

# Clubblad *de 7mijl-stappers* nr. 68

tweemaandelijks (verschijnt niet in juli & augustus)

jaargang 2012

Wandelclub AKTIVIA 411, de Platse, MOORSELE

NOV - DEC 2012

## Wandelclub



MOORSELE

## de 7mijl-stappers

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

LID

**HERNIEUWING  
LIDGELD 2013**

# A

AKTIVIA

**AKTIVIA 411**

Tweemaandelijks tijdschrift (verschijnt niet in juli & augustus)  
**AFGIFTEKANTOOR 8560 WEVELGEM 1**  
toelatingsnummer **P209100**

Verantwoordelijke uitgever : Marc Masselis - Bgm. Lesaffrestaat 3 - 8560 MOORSELE E-mail : [marc.masselis@busmail.net](mailto:marc.masselis@busmail.net)

Wandelclub  
  
de 7mijl-stappers

# Mannavita A\*



afstanden : 7 - 14 - 18 - 22 km  
start : Bongsenschool, Poststraat - Gullegem  
voorz 8120 tot 1500 aankomst voor 1800

## 13<sup>de</sup> Hoevetocht zaterdag 24 nov 2012

met gratis warme Italiaanse kruidenwijn onderweg

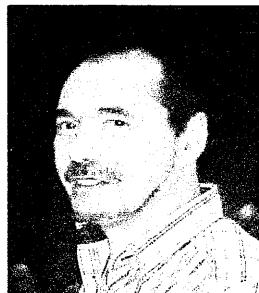
# Bestuur



## voorzitter

COTTYN Etienne  
Dr. Hemerijckxlaan 34  
8560 MOORSELE

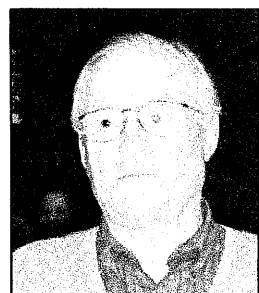
Tel. 056/41 35 63  
Gsm 0494/58 27 05



## secretaris

MASSELIS Marc  
Bgm. Lesaffrestraat 3  
8560 MOORSELE

Gsm 0476/30 28 17  
[marc.masselis@busmail.net](mailto:marc.masselis@busmail.net)



## penningmeester

WITDOUCK Andre  
De Linde 24  
8560 MOORSELE

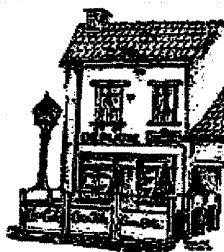
Tel. 056/40 03 60

**Bankrelatie GKCCBEBB  
BE08 8335 1432 7713**

## website

[http://www.bloggen.be/7mijl\\_stappers/](http://www.bloggen.be/7mijl_stappers/)  
*Neem regelmatig eens een kijkje 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  
leperstraat 15 B  
8560 MOORSELE

Gsm 0473/99 09 35  
[zeffel.rsca@skynet.be](mailto:zeffel.rsca@skynet.be)



VEREECKE Anne  
Bgm. Lesaffrestraat 3  
8560 MOORSELE

Gsm 0499/63 68 75  
[vereeckeanne@hotmail.com](mailto:vereeckeanne@hotmail.com)



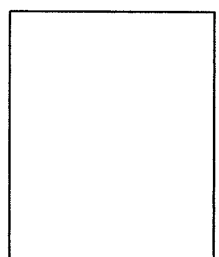
BULTYNCK Danny  
Dr. Hemerijckxlaan 10  
8560 MOORSELE

Tel. 056/42 11 94  
Gsm 0486/21 97 82  
[danny.bultynck@pandora.be](mailto:danny.bultynck@pandora.be)



GHEYSEN Marijke  
Kraaimeers 65  
8560 MOORSELE

Tel. 056/41 70 07  
Gsm 0473/71 20 31  
[luc.dumortier3@telenet.be](mailto:luc.dumortier3@telenet.be)



DELANNOY Sophie  
Noordkouter 37  
8560 MOORSELE

Gsm 0479/08 13 32

[sophie.delannoy@skynet.be](mailto:sophie.delannoy@skynet.be)

## Inhoud :

Het bestuur .....	2
SPONSORS .....	3 - 4 - 6 - 8 - 10 - 13
Inhoudstabel .....	3
Woord van de voorzitter .....	4
Voordelen LIDGELD met OVS-formulier.....	5
Secretariaatsberichten .....	7 - 8
WELKOM in de club.....	8
Nieuwjaarsfeest 11 januari 2013 met OVS-formulier.....	9
Familieberichten : verjaardagen, droevig nieuws, . . .	11 - 12
GEZONDHEIDSartikel : WINTERKWAALTJES.....	14 - 15
Wandelkalender.....	16 - 19
> WSV BRIGANDTROTTERS 4/11 Brigandrotterstocht .....	16
> MARS LEGER NATIE 10/11 Gent .....	17
> WANDEL MEE DAG 11/11 Gullegem.....	17
> GODELIEVESTAPPERS Ruddervoorde 11/11 Lakebosschentocht .....	18
> 7MIJL-STAPPERS 24/11 13 <sup>de</sup> Hoebetocht Gullegem .....	18
> WSK MAKE 28/12 16 <sup>de</sup> Feeëriek te Kortrijk.....	19
Rug : herfst in het land . . . , Hoebetocht . . . , .....	20

*Werkten mee aan dit clubblad : Etienne Cottyn , Eddy Amerlinck ,  
Anne Vereecke en Marc Masselis.*

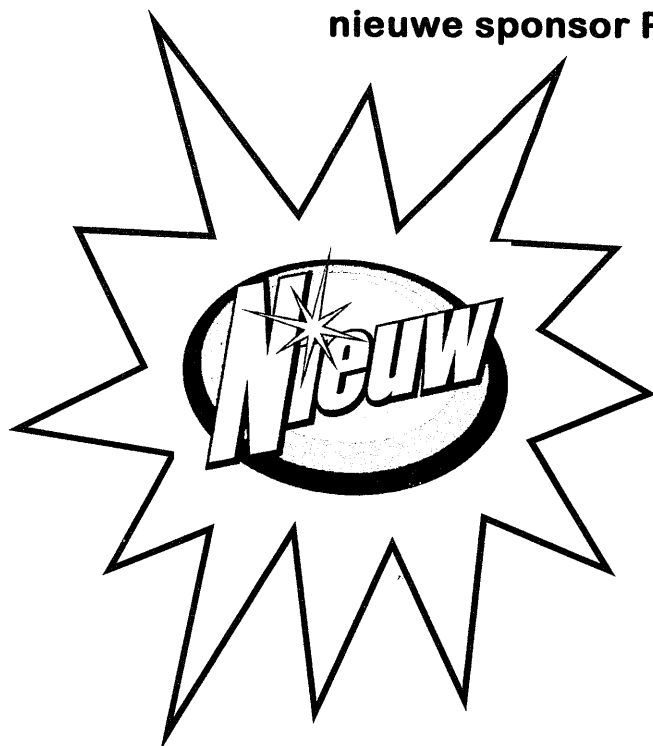
*Eindredactie en lay-out : Marc Masselis*

