

# Clubblad *de 7mijl-stappers* Moorsele

driemaandelijks (verschijnt in feb - mei - augustus - nov)

jaargang **2021**

**Wandelclub WSVL 5411**

**Lokaal**



uitgifte *augustus*

**WELKOM**

**BIJ  
WANDELCLUB**



De 7mijl-stappers Moorsele  
WSVL 5411

nr. **110**

adresklever

**Ook op sociale media !  
BLOG**

[http://www.bloggen.be/7mijl\\_stappers/](http://www.bloggen.be/7mijl_stappers/)

**Facebook openbaar**



<https://www.facebook.com/7mijlstappers/>

**exclusief voor clubleden een privé-groep**

<https://www.facebook.com/groups/1407827639522042>

**Wandelclub**  
WSVL 5411



de 7mijl-stappers  
MOORSELE

**HALFOOGSTTOCHT**

gaat niet door !

**MannaVital-Leietocht**

**50km WEL** via voorinschrijving

**MannaVital**

**zondag 15.08.2021**

**inschrijven**

**50 km enkel via voorinschrijving !**

Max. 90 deelnemers  
aankomst vóór 18u00 !

**prijs**

**€22,00** (MannaVital-Leietocht 50km)  
(4u30 ontbijt, 5u15 busvervoer, dranken, fruit, geschenk)

**Wandelclub**  
WSVL 5411



de 7mijl-stappers  
MOORSELE

**MANNAVITA**

**WARME WIJNTOCHT**

wanneer

**zaterdag 27 november 2021**

start

**OC DE CERF**  
Kerkstraat 1, GULLEGEM

afstanden

**5 - 9 - 12 - 16 (0) - 24 km**

info

**Warme Mannavita-kruidentwijn onderweg!**

Alle afstanden door natuurgebied Bergelen.

Vanaf 9km richting Moorsele, vanaf 16km extra lus in Gullegem  
richting 't Hoge, 24km extra lus Moorsele Groen Lint & vliegveld.  
Aparte GPS-wandeling van 16km mogelijk.



## Bestuur



### VOORZITTER

ANNE VEREECKE

Bgm. Lesaffrestraat 3  
8560 Moorsele

[vereeckeanne@hotmail.com](mailto:vereeckeanne@hotmail.com)

Gsm 0499 63 68 75



### SECRETARIS

MARC MASSELIS

Bgm. Lesaffrestraat 3  
8560 Moorsele

[marcmasselis@hotmail.com](mailto:marcmasselis@hotmail.com)

Gsm 0476 30 28 17



### PENNINGMEESTER

MARIJKE GHEYSEN

Kraaiemeers 65  
8560 Moorsele

[luc.dumortier3@telenet.be](mailto: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/](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 & 'privé groep' enkel van & 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](mailto:zeffel.rsca@gmail.com)

Gsm 0473 99 09 35

**Parcoursbouwer**

ANDRE WITDOUCK

De Linde 24

8560 Moorsele

Tel 056 40 03 60



JAN PEIRS

De Voetweg 9  
8560 Gullegem

[peirs.jan@gmail.com](mailto: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@gmail.com](mailto:jan.parmentier@gmail.com)

Gsm 0477 80 18 08

Tel 056 51 03 30

SOPHIE DELANNOY

Noordkouter 37  
8560 Moorsele

[delannoysophie1971@gmail.com](mailto:delannoysophie1971@gmail.com)

Gsm 0479 08 13 32

**verantwoordelijke KLEDIJ**





## Woord van de voorzitter

***Beste wandelvrienden,***

Weeral bijna augustus wanneer ik het voorzitterswoord schrijf. Voor sommigen vakantie of kamp al voorbij, voor anderen nog toekomstmuziek. In ieder geval wens ik dat alles gezellig, deugddoend en veilig verlopen is, of verlopen zal !

Op de laatste bestuursvergadering werd beslist om op 15 augustus de Halfoogsttocht gedeeltelijk te annuleren, de 50km gaat wel door, waar ik heel blij om ben. Want de gezinnen van Geert Vanhauwaert en Filip Vanlerberghe hebben daar dit jaar terug veel tijd in gestopt.

Bij de beslissing gingen de cijfers wel de goeie richting uit, maa we hadden onze twijfels na toch al 6 à 7 weken vakantie. Terwijl ik dit schrijf, blijkt het een goede beslissing, want we gaan terug de verkeerde kant uit.

Andere club richten wel al in . . . wat hun vrije keuze is uiteraard. Maar veel van onze helpers zagen mondmasker de hele dag op, het veelvuldig ontsmetten, en het ontmoeten van toch een hele hoop mensen (goeie 700 deelnemers momenteel) niet echt zitten en ZIJ verdienen alle respect !

In het gezondheidsartikel gaat het over 'water en vooral voldoende drinken'. Ik dacht direct aan een anekdote van de tijd dat ik naar de Weight Watchers ging. Een deelnemer vroeg aan de coach "mag ik geen frisdrank of thee drinken in plaats van water?". De reactie van de coach: "water dient om ons lichaam te zuiveren. Je poetst je huis toch ook niet met iets anders dan water!".

Dit is me altijd in de oren blijven hangen!

Ik wens jullie allen een aangename vakantie met een goede balans in rust, ontdekking en avontuur.

**VELE GROETEN,**

***jullie voorzitter Anne***

=====



**S P  R T**  
**L A U W E R S**

# Inhoud

|                                                                            |         |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|
| BESTUUR + clublokaal .....                                                 | 2       |
| WOORD VAN DE VOORZITTER .....                                              | 3       |
| INHOUD (+ privacyverklaring ) .....                                        | 4       |
| WAAR WANDELDE de 7mijl-stappers ? .....                                    | 5 - 6   |
| > de MESA .....                                                            | 6       |
| SPONSORS .....                                                             | 2, 3, 7 |
| De populaire app ObsIdentify van Natuurpunt .....                          | 8       |
| SPONSORS .....                                                             | 9       |
| GEZONDHEID : Test je kennis over water en frisdranken (15 vraagjes) .....  | 10      |
| FAMILIEBERICHTEN .....                                                     | 11 - 14 |
| > verjaren in augustus - september .....                                   | 11      |
| > verjaren in oktober .....                                                | 12      |
| > beterschap + HOE AANGIFTE DOEN (verzekering WSVL) .....                  | 12      |
| > droevig nieuws (foto-reportage clublid-medewerker Alain Vanhouute) ..... | 13      |
| > blij nieuws .....                                                        | 14      |
| SPONSORS .....                                                             | 15      |
| SECRETARIAATSBERICHTEN .....                                               | 16 - 18 |
| > MannaVital-Leietocht 50 km 15.08.2021 onder voorbehoud .....             | 16      |
| > Bestellen BOEK 'Walking in Belgium 2022' tegen 5 euro ! .....            | 16      |
| > trooper . . . jij koopt toch ook online? .....                           | 17      |
| > WELKOM NIEUWE LEDEN .....                                                | 18      |
| > Maurice de Rat is niet meer . . . winnaar = !!! .....                    | 18      |
| SPONSORS .....                                                             | 19      |
| BERICHTEN van de Federatie WSVL vzw .....                                  | 20      |
| > Vlaanderen Wandelt Lokaal 27 juni : bemerkingen .....                    | 20      |
| > Ledenactie : wordt lid tot 31.12.2022 .....                              | 20      |
| > Afstempelen wandelboekjes: gewijzigde werkwijze! .....                   | 20      |
| > Actie 2019 gadget via wandelboekje Limited Edition (afhaalpunten) .....  | 20 - 21 |
| DANK U GEMEENTE WEVELGEM ! .....                                           | 21      |
| GEZONDHEID : Antwoorden vragenlijst (p.10) .....                           | 22 - 24 |
| WANDELKALENDER : .....                                                     | 25      |
| SPONSORS .....                                                             | 26      |
| GEZONDHEID : alles over WATER .....                                        | 27 - 29 |
| SUDOKU .....                                                               | 29      |
| RUG : belangrijke data ! .....                                             | 30      |

*Werkten mee aan dit clubblad : Anne Vereecke, Jan Peirs, Marnix Coone,  
Marc Masselis, W.S.V.L. vzw en onze SPONSORS !  
Eindredactie en lay-out : Marc Masselis*

## **PRIVACYVERKLARING** (korte versie)

Uw persoonsgegevens worden verwerkt door wandelclub "de 7mijl-stappers Moorsele" feitelijke vereniging, aangesloten bij 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 te bekomen, of via onze sociale media.



