

De Wandelaar



1e kwartaal 2021

Bestuur:**Voorzitter:**

Cees Dees
Schuttershof 65
4537 BS Terneuzen
☎0115-697183
e: li3tc10@kpnmail.nl

**Penningmeester/
ledenadministratie:**

Karel Buijze
Hondiusstraat 47
4532 CA Terneuzen
☎06-20962185
e: pmzeldenrust@gmail.com

Bestuursleden:**Logistiek/Inkoop**

Peter Bosselaar
Westsingel 70
4571 VG Axel
☎0115-562129
e: phboss@zeelandnet.nl

Gerrie v.d. Bergen
Lange Nieuwstraat 21
4587 RH Kloosterzande
☎0114-690605
e: rpbergen@zeelandnet.nl

Administratie:

Els Visser

Secretaris, webmaster, busreizen:

Fons Schuurbiers
Stationsweg 54
4561 GB Hulst
☎0114-852230
e: apschuur@zeelandnet.nl

Parcoursmeester, busreizen:

Leo Kroon
Van der Waalsstraat 42
4532 LD Terneuzen
☎0115-617851
e: kroonleo@zeelandnet.nl

PR/Vicevoorzitter

Jan Willem Visser
Stuyvezande 614
4532 MN Terneuzen
☎0115-620815
e: jwels@zeelandnet.nl

Ed D`haene
Zandstraat 48
4551 LH Sas van Gent
☎06-51752199
e: edhaene@zeelandnet.nl

Beheer materialen/Inkoop:

Emmy Koole

Redactie clubblad: Ed D`haene, Romain van Hoecke, Karel Buijze

Ereleden:

Ali Sponselee-Gerritse (in herinnering)
Gelein Lensen Herman van Renselaar

Voorwoord

Beste wandelaars,

De laatste jaren is het gebruikelijk dat we aan het eind van het jaar een terugblik schrijven op afgelopen jaar. We kunnen dit jaar hierover kort zijn, want helaas na onze tocht in Axel sloeg het Corona virus toe en vielen al onze plannen voor ons Jubileumjaar in duigen.

Na de zomer zijn we weer plannen gaan maken voor verdere invulling van ons programma, echter eind september bereikte ons de 2^e Corona-golf en waren we weer terug bij af.

Het is nu moeilijk om een planning voor 2021 te maken, maar als er ruimte komt en veranderingen houden we u op de hoogte hier over.

Nog even over de ommetjes van de gemeente Terneuzen en het Ommetjes boek, dit is een enorm succes en wij danken speciaal onze bestuursleden Karel en Leo hiervoor, zij hebben dit beiden tot een groot succes gemaakt.

Ook zeker in deze moeilijke tijd willen we toch even stil staan met eenieder die in familie of kennissen kring te maken hebben met overlijden of ziekte. We wensen allen veel sterkte toe.

Namens het bestuur wensen we alle leden (ondanks Corona) toch een vrolijke Kerst en een voorspoedig nieuwjaar.

Cees Dees

Voorzitter WSV Zelden Rust

Van de bestuurstafel:

Zoals afgesproken is op de Algemene Ledenvergadering 2011, zal ik na elke bestuursvergadering een kort overzicht geven van de voornaamste punten die besproken zijn.

Bestuursvergadering via skype 18 november 2020. Punten die aan de orde kwamen:

- geldigheid kaarten boottocht Delft blijven geldig tot maart 2022.
- er zijn veel magazine ommetjes extra aangevraagd door leden en ook door niet leden. Er zijn er op heden nog te bestellen zolang de voorraad strekt.
- aantal nieuwe leden 2020 42. Overleden 1. Aantal nu 339.
- nieuwjaarsreceptie en tocht in Axel 16 januari 2021 zijn afgelast.

Er zal geprobeerd worden, rekening houdend met de dan geldende corona maatregelen, enkele weken later een tocht voor eigen leden te organiseren met korte en langere afstand.

- beslissing doorgaan jubileumviering is doorgeschoven. Nu geen besluit over te nemen.
- contributie betalingen 2021 loopt goed. Op heden hebben al 156 leden betaald.
- de ommetjes in de gemeente Terneuzen worden via websites nog steeds zeer druk bezocht en gedownload..
Aan ommetjes in de gemeente Hulst wordt nog gewerkt.
- over de marathon Zeeuws-Vlaanderen in 2021 is nog geen beslissing genomen. Er wordt wel bekeken of bij afgelasting een alternatieve wandel marathon kan worden gelopen.
- De wandelaar zal voorlopig digitaal blijven verzonden worden.