---

---

# DANK AAN ONZE SPONSORS

die spontaan hun bijdrage vernieuwden; en WELKOM aan onze  
nieuwe sponsor **PODOLOGE Sarah Recour !!**



sarah   
recour  
PODOLOGIEPRAKTIJK

Podologische zolen op maat  
Algemene en gespecialiseerde voetzorg  
Sportblessures onderste ledematen

**Boldriesstraat 80 – 8930 Lauwe**  
**0472/52 04 67**  
Sarah.recour@telenet.be

## Woord van de voorzitter

---

### Beste wandelvrienden,

Dit is weeral het laatste clubblad van 2012!  
Wat gaat de tijd toch snel.

Het nieuwe wandeljaar voor onze club begint op 24 november met onze 13<sup>de</sup> HOEVETOCHT vanuit de Jongensschool te Gullegem. We zorgen er opnieuw voor om een prachtige organisatie op poten te zetten. En ook onze GRATIS DEGUSTATIE van de Italiaanse



Kruidenwijn zal wederom niet ontbreken. Dank aan onze sponsor MANNAVITA! Ditmaal trekken we van Gullegem naar Moorsele, doorheen het Provinciaal Domein DE BERGELEN en het Groene Lint. Onderweg verzorgde rustposten.

Wie tijdig zijn lidgeld hernieuwt, kan op de Hoevetocht zijn nieuwe MARCHING 2013 mee naar huis nemen. Voor onze secretaris worden het hectische dagen! U kan vanaf nu storten, u vindt het overschrijvingsformulier in dit clubblad. Weet dat de meeste ziekenfondsen uw lidgeld terug betalen (wandelen is sport).

Ik ben fier op onze medewerkers die instonden voor een vlekkeloos wandeljaar. En terwijl 2012 op zijn einde loopt, zien we al uit naar ons NIEUWJAARSFEEST op 11 januari 2013. Vanaf 19 uur wordt u verwacht in OC DE STEKKE, Sint Maartensplein te Moorsele. Inschrijven kan eveneens vanaf nu tot 31 december 2012. Voor de superlage prijs van 12,50 euro (clubleden) per persoon of 20 euro voor niet-leden (het is niet de bedoeling uw burens of kennissen te vragen, maar je niet-aangesloten echtgeno(o)t(e) of vriend(in) kan natuurlijk wel). Hiervoor ontvangt u een aperitief met hapjes, 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 in de herfstperiode ! Tot steps !

jullie voorzitter *Etienne Cottyn*

---

## Dank aan onze SPONSORS

Mannavita, Belfius, Vlaminck, Radé-Ghillemy, Rozengroep, Lauwers, Meerlandhoeve, Cottyn, Luc Salembier, Dierenartspraktijk Samyn, Poelvoorde, Overheulegroep, Eurospar, buurtwinkel Sindy, Moorseelse Slagers en vergeten we zeker niet onze NIEUWKOMERS DUVELO & PODOLOGE SARAH RECOUR !

**VOOR DE GOEDE OPVOLGING VRAGEN WIJ U  
2 AFZONDERLIJKE OVERSCHRIJVINGEN UIT TE VOEREN ,  
ENERZIJD *LIDGELDEN*, ANDERZIJD *NIEUWJAARSFEEST*.  
DANK VOOR UW MEDEWERKING.**

**HERNIEUWING LIDGELD . . . krijg je waar voor je geld ???**

LIDGELD bedraagt bij een eerste aansluiting **15,00 euro** voor 1 persoon, **30 euro** voor een gezin (kinderen jonger dan 18jaar inbegrepen). De volgende keer ontvang je een **FIKSE KORTING !!!**

ALDUS BETAAL JE NU **12,50 EURO** (individueel) OF **25 EURO** (gezinsprijs!).

**De prijs omvat :**

- Marching (winkelwaarde 16 euro) (één per gezin).
- Informatietijdschrift van de LIGA 'Gezond Op Stap' (abonnement 6 boekjes per jaar kost 15 euro).
- Bijdrage aan AKTIVIA voor verzekering (kleine vrijstelling van 25 euro) etc. (8 euro per persoon!).  
Bij een gezinsaansluiting vragen wij dan ook de kinderen die **NOOIT** meewandelen eventueel niet in te schrijven. (Dit leidt tot onnodige en overbodige kosten voor de club. **Wij willen natuurlijk niemand uitsluiten en sporadische wandelaars zorgen dan ook best verzekerd te zijn!**)

**LET WEL : BIJ WIJZIGINGEN CONTACTEER HET SECRETARIAAT**, bijvoorbeeld :  
gezinsuitbreiding, adreswijziging, contactgegevens zoals telefoon of E-mail.

- Lidkaart en wandelboekje waardoor vermindering op de inschrijvingsgelden (in 2013 min. 0,40 euro per wandeling !).
- De club betaalt u 1 euro CASH per 15 wandelingen. Dit gebeurt per VOLLE boekjes op het nieuwjaarsfeest en op de wisselbekertocht (onze STEKSELTOCHT in april).
- dit eigen CLUBBLAD (5x per jaar)
- verzorgd 'bijna gratis' nieuwjaarsfeest (VRIJDAG 11 januari 2013).
- goedkope busreis (ontbijt + bus + inschrijving wandeltocht voor 12 euro per persoon!)
- persoonlijke stickers.

