



DECEMBER 2020

Beste clublid,

*De laatste maand van 't jaar is ingezet. En wat voor een jaar !
Het is er eentje dat we niet vlug gaan vergeten ! Corona heeft stokken
tussen de wandelvoeten gestoken ! Maar we blijven doorgaan !
Onze individuele wandeltrajecten werden gewaardeerd. De bijhorende
trajectbeschrijvingen eveneens. Daar zijn we erg blij om.*

*Heel wat leden van de club hebben hun lidgeld voor 2021 reeds betaald.
Waarvoor dank.*

*Is je betaling nog niet geregeld ? Uitgesteld of vergeten ?
Dan is hier ons bankrekeningnummer :*

BE53 7775 9587 8453

van VZW BRUGSE METTEN WANDELCLUB – BRUGGE.

*Vermeld bij de mededeling : **lidgeld B.M.W.**
en dan **naam en voornaam eerste lid** (€ 20)
en eventueel **naam en voornaam tweede lid** (€ 20)
en eventueel namen en voornamen derde en volgende leden. (€ 15 p.p.)*

*Wens je het wandelboek "Walking"? Dan zet je vervolgens **+ Walking** (€ 8)*

Vermeld ook je telefoonnummer bij de mededeling.

Voor het eerste lid en tweede lid betaal je telkens € 20 per persoon.
Vanaf het derde lid per gezin betaal je slechts € 15 per persoon.
Kinderen tot 12 jaar betalen geen lidgeld.
Een "Walking"-wandelboek kost slechts € 8 per stuk.
Je lidgeld wordt geheel of gedeeltelijk terugbetaald door je mutualiteit.

Nog 'n vraag of suggestie ?

Mail hilde@brugsemettenwandelclub.be of aagje@brugsemettenwandelclub.be

Zij helpen je verder en beantwoorden graag al je vragen.

*Met vriendelijke wandelgroeten,
Aagje Merlevede, je voorzitter*

Wandelen in de winter

Corona heeft er het voorbije jaar zwaar ingehakt. Zet de TV of de radio open en je begrijpt direct wat ik bedoel. Het waren precies uitzendingen van "Studio Deprimo". In 't begin van Corona konden velen terecht in de tuin. 't Was "Goed weer vandaag". Maar verder in het jaar mochten we de tuin vergeten ! De herfst liet zich voelen. Dus waarom niet wandelen in de winter ? Ons lichaam kan het best gebruiken.

Drie gezonde redenen om te wandelen in de winter !

- 1 Wandelen in de winter = je wordt minder snel ziek.
Wie 's winters gaat wandelen maakt vitamine D aan. Deze vitaminen versterken je weerstand en remmen de ontwikkeling van virussen en bacteriën af.
- 2 Wandelen in de winter = Geeft je een betere mentale conditie.
Wie in de buitenlucht wandelt maakt endorfine aan. Dit is een stof die we nodig hebben om beter bestand te zijn tegen stress, moedeloosheid en depressies.
- 3 Wandelen in de winter = Maakt je hart sterker.
De koude stimuleert de bloedsomloop om je lichaamstemperatuur op peil te houden. Daardoor moet je hart sneller pompen en wordt het gezonder en sterker.



Bereid je goed voor alvorens de winter in te stappen

Wandelen in de winter doe je best boven -5 graden en na een kort doktersadvies. Warme, droge voeten zijn 'n noodzaak voor een aangename, veilige winterwandeling. Controleer vooraf of de staat van je wandelschoenen nog oké is. Is de sluiting nog in orde en is de hechting bovenaan de schoenen nog intact. Geen loskomende zolen ? Doe direct vóór de wandeling geen koude schoenen aan. Laat je schoenen vooraf even op kamertemperatuur komen. Koude schoenen bezorgen je koude voeten ! Zorg ervoor dat je voeten niet gekneld raken in je schoenen. Knellende schoenen of sokken stremmen de bloedsomloop en zorgen voor koude voeten. Verwacht je sneeuw op je weg, zorg dan dat sneeuw of water niet van bovenaf in je schoenen komt. Kies voor schoenen met een hoge sluiting en trek de pijpen van je broek goed over de schoenen. Draag geen katoenen sokken. Eenmaal nat, blijven die nat. Er bestaan speciale inlegzooltjes van wol, die je verzekeren van aangename, warme voeten. Je kan ook je voeten insmeren met een verzorgende voetcrème van Gehwol. En nu op stap. Wandel je alleen ? Vergeet dan je gsm niet. Altijd handig in nood.