Fons Schuurbijs, secretaris.

Onze geplande tochten in 2021:

~~**Zaterdag 16 januari 2021:** Zelden Rust Wintertocht.
Startplaats CC De Halle, Rooseveltlaan 1A, Axel. **AFGELAST**
Starten tussen 08.30 en 15.00 uur. 7, 15 of 21 km.~~

Zaterdag 15 mei 2021: Omloop Vestingstad Hulst.
Startplaats: Reynaertcollege, Gildenstraat 1, Hulst.
Starten tussen 7.30 en 15.00 uur 7, 14, 21 en 28 km.

Zaterdag 4 september 2021: Vliegende Hollandertocht.
Beschermde tocht.
Startplaats: Lodewijkcollege, Oude Vaart 1, Terneuzen.
Starten tussen 08.00 uur en 15.00 uur. 6, 12, 18, 25 en 31km.

Dit alles onder voorbehoud, afhankelijk van de coronamaatregelen.

Contributie 2021

Ons voorstel de contributie eenmalig voor 2021 vast te stellen op € 7,50 per persoon voor alle leden die op 1 april 2020 lid waren van WSV Zelden Rust is door de algemene vergadering aangenomen. Na betaling van de contributie wordt uw lidkaart voor 2021 opnieuw geactiveerd. U ontvangt geen nieuwe lidkaart uw huidige kaart blijft ook voor 2021 geldig.

Betaling contributie 2021 vóór 1 januari 2021 door overschrijven op ING rekening:

IBAN: NL52 INGB 0005 1508 51 BIC: INGBNL2A
t.n.v. Wandelsportvereniging Zelden Rust met vermelding "Contributie 2021"

Wat te doen bij verlies van je PVC-lidkaart ?

Bij verlies van je PVC-lidkaart je dit zo snel mogelijk te melden aan de ledenbeheerder van de club (pmzeldenrust@gmail.com). Er zal dan een tijdelijke papieren lidkaart aangemaakt worden en door de ledenbeheerder een aanvraag gedaan worden bij Wandelsport Vlaanderen om je een nieuwe PVC-lidkaart per post toe te sturen.

Wijziging van je persoonlijke gegevens

Deze wijzigingen dient je te melden aan de ledenbeheerder van de club (pmzeldenrust@gmail.com).

Een leeg verenigingsjaar 2020 ?

Beste wandelaars,

Het jaar 2020 is voor onze vereniging troosteloos verlopen. Ook wij waren afhankelijk van de grillen van het coronavirus. Het jaar begon vol activiteiten en mooie plannen, maar helaas bleken de gevolgen van het door de wereld waaiend virus een grote spelbreker. Gezondheid stond op de eerste plaats en zeker met de onze vele oudere deelnemers hebben en konden wij geen enkel risico op een besmetting nemen. Toch hebben enkele organiserende leden dit jaar zeker niet stil gezeten. Een overzicht van deze werkzaamheden op de achtergrond van de diverse activiteiten zal ik u proberen te schetsen.

Nieuwjaarsborrel, zaterdag 11 januari.

De wereld om ons heen leek nog zo vertrouwd. Ja, ergens in het verre China bleek een virus rond te dwalen. De oorzaak zou mogelijk het eten van vleermuizen kunnen zijn. Voor ons in Zeeuws-Vlaanderen nog ver weg. Een grote groep leden verzamelde zich bij het vakantiepark De Vogel in Hengstdijk. De tochtencommissie had na een verkenning een korte wandeling rond Hengstdijk vastgesteld. Na beëindiging van het wandeltochtje konden wij elkaar een gelukkig en zorgenvrij nieuwjaar toewensen. De subgroep Catering had gezorgd voor een verzorgde, aangeklede nieuwjaarsborrel. Het nieuwe wandeljaar kon van start gaan.



22^e Wintertocht Axel, 18 januari.