**WAAROM NOG UITSTELLEN ???  
HERNIEUW VANDAAG NOG UW  
LIDGELD !!!**

S00P 4413-2 120651

805-2

080051      0182      Handtekening(en) \_\_\_\_\_      OVERSCHRIJVINGSOPDRACHT

02

*Bij invulling met de hand, één HOOFDLETTER of cijfer in zwart (of blauw) per vakje*

Gewenste uitvoeringsdatum in de toekomst:       Bedrag:  EUR  CENT

Rekening opdrachtgever (IBAN)

Naam en adres opdrachtgever

Rekening begunstigde (IBAN) **B E 0 8 8 3 3 5 1 4 3 2 7 7 1 3**

BIC begunstigde **G K C C B E B B**

Naam en adres begunstigde  
**D E 7 M I J L - S T A P P E R S**  
**D E L I N D E 2 4**  
**8 5 6 0 M O O R S E L E**

Mededeling

**SALEMBIER LUC**  
BVBA

Algemene bouwwerken  
Nieuwbouw - Verbouwingen  
Vloeren - Schouwen - Faiencen - 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

*Meerlandhoeve*

**GROENTEN & FRUIT**

*bij Antoon Frits*

Meerlaanstraat 10 - 8560 MOORSELE

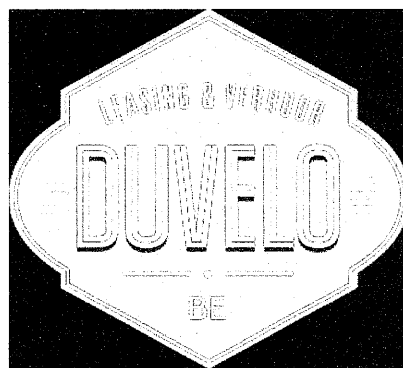
056/50 95 19 - 0472/61 66 31

**Mannavita**

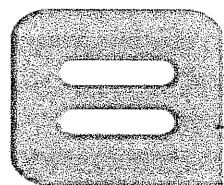
**AUTOCARS**  
**VLAMINCK**

Karrestraat 57  
8560 MOORSELE

Tel. 056/41 15 55  
Fax 056/42 33 31



VERHUUR VAN  
VOLLEDIG UITGERUSTE  
TREKKINGFIETSEN.  
meer info op [WWW.DUVELO.BE](http://WWW.DUVELO.BE)  
Wahistraat 37 - 8930 MENEN +32 473 804 707



**Belfius**

Bank & Verzekeringen

# 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 hernieuwing van de lidgelden start vanaf vandaag, en betaal je vóór de Hoevetocht dan ontvang je je nieuwe lidkaart, Marching 2013, speciaal wandelboekje, klevers, kortingsbon Lauwers op de Hoevetocht. Zorg dus dat je er bij bent !! Meer info over de voordelen in dit clubblad. Kan je er niet bij zijn ? Zorg dan dat je op 11 januari 2013 op het nieuwjaarsfeest kan zijn. Lukt dit ook niet, spreek dan af met mij om alles af te halen op het secretariaat.

**GRAAG AFZONDERLIJKE OVERSCHRIJVINGEN AUB *met correcte mededeling***, zo zijn er geen misverstanden voor wie of wat of hoeveel er ingeschreven wordt (lidgeld = zelfde prijs als NY-feest!!) !

En weet : je kan gemakkelijk uw inschrijvingsgeld terug krijgen van uw ziekenfonds.

Het **HELPERSFEEST** 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 !**



Onze Club telt op 25 oktober 2012 : 246 leden.



EXTRA  
VOORDEEL  
VOOR ONZE  
LEDEN  
in 2013

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 -20% bij aankoop wandelschoenen (GELDIG TOT 31/05/2013) bij het hernieuwen van je lidgeld.

**Dank aan onze SPONSORS**



# 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



sarah   
recour  
PODOLOGIEPRAKTIJK

Podologische zolen op maat  
Algemene en gespecialiseerde voetzorg  
Sportblessures onderste ledematen

Boldriesstraat 80 – 8930 Lauwe

0472/52 04 67

Sarah.recour@telenet.be

EUROSPAR 

# MOORSELE

Sint Janslaan 12

Elke dag een vers idee !

SPAR 

Vanwynsberghe Bart  
fietsen & Bromfietsen



Karrestraat 72, 8560 Moorsele  
Tel. 056 41 26 55 - Fax 056 41 66 51  
b.vanwynsberghe@telenet.be

Uw dak is  
in goede handen!

STEELELANDEPAUL

Warandestraat 160, 8560 Moorsele  
Tel. 056 41 96 92

HAIRSTUDIO  
Sabine  
Demynck

DAMES HEREN  
ZONNEBANK

Sabine  
Demynck

Warandestraat 165  
8560 Moorsele  
Tel. 056 42 08 05

Brood- en  
Banketbakkerij  
't Vrije

Warandestraat 68, 8560 Moorsele  
Tel. 056 40 18 31



MICHELINE  
DECLERCQ

medische voetzorging  
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  
Commeyne EXTRA

Karrestraat 21  
8560 Moorsele  
Tel. 056 41 32 37  
Fax 056 42 03 21  
commeyne@commeyne.com



Autocardienservice  
VLAMINCK TM

Warandestraat 55, 8560 Moorsele  
Tel. 056 41 15 55 - Fax 056 42 23 31



Martin Christophe  
Infortour • maatmeubelen 0497 37 02 54

Alster Heleweg 62 • 8560 Moorsele  
Factuuradres: Warandestraat 62 • 8560 Moorsele  
Tel. 056 42 25 91 christophe.infortour@suphonytel.be

## UW LOGO HIER ??

duidelijk en net

5 x per jaar

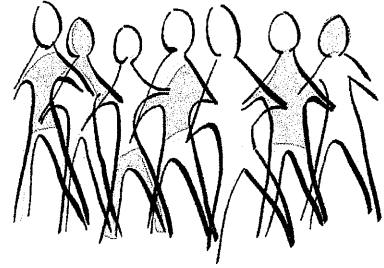
voor slechts 50 euro !!

