7mijl-stappers MOORSELE

12^{de} Hoevetocht vanuit Gullegem
zaterdag 26 november 2011
met gratis warme Italiaanse kruidenwijn onderweg



afstanden : 7 - 14 - 18 - 22 km
start : Jongensschool, Poststraat - Gullegem
vanaf 8u00 tot 15u00 aankomst vóór 18u00

DEXIA

Mannavita

A[★]

Wandelclub



de 7mijl-stappers
MOORSELE

Neem regelmatig een kijkje op onze WEBSITE :
http://www.bloggen.be/7mijl_stappers/

HERNIEUWEN LIDGELD 2012 : NU
BUSREIS zaterdag 12 nov 2011
12^{de} HOEVETOCHT zat 26 nov 2011
NIEUWJAARSFEEST
vrijdag 13 januari 2012

Volgend clubblad verschijnt
eerste helft van JANUARI 2012

