



Wandel Mee
Ruisbroek vzw

't Potske

Wandel Mee Ruisbroek vzw

Juli, - Augustus 2024

ZOMER
ZON
LANG LICHT
STRAND
AIRCO ZEE
ZWEMMEN
WARM
BARBEQUEEN
VAKANTIE



ZOMERWANDELING
21 JULI
WANDEL MEE
RUISBROEK



Tweemaandelijks clubblad van Wandel Mee Ruisbroek VZW

Verantwoordelijk uitgever
Guido Van Breedam

A Borghijsstraat 54 2870 Puurs-Sint-Amands

WANDEL MEE RUISBROEK IS LID VAN

Wandelsport
Vlaanderen vzw

Best leden

Omwille van de slechte weersvoorspelling en de kletsnatte staat van het parcours hadden we dit jaar een 'ontbijtwandeling' zonder wandeling ...het ontbijt zelf heeft alleszins daardoor niet minder gesmaakt, het was lekker en rijkelijk voldoende.

Ook onze aansluitende Algemene Vergadering is na al dat smullen vlot verlopen, hiervoor bedankt aan de 51 aanwezigen. Jullie hebben intussen ook het verslag gekregen.

Eén en ander doet ons besluiten het volgend jaar daar nog eens over te doen en liefst dan met goed weer en een leuke, deugddoende wandeling allen samen

*Ons volgend evenement is de BBQ op 29 juni; we hebben 46 inschrijvingen en wanneer we jullie een **REUZE**bbq beloven dan zullen we ook aan ons woord houden.. het verslag in ons volgend Potske!*

Op 21 juli (zondag) organiseren we zoals elk jaar onze zomerwandeling en we zijn ook zoals steeds op zoek naar helpende handen om onze wandelende bezoekers een goed onthaal, mooie parcours en een fijne dag te kunnen bieden.. Het is natuurlijk volop vakantieperiode en verscheidene van onze leden hebben andere plannen, de kust, de Ardennen, het buitenland... wat het elk jaar spannend maakt om voldoende medewerkers bijeen te krijgen.

Deze vraag om hulp is zowel voor de Krinkelzaal waar de inschrijving gebeurt als voor de rustpost in het Familieheem. Laat dus een seintje aan één van onze bestuursleden of op 04 79705994 wanneer je je die dag kan vrijmaken. Alvast bedankt voor uw medewerking, ik krijg liever een telefoontje te veel dan te weinig.

Jullie zijn al eerder geïnformeerd over het weekendje in Vayamundo Oostende da we door het succes van vorig jaar ook nu herhalen. De meeste deelnemers hebben al bevestigd; voor wie nog twijfelt herhaal ik nog even het aanbod; er kunnen nog inschrijvingen bij maar de tijd dringt!

Wat bieden we aan: ons 2^{de} wandelweekend in halfpension van 6 tot 8 september; vermits we een gezamenlijke wandeling hebben op zondag in Wenduine is er mogelijkheid om te verblijven tot maandag 9 september.

Je verblijft in een comfort appartement met aparte slaapkamer, toilet en badkamer; 2 of 3x Ontbijtbuffet en 2 of 3x Diner 's avonds in het buffetrestaurant; Bedlinnen- badlinnen inbegrepen; De bedden worden opgemaakt bij aankomst. Zaterdagavond ambiance met een Live optreden in Lounge bar.

Inschrijfgelden bij de wandelingen op zondag 8 en een drankbonnetje worden door de club aangeboden.

Prijs: Het bestuur heeft beslist om een 'all-in' prijs aan te bieden, het bedrag dat we vragen ligt een stuk lager dan wat Vayamundo aanrekent. Wij vragen voor twee overnachtingen: 160€ per persoon; voor wie de extra overnachting neemt en op maandag huiswaarts keert 240€ per persoon. Voor singels is er nog een toeslag van 44€ per nacht, voor wie een autostaanplaats wil 15€ per nacht.

Tot daar dit woordje: zij die op verlof gaan wens ik een prettige vakantie toe met veel zon, veel wandelgenot met de nodige kilometers of platte rust.