neem contact met  
een bestuurslid  
zie op p. 2

# Dank aan onze SPONSORS

# 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

### December

### Januari

			2	CARINE	FIEVE	2	MARC	MASSELIS
			2	GEORGES	PORTE	2	BETTY	DEWULF
6	MARCEL	BULTYNCK	4	EDDIE	REYNAERT	8	MARC	T'JAECKX
8	GERY	SEYS	4	M-CHRISTINE	VERHAEGHE	12	DANNY	BULTYNCK
9	ANN	D'HAENE	4	WILLY	DERE	12	LEEN	VANDEZANDE
15	HANS	DUYCK	4	BERNICE	SOETE	13	MONIKA	WITDOUCK
16	ERIC	CAPON	5	ANITA	VANWIJNSBERGHE	15	GINA	BLANCKE
16	JACQUES	STAELENS	06	JEAN PIERRE	HUYZENTRUYT	19	TOM	Vlieghe
19	BERT	VANHEE	08	FEDRA	PLANCKE	19	MARTINE	GELDHOF
20	TJÖRVEN	BROUTIN	13	JOHAN	DELEU	22	FILIP	FLAMEZ
21	RIA	DEMIERBE	14	CECILE	VANHEULE	23	TIM	VANLERBERGHE
22	FREDDY	REYNAERT	16	JAN	PARMENTIER	23	NICOLE	LIETAER
23	KATLEEN	MESSELY	19	MARTIN	LEZY	24	WILLY	VANDOORNE
26	ROLAND	PEERS	22	NOEL	HERMAN	25	LIDWINE	DEBOOSERE
29	GEERT	PATYN	23	CLAUDETTE	DESMET	27	GEERT	VANDAELE
			25	RIK	VANDOORNE	30	RIEN	HERMAN
			25	NOËL	DENECKERE	31	RUDY	GELDHOF
			26	STEEFAAN	DELEFORTRIE	31	CHRISTINE	VANLERBERGHE
			26	NOËL	DELEU			
			28	ANTOON	DENECKERE			

gelukkige  
verjaardag

Ben wel  
de tel kwijt  
geraakt.



Speciaal vandaag voor een heel  
bijzonder mens,

Speciaal voor jou mijn allerbeste wens :

Wees vrolijk en gelukkig, gezellig en blij,

Van harte gefeliciteerd, speciaal van mij

**Fijne verjaardag !**

**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.**

*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 veel beterschap en 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.*



**BETERSCHAP**



**Er zijn ons ook droevige berichten toegestuurd ;**



**Net voor haar verjaardag is van ons heengegaan ons clublid**

**NELLY STRAGIER (3/10/1944 - 2/10/2012),  
echtgenote van Raoul Deruytere.**

Optimistisch tot het laatste, niet moeilijk maken voor je naasten  
Gesloopt van al je krachten bleef je op een betere dag wachten  
Wij waren jouw lust en je leven, maar er is geen tijd meer  
gegeven.

Jij streed vol moed en kracht . . . Lieve schat, rust nu maar zacht



**Alerheiligen - Allerzielen, herdenken  
wij onze dierbaren :**

**Een keten mag niet doorbroken worden,  
of verliest zijn kracht.**

**Een zijarm van een rivier die zich loskoppelt van  
de hoofdstroom droogt uit.**

**Zo zijn wij als gelovigen met elkaar verbonden.  
Wij brengen bloemen naar de graven, ze zijn als  
een zacht teken van de zorg voor wie ons  
achterliet.**

**Luister naar ons heimwee om de doden. Geef ons  
tedere woorden om elkaar te troosten. Blijf ons  
nabij als een troostende Schaduw op onze weg.**

**Tot zelfs over de grenzen van plaats en tijd reiken  
we elkaar de hand, ook die van de heiligen die als  
lichtende bakens ons zijn voorgegaan.**

# Dank aan onze SPONSORS

<b>OVERHEULEGROEP</b>	
 <p><b>DEBAERE</b> Overheulestraat 5, Moorsele - 056/40 22 22</p>	 <p><b>COMPAQ NEC</b> Dawoo OKI Canon PSION Overheulestraat 100 8560 Moorsele Tel. (056) 42 22 94</p>
 <p><b>VOEGWERKEN GEVELRENOVATIE</b> <b>DAVE CANNOOT</b> Wagenbrugstraat 1 - 8560 MOORSELE 056/41 23 33 - 0478/37 75 22</p>	<p><b>FRITUIR MAGALI &amp; DIEGO</b> SABBE-DEGROUVELE Overheulestraat 75, 8560 Moorsele Tel. (056) 42 24 84</p>
 <p><b>Kapsalon Cabine</b> Clerck's straat 1, 8560 Moorsele 056/40 16 82</p>	<p><b>Groenatelier ZANTEDESCHIA</b> Wagenbrugstraat 162 8560 Moorsele GSM (0496) 69 40 37</p>
<p>Speciaalzaak voor Dames-Heren-Kinderen</p>  <p><b>Belle</b> Overheulestraat 60 8560 Moorsele Tel. (056) 41 76 03</p>	<p><b>MAXIMILANO</b> ALLE LICHAAMS- EN GELAATSVERZORGING PEDICURE • ZONNEBANK Canteleerstraat 3, 8560 Moorsele Tel. 056 40 39 02</p>
 <p><b>'t Mandeke</b> GROENTEN EN FRUIT Fruitmensen - Rauwkost Overheulestraat 47, Moorsele (0494) 42 46 74</p>	<p><b>Landmeekantoor Koen Roelant</b> uit sympathie Overheulestraat 206, 8560 Moorsele</p>
<p>bvba <b>ALAIN LIBBRECHT</b> ijs- en roomijspecialiteiten • diepvriesproducten Overheulestraat 26B 8560 Moorsele tel. (056) 50 18 83</p> 	<p><b>printings</b> Overheulestraat 51-53, 8560 Moorsele • 056 41 68 62</p>