## Waar wandelden de 7mijl-stappers?

Sedert 27 juni starten zeer voorzichtig, meer en meer georganiseerde tochten met inschrijving en afstempeling. Via het scanningprogramma krijgen we de uitslag en aantal (geen namen wegens Privacy) eigen leden die aanwezig waren. Ook jullie kunnen de uitslagen raadplegen (meestal 's avonds de dag zelf of 's anderendaags). Vandaar dat we terug een 'KLEINE VERTROUWDE LIJST' kunnen publiceren. Bemerk de lage opkomsten . . . langzaam aan verbetering . . . hopelijk blijft het duren !

| datum          | Tochtnaam                                       | Naam organisator                                | Club nr | 7mijl | Totaal |
|----------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------|-------|--------|
| 20/05/2021     | Sportobellotocht - TOCHT GAAT DOOR !            | Velodroomvrienden Moorslede                     | 5347    | 3     | 225    |
| 12/06/2021     | Warekentoct - TOCHT GAAT DOOR !                 | Godeliestappers Ruddervoorde vzw                | 5059    | 4     | 826    |
| 19/06/2021     | 24e Batjestocht - TOCHT GAAT DOOR !             | vzw De Nacht                                    | 5311    | 5     | 751    |
| 22/06/2021     | Zilverbergstatie Tocht - TOCHT GAAT DOOR !      | 't Wandel Voetje vzw                            | 5526    | 3     | 185    |
| 22/6-25/6/2021 | Marche Européenne du Souvenir et de l'Amitié    | Ardenne MESA                                    | ??      | 2     | 4.960  |
| 26/06/2021     | Guldensporentochten - TOCHT GAAT DOOR !         | De Waterhoekstappers Heestert                   | 5345    | 6     | 378    |
| 27/06/2021     | Vlaanderen Wandelt Lokaal in Westende           | Koninklijke Wandelclub De Duintrappers Westende | 5008    | 1     | 131    |
| 27/06/2021     | Vlaanderen Wandelt Lokaal in Oostende           | WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw           | 5011    | 1     | 151    |
| 27/06/2021     | Vlaanderen Wandelt Lokaal in Kortrijk           | WSK Marke vzw                                   | 5012    | 2     | 150    |
| 27/06/2021     | Vlaanderen Wandelt Lokaal in Geluwe             | Wervikse Wandelsport Vereniging vzw             | 5061    | 5     | 145    |
| 27/06/2021     | Vlaanderen Wandelt Lokaal in Izegem             | WSV De Brigandtroppers vzw                      | 5245    | 3     | 129    |
| 27/06/2021     | Vlaanderen Wandelt Lokaal in Sint-Eloois-Winkel | De Winkelse Stappers                            | 5323    | 3     | 41     |
| 27/06/2021     | Vlaanderen Wandelt Lokaal in Ruiselede          | WSV De Molenstappers Ruiselede vzw              | 5330    | 2     | 136    |
| 27/06/2021     | Vlaanderen Wandelt Lokaal in Moorslede          | Velodroomvrienden Moorslede                     | 5347    | 2     | 101    |
| 27/06/2021     | Vlaanderen Wandelt Lokaal in Rollegem-Kapelle   | 't Wandel Voetje vzw                            | 5526    | 12    | 68     |
| 27/06/2021     | Vlaanderen Wandelt Lokaal in Zonnebeke          | Drevestappers Zonnebeke                         | 5542    | 2     | 240    |
| 27/06/2021     | Vlaanderen Wandelt Lokaal in Kachtem            | DWP - De Wandelende Pekkers                     | 5544    | 1     | 67     |
| 27/06/2021     | Vlaanderen Wandelt Lokaal in De Panne-Adinkerke | Wandelclub D&A                                  | 5550    | 2     | 87     |
| 29/06/2021     | 17e Hooitocht - TOCHT GAAT DOOR !               | De Textieltrekkers vzw Vichte                   | 5361    | 2     | 375    |
| 3/07/2021      | Zomertocht - TOCHT GAAT DOOR !                  | 't Wandel Voetje vzw                            | 5526    | 17    | 546    |
| 9/07/2021      | 27e Barbecuetocht - TOCHT GAAT DOOR !           | Wervikse Wandelsport Vereniging vzw             | 5061    | 12    | 458    |
| 10/07/2021     | Adriaan Brouwertochten - TOCHT GAAT DOOR !      | Hanske de Krijger Oudenaarde vzw                | 3233    | 2     | 937    |
| 10/07/2021     | 18e Breydel en De Coninck-wandeltocht - TOCHT   | Brugse Metten Wandelclub                        | 5429    | 3     | 460    |
| 11/07/2021     | 27e Pottebrekers-Panoramatocht - TOCHT GAAT     | Wandelclub 'De Westhoekstappers'                | 5205    | 6     | 826    |
| 11/07/2021     | 21e Gaverstocht - TOCHT GAAT DOOR !             | WSV De Brigandtroppers vzw                      | 5245    | 18    | 776    |



Men bewandelt de mooiste wandelpaden van de Ardennen tijdens de Europese Mars van de Herinnering en de Vriendschap - kortweg de MESA.

Dit sportieve en gezellige evenement wordt jaarlijks door de Belgische Defensie en haar partnersteden georganiseerd in de provincie Luxemburg. **Het MESA-wandel-evenement is een gelegenheid om even stil te staan bij de tweede wereldoorlog.** Want nog niet zo heel lang geleden hebben de steden en dorpen in deze streek een zware tol betaald. Hun inwoners hebben zich, net zoals alle strijders, dikwijls als helden gedragen. Met die idee in het achterhoofd bieden we je een MESA-wandelarrangement aan vanuit het vakantie-centrum VAYAMUNDO te HOUFFALIZE.

De etappes van dit jaar waren: Marche-en-Famenne (22/6), Saint-Hubert (23/6), Bastogne (24/6), Durbuy (25/6). VIER afstanden zijn voorzien elke dag: een parcours in lus vorm van ongeveer 32 km, één van 24 km, één van ongeveer 16 km (miniMESA»), één van 8 km. Degenen die de omloop van 8 km hebben gekozen wandelen op dezelfde weg als de 16 km tot de grote halte en worden daarna per bus naar het startpunt teruggebracht.



Wij zijn naar de Mesa geweest. Het was onze eerste keer. Wij hebben de mini Mesa gewandeld. De organisatie was top. In totaal waren we met meer dan 11000 wandelaars. Ik denk dat dit het totaal was over 4 dagen.

Ons verblijf in Vayamundo Houffalize was ook dik in orde. West Vlaanderen was zeker goed vertegenwoordigd.

Zeker een aanrader en voor herhaling vatbaar.

Met vriendelijke groeten,

Marnix en Mieke

#### Marche Européenne du Souvenir et de l'Amitié 2021

| Date               | Poste de contrôle                          | Distance | Heure    | Numéro de départ |
|--------------------|--------------------------------------------|----------|----------|------------------|
| Mar. 22-Juin -2021 | Chemin de veille pierre, Marche-en-Famenne | 3.50     | 11:01:49 | 2488             |
| Mar. 22-Juin -2021 | Bourdon                                    | 7.40     |          | 2488             |
| Mar. 22-Juin -2021 | Place de l'étang, Marche-en-Famenne        | 15.00    | 15:22:30 | 2488             |
| Mer. 23-Juin -2021 | Moulin d'en Haut                           | 1.50     | 10:11:16 | 2488             |
| Mer. 23-Juin -2021 | Vesqueville                                | 8.55     | 13:02:32 | 2488             |
| Mer. 23-Juin -2021 | Place de l'Abbaye, Saint Hubert            | 15.60    | 14:38:42 | 2488             |
| Jeu. 24-Juin -2021 | Bastogne                                   | 0.00     | 09:49:12 | 2488             |
| Jeu. 24-Juin -2021 | Recogne                                    | 8.00     |          | 2488             |
| Jeu. 24-Juin -2021 | Porte de trêve, Bastogne                   | 16.00    |          | 2488             |
| Ven. 25-Juin -2021 | Nisbroux                                   | 1.50     | 10:52:05 | 2488             |
| Ven. 25-Juin -2021 | Rome                                       | 8.30     | 13:31:10 | 2488             |
| Ven. 25-Juin -2021 | Parc Roi Baudouin, Durbuy                  | 15.60    | 16:13:07 | 2488             |
| Ven. 25-Juin -2021 | Parc Roi Baudouin médaille, Durbuy         | 15.70    |          | 2488             |

En raison d'erreur technique ou humaine, il est possible que certaines données soient perdues



# SupraBazar

Gullegem • Harelbeke • Hulste • Lievegem • Tielt

[www.defral.be](http://www.defral.be)

[info@defral.be](mailto:info@defral.be)

BTW (BE) 0890.569.173

## Defral



Algemene  
Elektriciteitswerken

NIEUWBOUW & RENOVATIE | DOMOTICA  
VENTILATIESYSTEMEN | VERLICHTINGSTECHNIKEN

Declercq Frederik  
A. Vanhoornelaan 111B  
8560 Moorsele  
Tel: 0497 79 14 26



[www.defral.be](http://www.defral.be)

[info@defral.be](mailto:info@defral.be)

BTW (BE) 0890.569.173



Wim Vandoorne  
0473-93.90.82  
[info@vwlconsultevents.be](mailto:info@vwlconsultevents.be)  
[www.vwlconsultevents.be](http://www.vwlconsultevents.be)



## ACKÉ

BVBA

DIETER & RUDDY  
0477 67 61 80 0477 62 86 22

[www.sanitairacke.be](http://www.sanitairacke.be) [info@sanitair-acke.be](mailto:info@sanitair-acke.be)

sarah  
recour  
PODOLOGIEPRAKTIJK

- > Podologische zolen op maat
- > Algemene en gespecialiseerde voetzorg
- > Sportblessures onderste ledematen

Lauwbergstraat 183 - 8930 LAUWE

0472/52 04 67

[www.podologierecour.be](http://www.podologierecour.be)

TJAER 30  
Eet & praatcafé

Eet & praatcafé 'tjaer 30

Salinusstraat 36  
8560 Moorsele

tel: 0478 75 04 24  
056 57 18 22

mail: [info@tjaer30.be](mailto:info@tjaer30.be)  
[www.tjaer30.be](http://www.tjaer30.be)



## De populaire natuur-app ObsIdentify herkent en daagt je uit !



Welke vlinder zit daar? Welke plant is dat? Een fascinerende paddenstoel: soms móét je gewoon weten hoe ze heten. De tijd is voorbij dat je daarvoor boeken moest doorploegen.