Als tochtencommissie waren er weer drie afstanden vastgesteld en uitgepijld. Dit keer werden de langere afstanden naar het noorden geleid. Doordat de gewenste rustpost in Spui niet beschikbaar bleek moesten we de eerste etappe op korte termijn



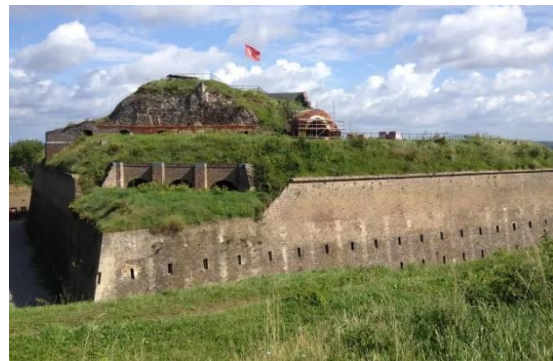
verlengen naar "De Stropielekker" in Zaamslag. Hierdoor kreeg de tocht veel meer natuurlandschap te bieden. De wandelaars waren enthousiast en maakten volop gebruik van de aanwezige rustpost. De opkomst was voor ons een record. Een kleine 1400 wandelaars bezochten deze tocht. Op maandag heeft de uitpijlploeg de routes opgeruimd en de routes netjes achtergelaten. Groot was dan ook mijn verbazing toen ik in de avond een mail op hoge

poten kreeg van een inwoner van Zaamslag. De strekking was dat een grote bende wandelaars het natuurgebied rond het dorp had vernietigd. Toch maar op de fiets en nog een schouwing gedaan, van vernietiging was geen sprake. Ja, aan het gras was te zien dat veel wandelaars gepasseerd waren en bij een brug was te zien dat de grond bij de op- en afgang in een modderpartij waren veranderd. Het viel op dat juist

deze beschadiging als oorzaak een atb fietstocht van een week eerder bleek te hebben. Na contact te hebben gezocht met deze klager werd de lucht wat geklaard. Bij een latere schouwing bleek het gras er weer gezond en groen bij te staan.

Wandelevent Bodyline Zuid-Limburg, 28 maart.

Al enkele jaren heeft Zelden Rust een samenwerking met de sportscholen van Bodyline. Vanaf september 2019 organiseerden wij maandelijks een wandeling in Zeeuws-Vlaanderen. Deze wandeling werden steeds trouw bezocht door een 50-tal wandelaars van de sportscholen, aangevuld met leden van o.a. Zelden Rust en Voor de Wind. In de maand maart werd in samenwerking met de wandelsportvereniging Vilt (van de Heuvelland4daagse) een tocht georganiseerd over en rond de Sint Pietersberg. Tochten ingetekend, inschrijving gestart, busvervoer geregeld en koffie met vlaai op een rustplaats geregeld. Een route-verkenningsgroep van Zelden Rust stond klaar om de route te gaan voorlopen. Vanaf medio maart werd duidelijk dat het coronavirus ons land niet voorbij zou gaan. Juist in Limburg werd een grote besmettingsgraad vastgesteld. Onze eerste annulering werd een feit. De reis werd afgeblazen en deelnemers, busonderneming en restaurant ingelicht.



Jubileum Zelden Rust, 4 april.

Nadat het bestuur had ingestemd met het programmavoorstel voor de viering van ons 40-jarig jubileum werd de daadwerkelijke organisatie opgepakt. Allereerst werden de wandelingen in het historisch centrum van Delft vastgesteld en ingetekend. Samen met een ter plaatse bekend lid werd voorgelopen en routes aangepast en bezoeken aan de VVV en Nieuwe Kerk gebracht. Ook werden afspraken gemaakt met het touringcarbedrijf, de rondvaartmaatschappij en een uitspanning als rustpost. Ook voor het buffet ter afsluiting werden goede afspraken gemaakt. Het belooft een aantrekkelijke dag te gaan worden.



Tijdens de inschrijvingsperioden moesten we opschalen, inmiddels konden we ruim 180 deelnemers op deze dag verwelkomen. Het aantal rondvaartboten werd verhoogd naar vijf. Voor de touringcars, 2 bussen van 90 personen, was het weer een heel ander verhaal. In eerste instantie werd er na uitgebrachte offertes gekozen voor TCR/Van Fraassen. In maart bleek echter, dat deze maatschappij op het punt van failliet gaan stond. Afspraken konden niet bevestigd worden, dus besloten wij deze reservering uit voorzorg te annuleren. Na een nieuwe rondgang bij

aanbieders van touringcars in zowel Nederland als Vlaanderen bleken er weinig mogelijkheden te zijn. De voorjaarsvakantie in Vlaanderen ging op 4 april van start en de meeste touringcars waren al gereserveerd. Een bedrijf in Nederland kon ons helpen, maar vroeg in de nieuwe situatie de superhoofdprijs, we besloten hierop niet in te gaan. Gelukkig dachten onze Vlaamse relaties met ons mee. Eerst konden wij over één bus beschikken en eind maart werd een tweede touringcar geboekt. Op 6 maart werden de toegangskaarten voor de Nieuwe- en Oude Kerk opgehaald. Een week later bleek dat de gehele organisatie voor niets was geweest. Alle evenementen en groepsbijeenkomsten werden verboden. Gelukkig waren alle