Fotograferen in de winter, prachtig en iedereen kan het !

In de winter mogen we al eens sneeuw verwachten. Na een sneeuwbus verandert het decor van de natuur en de stad spectaculair. Dus tijd voor een foto ?

Fotograferen doen we meer en meer met onze smartphone. Dus waarom niet op wandeltocht met de gsm in de aanslag. Enkele tips voor sneeuw witte dagen:



Een beetje voorbereiding voor een beter resultaat.

Denk enige tijd vóór je gaat fotograferen waar je naar toe wil. Wil je beelden van het dagelijkse leven of zoek je idyllische plaatsjes in de vrije natuur ? Wil je de molens langs de Brugse Vesten of actiefoto's met je partner en je gezin ?

Door vooraf te bepalen waar en wat je gaat fotograferen win je natuurlijk heel wat tijd aan het zoeken naar een juiste locatie. De beste fotomomenten zijn in de ochtend.

Maak je materiaal klaar vóór het langverwachte sneeuwmoment

Zorg er voor dat het fotobestand op je smartphone leeg is en je gsm-batterij vol. Een waterdichte hoes helpt je toestel te beschermen tegen vocht. Kijk nog eens de werking van je gsm na. Zéker is zéker want het sneeuwdecor ligt erg kort om te fotograferen.



Ben je van plan om personen te fotograferen, zorg dan voor kleding in contrasterende kleuren. Zo breek je de witte achtergrond. Zonnebrillen met gekleurde glazen zijn ook niet aanbevolen. Maak gebruik van de flits op je gsm en wees niet bang om nu en dan een selfie te nemen. Neem je tijd voor elke foto !

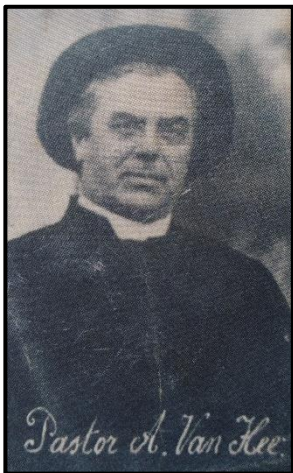
De resultaten van een foto-wandeling zijn veelal verrassend en de mooiste beelden verdienen afgedrukt te worden. Wat niet volledig oké is verdwijnt in de prullenmand. Probeer ook eens een afdruk in zwart-wit. Mooi en origineel, zelfs op groot formaat !

Proficiat aan de jarigen

December 2020 is de laatste maand van een wel héél heftig jaar. We gaan het niet vlug vergeten! Het vieren van verjaardagen gaat wél ongestoord verder ! De eerste jarige van de maand is **Heidi Verpoest**. Op 9 december zet zij de feestmaand in. En op vrijdag 11 december is iedereen welkom ten huize van **Maggy Onckelinx**, het voormalige bestuurslid van de ROAS-stappers trakteert dan voor haar dag. Twee dagen later, de 13^{de} van wintermaand is het de beurt aan **Martine Seynaeve** om te vieren. Op maandag 14 december beginnen we de week met 'nieuwe maan' en met de verjaardag van bestuurslid **Gerard Cappelle**. Vier dagen later, op 18 december doet **Annelies Borny** er ook 'n jaartje bij ! We toasten op haar gezondheid.

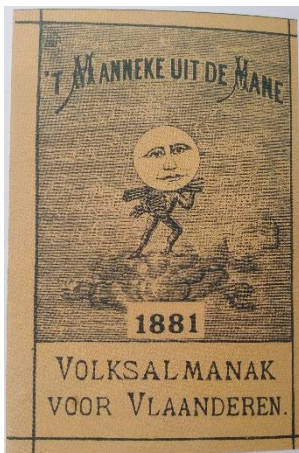
DECEMBER, ELK JAAR DE MAAND VAN 'T MANNEKE UIT DE MANE.