Jullie voorzitter

Guido



WANDELPROGRAMMA JULI 2024

Zaterdag 6 juli

Kwik Bornem

Gemeenschapshuis, E. Vleminckxstr., 73 Hingene

7-15u 6 – 12 – 18 – 24 – 30 km

GSM +32(0)479 42 38 22

Zondag 7 juli

Fluitekruid Wolvertem

Sinte Maarten Nieuwelaan 44 Meise

7-15u 6 – 11 – 15 – 21 – 27 – km

GSM +32(0)474 45 79 59

Reynaertstappers vzw

Jeugdkantine Sporting Lokeren-Temse Daknamstraat 91 Lokeren

7-15 u 5-10-15-20-25km

GSM +32(0)486 79 52 48

Zondag 14 juli

De Vaartlandstappers

Voetbalchalet sporting Tisselt Brielen 9 Tisselt

7-15u 6-11- 15-21 km

GSM +32(0)486 89 37 33

WRC Manke Fiel vzw

Jeugdcentrum 't Jass Asphaltcosite 20 1730 Asse

7-15 u 3 -5 -7 -10 -14 -21-30 -35 km

GSM +32(0)497 10 65 42

Stroboeren Merksem

zaal d'ouwe kerk lage kaart 644 Brasschaat

7.30-15u 5 – 7 - 10 -16 – 21 – 30 km

GSM +32(0)495 74 47 36

Zondag 21 juli

in de kringelzaal Ruisbroek dorp

ZOMERTOCHTEN WANDEL MEE RUISBROEK VZW

allen op post

Zondag 28 juli

De Slak Leest

Zaal Ter Coose, Kouter 1a, Leest

7-15 u 6 – 8 – 12 – 14 – 20 – 30 km

GSM +32(0)492 64 94 00

WSV De Dauwstappers Edegem vzw

Fort 5 - Hangar 27Parklaan 161 Edegem

7-15u 5-10-12-15-17-20-25 km

GSM +32(0)486 93 01 83

Denderklokjes Lebbeke

CC De Biekorf Stationsstraat 23 Lebbeke

7-15u 6-12-18-24-32-40-50 km

GSM +32(0)474 99 56 45



WANDELPROGRAMMA augustus 2024

Vrijdag 2. zaterdag 3. zondag 4. augustus

Ibis Puurs **WANDELDRIEDAAGSE**

cc Binder, Kloosterhof 1 , Puurs

7-15 u 6-12-16-21-32-42 km

GSM +32(0)475 31 17 62

Zondag 11 augustus

Wandelclub Temse

Gildehuis Kaaistraat 10 Tielrode

7-15u 5 km10 km15 km20 km

GSM +32(0)473 33 26 19

Lennikse Windheren

Gemeenteschool 't Rakkertje Hendrik Ghijsselenstraat 19 Sint-Kwintens-Lennik

7 - 15 u 6 - 9 - 12 - 16 - 20 - 25 - 32 km

GSM +32(0)478 47 86 69

Zondag 18 augustus

WSV Horizon Opwijk VKO Opwijk Karenveldstraat 23 Opwijk 7-15u

6-12-18-24 km

GSM +32(0)478 61 06 08

Wandelclub De Lachende Klomp vzw Gemeentelijke Lagere School Bazelstraat 33

Kruibeke 7-15u 7 - 10 - 15 - 21 - 30 km

GSM +32(0)477 82 02 76

Boutersem Sportief

sporthal Boutersem, Kerkomsestw. 49, Boutersem

7-15u 4 - 8 - 12 - 16 - 20 - 24 km

GSM +32(0)478 09 32 44

Zondag 25 augustus

Kleitrappers Terhagen

Parochiezaal, Mechelsesteenweg 233, Lier

7-15u 4 - 9 - 11 - 15 - 20 - 26 km

GSM +32(0)486 18 37 03

Wandelclub 't Hoeksken vzw Zaal Den Bond Kleinhulst 4 Hamme

7-15u 4-6-10-15-21-30km

GSM +32(0)479 87 75 35





*Wij zijn ff
met vakantie...*

Ook de redactie van ons clubblad gaat er even tussenuit...
Maar niet zonder jullie nog wat mogelijkheden te geven om onze wandelsport te beoefenen.
Het zijn voornamelijk wandelingen in onze regio: Klein-Brabant, Vaartland en Rupelstreek.

Zaterdag 6 juli 2024: Boerenkrijgmarsen van Kwik Bornem, met vertrek in Hingene

Zondag 14 juli 2024: Vriendschapstochten van Vaartlandstappers, met vertrek in Tisselt

**Zondag 21 juli 2024:
onze eigen Zomertochten met vertrek in de Krinkel te Ruisbroek**

Zaterdag 27 juli 2024: Binnenschipperstochten van Kadee Bornem, met vertrek in Wintam

Zondag 28 juli 2024: Zennetochten van De slak Leest, met vertrek in Leest

Vrijdag 2 augustus 2024: Wandeldriedaagse van Ibis Puurs, met vertrek in Puurs

Zaterdag 3 augustus 2024: Wandeldriedaagse van Ibis Puurs, met vertrek in Puurs

Zondag 4 augustus 2024: Wandeldriedaagse van Ibis Puurs, met vertrek in Puurs

Zaterdag 3 augustus 2024: Vosbergtocht van Vosbergstappers Rumst, met vertrek in Rumst

Vrijdag 9 augustus 2024: Dodentocht van Kadee Bornem **

Zondag 25 augustus 2024: Zimmertochten van Kleitrappers Terhagen, met vertrek in Lier

Je ziet dat er keuze genoeg is om een mooie zomer met wandelingen te vullen.