gecontracteerde partijen bereid de afspraken kosteloos te annuleren. De geldigheid van de reeds gekochte kaarten zijn verlengd tot het jaar 2022. Wij hopen toch dat onze jubileumreis alsnog een keer zal doorgaan. Helaas moeten wij wel op zoek naar een nieuwe locatie voor ons afsluitend buffet. Bij de Brouwzaele zijn helaas de boeken neergelegd.

Wandelmarathon, 19 april.



Sinds augustus 2019 was onze druk in de weer met de evenement. Tijdens vele vergaderingen, met ons comité en de Stichting Marathon Zeeuws-Vlaanderen werden plannen gemaakt en uitgewerkt. Bezoeken aan rustposten gebracht en afspraken vastgelegd. Voor ons was de organisatie rond en kon de wandelmarathon van start. Touringcars voor de verplaatsing werden besteld en extra Dixi's vastgelegd. Voor onze catering post werden vele blikken soep ingeslagen en broodjes gereserveerd. Begin maart moest helaas de beslissing genomen worden dat ook deze manifestatie geannuleerd moest worden. We zaten op dat moment in de eerst coronagolf. Via mail werden vele vragen beantwoord en alle bestellingen werden afgezegd.

subgroep Wandelmarathon organisatie van dit grote

13^e Omloop van de Vestingstad Hulst, 9 mei.

Ook voor deze tocht waren alle voorbereidingen achter de rug. Een nieuw parcours was uitgetekend en afspraken met o.a. landeigenaren en rustposten waren gemaakt. Vergunningen aangevraagd en inkopen gedeeltelijk gedaan. De eerste coronagolf was achter de rug en er werd weer wat meer ruimte gegeven aan evenementen. Helaas bleek onze hoop te positief en werd ook deze organisatie geannuleerd.

41^e Vliegende Hollandertocht Terneuzen. 5 september

Al snel bleek dat ook deze wandeltocht niet georganiseerd kon worden. We stonden aan het begin van een nieuwe besmettingsgolf, zeker in onze streek bleek er een opleving van het virus. Het jaar startte goed maar ging voor onze vereniging als een nachtkaaars uit.

Was het op wandelgebied alleen kommer en kwel? Nee, ook in deze sombere tijd konden wij een lichtpunt begroeten.

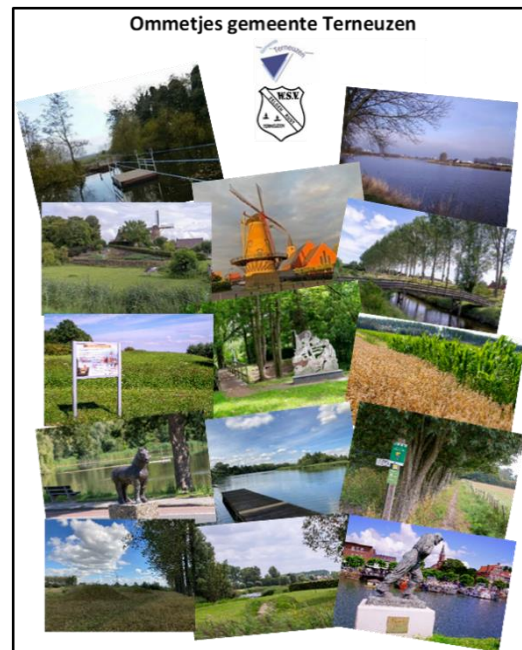
Ommetjes Gemeente Terneuzen.

Begin april werden wij benaderd door de Gemeente Terneuzen. Er werd onderzocht of het mogelijk was ommetjes te organiseren met een historisch karakter in de 14 kernen van de gemeente. Na een overleg met de gemeente en ons bestuur heb ik ingestemd met de hulp bij de organisatie van deze omloopjes. Er werd gekozen voor twee afstanden per kern, de korte afstand zou ondersteund worden door publicatie in het Zeeuws Vlaams Advertentieblad en medewerking krijgen van de Stichting Gidsenteam Zeeuwsch Vlaanderen en Natuur&zo voor achtergrondinformatie. De langere afstand werd alleen aangeboden via Route You. Op een later tijdstip ging Omroep Hulst de ommetjes in beeld brengen op het tv-kanaal en via You Tube.