De gratis app ObsIdentify vertelt je in één klik wat je voor je lens hebt. Maak een foto met je smartphone en ObsIdentify geeft je het antwoord. De app herkent 22.303 soorten **wilde dieren en planten**.

Jij leert de natuur beter kennen en je waarnemingen helpen bij het onderzoek naar de natuur in België.

### Elke waarneming telt

ObsIdentify is gekoppeld aan de databank waarnemingen.be. Wie de app regelmatig wil gebruiken, maakt best een account aan (maar niet verplicht, enkel als je je waarnemingen wilt doorgeven aan **de GROTE databank [www.waarnemingen.be](http://www.waarnemingen.be)**!).

Met 46 miljoen waarnemingen is dat nog steeds de grootste natuurdatabank van België. Met al die data kunnen natuurbeschermers, onderzoekers en beleidsmakers aan de slag. Op die manier is ObsIdentify meer dan gewoon 'spielerei'. Ook als je weinig kent van natuur, kan je toch bijdragen aan betere kennis over die natuur.

Het is wel belangrijk dat ObsIdentify enkel gebruikt wordt voor het op naam brengen van planten en dieren in de '**wilde natuur**', want **met foto's van potplanten en huisdieren, daar kan ObsIdentify niks mee**.

In 2020 werd de eerste versie van ObsIdentify vooral gebruikt om planten op naam te brengen; in de herfst waren paddenstoelen het meest populair. Nochtans staan vogels bij natuurliefhebbers doorgaans op één als het op populariteit aankomt, maar die zijn nu eenmaal niet zo gemakkelijk met een smartphone te fotograferen.

### Achtergrond

De app ObsIdentify werd gelanceerd in 2020 en kreeg in mei 2021 een volledige make-over. De eerste versie was bedoeld om in te schatten of het brede publiek een app als ObsIdentify kan smaken.

En of ze dat deed! Hij is ondertussen al **meer dan 300.000 keer gedownload** in Vlaanderen en Nederland door **minstens 180.000 gebruikers**. De verhoogde interesse in natuur tijdens de coronacrisis is hier niet vreemd aan.

**ObsIdentify = een app gerealiseerd door  
NATUURPUNT**

Tekst: Hannes Ledegen & Natalie Sterckx

<https://www.natuurpunt.be/nieuws/vernieuwde-obsidentify-herkent-en-daagt-je-uit-20210512>





[www.klussendecat.be](http://www.klussendecat.be)

[info@klussendecat.be](mailto:info@klussendecat.be)

0499 20 54 11

056 44 46 71



# DECAT@WORK

voor al uw klussen in huis en tuin

renovatie

SAUNA - WELLNESS

# Azur

Noordstraat 50 bis - 8930 MENEN

[www.saunaazur.be](http://www.saunaazur.be)

0468/30 80 92

Reserveren kan enkel  
online of telefonisch

## 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

# 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](mailto:dirk.poelvoorde@skynet.be)



# MannaVita

natuurvoeding | voedingssupplementen  
aliments naturels | compléments alimentaires

MannaVital

VOOR



NA



Water in je kelder ?

Opstijgend vocht in je muren ?

**0478/099.296**

Eénmanszaak

[www.betaalbarevochtbestrijding.be](http://www.betaalbarevochtbestrijding.be)

15 jaar garantie op kelderdichtingen

30 jaar garantie op injecties tegen  
opstijgend vocht



VDC kastenmakerij

Kapellestraat 135

8560 Wevelegem

BE 0525.540.753

+32 474 71 00 09

[info@vdckastenmakerij.be](mailto:info@vdckastenmakerij.be)

## Test je kennis over water & frisdranken

VEEL PLEZIER en vooral steek er wat van op !

### 15 vragen JUIST of FOUT . . .

antwoorden verder in dit clubblad.



1. In een blik cola zitten 7 klontjes suiker?
2. Water kan je vervangen door light frisdrank.
3. Het water uit de kraan is supergezond.
4. Als alternatief voor gewone melk, zijn yoghurt drank, chocolademelk en fruitkaasjes ook gezond.
5. Flessenwater kost 500 keer meer dan leidingwater.
6. Drinken uit een herbruikbare beker bespaart heel wat afval.
7. Als het gezond moet zijn, kies je beter voor ijsthee dan voor cola.
8. Een baby moet veel melk drinken.
9. Wie veel sport, kiest best een sportdrankje.
10. Ik ben echt milieuvriendelijk, want ik sorteer lege blikjes en drankkartons bij het PMD afval.
11. Fruitsap is de meest gezonde drank, want er zit fruit in.
12. Water is enkel goed voor de vissen.
13. Glazen retourflesjes zorgen voor minder afval dan drankkartons of blikjes.
14. Als ik een dipje heb of eens flink uit de bol wil gaan, dan rep ik me voor een energiedrankje.
15. Als je een drinkbus vult met water uit de kraan, heb je geen afval.

**Zijn alle vragen beantwoord ?**

**kijk dan vlug op pagina 22 - 24 en controleer uw antwoorden.**

**Max = 15 correcte, hoeveel had jij er juist ??**

Bron: [www.logoleuven.be](http://www.logoleuven.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 plaatst (niet alle berichten worden automatisch opgemerkt en bieden geen zekerheid omtrent opname clubblad).

## Fijne verjaardag aan :

### 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          |
| 07 | PAUWELS     | PAUL           |
| 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        |
| 20 | BAUWENS      | THIERRY     |

|    |               |           |
|----|---------------|-----------|
| 21 | VAN GHELUWE   | JOHAN     |
| 22 | VANDECASTEELE | MIEKE     |
| 25 | GHILGEMYN     | LINDA     |
| 27 | DECAT         | YVETTE    |
| 27 | MAERTENS      | ANN       |
| 27 | VANDECASTEELE | DORINE    |
| 28 | BOURGOIS      | BERNARD   |
| 28 | DERIJCKE      | RONALD    |
| 28 | VANNESTE      | KOEN      |
| 29 | HUYSENTRUYT   | YORBEN    |
| 31 | DEJANS        | CHANTAL   |
| 31 | DUBOIS        | CATHERINE |
| 31 | VANLERBERGHE  | FILIP     |



### in SEPTEMBER

|    |                |         |
|----|----------------|---------|
| 01 | DECROIX        | MAGDA   |
| 04 | DENOULET       | MARIJKE |
| 09 | VERHULST       | FRANKI  |
| 10 | VERVACKE       | RONALD  |
| 12 | DEMEULEMEESTER | ELSY    |
| 13 | DONCKELS       | IDA     |
| 13 | DUFLOU         | PASCAL  |

|    |                 |         |
|----|-----------------|---------|
| 15 | DEMASURE        | KARLIEN |
| 15 | NOPPE           | RIK     |
| 16 | DEBACKER        | JIMMY   |
| 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 | GHEQUIERE      | HELENA   |
| 28 | VANDEN BROUCKE | DANNY    |
| 29 | MACCO          | MICHEL   |
| 29 | VANHOUCKE      | LYDIA    |
| 29 | VIAENE         | MARLEEN  |





## in OKTOBER

|    |                |            |    |             |           |    |               |              |
|----|----------------|------------|----|-------------|-----------|----|---------------|--------------|
| 01 | VANBESELAERE   | MYRIAM     | 08 | MAES        | INGRID    | 17 | DELEU         | GUIDO        |
| 01 | PHYFFEROEN     | BERNADETTE | 10 | SIX         | CHRISTINE | 18 | NAERT         | MARNIX       |
| 02 | PATTYN         | DIANA      | 10 | SOUBRY      | DIRK      | 18 | VANNESTE      | MICHELINE    |
| 02 | DEVOS          | MARTINE    | 11 | MORTIER     | DIANA     | 20 | VANDAMME      | JOSE         |
| 04 | VAN LERSBERGHE | JOHAN      | 11 | TANT        | PATRICK   | 20 | CALLOENS      | DIRK         |
| 04 | HUYSENTRUYT    | KRISTOF    | 11 | ROZE        | EDDY      | 21 | TRAEN         | TRUI         |
| 04 | VANDENDRESCHS  | AIKO       | 11 | PARMENTIER  | WARRE     | 24 | COUVREUR      | MARNIK       |
| 06 | VEREECKE       | MARC       | 11 | MICHELS     | TIBO      | 25 | VANDEBOGAERDE | LUC          |
| 06 | VEREECKE       | LIEN       | 12 | MESTDAG     | FREDERIK  | 27 | DEBONNE       | MARIE-JEANNE |
| 07 | VANDEBROUCKE   | FREDDY     | 12 | LEIN        | LODE      | 28 | VANHEE        | CARL         |
| 07 | VANDEVIVERE    | VERA       | 14 | VANHOUTTE   | ALAIN     | 29 | LUST          | GEERT        |
|    |                |            | 14 | VERCAUTEREN | FRANK     | 29 | NAERT         | ELS          |
|    |                |            | 14 | VANDEWALLE  | ERIC      | 30 | GEES          | KAROLIEN     |

'Gelukkige verjaardag!'