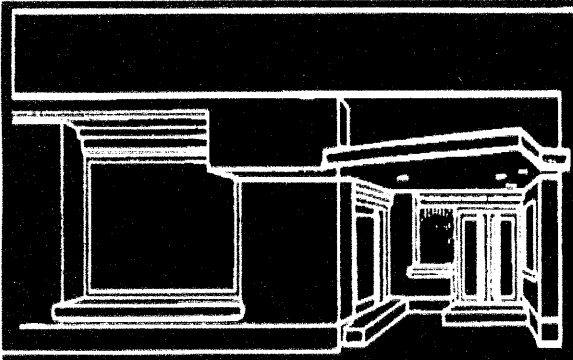
**ELEKTRICITEIT - KOELTECHNIEK**



**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



HUWELIJKEN - BEGRAFENISSEN - FUNERARIUM

## RADE - GHILLEMYN

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

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



dierenartsenpraktijk  
**samyn**

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

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

## ROZENGROEP MOORSELE

 <p><b>Electrohandel Deleu L.</b> Verhuuring Videoprojectie Rozenstraat 36, 8560 Moorsele Tel. 056 41 22 83</p>	 <p><b>SCHOONHEIDS- INSTITUUT TRUI</b> Rozenstraat 121 8560 Moorsele tel. 056 40 25 65 - 0497 70 26 56</p>	 <p><b>Lindeke</b> SFEERCAFE Warendorpsdijk 46 - 8560 MOORSELE 056 40 48 78</p>
<p><b>Bloemenhalle COSSEMENT-LECOUTERE</b> Bloemen, planten, stoeien en vellen van hoge bomen Rozenstraat 80, 8560 Moorsele Tel./Fax 056 41 17 54</p>	<p><b>D. Mestdagh bvba</b> <b>INTERIEUR</b> Vakmanschap Nachtwerk Eigen atelier Rozenstraat 132/134, 8560 Moorsele Tel. 056 42 64 10 - Fax 056 42 64 04</p>	<p><b>VERFAILLIE</b> bvba Sint-Hubrechtsplein 22 8880 Sint-Eloois-Winkel Tel. 056 50 01 21</p>
<p><b>GREENCONCEPTS</b> FUN- &amp; LANDSCHAPSFASCHITECTUUR <b>GREENSTORE</b> SHOP &amp; DESIGN Rozenstraat 5, 8560 Moorsele M 0496 18 30 34 www.greenconcept.be</p>	<p><b>EP</b> ALGEMEENE ELECTROFACILITEITEN Elektronica SPEEL Rozenstraat 132/134 <b>ELECTRO PERSYIN</b> oec. Varnemolenlaan 64 - 8560 MOORSELE - 0472 - 424 028</p>	<p><b>het broodje</b> belegde broodjes - broodjesmanden beaan Gullegem - Moorsele Hondsdorpsdijk 184 - 8500 Gullegem T. 056 42 85 97 - F. 056 42 85 98 www.hetbroodje.be - info@hetbroodje.be</p>

## 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



# Winterkwaaltjes

*Enkele tips om de barre koude van de winter beter te doorstaan:*

## Kleed je aan in laagjes tegen de kou

De laagjes-mode is superhandig in de winter. Je kan je gemakkelijker van een kledingstuk ontdoen en het is tegelijk ook veel beter tegen de koude. **De lucht tussen de kledingstukken zorgt immers voor extra isolatie.**

Zin om een frisse neus te halen? Met een warme wintermantel en een dikke sjaal past je lichaam zich vlugger aan aan de temperatuurverschillen. Het gevoeligst voor de kou zijn de oren, de neus, de handen en de voeten. Wist je trouwens dat het grootste deel van de lichaamstemperatuur via het hoofd je lichaam verlaat? Een muts of hoed zijn daarom een aanrader. Zorg ook voor warme voeten met waterdichte schoenen en dikke isolerende zolen.

## Verwen je winterhuid

De huid heeft nogal wat te verduren in de winter: warme lucht in huis en koude, gure wind buiten. Deze plotse temperatuurverschillen drogen de huid uit. In de winter houdt onze huid de lichaamstemperatuur op peil door de bloedvaten te laten samentrekken. De doorbloeding (zeker van handen en voeten) vermindert, waardoor de huid minder voedingsstoffen krijgt. Daarnaast valt in de winter ook hét beschermingsmechanisme bij uitstek tegen uitdroging weg: zweten. We zweten veel minder, net om de verdamping van vocht en dus verkoeling te vermijden. De gevolgen zijn bekend: onze huid wordt droger, strakker, ruwer en vertoont soms rode vlekken. En dan is er dat tintelende, jeukende gevoel.

- Hiervoor is er maar één remedie: **smeren**.
- Gebruik in de winter **vettere crèmes** dan in de zomer.
- Gebruik ook **niet te veel zeep**, want dit droogt de huid extra uit.
- Zorg ook voor **vochtige lucht** in huis en hang een bakje water aan de radiator.

## Droge en gesprongen lippen

Ze kunnen jeuken, waardoor je de neiging hebt je lippen te bevochtigen met wat speeksel. Maar dit droogt je lippen nog meer uit. Een **lippencrème** of **beschermende lippenstift** kan op gure winterdagen redding bieden. Je kan deze ook preventief op de lippen aanbrengen.

## Tintelende handen en voeten

Winterhanden, wintervoeten of wintertenen? De symptomen zijn bekend : tintelende, koude, jeukende en blauwrode handen, tenen en voeten. Dit probleem wordt vooral veroorzaakt door een minder goede bloedsomloop. Voeten en tenen liggen verder van het hart en zijn dus extra kwetsbaar. Winterhanden en -voeten jeuken bij de overgang van koude naar warme temperaturen. Dit kwaaltje is moeilijker te behandelen, maar probeer toch deze tips:

- **Vermijd te nauwe schoenen**, zodat je tenen wat meer ruimte hebben.
- Bescherm je handen met een goede **handcrème** en draag wollen **handschoenen en sokken**.
- **Beweeg** geregeld!
- **Wisselbaden** kunnen helpen: twee minuten in een warm bad en vervolgens twintig seconden koud naspoelen.

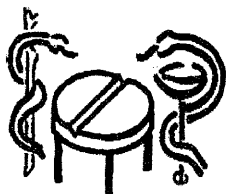
## Frisse lucht in huis

Sluit je woning niet té veel af. Ramen en deuren steeds dicht laten en ondertussen de verwarming op volle toeren laten draaien is niet gezond. De **lucht** moet regelmatig worden **ververst**. De ideale slaapkamertemperatuur ligt trouwens tussen de 14 en 16 °C. Vind je dit te koud, leg dan een extra deken op je bed of duik het bed in met een warme kruik.

info via



## Hoekje van uw arts en apotheker



# Winterkwaaltjes

De tijd van vorst, ijzige koude, snijdende wind, wintersport is weer aangebroken. Lage temperaturen zijn een echte aanval op onze huid. Deze brengen allerlei kleine of grote ongemakken met zich mee: de typische winterkwaaltjes, winterhanden, wintervoeten, kloven, droge lippen... Een degelijke verzorging van de aan de koude blootgestelde huid is zeker geen overbodige luxe, maar een noodzaak.

### De rol van de huid

Onze huid vervult talrijke functies. Zo biedt onze huid bescherming tegen allerlei externe factoren: druk, stoten, zonlicht, chemische agressie, micro-organismen, warmte en koude. Het onderhuidse vet fungeert als isolatielaag. Vitamine D wordt aangemaakt door de huid.