Route verkenningen werden uitgevoerd en ingetekend in het programma Route You. Toegevoegd werden interessante toeristische punten. Na voltooiing werden routes ook nog eens nagelopen. Met behulp van de vrijwilligers van het Wandel Netwerk werden eventuele ontbrekende pijlen opnieuw geplaatst. Wekelijks werd een ommetjes gepubliceerd, ook met ondersteuning van mail en groepen en pagina's op facebook. (o.a. WSV Zelden Rust, bezoek deze pagina eens en wordt volger) Vanaf de start bleken deze ommetjes een schot in de roos te zijn. Tijdens observatie in het weekend zagen wij vele wandelaars, sommige met een krant bij zich. Het resultaat is dat begin december de teller van het aantal bezoeken van de website op meer dan 17.000 staat. Niet meegeteld de bezoeken op o.a. de site van Stad Terneuzen.

Vaak kregen wij de vraag of deze ommetjes niet gebundeld konden worden. Als vereniging besloten wij een kleurrijk magazine te laten drukken en onze leden een exemplaar aan te bieden. Ook werden er extra exemplaren besteld om deze via verkoop aan geïnteresseerden aan te bieden. Deze verkoop liep goed en begin december waren de magazines zo goed als uitverkocht.

Als vereniging zijn we nu begonnen ook Ommetjes in de kernen van de gemeente Hulst aan te bieden. We streven er naar maandelijks twee routes aan te bieden. Het eerste ommetje rond het Groot Eiland is gepubliceerd en was na een dag al 260 keer digitaal bezocht.



23^e Wintertocht Axel, 16 januari 2021.

We bevinden ons in de twee golf van de coronabesmettingen, medio november is besloten geen risico te willen lopen en ook deze organisatie te annuleren. Vlaanderen Wandelt verbiedt alle organisaties voorlopig tot en met 15 januari. Van de KNWB ontvingen wij het bericht dat wij een verstandige beslissingen genomen hadden. Ook de gemeente als vergunningsgever reageerde met dezelfde bewoording. Betekent wel dat we nu een vol jaar stilliggen. Als tegemoetkoming heeft het bestuur besloten de contributie voor de leden, lid voor 1 april 2019, eenmalig in 2020 te verlagen naar € 7,50 per lid.

Wandelmarathon, 18 april 2021.

Na diverse vergaderingen van ons comité, we onderzochten o.a. alternatieven voor een coronaproef vrije editie. (Alle contactmomenten werden geanalyseerd en naar juiste oplossingen gezocht) heeft het bestuur van het Marathonweekend moeten besluiten de editie van 2021 te annuleren. Een verplaatsing naar een later tijdstip was o.a. wegens overvolle agenda's niet mogelijk. Als comité gaan we in augustus weer van start voor de organisatie in het jaar 2022.

Naast al de benoemde organisaties was uw bestuur ook bezig met de verplichte bestuursvergaderingen, de digitale Algemene Jaarvergadering en volgden enkele

bestuursleden ook Webinars over o.a. de nieuwe wet voor Rechtspersonen. Ook digitale toepassingen van inschrijving en organiseren in een 1,5 meter samenleving passeerden. Verder werden diverse opleidingen van het programma RouteYou gevolgd, waardoor we beter in staat zijn ons account te beheren.

Overige werkzaamheden.

Diverse keren werden er interviews door de regionale Radio/TV en pers afgenomen. Door een vrijwilliger van de tochtencommissie werden 1000 nieuwe routepijlen aangepast.



Geplande busreizen afgezegd en tot slot werd het kwartaalblad digitaal uitgegeven en plannen voor 2021 gemaakt.

U ziet, zelfs in een leeg, verloren, jaar blijkt onze vereniging met meer dan 335 leden springlevend.

Wij wensen u een gezond 2021 en hopen u spoedig weer te kunnen begroeten.

Leo Kroon.