=====

## 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.



### Hoe aangifte doen bij ongeval?

Na ongeval tijdens de wandeltocht of op weg naar en van de wandeltocht:

- Breng de organiserende club op de hoogte van het ongeval en vraag hen een aangifte in te vullen.
- De door de club gedeeltelijk ingevulde aangifte wordt meegegeven met het slachtoffer.
- Het slachtoffer laat het medisch attest invullen door de behandelend arts en bezorgt de aangifte mét medisch attest zo spoedig mogelijk aan het secretariaat van Wandelsport Vlaanderen vzw. Dit kan per mail [verzekeringen@wandelsport.be](mailto:verzekeringen@wandelsport.be) of per post (WSVL-verzekeringen, Industrielaan 11 bus 3, 9990 Maldegem) Dus NIET aan de verzekeringsmaatschappij !
- Wandelsport Vlaanderen vzw bezorgt de aangifte en medisch attest digitaal aan de verzekeraar.
- Deze bezorgt aan slachtoffer een brief met dossiernummerr en instructies voor de verdere afhandeling.
- Slachtoffer bezorgt alle betalingsbewijzen, facturen,... in origineel rechtstreeks aan de verzekeringsmaatschappij conform de instructies in de brief van Arena.

Na ongeval bij individuele sportbeoefening:

- Het slachtoffer meldt dit ongeval aan de club waarbij deze is aangesloten.
- De club vult de aangifte in en bezorgt deze, na ondertekening, aan slachtoffer.
- Slachtoffer stuurt de aangifte, nadat medisch attest is ingevuld door de behandeld arts, naar het secretariaat van Wandelsport Vlaanderen vzw. VERVOLG ZIE HIERBOVEN !

# 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 !



We ontvingen het droevige bericht dat ons clublid, vele jaren medewerker op de wandeltochten, **ALAIN VANHOUTTE** (°14 oktober 1945 - †2 juli 2021), echtgenoot van Roos Accou zachtjes van ons is heengegaan.

Denk aan de mooie momenten die je aan Alain heeft gegeven of van hem hebt gekregen. Nu dekt de rust alle pijn en zorgen toe en nemen we met stil verdriet afscheid van onze wandelvriend. We wensen Roos en uw familie veel kracht toe bij het verwerken van jullie verlies.



9/4/2017



9/4/2017



15/08/2017



helpersfeest 2015



halfoogst  
2015



stekseltocht  
2016



## Blij Nieuws



5 juni  
1971 - 2021



### PROFICIAT

met jullie gouden jubileum

**Magda Vandorpe &  
Eddy Witdouck !**

.....

21 juni 1991 - 2021 :



### PROFICIAT

met jullie parelen jubileum

**Mia Deprez & Patrick Bonjé !**

.....



3 juli 1971 - 2021 :

### PROFICIAT

met jullie gouden jubileum

**Rita Bultynck &  
Freddy Deryckere !**

.....



## Defraye Luc Zakenkantoor BVBA

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

Wie bieden u  
graag een  
persoonlijke  
service



## Deswarte Kristof

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



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

## OVERHEULEGROEP MOORSELE



## GROEP 'T VRIJE



## GROEP 'T VRIJE

## UITVAARTZORG GHILLEMYN

Bankstraat 52  
8560 Gullegem

Caesar Gezellestraat 60  
8560 Moorsele

056 41 11 48

www.ghillemyn-uitvaartzorg.be



## Uit sympathie





# Secretariaatsberichten

*Hallo clubleden,*



Eindelijk komen langzaam de organisaties van Wandelsport Vlaanderen terug op gang . . . maar zeker is het nog geen toeloop van massa wandelaars. De uitslagen van Vlaanderen Wandelt liegen er niet om, soms nog geen 60 deelnemers, eigen leden van de organiserende clubs waren minimaal vertegenwoordigd. Ook kregen wij heel wat positieve reacties op onze zeer moeilijke beslissing om de Halfoogsttocht gedeeltelijk te annuleren, en ons toe te spitsen op het beperkte aanbod van de MannaVital-Leietocht 50km. De groep is beperkt (max 90 deelnemers), vooraf gekend door voorinschrijving, maar een zeer kleine groep medewerkers nodig (bestuur en echtgenotes en 4tal vrijwilligers, meeste rustposten zijn in horeca-zaken onderweg).

Hopelijk zorgen de weerkerende voetbalfans, toeristen, en andere factoren er niet voor dat er opnieuw een opstoot gebeurt (momenteel, 7/7/2021, stijgen de besmettingen terug, volgende week België terug 'oranje'!).

Vanzelfsprekend vinden enkelen het ook jammer dat onze club nog niet gestart is met organisatie van tochten toegankelijk voor grotere groepen wandelaars. Hun goed recht, maar een bestuursbeslissing is iets wat niet zomaar van een leien dakje loopt (zie maar eens de vele punten die hierbij doorslag hebben gegeven op de verstuurde mail/brief).



Buitenlandse reizen waren er niet bij voor mij (ons). Maar ook België heeft zijn schone kantjes en plekjes . . . Sommigen hebben ons kunnen volgen via STRAVA en FACEBOOK . . . Misschien genieten jullie ook van een binnenlandse vakantie, ik wens het jullie alvast, veel wandelplezier en ontspanning tijdens jullie vakantie. En trek je er op uit naar verdere oorden, wees dan voorzichtig met je contacten en hou u aan de geldende corona-maatregelen ! **'Keep It Safe' !**

Begin september moeten wij de nieuwe boeken bestellen 'Walking in Belgium 2022'.

Vorig jaar was het de eerste keer dat deze



apart besteld kan worden, ook dit jaar gaan we door op dit elan. Misschien wat omslachtig dat je 2x moet betalen : boek NU, lidgeld in NOVEMBER, maar dit is om het organisatorisch haalbaar te houden. Weet dat wij dit boek als vereniging 5,50 euro betalen aan de Federatie . . . jullie krijgen het lidmaatschap-voordeel (ong. -10%) en betalen slechts de ronde prijs van **5 (VIJF) euro**.

Inschrijven hiervoor op vrijwillige basis kan tot 1 september 2021 op onze clubrekening **BE08 8335 1432 7713 van 7mijl-stappers Moorsele** met melding **BOEK WiB 2022**. Uw gereserveerd, betaald boek ligt dan klaar vanaf onze **MANNAVITA WARME WIJNTOCHT** op 27/11/2021 in OC DE CERF te GULLEGEM (onder voorbehoud van corona-maatregelen).



## MANNAVITA WARME WIJNTOCHT

wanneer

**zaterdag 27 november 2021**

## PASSEER EVEN VIA TROOPER ALS JE ONLINE SHOPT !!



Al gehoord van TROOPER ?

Doe jij ook regelmatig aankopen via internet ?

Gaande van pretparken, kledij, schoenen, elektrische apparaten, en namen zoals BOL.COM, FARMALINE, COOLBLEU, Multi Bazar, ICI PARIS XL, Wijnvoordeel, Dreamland, Krefel, Foncq . . . . (zijn onze best ranking shops!)

Start via de TROOPER-PAGINA, zoek onze vereniging (3 karakters zijn voldoende, dus 'de 7'.)

**de 7mijl-stappers**

(of rechtstreeks via de aangepaste

Link : [www.trooper.be/7mijlstappers](http://www.trooper.be/7mijlstappers))

en vervolgens kies uw vertrouwde webshop (als die erbij staat, meestal wel!).

| RANKING SHOPS   |          |                 |
|-----------------|----------|-----------------|
| Dit jaar        | monnaies | aantal aankopen |
| Bol.com         | € 16,28  | 33 aankopen     |
| Farmaline       | € 7,23   | 4 aankopen      |
| Coolblue België | € 5,84   | 2 aankopen      |
| Multi Bazar     | € 3,67   | 2 aankopen      |
| ICI PARIS XL    | € 2,75   | 1 aankoop       |
| Wijnvoordeel    | € 2,56   | 1 aankoop       |
| Multi Bazar     | € 1,54   | 2 aankopen      |
| de Wijnbeurs    | € 1,44   | 1 aankoop       |
| Bol.com         | € 0,71   | 3 aankopen      |
| DreamLand       | € 0      | 1 aankoop       |

Als je uw email inbrengt wordt je op de hoogte gebracht van uw (kleine) bijdrage aan de club. En weet, er is GEEN prijsverschil tegenover rechtstreeks boeken bij de webshop! Ook hier geldt het principe . . . vele kleintjes maken ook een groot !

Weet dat je zelfs geen clublid moet zijn . . . maak dus maar reclame bij vrienden en kennissen dat ook zij onze vereniging kunnen steunen door hun online-aankopen via onze link !

Het is zeker niet de bedoeling er een klassement van te maken (=tegen onze clubbeginselen!) wie meest bijdraagt,

maar regelmatig een herinnering (communicatie hieromtrent), is een welkome hulp om de automatische klik te maken om via trooper uw aankopen te plaatsen.

Kijk gerust eens op de website of uw favoriete webshop erbij staat !



Steun ons met elke aankoop  
bij jouw favoriete webshops!

SHOP NU >

POWERED BY TROOPER

=====

**Wandelen blijft in de lift zitten . . . regelmatig wordt info gevraagd maar tijdelijk wat on hold gezet wegens de actie WSVL : NU LID WORDEN = LIDMAATSCHAP TOT EIND 2022 ! 't is NU de moment zou men zeggen, dus ken je liefhebbers zegge het voort !**

Op 7 juni 2021 telt onze Club : **441** leden.