In de maand december spoed ik mij altijd naar de boekhandel De Meester langs De Dijver in Brugge, want dan ligt "t Manneke uit de Mane" daar op de toog.



Je moet wel wakker zijn, want de "Mannekes" zijn heel rap uitverkocht ! 't boekje kost -och God- maar 5 euro. En dat voor meer dan 320 bladzijden volkse, Vlaamse humor !

'Het begon allemaal in 1880 toen de kapelaan van Wijtschate, Alfons Van Hee samen met collega Karel Blancke, pastoor in Ruddervoorde het idee hadden 'n almanak uit te geven met humoristische vertelseltjes. Pastoor Amaat Vyncke uit Dudzele was rap voor de idee gewonnen en in 1881 verscheen 't eerste "Manneke uit de Mane". Uitgever Van Hee was flamingant. Hij schreef gedichten, toneelstukken en humoristische verhalen. Hij werkte ook samen met Guido Gezelle en Hugo Verriest. Tot aan z'n dood in 1903 was hij hoofdredacteur van 'den almanak' die toen gedrukt werd bij Adolf Van Mullem in Brugge.



De kerkelijke overheid was niet erg opgetogen met de uitgave en om bemoeiingen te mijden werd "t Manneke uit de Mane" op 'n bepaald moment uitgegeven door De Swighenden Eede, een geheim genootschap met Vlaamsgezinde pastoors en burgers uit de kringen rond Hugo Verriest. De omslag van het boekje werd gegraveerd door Ferdinand Rodenbach, broer van de bekende dichter Albrecht Rodenbach. In 1914 en nadien werd de uitgave een paar keren onderbroken maar sinds 1964 is de almanak jaarlijks een begrip geworden voor wie gezonde humor weet te waarden. "t Manneke uit de Mane" verschijnt elk jaar identiek zoals het in 1881 werd gedrukt. De voorbije jaargangen zijn collectors-items en de inhoud van de almanak is elk jaar even verrassend als boeiend ! *Denis Vermeire*

Op zondag de 20^{ste} van wintermaand trakteert **Myriam De Plancke** ons volop met heerlijke glaasjes gluhwein. Je verjaart maar één keer op 'n jaar is haar slogan ! De periode rond kerstdag is het vijf dagen na elkaar feest. Best dat het kerstverlof is ! Het begint de 23^{ste} met **Robert Brysse** en de feestelijkheden gaan 's anderendaags, de 24^{ste}, voort met de verjaardag van **Liliane Calleeuw**. En ja, we hebben ook een kerstkindje bij de wandelclub. De gelukkige is **Bart Poppe** die juist op 25 december zijn verjaardag mag vieren ! 'n Dagje verder, op Tweede Kerstdag de 26^{ste} december, is het de beurt aan **Aagje Verstraete** om het glas te heffen. De rij van vijf feestelijke verjaardagen wordt afgesloten op zondag 27 december door **Tom Eecloo**. Hij sluit met z'n verjaardag de kalender 2020 feestelijk af. Proficiat aan alle jarigen en prosit !

Een kindvriendelijke wandelclub

Het is algemeen bekend en het wordt duidelijk gewaardeerd : Onze wandelclub heeft volop aandacht voor de jeugd. Wie met het hele gezin wil gaan stappen kan zeker bij de Brugse Metten Wandelclub terecht ! Bij de B.M.W. genieten kinderen van enkele belangrijke extra's . We zetten de voordelen graag voor je op een rij.



Gratis lidmaatschap. Kinderen tot twaalf betalen geen lidgeld en krijgen de voordelen van een volwassene, zoals verzekering, wandelboekje, enz...

Gratis deelname. Ze betalen geen inschrijvingsgeld voor hun deelname aan een wandeltocht en er wacht hen nog een verrassing.

Kindvriendelijk cadeau. Elke jonge deelnemer kiest dikwijls ook nog een passende geschenkje.

Maak er voor de kinderen een aangename wandeltocht van.