Route coördinator



Op vertoon van ledenpas krijgt u 10% korting op de aanschaf van wandelschoenen

Vermeersch Sport
Ternouzen

Dat de "Ommetjes" erg werden gewaardeerd blijkt wel uit de door leden aan ons gestuurde e-mails:

*Bedankt voor het leuke ommetjesboekje. Ik ga ze allemaal doen.
Met vriendelijke groeten,
Reefinde*

*Best bestuur,
Wij hebben het boekwerk over de "Ommetjes" al mogen ontvangen.
We vinden het een schitterend werkje.
Uitleg geschiedenis is heel interessant.
Omdat de plaatsen bekend zijn is het leuk om de wandeling in het boekje na te lezen. Bedankt.
Herman en Betsie*

Dit is een fantastisch idee om er een 'boekwerkje' van te maken en ook nog te verspreiden onder alle leden van WSV Zelden Rust. Ik zal er zeker van gebruik maken als ik weer mobiel en in staat ben een tochtje te wandelen.

Alvast bedankt, Herman.

Mooi initiatief!

Groet Edie Engels.

*Dat is leuk zeg, alvast bedankt. Super
Caroline Kuijk-van Gelder*

Wat een leuk idee om hier een magazine van te maken. Ik bestel er gelijk een bij.

Hartelijk dank voor alle moeite.

Emmy

*Bedankt voor dit schitterende magazine. Wij hebben al verschillende ommetjes gelopen en hebben ervan genoten. Een geweldig initiatief,
Julia en Henk*

*De editie "het ommetje ziet er fantastisch uit. "Voor elk wat wils".
Compliment.!
George.*



Alles ligt op
loopafstand als je
genoeg tijd hebt!

Laat je inspireren...

Wandelen en je ademhaling: tips

Wandelen is voor veel wandelaars een manier van ontspannen. Wist je dat je ademhaling daarbij heel belangrijk is? Ook al gaat ademen vanzelf, jouw ademhaling verdient alle aandacht. Wandel.nl vertelt je waar je op moet letten.



Ademen is fundamenteel voor ons bestaan. Middels ademen komt er zuurstof in de longen, dat via de bloedvaten door het lichaam wordt getransporteerd. Als je beweegt zul je merken dat je sneller gaat ademen. Logisch: want voor het voortbewegen hebben je spieren zuurstof nodig. Hoe hoger de inspanning, hoe meer zuurstof er wordt verbruikt, hoe sneller je hart gaat slaan om het zuurstofrijke bloed rond te pompen en hoe sneller je gaat ademen.

Ontspannen door inspannen

Wandelen is een prima activiteit om te ontspannen door inspanning. Maar ontspannen tijdens het wandelen kan alleen met de juiste ademhaling: door diep en lang adem te halen. Heb je zelf het idee 'hoog in de ademhaling' te zitten waarbij alleen je borst in de ademhaling meebeweegt, terwijl je op een rustig tempo wandelt? Dan adem je waarschijnlijk kort uit, waardoor er nog lucht in de longen achterblijft. Hierdoor ga je steeds hoger en gejaagder ademen. Gevolg: je bent sneller buiten adem en echt ontspannend was dit rondje wandelen niet. Ook gapen na de wandeling kan een indicatie zijn dat je hoog in je ademhaling zit.

Buikademhaling

Als je langer uitademt, zul je merken dat je natuurlijker gaat ademen en dat je rustiger wordt en meer ontspannen kunt wandelen. Hierbij speelt de buik een belangrijke rol. Door een diepe ademhaling gaat de buik namelijk vanzelf meedoen.



Bij een buikademhaling beweegt de buik met elke ademdeug mee, terwijl de borst nagenoeg neutraal blijft. Een buikademhaling heeft nog een paar grote voordelen: als je sneller of

intensiever gaat wandelen, zul je minder snel buiten adem raken of steken in je maag of zij krijgen, je voelt je fitter en fijner.

Bewust worden

Een simpele manier om je bewust te worden van je ademhaling is te tellen hoe vaak je in een minuut ademhaalt en of daarbij de borst naar voren komt of juist de buik. Vervolgens kun je deze ademhalingsoefening doen, waarbij je langer uitademt dan inademt:

- Ga rechtop zitten en leg je handen op je buik, zodat je kan voelen of deze naar voren komt bij het inademen;
- Adem in 4 tellen in door je neus en focus daarbij op het ademen naar je buik toe;
- Adem in 6 tellen uit door je mond;
- Wacht 2 tellen voor je opnieuw inademt.



Heb je moeite met het langzaam loslaten van de adem, tuit dan je lippen, zodat er minder lucht tegelijk uit je mond kan ontsnappen. Hoe vaak haal je nu adem per minuut?