## WELKOM in onze club

|     |    |           |                |            |        |
|-----|----|-----------|----------------|------------|--------|
| 440 | 12 | 4/07/2021 | ROZE           | CHRISTELLE | GELUWE |
| 441 | 13 |           | VANLANGENDONCK | JOHAN      |        |

IN FUNCTIE VAN DE NIEUWE WET WORDEN SLECHTS BEPERKTE GEGEVENS GEPUBLICEERD

***Veel wandelplezier als 7mjl-stapper !!***

### **Zoek "Maurice de Rat en zijn vriendjes"**

**en win een kleine attentie !**

**JAMMER**, de rattenvanger is op bezoek geweest !  
Ditmaal geen RATJES meer, er waren slechts een zestal inzendingen . . .

> oplossing clubblad 109 : Maurice de Rat zat 7x in het clubblad.

De 7 zaten op blz. 3 (onderaan, sponsor Sport Lauwers), p.6 (sponsor 'TJOAR 30), p.9 (bovenaan vrijwilligersgeschenk), p.15 (secretariaats-bericht omtrent Trooper), p. 16 (omtrent de wedstrijd), p.26 (sponsor dierenartsenpraktijk SAMYN), p.27 (onderaan artikel pisploem).

> winnaar : Evy Maes, uit Izegem.

De Wevelgemse Kadobon ter waarde van 10 euro werd onlangs opgestuurd.



[www.wevelgem.be/kadobon](http://www.wevelgem.be/kadobon)







# Sint-Janslaan 12 - MOORSELE

Alle dagen open, ook op zondag!

## MESTDAG

matrijzenbouw



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



## VOETZORG LAURA

Medische voetverzorging aan huis

0479/54 51 76

voetzorglaura@gmail.com of op Facebook via Voetzorglaura

## VEREECKE DRIES

BVBA

Algemene bouwwerken  
vloeren en wandtegels  
opritten en terrassen  
renovatiewerken

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



*Lindeke*  
SFEERCAFE

Clublokaal 7mijl-stappers

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

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

\*nieuwbouw \*renovatie \*industrie \*verlichting \*onderhoud



## DESWARTE

### ELEKTRICITEIT

Glenn Deswarte  
Bruggestraat 199  
8770 INGELMUNSTER  
glenn.deswarte@hotmail.com

0468 12 69 99

# Berichten van WSVL vzw



## 1/ Vlaanderen Wandelt Lokaal op 27 juni 2021.

We begrijpen dat heel wat clubs met zeer gemengde gevoelens achterblijven omdat de opkomsten in de meeste startplaatsen sterk onder de verwachtingen bleven. Omdat vooral de leden van WSVL en in zeer veel gevallen ook de eigen clubleden afwezig bleven op de eigen organisaties, moeten we concluderen dat corona ons ook nu nog steeds blijft achtervolgen. **De impact van het virus laat zich nog sterk voelen.** We hadden gehoopt dat deze invloed sterk gereduceerd zou zijn maar de schrik zit er bij veel mensen nog in. Ook het feit dat de deelnemers voorafgaandelijk niet goed wisten of er al dan niet horeca zou zijn, maakt dat velen hebben besloten om nog een paar weken of maanden te wachten om weer het circuit in te duiken tot horeca weer overal gewaarborgd is. We hebben ook gezien dat het aaneensluiten van de parcours niet heeft gewerkt. Er waren weinig of geen langeafstandsstappers aan de start. De aaneensluiting leidde daarentegen wel tot zeer veel verwarring want de 'splitsingsborden/aansluitingsborden' waren voor de modale wandelaar bijna niet te decoderen. Hoewel de clubs de samenwerkingsverbanden vaak als een verrijking hebben ervaren, laten we **het idee van de samenwerkingsverbanden voor 'Vlaanderen Wandelt Lokaal' in 2022 varen.**

*Dit waren ook belangrijke punten waardoor we niet meededen aan deze organisatie (zelfs voor de Halfoogsttocht blijft de vrees erin zitten, vooral gevoed door de terug stijgende besmettingscijfers).*

## 2/ Ledenactie vanaf 27 juni 2021

Ken je geïnteresseerde nieuwe leden? Wie vanaf 27 juni 2021 lid wordt (bij een club of bij de federatie) is lid tot en met 31 december 2022.

**JOIN US NOW**

**LID tot eind 2022**

## 3/ Afstempeling van de wandelboekjes

Door corona werden op georganiseerde wandelingen met scanning de wandelboekjes **onmiddellijk** afgestempeld aansluitend op scanning/inschrijving. De Algemene Vergadering besliste om deze werkwijze in de toekomst te behouden.

Deze beslissing werd genomen op basis van volgende argumentatie:

- Er zijn **minder 'nodeloze' bewegingen** in de startzaal want in de namiddag kan het er erg druk zijn. Deelnemers die dan enkel binnenkomen om af te stempelen en niet consumeren maken het nodeloos druk. Sommigen wringen zich dan ook nog eens binnen met 2 of drie honden om dan niks te drinken.
- Er is iets meer **controle op zwartwandelen**. Je kan met deze werkwijze gemakkelijk zien of men zich inschrijft en dan afstempelt. In de namiddag afstempelen zonder in te schrijven zal moeilijker zijn.
- **afstempelen kan enkel tot 15 u.** Je kan de medewerkers die afstempelen dus om 15 u laten stoppen en inzetten voor een andere taak. Voor clubs die moeilijk aan medewerkers geraken is dat wellicht ook een pluspunt.

## 4/ Speciale wandelboekjes & afhaalpunten gadgets wandelboekjes Limited Edition



**15 stempels = regenponcho**  
**OF 25 stempels = rugzak .**

Je kan enkel 1 gadget ontvangen, je moet dus **kiezen**. In 2019 werd deze actie voorzien voor tijdig hernieuwen lidgelden. Deze actie liep tot eind 2020 . . . maar door corona helemaal buiten spel gezet.

Telkens was melding van verlenging actie . . . deze LOOPT NU TOT EIND 2021 !

Het geschenk kan enkel en alleen afgehaald worden op één van de onderstaande evenementen van Wandelsport Vlaanderen vzw. Bijbestellingen van dergelijke wandelboekjes is niet mogelijk. Het is ook geen verplichting, enkel indien je wil sparen voor het GADGET (PONCHO of RUGZAK). Leden die aansloten in 2021 hebben geen zo'n boekje (actie 2019!).

**Gadgets worden NIET verstuurd en kunnen NIET afgehaald worden op het secretariaat (dus ook niet ons secretariaat)!**

### Afhaalpunten poncho's en rugzakken

Hieronder kan men de afhaalpunten terugvinden van het speciale Limited Edition wandelboekje. Bij voldoende aantal stempels kan men zijn boekje inruilen voor de geschenken. De wandelaar dient te kiezen voor welk gadget hij/zij spaart. Bij 15 stempels ontvangt men een poncho of bij 25 stempels ontvangt men een rugzak.

- Zondag 22/08/2021 De Lummense Dalmatiërs (L) : Limburg Wandelt
- Zondag 19/09/2021 De Lustige Wandelaars Merchtem (VL-BR) : Vlaams-Brabant Wandelt
- Zondag 07/11/2021 WSV Schelle (A) : Octaafocht
- Zondag 14/11/2021 WSV De Keignaerttrippers Oostende (W-VL) : W.VI. Wandelt
- Zondag 28/11/2021 WSV De Lachende Wandelaars Aalter (O-VL) : Uilenspiegeltocht
- Zaterdag 11/12/2021 Wandelclub Nooit Moe Boezinge (W-VL) : Ieper in de winter
- Zondag 12/12/2021 WSV De Bosdravers Eksel (L) : Wintertocht
- Zondag 19/12/2021 De Bosgeuzen – Voorkempen Schilde (A) : Donkeredagentocht
- Zondag 26/12/2021 WSV Egmont Zottegem (O-VL) : Wafelentocht
- Zondag 26/12/2021 Hanske de Krijger Oudenaarde (O-VL) : Oudenaarde in kerstsfeer
- Zondag 16/01/2022 Wandelclub Tornado Boortmeerbeek (VL-BR) : Wintertocht

Meer info over deze tochten kan men vinden op [de wandelkalender van Wandelsport Vlaanderen](#).

Bij vragen van leden over de afhaalpunten van de gadgets kan verwezen worden naar de blog: <https://wandelblog.com/2021/07/04/afhaalpunten-ponchos-en-rugzakken/> De lijst met afhaalpunten staat ook op onze website.

**LET OP : deze wandelboekjes tellen NIET voor onze actie “volle boekjes zijn geld waard” !**  
Je zal dus de 2 boekjes dienen af te stempelen (clubboekje + speciaal WSVL-boekje).

**Heel wat nieuws van de FEDERATIE die we jullie niet willen onthouden, evenmin onze verduidelijking bij bepaalde beslissingen.**

### **NOG EVEN MELDEN :**

Hierbij danken wij van harte de gemeente WEVELGEM, die heel wat inspanningen deed om de verenigingen te steunen in deze moeilijke tijden. Het gemeentebestuur heeft door middel van HERSTELSUBSIDIES de overlevingskansen van verenigingen en organisaties verhoogd en ademruimte gegeven door o.a.:

- Steun inzake gedeelde inkomsten van geannuleerde publieke activiteiten en acties.
- Steun inzake de financieringsbehoefte.

**BEDANKT**

**WEVELGEM**  
SPREEKT JE AAN 



# ANTWOORDEN : Test je kennis over water & frisdranken

Vragen op p.10

## 1. In een blik cola zitten 7 klontjes suiker?

✓ u antwoordde "Juist". DIT IS CORRECT !

Klopt. Na het drinken van een colablik ben je zowat 150 kcal rijker. Ter vergelijking: water bevat 0 kcal. Te veel frisdrank is een belangrijke oorzaak van 'te dik zijn' (naast andere voedingsfouten en te veel stil zitten).