### De huid en de koude

De huid speelt ook een belangrijke rol bij onze temperatuursregeling. Wanneer de buitentemperatuur daalt, dan wordt de warmteafgifte over de huid automatisch beperkt doordat de bloedvaten zich gaan samentrekken. Ook de doorbloeding van de handen en de voeten vermindert sterk, zelfs tot 20 x minder. De huid en de onderliggende weefsels krijgen daardoor minder voedingsstoffen. Tabak werkt de verminderde doorbloeding ook in de hand. Alcohol zorgt voor vaatverwijding en dus verlies aan warmte. We gaan rillen en klappertanden van de kou in een poging om door spierwerking wat warmte te produceren. De koude bezorgt ons kippenvel: dit is een reflexmatig rechtkomen van de haren. Bij de mens is dit in tegenstelling met de pelsdieren weinig van belang in het warmtebehoud. De thermostaatinstelling varieert in functie van de leeftijd: zowel de zuigeling als de ouderling is zeer gevoelig voor temperatuurschommeling. Ook individueel bestaan er verschillen in koude gevoeligheid.

### Droge huid

Ook de zweetproductie vermindert om verdamping en afkoeling te vermijden. Bovendien vinden we in de handen, voeten en lippen veel minder talgklieren terug dan bijvoorbeeld op het gezicht. Zo wordt de al zo broze beschermende vetfilm bestaande uit talg

en waterige excreties, afkomstig uit de zweetklieren, in de winter nog dunner en dus ook veel brozer. Wanneer het koud is en de lucht droger wordt, verliest de huid zelf ook vocht: we spreken van dehydratie. Bijkomende externe agressieve factoren zoals schurende kledij, intens contact met water, zepen, sterke detergents en handenarbeid kunnen de droogheid nog verergeren. Luchtbevochtigers verminderen de droge lucht binnenshuis. Om de huid niet bijkomend te dehydrateren, zal men de wasfrequentie beperken en liever overschakelen naar een badolie of een overvette zeep. Het gebruik van katoenen handschoenen in plastic handschoenen bij het afwassen en het poetsen voorkomt nog meer uitdroging van de handen.

### Kloven

Kloven ontstaan ten gevolge van extreme droogheid van de huid. Men vindt ze bijgevolg vooral op handen en voeten, waar de huid extreem droog is.

Om het huidevenwicht te herstellen zal in eerst instantie intensief gebruik van vette zalven met voedende, hydraterende bestanddelen volstaan. Dagelijks aanbrengen van een goede handcrème voorkomt erger. Voor de lippen bestaan er verschillende goed beschermende sticks.

### Winterhanden en wintervoeten

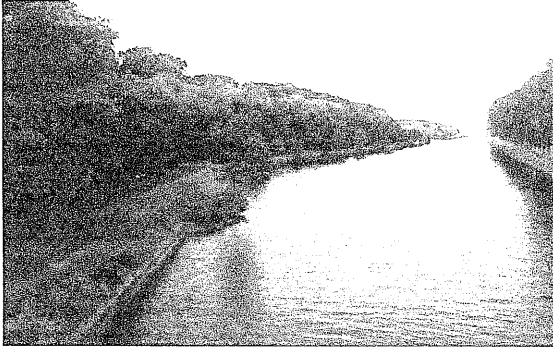
Winterhanden en wintervoeten ontstaan ten gevolge van een abnormale reactie op de koude en een slechte bloedcirculatie. Er verschijnen helrode vlekken van wisselende grootte die heel pijnlijk zijn en erg jeuken. De symptomen verergeren wanneer de koude voeten en handen te snel worden opgewarmd. De behandeling berust op een aantal preventieve maatregelen. Zorg ervoor dat het bloed ongestoord naar tenen en vingers kan stromen. Weg met knellende schoenen! Leve de dikke brede schoenen met wollen sokken. Wisselbaden en massage stimuleren de bloedsomloop en kunnen ook preventief helpen. Denk eraan: bescherm je huid goed, kleeed je warm en vermijd vochtigheid!

## **WSV BRIGANDTROTTERS NODIGEN JULLIE UIT OP ZONDAG 4 nov 2012 : 22<sup>ste</sup> Brigandtrotterstocht (WISSELBEKERTOCHT)**

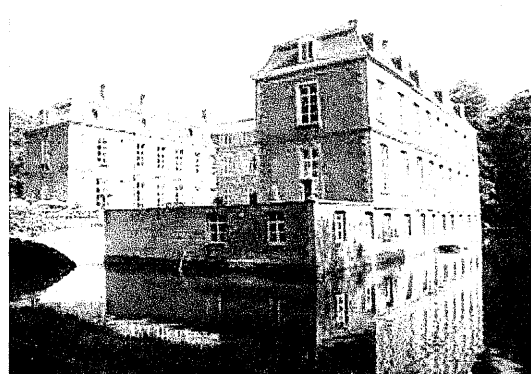
**Start : Sporthal, Bollewerpstraat 92 a, Ingelmunster (tussen 7 en 15 uur)**

**Afstanden : 6 – 12 – 18 – 21 – 28 – 35 km**

Alle afstanden wandelen langs de groene omgeving van het kanaal *Roeselare – Leie*.  
150 Jaar geleden werd gestart met de graafwerken die 10 jaar duurden.



De 6 en 12 km komen ook voorbij de bruine kroeg '*De Fagot*' die dit jaar 25 jaar bestaat en aan de wieg stond van de Labadoux-feesten, het folk-festival dat elk jaar 10.000 mensen lokt. Vanaf 12 km wandelt men door de *Beukendreef*, de vroegere toegangsweg naar het kasteel van Ingelmunster; langs het Rust- en Verzorgingshuis, de Serviceflats, en "*De Hazekapel*", een van de oudste café's van de gemeente.



De 18 en 21 km trekken via landelijke wegen, veld- en wandelwegen naar Emelgem met het standbeeld van *Peerke*. De Halfhoogstfeesten worden ook wel de 'peeromwegang' genoemd, omdat eertijds op die dag de eerste geogoste peren werden verkocht. Aan die omwegang heeft Emelgem de naam "perendorp" te danken. En daarom staat sinds 1995 op het Emelgemseplein "Het Peerke", een bronzen beeldje gemaakt door de plaatselijke kunstenaar Johan Herman. We stappen door het *Merelbos*, *bewandelen* het *Kerelspad* en komen langs het *Provinciaal domein* en *Voorziening Het Venster*. Deze instelling maakt deel uit van de **vzw UNIE-K**, samen met 'De Waaiberg' te Gits en 'Ons Erf' te Brugge.