Het bewust ademhalen en de ademhaling naar de buik brengen, kun je vervolgens ook gaan toepassen tijdens het wandelen. Vind voor jezelf een pasritme waarin je lekker ontspannen kunt ademhalen. Bijvoorbeeld drie stappen in, vier stappen uit, of vier stappen in en zes stappen uit. Wat voor jou ontspannen aanvoelt, is heel persoonlijk. Ga ook eens variëren in wandeltempo. Wat doet een hoger wandeltempo of een heuvel op lopen met je ademhaling? Lukt het je om vanuit de buik te blijven ademen en te blijven ontspannen?

Merk je dat je onderweg toch weer terugvalt in een borstademhaling? Sta dan even stil. Ga op de tenen staan en strek je helemaal uit met de armen boven het hoofd, terwijl je inademt. Voel iedere spier zich aanspannen. Zwaai vervolgens bij het uitademen je armen naar beneden, zak terug op je hakken en buig je knieën licht terwijl je bovenlijf helemaal naar voren buigt. Doe dit drie keer.



Wandelen als meditatie

Veel mensen wandelen om even het hoofd leeg te lopen. Wandelen kan dan niet alleen als ontspanning, maar ook als meditatie ingezet worden. Je ademhaling is de basis, die is er altijd. Door je op de ademhaling te richten en andere gedachten van je af te laten glijden, kun je je richten op het hier en nu. Helemaal niet erg als je gedachten afdwalen, maar probeer steeds de focus terug te brengen naar je ademhaling. Dit kan je vervolgens verder uitbouwen door de aandacht te verleggen naar wat je in je lichaam voelt en wat je zintuigen waarnemen (wat zie, hoor, ruik, proef je?).

Bron: Wandel.nl

Ommetje Hulst Groot Eiland

Na de kernen in de gemeente Terneuzen te hebben bezocht verplaatsen we ons nu naar de gemeente Hulst.

Als eerste stellen wij Hulst, Groot Eiland voor. Wij beschreven twee wandelingen, allebei met een start in de bocht van de Achtste Verkorting naar de Hogeweg. (Knooppunt 18) Let op, op deze parking lopen ganzen rond, die u snaterend kunnen verwelkomen.



De korte route is 4.67 km lang en brengt u langs de beboste zuidkant van het Groot Eiland, na KNP 32 gaat u linksaf. Na een stuk onverhard pad komt u op de verharde Kanaalweg, ga hier weer links af richting de startplek.

De langere route 11,6 km gaat na KNP 32 rechts verder richting Kijkuit. Hierbij passeert u op korte afstand het Oorlogsmuseum Gdynia.