De gezonde norm is maximum één frisdrank per week. Frisdrank is bovendien een regelrechte aanslag op je tanden. Wist je dat cola eigenlijk heel zuur is en niet te drinken zonder suiker of zoetstof?

✗ u antwoordde "Fout". Dit is niet correct

Na het drinken van een colablik ben je zowat 150 kcal rijker. Ter vergelijking: water bevat 0 kcal. Te veel frisdrank is een belangrijke oorzaak van 'te dik zijn' (naast andere voedingsfouten en te veel stil zitten).

De gezonde norm is maximum één frisdrank per week. Frisdrank is bovendien een regelrechte aanslag op je tanden. Wist je dat cola eigenlijk heel zuur is en niet te drinken zonder suiker of zoetstof?



## 2. Water kan je vervangen door light frisdrank.

✗ u antwoordde "Juist". Dit is niet correct

Liever niet. In light frisdranken is de suiker vervangen door kunstmatige zoetstoffen en daar mag je er niet teveel van. Bovendien zitten in light frisdranken zuren en die zijn een aanslag op je gebit. Laat dat haar op je tanden zien en kies voor water.

✓ u antwoordde "Fout". DIT IS CORRECT !

Liever niet. In light frisdranken is de suiker vervangen door kunstmatige zoetstoffen en daar mag je er niet teveel van. Bovendien zitten in light frisdranken zuren en die zijn een aanslag op je gebit. Laat dat haar op je tanden zien en kies voor water.

## 3. Het water uit de kraan is supergezond.

✓ u antwoordde "Juist". DIT IS CORRECT !

Juist. In leidingwater zit geen vet en geen suiker. Bovendien wordt ons drinkwater elke dag door strenge mannen in witte jassen gecontroleerd. Twijfel niet, 't staat als een paal boven water: leidingwater is puur, onverdacht, gezond, zonder verpakking en 't kost bijna niks. Allen naar de keuken. De kraan trakteert!

✗ u antwoordde "Fout". Dit is niet correct

In leidingwater zit geen vet en geen suiker. Bovendien wordt ons drinkwater elke dag door strenge mannen in witte jassen gecontroleerd. Twijfel niet, 't staat als een paal boven water: leidingwater is puur, onverdacht, gezond, zonder verpakking en 't kost bijna niks. Allen naar de keuken. De kraan trakteert!

## 4. Als alternatief voor gewone melk, zijn yoghurt drank, chocolademelk en fruitkaasjes ook gezond.

✗ u antwoordde "Juist". Dit is niet correct

Pas op voor het teveel aan suikers. Gewoon witte melk is beter. En echt fruit heeft als tussendoortje alleen maar voordelen. Melk en fruit zijn niet alleen gezond, ze zijn ook beter voor de portemonnee. Want als consument betalen we vooral voor de verpakking en de reclame van al die gekleurde, gesuikerde en gearomatiseerde nieuwigheden.

✓ u antwoordde "Fout". DIT IS CORRECT !

Dit is inderdaad fout want pas op voor het teveel aan suikers. Gewoon witte melk is beter. En echt fruit heeft als tussendoortje alleen maar voordelen. Melk en fruit zijn niet alleen gezond, ze zijn ook beter voor de portemonnee. Want als consument betalen we vooral voor de verpakking en de reclame van al die gekleurde, gesuikerde en gearomatiseerde nieuwigheden.

## 5. Flessenwater kost 500 keer meer dan leidingwater.

✓ u antwoordde "Juist". DIT IS CORRECT !

Inderdaad. In flessen zit meestal mineraalwater of bronwater. Wist je dat de kwaliteit van kraantjeswater minstens even goed is? Waarom zou je meer betalen als er een gemakkelijk, lekker en gezond alternatief uit de kraan loopt?

✗ u antwoordde "Fout". Dit is niet correct

Toch waar. In flessen zit meestal mineraalwater of bronwater. Wist je dat de kwaliteit van kraantjeswater minstens even goed is? Waarom zou je meer betalen als er een gemakkelijk, lekker en gezond alternatief uit de kraan loopt?

**6. Drinken uit een herbruikbare beker bespaart heel wat afval.**

✓ u antwoordde "Juist". DIT IS CORRECT !

Inderdaad. Wegwerpbekers belanden op de afvalberg. Een herbruikbare beker spoel je uit en dan kan je hem zo weer gebruiken. Net zo gemakkelijk bespaar je heel wat afval.

✗ u antwoordde "Fout". Dit is niet correct

Wegwerpbekers belanden op de afvalberg. Een herbruikbare beker spoel je uit en dan kan je hem zo weer gebruiken. Net zo gemakkelijk bespaar je heel wat afval.

**7. Als het gezond moet zijn, kies je beter voor ijsthee dan voor cola**

✗ u antwoordde "Juist". Dit is niet correct

Toch niet! Ijsthee bevat naast gewone thee, ook veel toegevoegde suiker. Laat je dus niet beetnemen!

✓ u antwoordde "Fout". DIT IS CORRECT !

Ijsthee bevat naast gewone thee, ook veel toegevoegde suiker. Laat je dus niet beetnemen!

**8. Een baby moet veel melk drinken.**

✓ u antwoordde "Juist". DIT IS CORRECT !

Natuurlijk, en jij moet nog veel meer melk drinken. In melk zit calcium (goed voor stevige botten, mooie haren en blinkende tanden), vitaminen en andere waardevolle voedingsstoffen. Kinderen schotel je dagelijks 2 tot 3 glazen (150 ml) melk voor; jongeren en volwassenen kunnen 3 tot 4 glazen gebruiken. Komaan, iedereen aan de melk! En wij vinden een melksnorretje heel stoer.

✗ u antwoordde "Fout". Dit is niet correct

Een baby moet wel veel melk drinken en jij ook. In melk zit calcium (goed voor stevige botten, mooie haren en blinkende tanden), vitaminen en andere waardevolle voedingsstoffen. Kinderen schotel je dagelijks 2 tot 3 glazen (150 ml) melk voor; jongeren en volwassenen kunnen 3 tot 4 glazen gebruiken. Komaan, iedereen aan de melk! En wij vinden een melksnorretje heel stoer.

**9. Wie veel sport, kiest best een sportdrankje**

✗ u antwoordde "Juist". Dit is niet correct

Nee hoor. In sportdranken zitten heel wat overbodige suikers. Na een uur trainen, snakt je lijf vooral naar een deffige hoeveelheid water. Bovendien zijn sportdranken vaak duur; de verpakking is misschien blits maar eindigt in de vuilbak (in het beste geval in de PMD-zak). De zogezegde kick van een sportdrank zit hem dus voornamelijk in het hoofd. En je hoofd hou je maar beter boven water!

✓ u antwoordde "Fout". DIT IS CORRECT !

In sportdranken zitten heel wat overbodige suikers. Na een uur trainen, snakt je lijf vooral naar een deffige hoeveelheid water. Bovendien zijn sportdranken vaak duur; de verpakking is misschien blits maar eindigt in de vuilbak (in het beste geval in de PMD-zak). De zogezegde kick van een sportdrank zit hem dus voornamelijk in het hoofd. En je hoofd hou je maar beter boven water!

**10. Ik ben echt milieuvriendelijk, want ik sorteer lege blikjes en drankkartons bij het PMD afval.**

✗ u antwoordde "Juist". Dit is niet correct

Je bent toch niet zo milieuvriendelijk. Om een blik te vervaardigen zijn heel wat grondstoffen en energie nodig. Een blikje kan wel gerecycleerd worden en door afval te sorteren doe je inderdaad al heel wat voor het milieu. Van de kraan of uit glazen retourflesjes drinken is nog veel beter. Het afval dat je zo vermijdt, moet je ook niet kwijt! Een glazen retourflesje bijvoorbeeld kan dertig maal opnieuw gevuld worden. Een versleten fles wordt gesmolten en eindigt als ... nieuwe retourfles.

✓ u antwoordde "Fout". DIT IS CORRECT !

Het kan inderdaad nog milieuvriendelijker. Om een blik te vervaardigen zijn heel wat grondstoffen en energie nodig. Een blikje kan wel gerecycleerd worden en door afval te sorteren doe je inderdaad al heel wat voor het milieu. Van de kraan of uit glazen retourflesjes drinken is nog veel beter. Het afval dat je zo vermijdt, moet je ook niet kwijt! Een glazen retourflesje bijvoorbeeld kan dertig maal opnieuw gevuld worden. Een versleten fles wordt gesmolten en eindigt als ... nieuwe retourfles.

**11. Fruitsap is de meest gezonde drank, want er zit fruit in.**

✗ u antwoordde "Juist". Dit is niet correct

Helaas. In fruitsap zit evenveel suiker en zuur als in frisdrank. Kan je kiezen tussen fruitsap en fruit, kies dan het laatste. Een stuk fruit bevat veel meer vezels en stilt beter de honger. Kan je niet weerstaan aan de zoete roep van fruitsap, beperk je dan tot één glas per dag. De ideale dorstlesser is en blijft water.

✓ u antwoordde "Fout". DIT IS CORRECT !

In fruitsap zit evenveel suiker en zuur als in frisdrank. Kan je kiezen tussen fruitsap en fruit, kies dan het laatste. Een stuk fruit bevat veel meer vezels en stilt beter de honger. Kan je niet weerstaan aan de zoete roep van fruitsap, beperk je dan tot één glas per dag. De ideale dorstlesser is en blijft water.