De grootste afstanden wandelen richting Izegem, en terug via het zuiden van Ingelmunster. De 6 km is toegankelijk voor rolstoelwagens, de 12 en 18km ook voor buggy's.

Gratis bevoorrading voor elke deelnemer op deze prachtige herfsttocht !

Uitreiking geschenk "3 van de 4 tochten" ! Uitreiking prijzen aan de 25 meest vertegenwoordigde clubs (een speciaal aandenken van de streek).

**Wij hopen jullie met velen te mogen ontvangen .  
i.o. bestuur Brigandtrotters  
Vandenbroucke Rita PR**

# Wandeltocht voor iedereen in de streek rond Gent

	
Zaterdag 10/11/2012	
Internationale wandeltocht	6 – 10 – 20 – 30 – 40 km
<b>37<sup>ste</sup> Mars LEGER-NATIE</b>	<b>OOSTAKKER (GENT)</b>
 	EDUGO Campus De Brug
	<b>.be</b>
 Een nieuw leger voor een nieuwe wereld .be	
	<b>A**</b>

6 – 10 – 20 – 30 of 40 km

EDUGO Campus De Brug Eksaarderijweg, 9041 Oostakker  
van 08.00 tot 14.30 uur

laatste vertrek voor de 40 km : 09u30 ;  
30 km : 10u30 ; 20 km: 12u30

terug in EDUGO Campus De Brug  
ten laatste om 17 uur

Bewegwijzerde landelijke wegen rond Gent

2,00 € en 0,50 € korting voor leden wandelfederatie, Belgische militairen en leden Politie.



## WANDEL MEE DAG

11 november 2012

org. Sportdienst & Sportraad Wevelgem

De wandel Mee Dag start aan Ijsstadion FINLANDIA, Driemastenstraat te GULLEGEM.

De tocht (**GROEPSWANDELING 10 km**) gaat langs rustige straatjes en landelijke paadjes waar de natuurliefhebber aan zijn trekken komt en start om 14u00.

Na de tocht krijgt iedere deelnemer een gratis koffie of chocomelk en een herinnering aan de wandeling.

Inschrijven gebeurt ter plaatse vanaf 13u15 (1 euro).

Einde wandeling is voorzien rond 17u00.

# Lakebosschentocht

**A\*\*** Wandeltocht  
in en rond Rudderveorde

## Zondag 11 november 2012

Godelievestappers Rudderveorde vzw 059



Extraatje: Voor de 7-10 km, gratis rit in paardenkoets van rustpost "t Schuurke" naar Lakebosschen en terug!

Start in zaal "De Gilde"  
Vanaf 7.30u tot 15.00u  
7-10-13-18-22 km  
Inschrijfgeld: €1.50

Op vertoon van hun lidkaart krijgen leden van een erkende wandelfederatie een korting van € 0,40  
Gratis een versnapering bij inschrijving

Nieuwe spaarkaart bij afstempelen,  
voor 4 van de 5 wandeltochten krijgt u een geschenk op de Bossentocht !

Wandeltocht langs veldwegen met mooie vergezichten en bosdreven richting het "Landhuis der Lakebosschen"

Meer info en de uitslag na de tocht: [www.godelievestappers.be](http://www.godelievestappers.be)  
Parcours: 0477 969001  
Secretariaat: Marie-Claude Deilgat : 050 212827- 0473 787716  
[parcoursmeester@godelievestappers.be](mailto:parcoursmeester@godelievestappers.be) - [voorzitter@godelievestappers.be](http://voorzitter@godelievestappers.be)

# Lakebosschentocht-Rudderveorde

**A\*\*** Zondag 11 november 2012



Godelievestappers Rudderveorde vzw 059

Start : zaal De Gilde  
Rudderveorde  
Vrij start vanaf 7.30u tot 15.00u

Onze afstanden zijn  
5-7-10-13-18-22 km

Inschrijfkosten € 1.50  
Op vertoon van hun lidkaart krijgen aangesloten leden van een erkende wandelfederatie een korting van € 0.40  
Een nieuwe spaarkaart wordt uitgegeven!

Marie-Claude Deilgat: 0473 78 77 16  
[www.godelievestappers.be](http://www.godelievestappers.be)  
info parcours: 0477 96 90 01  
Meer info en de uitslag na de tocht  
[www.godelievestappers.be](http://www.godelievestappers.be)

info : Secretariaat  
0473 78 77 16

Onze Lakebosschentocht gaat zoals ieder jaar door op de tweede zondag van november !

Dan kan men Rudderveorde ontdekken langs landelijke wegen en bosdreven in herfsttooi!

De 7-10 km kunnen genieten van een gratis ritje met paard en koets vanaf de Nieuwe rustpost "t Schuurke" tot de kasteelschuur Lakebosschen en terug, om er dan hun parcours verder te zetten!

De wagen nemen u mee naar het landhuis der Lakebosschen waar in de orangerie een rustpost voor u is opgericht, bij de openhaard. Zigzag doorheen het kasteelpark is voor de langere afstanden een parcours voorzien waardoor men de mooiste plekjes kan ontdekken langs de vijvers en met sprokjesachtige zichten met het kasteel op de achtergrond

Op de 2<sup>de</sup> zondag van november hebben wij traditioneel onze lakebosschentocht, dit jaar op 11 november.

### Extraatje!!!

De 7km en de 10 km kunnen vanaf onze nieuwe rustpost 't Schuurke (indien zij dat wensen) genieten van een gratis ritje met een paardenkoets tot de orangerie van het landhuis der lakebosschen, waar een rustpost is gevestigd.

Daar kunnen zij genieten van de openhaard of kunnen vrij rond wandelen op het domein. Met een volgende koets worden ze dan teruggebracht tot de koetsen-startplaats in rustpost 't Schuurke, vandaar wordt het wandelparcours verder gezet.