Zorg dat kinderen niet het gevoel hebben er 'zomaar' bij te lopen. Geef elk kind een eigen rugzakje met hun eigen flesje water en nog 'n paar spulletjes die ze zelf kiezen om mee te nemen. Laat ze zelf hun rugzakje samenstellen. Draag -vooral in het begin van de tocht- wat spullen van de kinderen. Bespreek vooraf met hen het traject. Laat zien dat ook hun mening telt. Laat ze meebepalen als er een pauze wordt gehouden.



Hoe ver wandelen kinderen ?

Kinderen stappen op een vlak traject maximaal één kilometer per leeftijdsjaar. Dus een kleine van 6 jaar zal max. 6 km aankunnen en een jongeman van 10 wandelt tot 10 kilometer. Dit zijn richtcijfers. Neem regelmatig rust en laat de kinderen drinken.

Zorg voor afwisseling in het parcours.

Kinderen houden van fantasie en avontuur. Daarom zal een boswandeling hen meer aanspreken dan een wandeltocht in de open velden. Een kasteel in de verte wekt hun nieuwsgierigheid op. Vertel hen een spannend verhaal errond.

In het bos zijn misschien sparappels te vinden, of kunnen wilde kastanjes verzameld worden. Een woordje uitleg bij een paddenstoel wordt meestal met aandacht gevolgd. Kinderen zoeken graag het ongekende. Laat ze de wandelpijlen zoeken en zo zelf het traject ontdekken. Maak een wandeling afwisselend en spannend.

En tot slot : Hou wat E.H.B.O.-spulletjes bij de hand.... Met kinderen weet je nooit !

Het is bewezen.... h t medicijn is er !

In de media vroegen specialisten het zich maandenlang af : Zou het niet fantastisch zijn moest er een effici ente medicatie bestaan die jou en je naasten door de moeilijke COVID 19-tijden helpt ?

Het medicijn moet voldoen aan drie maal twee belangrijke vereisten :

- 1. Je stress verminderen en ontspannend werken.*
- 2. Je immuunsysteem versterken en vitale organen sterker maken.*
- 3. Je lichaamsgewicht verminderen en chronische aandoeningen voorkomen.*

Het medicijn is er.....

Veelvuldige testen en jarenlange ervaring hebben het goede nieuws bevestigd, het medicijn is er ! Het wordt zelfs reeds veelvuldig toegepast.

Het positieve resultaat is ook erkend door alle mutualiteiten, die het lidgeld ervoor zelfs geheel of gedeeltelijk terugbetalen.

Er zijn geen gesofistikeerde toestellen voor nodig en van inname van eender welk preparaat is er totaal geen sprake.

Het medicijn heet

Wandelen

Er is wetenschappelijk bewijs dat bewegen *-wandelen-* je fysiek  n mentaal versterkt, het risico op depressie doet verminderen en de symptomen ervan erg afzwakt.

Bewegen *-wandelen-* verbetert ook je nachtelijke rust, en je gemoedsgesteldheid, twee belangrijke elementen voor een betere levenskwaliteit.

Bewegen *-wandelen-* in de natuur, langs trage wegen, aan het water, geeft je rust.

**De Covid 19-maatregelen stellen ons mentaal welzijn erg op de proef.
Bewapen en bescherm jezelf door regelmatig te wandelen.**

Mensen met overgewicht, obesitas, hoge bloeddruk, longproblemen of een hart- of vaatziekte zijn vatbaarder voor Covid 19. Door te wandelen bouwen ze een hogere weerstand op en zijn minder vatbaar voor besmetting en de gevolgen ervan.

Samen wandelen. Vanaf de Covid 19-maatregelen het toelaten, starten we terug met onze actie “Samen Wandelen”. Je hoort er nog van !

Bron : Vlaams instituut Gezond Leven.
Aagje Merlevede, voorzitter.

Ons Ledenfeestje ? Op zaterdag 30 januari aanstaande staat ons ledenfeestje gepland. Zoals beloofd in vorig Wandelnieuws houden wij u v or einde december op de hoogte van het al dan niet doorgaan ervan.

Tot volgend “Wandelnieuws”.

Denis