Wij vernamen ook dat er leden in onze club zijn die zich weer wagen aan deelname van de Dodentocht in Bornem.
Wij wensen hen een behouden tocht en aankomst toe. Good luck.

En voor de deelnemers aan ons weekend in Vaya Mundo begin september, dit voorstel:

Vrijdag 6 september 2024 is er een wandeltocht in St-Joris bij Beernem.

Wanneer je in de voormiddag vertrekt, kan je daar gaan wandelen, tot 's middags en daarna rustig doorrijden naar Oostende, dan ben je daar tegen dat je op de kamer kan.

Het is een aanrader.



Het kasteel van Bornem



het Fort van Liezele



De Redder van Ruisbroek

Met dank aan Robert voor deze bijdrage

Clubnieuws

Héél belangrijk om weten!

Als lid van een wandelclub, in jouw geval WANDEL MEE RUISBROEK WZW, geniet je bij het beoefenen van de wandelsport van een uitgebreide verzekering (dekking burgerlijke aansprakelijkheid, lichamelijke ongevallen en rechtsbijstand).

Wanneer er zich iets heeft voorgedaan vraag je **aan de organiserende club** onmiddellijk een ongevalsangifte op te maken en bezorg je nadien **via uw eigen clubsecretariaat** zo spoedig mogelijk een geneeskundig attest aan de verzekeraar. Daarvoor neem je zo vlug als mogelijk contact met:

Vic Van Beylen

Drafstraat 6 Willebroek

0474 01 50 57

vic.vanbeylen@skynet.be of wandelmeeruisbroekvzw@outlook.com

Wij begeleiden jou dan bij alle contacten met de verzekering.

Zorg er dus ook voor dat je steeds je lidkaart van Wandelsport Vlaanderen bij je hebt en dat je als wandelaar geregistreerd bent.

Deze verzekering geldt vanaf uw vertrek thuis naar de wandeling tot bij je thuiskomst van de wandeling.

De samenstelling van het bestuur zoals bevestigd door de aanwezigen op de Algemene Vergadering:

Van Breedam Guido, voorzitter en samensteller van de wandelparcours

Polfliet Dirk, ondervoorzitter en feestleider

Van Laer Walter, schatbewaarder

Van Cammeren Petra, feestleider

Pacchiotti Michel, boodschapper voor onze activiteiten.

De Smedt Femke samen met Guido: Onderhouden van het lokaal, en onze materialen,

Van Beylen Victor, secretaris

“Zonder vrijwilligers zijn onze organisaties niet mogelijk!”.



Voor onze nieuwe leden (en ter herinnering aan de ‘anciens’)

Verkeersregels voor voetgangers(wandelaar)

Je wandelt eerst en vooral op het **voetpad**.



Bij gebrek daaraan gebruik je de **begaanbare gelijkgrondse bermen**.

Als geen van deze aanwezig zijn, dan mag je gebruik maken van de **openbare weg**.

De voorkeur gaat daarbij naar **parkeerstroken of fietspaden**, waarbij je wel voorrang moet geven aan bestuurders of fietsers.



Als je op de **rijbaan** wandelt, dan moet je zo **dicht mogelijk bij de linker rand**.

Het oversteken gebeurt bij voorkeur op een oversteekplaats voor voetgangers een **zebrapad**.



Indien er verkeerslichten aanwezig zijn, moet zij gebruikt worden.

Is er geen oversteekplaats voor voetgangers voorzien, **kies dan een plek uit waar je goed ziet en goed gezien wordt**



Steek **niet over in een bocht**, op een helling, onder een brug **of tussen geparkeerde voertuigen**.

Steek **voorzichtig over** en hou rekening met de naderende verkeer.

Volg de wandeltocht pijlen...



Wanneer je naar de wandeling rijdt doe je er best aan, de wandeltocht pijlen te volgen om aan de startplaats te raken.

Veel van onze leden rijden met een GPS in de auto, maar de startplaats kan al een ergens anders zijn dan aangegeven in de walking. Daarom volg de WANDELTOCHT pijlen ; Zo kom je nooit voor verrassingen te staan...



De eikenprocessierups kan in de zomer in eikenbomen zitten. De rups heeft brandharen. Deze brandharen kunnen jeuk, bultjes en oogklachten geven. Blijf uit de buurt van eikenbomen met rupsen of rupsennesten. Bij klachten: Spoel de huid en ogen goed met lauw water. Verwijder brandharen van de huid met plakband. Niet wrijven of krabben! De klachten gaan binnen 2 weken vanzelf over. Bel uw huisarts bij als u oogklachten heeft, die niet beter worden na spoelen. Bel direct de huisarts als 1 of meer van de volgende dingen voor u kloppen: Uw lippen worden steeds dikker. Uw tong wordt steeds dikker. Uw oogleden worden steeds dikker. U bent benauwd.