**12. Water is enkel goed voor de vissen.**

✗ u antwoordde "Juist". Dit is niet correct

Uiteraard. Maar niet alleen voor vissen maar vooral ook voor jou. We willen niet onbeleefd zijn, maar de mens lijkt nogal op een zak water: ongeveer 70 % van je lichaam bestaat uit water. Anders gezegd: na een beurt in de slazwierder, ben je nog één derde van wie je was. Op één dag verlies je 2,5 liter vocht: een halve liter door uit te ademen, een halve liter via je zweet (gelukkig niet allemaal ineens) en maar liefst anderhalve liter op het toilet. Logisch toch dat je op tijd moet bijtanken! Als je dorst voelt, ben je te laat. Je lichaam schreeuwt dan om water. Wandel dus regelmatig langs de kraan en trakteer jezelf op een grote slok. Proost!

✓ u antwoordde "Fout". DIT IS CORRECT !

Water is vooral goed voor jou. We willen niet onbeleefd zijn, maar de mens lijkt nogal op een zak water: ongeveer 70 % van je lichaam bestaat uit water. Anders gezegd: na een beurt in de slazwierder, ben je nog één derde van wie je was. Op één dag verlies je 2,5 liter vocht: een halve liter door uit te ademen, een halve liter via je zweet (gelukkig niet allemaal ineens) en maar liefst anderhalve liter op het toilet. Logisch toch dat je op tijd moet bijtanken! Als je dorst voelt, ben je te laat. Je lichaam schreeuwt dan om water. Wandel dus regelmatig langs de kraan en trakteer jezelf op een grote slok. Proost!

**13. Glazen retourflesjes zorgen voor minder afval dan drankkartons of blikjes.**

✓ u antwoordde "Juist". Dit is correct

Heel juist. Beeld je de afvalberg eens in van een school met 500 sloebers die allemaal uit blik en karton drinken? Het is goed dat meer en meer jongeren vragen dat hun school voorziet in drinkfonteinen, retourflesjes, waterkaraffen, drinkbussen, tapsystemen, ... Wist je trouwens dat de verpakking één vijfde uitmaakt van de prijs van een product? Waarom zou je betalen voor iets dat toch de vuilbak in gaat!

✗ u antwoordde "Fout". Dit is niet correct

Beeld je de afvalberg eens in van een school met 500 sloebers die allemaal uit blik en karton drinken? Het is goed dat meer en meer jongeren vragen dat hun school voorziet in drinkfonteinen, retourflesjes, waterkaraffen, drinkbussen, tapsystemen, ... Wist je trouwens dat de verpakking één vijfde uitmaakt van de prijs van een product? Waarom zou je betalen voor iets dat toch de vuilbak in gaat!

**14. Als ik een dipje heb of eens flink uit de bol wil gaan, dan rep ik me voor een energiedrankje.**

✗ u antwoordde "Juist". Dit is niet correct

Beter niet. Energiedrankjes zijn heel rijk aan suiker en cafeïne. Een blik energiedrank (250 ml) bevat gemiddeld zo'n 50 mg cafeïne. Je drinkt net zo goed 5 koppen koffie. 300 mg cafeïne of 3 koppen koffie per dag is voor je gezondheid echt wel het maximum. Van cafeïne moet je meer plassen (het is vochtafdrijvend) en het doet je hart sneller slaan dan nodig. Eens goed slapen zal zoveel meer deugd doen dan een overdosis cafeïne. Laat jij je verleiden door de reclame? Vleugels krijg je in geen geval.

✓ u antwoordde "Fout". DIT IS CORRECT !

Energiedrankjes zijn heel rijk aan suiker en cafeïne. Een blik energiedrank (250 ml) bevat gemiddeld zo'n 50 mg cafeïne. Je drinkt net zo goed 5 koppen koffie. 300 mg cafeïne of 3 koppen koffie per dag is voor je gezondheid echt wel het maximum. Van cafeïne moet je meer plassen (het is vochtafdrijvend) en het doet je hart sneller slaan dan nodig. Eens goed slapen zal zoveel meer deugd doen dan een overdosis cafeïne. Laat jij je verleiden door de reclame? Vleugels krijg je in geen geval.

**15. Als je een drinkbus vult met water uit de kraan, heb je geen afval.**

✓ u antwoordde "Juist". DIT IS CORRECT !

Dat is pas een goed idee! Als je water tapt in een sterke drinkbus, gebruik je geen wegwerpverpakkingen en bespaar je een hele hoop afval. Zo'n drinkbus gaat gemakkelijk meerdere jaren mee.

✗ u antwoordde "Fout". Dit is niet correct

Als je water tapt in een sterke drinkbus, gebruik je geen wegwerpverpakkingen en bespaar je een hele hoop afval. Zo'n drinkbus gaat gemakkelijk meerdere jaren mee.

[https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art\\_id=2564](https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=2564)



gezondheid.be



# WANDELKALENDER

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

**WALKING IN BELGIUM**

Of beter via [www.wandelsportvlaanderen.be](http://www.wandelsportvlaanderen.be).

Daar vind je niet alleen alle tochten, maar ook alle uitslagen !



Startplaatswijzigingen, annulaties en andere wijzigingen aan de Wandelkalender vind je er op terug. 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 !**



**WANDELAPP**

Raadpleeg onze wandeltochten nu ook via de gratis mobiele app. Download de 'app wandeltochten' in de App store of Google Play store en installeer deze op je smartphone.

**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!)

MOMENTEEL IS ER NOG MAAR EEN TRAGE START VAN DE ORGANISATIES. Ook W.S.V.L. vzw ondervond op hun 'Vlaanderen Wandelt' wisselend succes. Het aantal deelnemers lag dikwijls ver beneden alle verwachtingen, zelfs van leden van de organiserende club. Dit sterkt ons in onze argumentatie om **ZEER VOORZICHTIG** te blijven in het organiseren van grote evenementen ! **VANDAAR NOG GEEN PUBLICATIE VAN TOCHTEN** (we weten ook niet steeds of de tochten uit het boek zullen doorgaan, er zijn nog steeds annulaties!). **DUS NAKIJKEN**, wordt de regel !

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

=====



## HALFOOGSTTOCHT

**gaat niet door !**

## MannaVital-Leietoicht

**50km WEL** via voorinschrijving



## zondag 15.08.2021

New website, new looks, new power, same people ...

Uw lokale makelaar te Moorsele



Gratis schatting?

Bel ons vrijblijvend op 0477/30 66 31

Check onze nieuwe [www.maribrik.be](http://www.maribrik.be)

[056/25 39 80](mailto:056/25 39 80) – [info@maribrik.be](mailto:info@maribrik.be)



# MEDIAFABRIEK

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

**[www.mediafabriek.be](http://www.mediafabriek.be)**

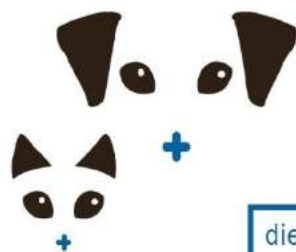
Menenstraat 19 - 8930 Lauwe - Tel. 056 42 73 24

## Meerlandhoeve

*bij Antoon Frits*

**WELKOM  
GROENTEN & FRUIT**

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



T+32 (0)56 51 53 58  
enkel op afspraak,

Wahisstraat 1  
8930 MENEN

huisbezoek ook mogelijk

dierenartsenpraktijk  
**samyn**



dierenartsenpraktijksamyn

[info@dierenartssamyn.be](mailto:info@dierenartssamyn.be) [www.dierenartssamyn.be](http://www.dierenartssamyn.be)

**BTW BE 0892 869 063**

## Wooden Floor

parket • laminaat • vinyl • muurpanelen

**Meeuw Yves - 0478/50 61 76**

**BERRY//ALLOC®**  
**VINYL PLANKS**

[WWW.BERRYALLOC.COM](http://WWW.BERRYALLOC.COM)

## Hoe weet je of je genoeg water drinkt?



Water drinken is van levensbelang voor ons organisme want water is onze belangrijkste energiebron. Je kunt een aantal dagen overleven zonder eten, maar je kunt niet meer dan één à twee dagen zonder drinken. Maar wanneer moet je drinken als je niet echt dorst hebt?

Water vormt het hoofdbestanddeel van onze cellen, maar het heeft nog verschillende andere essentiële functies. Het wordt gebruikt om alle substanties binnenin ons lichaam te vervoeren en het is de belangrijkste verdunner van voeding, mineralen en vitaminen. Zonder water zou voeding geen enkele energetische waarde hebben voor het lichaam. Water levert ook de kracht die onze hersenfuncties nodig hebben en het laat toe om ons immuunsysteem te versterken in de strijd tegen infecties en in de bescherming tegen kanker.

Water is dus levensnoodzakelijk. Om het verlies via de urine en het zweet te compenseren, wordt er aanbevolen om dagelijks 1 à anderhalve liter te drinken. Bij warm weer, bij een fysieke activiteit of bij ziekte is dat vochtverlies veel groter. We willen er hier nog eens aan herinneren dat voedsel ook water bevat en er zijn natuurlijk ook nog andere dranken, m.a.w. je moet dus ook niet overdrijven met het drinken van water.