Met sportieve groeten,

**Marie-Claude Deilgat - Voorzitter-Secretaris Godelievestappers Rudderveorde vzw**




afstanden: 7 - 14 - 18 - 22 km  
start: Jeugenschool, Poststraat - Gullegem  
vertrek 09u00 tot 15u00 aankomst voor 18u00

**13<sup>de</sup> Hoefetocht zaterdag 24 nov 2012**  
met gratis warme Italiaanse kruidenwijn onderweg

Voor de 13de keer organiseren de 7mijl-stappers hun **Hoefetocht** vanuit Gullegem op **24/11/2012..**

Alle afstanden doen het Provinciaal domein BERGELENPUT aan, de alom gekende groene long tussen Gullegem en Moorsele.

Ook op de kleine afstand van 7 km voorzien wij een rustpost ! Vanaf 14 km trek je door tot in het centrum van Moorsele met zijn historisch kasteel en groen lint langs de Heulebeek.

Vanuit Moorsele-centrum maken de grotere afstanden (18 en 22 km) een lus over het vliegveld, de Barakken en Pauweleinhoeve.

**Op alle afstanden kan je proeven van onze alomgekende GRATIS warme Italiaanse kruidenwijn !!!**

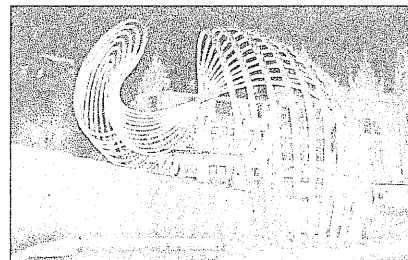
*Van de verzorgde rustposten en het natuurlijk parcours zijn we zeker, van de weergoden hopen we op begrip, voor de wandelaars doen we ons best !!*



# W.S.K. Marke

## v.z.w.(012)

organiseert te Kortrijk



**zijn 16<sup>de</sup> Kortrijk Feeëriek op vrijdag 28 december 6-12 km**

**Start & inschrijving: van 14 tot 20 uur Koninklijk Atheneum, Pottelberg, Kortrijk**

Ingang van de startplaats via de Weggevoerdenlaan.

Op 800 m. van het station – rechtover de stelplaats van "De Lijn".

Langs de historische gebouwen van Kortrijk. **Fluohesje en zaklamp aanbevolen.**

Laatste luik van de 4-Kunststedentrofee. Laatste trekking KW-wandeltrofee.

Deelneming: € 1,50 - € 0,40 korting mits voorlegging lidkaart erkende wandelfederatie.

Inlichtingen: 0486 75 04 71 – [info@wsk-marke.be](mailto:info@wsk-marke.be) – [www.wsk-marke.be](http://www.wsk-marke.be)

Om het uur een fles "Gouden-Medaille-wijn" te winnen (Gifft W. Demoor)

Op het parcours wordt voor elke volwassene een hartversterkertje aangeboden.

De wandelaars vertrekken samen richting Beverlaai om zo naar het Guldensporenpad te wandelen. Dit volgen we een eindje tot aan de

splitsing met de kleinste afstand. De grootste afstand gaat nog een stukje verder richting St.-Jan (voor velen een stukje onbekend Kortrijk). De kleinste afstand gaat

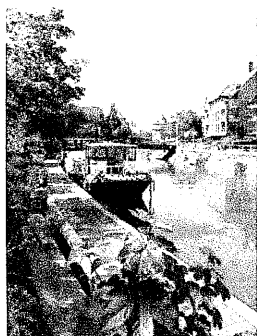
na de splitsing richting Veemarkt om dan via de Houtmarkt en de Groeningekouter naar de centrale

rustpost te wandelen. De langste afstand (12 km.) stapt via de St.- Jansparochie naar het Vetexpark

(een klein stukje natuur) en dan richting Kanaal, steekt de grote weg Kortrijk-Gent over om via het openluchtbad naar de

brug over de sluis te wandelen. Vandaar gaan ze onder de brug bij de skatebowl richting de Kortrijkse plezierhaven. Vervolgens wandelen ze

naar de Groeningekouter waar ze terug samen komen met de kleinste afstand om samen naar de rustpost Pleinschool Groeningekant te gaan.



Na de rustpost wandelen ze een deel samen via de gekende Kortrijkse winkelstraat richting Kring, Vandaar gaat het richting Houtmarkt en wandelen dan door het

Begijnhofpark. Eenmaal uit het park komen ze aan de bekende WSK-Marke-jeneverstand aan de St.- Maartens-

kerk en wandelen daarna door het Begijnhof. Nog eens een mooie winkelstraat doorkruisen om dan over het

Schouwburgplein te stappen. Daarna gaat men richting Grote Markt via de Jan Palfijn-

straat en de Rijselsestraat. Eenmaal dit achter de rug, wandelen we verder richting Broeltorens. Men gaat door over de parking Dam en komen zo aan de bekende

Swaffelbrug. Na deze oversteek volgt men nog een eindje de Diksmuidekaai (promenade) tot aan de Burg. Lambrechtlaan. Daar verlaat de kleinste afstand de andere wandelaars.

De kleinste afstand gaat over de nieuwe brug tot aan de tunnel aan Kortrijk-Weide, om dan via de Magdalenestraat en de Bethunelaan terug aan de startzaal aan te komen.

De grootste afstand daalt de nieuwe brug af en gaat via het jaagpad langs de Leie. Na het verlaten van het jaagpad stapt men verder naar het Magdalenapark en komt men zo terug aan de startzaal.

De grootste afstand daalt de nieuwe brug af en gaat via het jaagpad langs de Leie. Na het verlaten van het jaagpad stapt men verder naar het Magdalenapark en komt men zo terug aan de startzaal.

De grootste afstand daalt de nieuwe brug af en gaat via het jaagpad langs de Leie. Na het verlaten van het jaagpad stapt men verder naar het Magdalenapark en komt men zo terug aan de startzaal.

De grootste afstand daalt de nieuwe brug af en gaat via het jaagpad langs de Leie. Na het verlaten van het jaagpad stapt men verder naar het Magdalenapark en komt men zo terug aan de startzaal.



# 7mijl-stappers MOORSELE

**HERFST IN HET LAND . . .  
WANDELEN IS PLEZANT!**

Neem regelmatig een kijkje op onze WEBSITE :  
[http://www.bloggen.be/7mijl\\_stappers/](http://www.bloggen.be/7mijl_stappers/)

**Wandelclub**  
  
SOCCERWUJ  
AKTIVIA 611  
de 7mijl-stappers

**Mannavita A\***



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

**13<sup>de</sup> Hoebetocht**      **zaterdag 24 nov 2012**  
*met gratis warme Italiaanse kruidenwijn onderweg*