De kracht van wandelen

Hersenen: Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%.

Geheugen: 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengedeelte dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

Stemming: 30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

Gezondheid: 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%.

Levensduur: 75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

(Over)gewicht: 1 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50%.

Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie: Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren.

Kom in beweging!

Hart: De meeste dagen van de week 30 - 60 minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

Botten: 4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%.





Gefeliciteer
VERJAARDAG

woensdag 3 juli	Gerda	Van Beylen
donderdag 4 juli	Nicole	Van De Voorde
donderdag 4 juli	Nele	Van de Weyenberg
zondag 7 juli	Marcel	De Maeyer
woensdag 10 juli	Walter	Van Laer
maandag 15 juli	Constant	Smedts
maandag 15 juli	An	Van Linden
woensdag 17 juli	Celine	Buydts
vrijdag 19 juli	Marilou	D'hont
woensdag 24 juli	Kelly	Apers
vrijdag 26 juli	Marleen	Van Zessen
zondag 28 juli	Brent	Vaerten
donderdag 1 augustus	Sonja	De Leeuw
zaterdag 3 augustus	Joseph	De Proft
donderdag 8 augustus	Herman	Eeckelaert
donderdag 8 augustus	Jos	Sneyers
woensdag 14 augustus	Lucas	Heylen
zondag 18 augustus	Maggy	Willemsen
donderdag 22 augustus	Huguette	De Borger
woensdag 28 augustus	Cyriel	Eeraerts
donderdag 29 augustus	Margit	Zass
vrijdag 30 augustus	Heidi	Metdepenningen

Met hoeveel waren we daar?

zaterdag 27 april 2024	WSV De Lustige Wandelaars Merchtem	832	1	Merchtem
zondag 28 april 2024	WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3390	4	Aalter
woensdag 1 mei 2024	Wc. Zandstappers vzw	1815	9	Poederlee (Lille)
donderdag 2 mei 2024	St. Amelberga Zandhoven vzw	997	2	Zandhoven
donderdag 2 mei 2024	Wandelclub St.Pieters-Leeuw vzw	1436	9	Huizingen
woensdag 8 mei 2024	Wandelclub De Slak vzw	544	3	Leest (Mechelen)
donderdag 9 mei 2024	Globetrotters Hageland vzw	1391	2	Tielt-Winge
zondag 12 mei 2024	Sinjoenstappers Wilrijk vzw	652	16	Wilrijk
zondag 12 mei 2024	Wandelclub De Parkvrienden Zaventem	1027	4	Nossegem
vrijdag 17 mei 2024	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	812	2	Kruishoutem
zaterdag 18 mei 2024	De Wilde Brouwers	870	2	Merelbeke
zondag 19 mei 2024	Bosgeuzen-Voorkempen vzw	588	2	s Gravenwezel
zondag 19 mei 2024	De Kleitrappers vzw	656	11	Kontich
zondag 19 mei 2024	De Pajotten Hekelgem vzw	1966	2	Hekelgem
zondag 19 mei 2024	Op Stap Zwalm	1096	2	Beerlegem
maandag 20 mei 2024	WSV Horizon Opwijk	1162	4	Mazenzele
dinsdag 21 mei 2024	De Stroboeren vzw	139	3	Deurne
Zaterdag 25-Mei-2024	W.S.V. De Zombies	481	1	Wijgmaal
zondag 26 mei 2024	Wandelclub Kwik Bornem	926	4	Bornem
zondag 2 juni 2024	De Pompoenstappers vzw	1257	6	Lichtaart
zondag 2 juni 2024	Wsv Schorrestappers	1102	19	Boom
zondag 2 juni 2024	De Heidetochten Kester-Gooik vzw	1360	2	Gooik
donderdag 6 juni 2024	Wsv Schelle vzw	118	2	Hemiksem
zondag 9 juni 2024	Wandelclub Tornado vzw	1508	4	Haacht
zondag 9 juni 2024	Wandelclub De Lachende Klomp vzw	1221	7	Sint-Gillis-Waas
dinsdag 11 juni 2024	De Sint Jansstappers	256	1	Essen
vrijdag 14 juni 2024	De Sint Jansstappers	296	1	Essen
Woensdag 19-Jun-2024	WSV Egmont Zottegem vzw	1030	1	Strijpen (Zottegem)
Zaterdag 22-Jun-2024	Wandelclub Kruikenburg	705	2	Sint-Katherina-Lombeek
Zondag 23-Jun-2024	WVK Puurs vzw	758	14	Puurs-Sint-Amands
Zondag 23-Jun-2024	Den Engel Leuven vzw	773	2	Bierbeek
Zondag 23-Jun-2024	Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw	1207	5	Rijmenam