### Welke kleur heeft je urine?

De waterbehoefte verschilt van persoon tot persoon, in functie van zijn corpulentie, zijn activiteiten, zijn levensstijl ... De beste manier om te weten of je lichaam nood heeft aan hydratatie, is je urine observeren. **Is je urine helder**, dan hoef je je geen zorgen te maken. **Is je urine zeer gekleurd (zeer geel)**, dan is het hoog tijd dat je drinkt. Een tekort aan water kan leiden tot problemen met de spijsvertering, de nieren, de spieren of hart en bloedvaten.

Je moet je dus niet laten leiden door je dorstgevoel om te drinken. Dorst hebben is het signaal dat het uitdrogingsproces begint. Eigenlijk moet je de gewoonte aannemen om de hele dag door kleine hoeveelheden te drinken, vooral water, afgewisseld met een of andere drank die ook water bevat (zoals koffie, thee...).

bron: Barbara Simon

[https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art\\_id=22270](https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=22270)

### Vijf tips om voldoende water te drinken (of te eten)

1. **Zet altijd een flesje water binnen handbereik.** Thuis, op het werk, in de auto ... hou altijd een flesje of een karaf met water in de buurt. Het zorgt ervoor dat je gemakkelijker en vaker drinkt. Drink uit een glas of via een rietje : als je uit een fles drinkt, krijg je per slok minder binnen dan wanneer je water uit een glas drinkt. Slokken via een rietje zijn over het algemeen ook groter dan die uit een fles.

Vergeet je het toch om af en toe een glaasje te nemen, zet dan je wekker als alert !

2. **Maak er een gewoonte van** om op vaste tijdstippen of volgens een bepaalde routine een glas water te drinken. Bijvoorbeeld elke morgen als je opstaat, voor elke maaltijd of tussendoortje, vlak voor het slapengaan (maar dan geen overdreven hoeveelheden, die nachtelijke bezoeken naar het toilet bespaar je jezelf dus).

3. **Geef smaak aan je water door kruiden of stukjes fruit toe te voegen.** En wissel eens af met bubbels als je graag spuitwater drinkt.

Enkele suggesties voor kruiden: munt en limoensap, steranijs, citroenmelisse of –verbena, aardbei met versnipperde basilicum, gember en limoen ...





4. **Zuivere koffie is een valabel alternatief** als je niet meer dan 4 kopjes per dag drinkt. **(Kruiden)thee en zeker groene thee zijn prima vervangers** en ze bevatten veel minder of geen cafeïne. Alleen de pure stuff zonder suiker of melk tellen mee.

5. Raak je echt niet aan die anderhalve liter dan kan je ook **aanvullen met waterrijk voedsel**. In de zomer kan watermeloen een optie zijn (niet te veel want het bevat ook suiker) en ook salade zit vol water. In de winter zit je goed met een heldere bouillon of soep.

Bron: gezondheidsnet.nl

bron: Hilde Deweer, lifestyle redactrice

[https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art\\_id=24447](https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=24447)

## Welk soort water is het best voor ons?

Uit een studie blijkt dat 52% van de Belgen liefst flessenwater drinkt, en slechts 35% voor kraantjeswater kiest. Maar welke soorten flessenwater bestaan er? En welk soort water is best voor onze gezondheid?

### De verschillende soorten water:

**Kraanwater:** is meestal afkomstig van grondwater en/of oppervlaktewater. Het ondergaat verschillende chemische en natuurkundige behandelingen en wordt drinkbaar gehouden door de toevoeging van chloor, dat microben doodt terwijl het door de leidingen stroomt. Kraanwater komt vervolgens via het distributienet rechtstreeks bij je thuis. De kwaliteit ervan is sterk gereguleerd en onderworpen aan talrijke controles.

**Tafelwater:** dit is gewoon water uit de kraan dat gebotteld is. De chloor is door verdamping verwijderd.

**Bronwater:** is grondwater dat aan de bron drinkbaar is en geen chemische behandeling ondergaat, maar het moet ook voldoen aan dezelfde kwaliteitsnormen als kraantjeswater. In tegenstelling tot mineraalwater kan de samenstelling echter schommelen. Bij het bottelen kan het water uit verschillende bronnen met elkaar worden vermengd.

**Mineraal water:** wordt rechtstreeks bij de bron gewonnen en gebotteld. Het heeft een oorspronkelijke zuiverheid die tegen elke vorm van vervuiling moet beschermd worden. Het ondergaat geen enkele chemische of microbiologische behandeling. De samenstelling hangt af van de bron en het soort gesteente dat het tijdens zijn ondergrondse reis tegenkomt, zo ondergaat het een natuurlijke filter en wordt het geladen met mineralen (magnesium, calcium, bicarbonaten...). Door die mineralen wordt mineraalwater geacht therapeutische eigenschappen te bezitten. Dit water moet niet aan de normen van leidingwater voldoen. In 2008 meldde Test-Aankoop dat enkele merken zoveel mineralen bevatten dat ze niet voor dagelijks gebruik geschikt zijn.

**Koolzuurhoudend water:** is afkomstig van een bron die van nature koolzuur bevat. Het water kan ook koolzuurhoudend gemaakt worden door toevoeging van zuiver koolzuurgas.

**Gearomatiseerd water:** water waaraan enkel smaakstoffen of natuurlijke extracten zijn toegevoegd, waardoor het water nog steeds 0 kcal en 0 gram suiker bevat (maar fabrikanten voegen in de praktijk vaak ook suikers, additieven en/of vruchtensappen toe, wat het drankje ongezonder maakt dan het doet uitschijnen).

## Hoe geef je water een lekker smaakje?



**Start nooit met heet water als je fruit toevoegt.** Het maakt de vruchten onappetijtelijk en breekt ze sneller af. Koud water of water op kamertemperatuur is ideaal.

**Hard fruit** zoals appel of peer snijd je best **in superdunne plakjes** of blokjes voor je ze toevoegt. Zo geven ze hun smaak en aroma sneller af. **Harde kruiden** zoals gember en steranijs **stamp je** om dezelfde reden best even aan met een stamper of lepel op de bodem van de fles of karaf.

Van bladrijke kruiden zoals tijm, rozemarijn, munt, koriander ...

scheur je de blaadjes of naaldjes af en kneus je ze voor je ze aan het water toevoegt.

**Hoe lang je 'geïnfuseerd' water moet trekken, hangt af van de aromaten die je toevoegt.**

Komkommerschijfjes, meloenblokjes, citrusvruchten en in stukjes gesneden bessen worden vrij snel zompig. Je wacht dus best niet te lang om water met deze garnituur op te drinken. Appel en kaneel daarentegen kunnen gerust een nachtje doortrekken in de koelkast en geven daarna het beste van zichzelf.

De schil van citrusvruchten geeft een bittertje af na een tweetal uren trekken.

**Enkele smakelijke combi's:**

- frambozen, blauwe bessen en muntblaadjes
- schijfjes limoen, sinaasappel en roze pompelmoes
- blokjes verse ananas, kokosschilfers en limoenschijfjes
- komkommerschijfjes, blokjes gember en citroenschijfjes
- verschillende soorten appelplakjes en kaneel
- schijfjes aardbei, komkommer en citroen

Bron: <https://greatist.com>

Bron: Hilde Deweer, lifestyleredactrice

[https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art\\_id=28414](https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=28414)



HOPELIJK KAN U HIERMEE UW DORST LESSEN  
IN EEN ZONNIGE, WARME ZOMER . . . dankzij de  
dossiers en teksten van [www.gezondheid.be](http://www.gezondheid.be)

=====

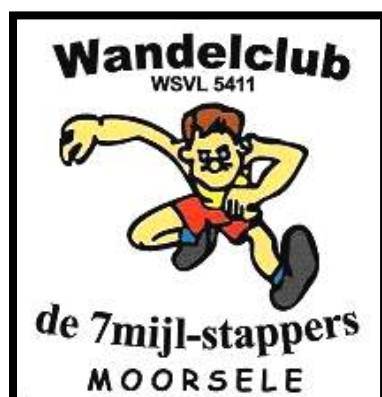
Speel gratis sudoku puzzels online op [sudoku.robinu.nl](http://sudoku.robinu.nl)!

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   | 1 |   | 6 |   |   |   |
| 5 | 8 |   |   | 2 | 4 | 1 |   |   |
|   |   | 6 |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   | 2 | 6 | 8 |
|   |   |   | 5 |   | 1 | 9 |   |   |
|   |   |   |   | 4 |   | 3 |   |   |
|   |   |   | 8 |   | 3 | 5 | 7 | 4 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 1 | 7 |   | 5 |   |   |   | 2 |

**SUDOKO:**

Vul het diagram zo in, dat elk blok van 3x3 vakjes de getallen 1 tot en met 9 één keer voorkomen. Ook horizontaal en vertikaal komen de cijfers van 1 tot 9 slechts 1x voor. Giswerk is geen goed idee, want er is telkens maar 1 juiste oplossing.

# 7mjl-stappers MOORSELE



Neem regelmatig een kijkje op onze WEBSITE

[http://www.bloggen.be/7mjl\\_stappers/](http://www.bloggen.be/7mjl_stappers/)

of op Facebook



we hebben ook een "besloten groep"

## BELANGRIJKE DATA

**tochten 2021 :** > zondag 15 augustus : ~~HALFOOGSTTOCHT~~  
enkel de MannaVital-Leietocht 50km  
> zaterdag 27 november : (nieuwe naam)  
**MANNAVITA WARME WIJNTOCHT**

**busreizen 2021 :** > momenteel nog geen zicht hierop in functie  
van de toekomstige protocollen/Covid-19.

**feesten :** > NIEUWJAARSFEEST vrijdag 14 januari 2022