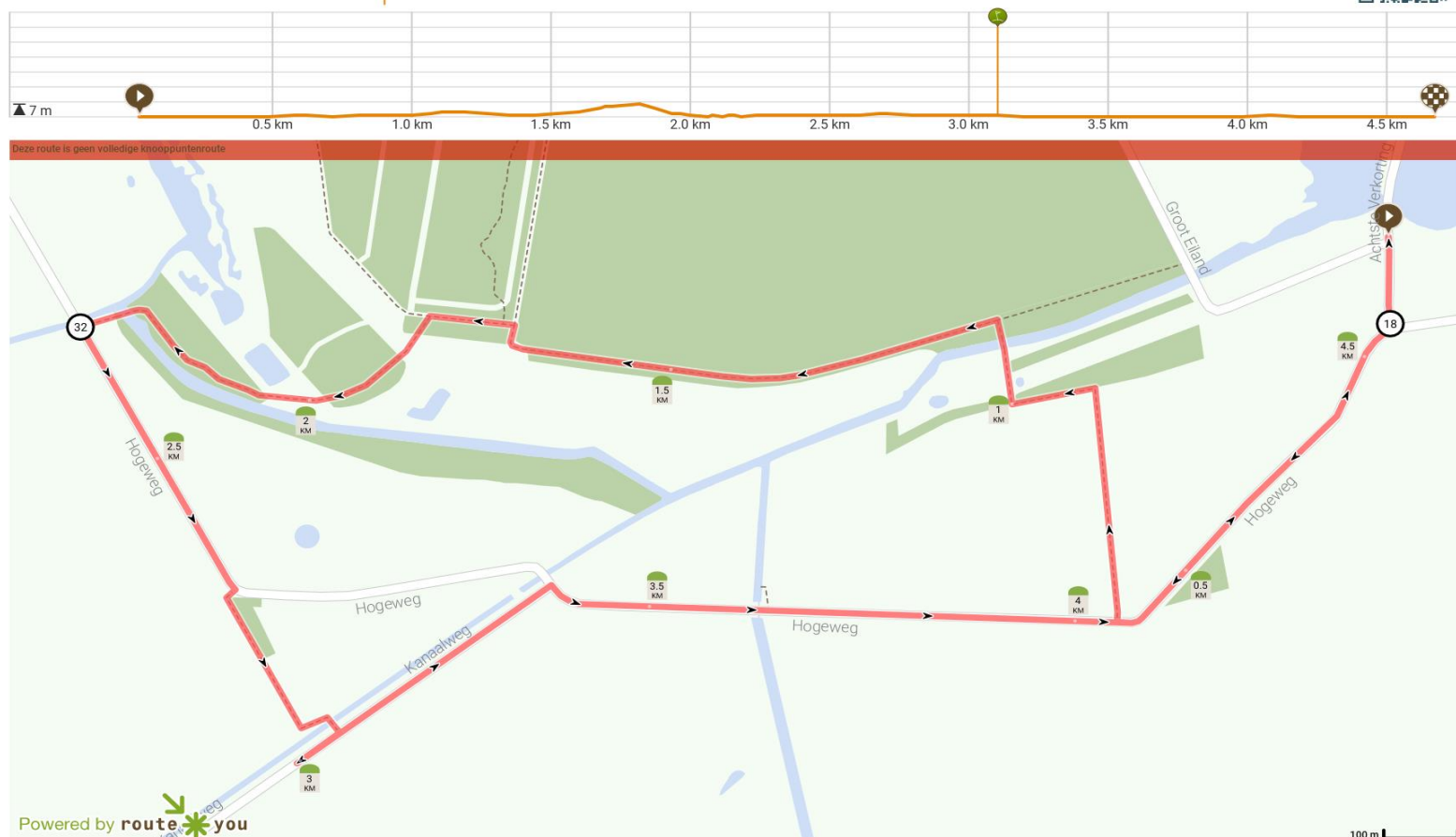


Wandelsport
Vlaanderen vzw

Ommetje Hulst Groot Eiland

Lengte: 4.67 km - Stijging: 9 m

Bekijk op mobiel



This map displays a cycling route in the Kijkuit area. The route is highlighted in red and passes through several locations, including HET FORT, Kijkuit, and ABSDALE. The route is marked with numbered circles (1-11) and distance indicators (e.g., 1 KM, 2 KM, 3 KM, 4 KM, 5 KM, 6 KM, 7 KM, 8 KM, 9 KM, 10 KM, 11 KM). The route starts near HET FORT, passes through Kijkuit, and ends near ABSDALE. Key roads shown include Kijkuit, Hogeweg, Langeweg, and Derde Verkooring. A scale bar at the bottom right indicates 300 m. The map is powered by route*you.

ALTIJD ZEKER VAN JE ZAAK

WASSEN

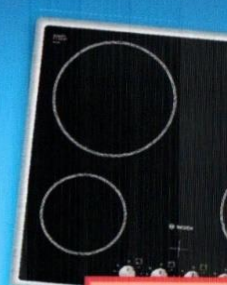
REPARATIE

INBOUW

DROGEN

KOELEN

KOKEN



AL UW WITGOED BEHOEFTE

5x
zeker
van je zaak

Wij heten u van
harte welkom!

ONDER 1 DAK!!!

* Vraag in de winkel naar de voorwaarden voor bezorgen en installeren. Prijs- en modelwijzigingen en eventuele druk- en zetfouten voorbehouden.

Witgoed specialist
altijd zeker van je zaak

Witgoedspecialist Terneuzen
Reeds **35** jaar uw vertrouwen waard!

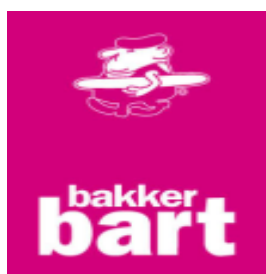
Openingstijden Winkel

Maandag:
Dinsdag t/m donderdag:
Zaterdag:

13:00 - 17:30
09:00 - 17:30
09:00 - 17:00

- Vakkundig advies
- Complete (inbouw-)oplossingen
- Vanzelfsprekende service
- Duurzame kwaliteit
- Betrouwbare reparatie

Vlooswijkstraat 21 • 4531 CC Terneuzen • E-mail. terneuzen@witgoedspecialist.nl • Tel. (0115) 611411



Iedere dag vers,
dat proef je!

Winkelcentrum Zuidpolder
Alvarezlaan 32
4536 BD Terneuzen.
Tel. 0115-614037 Fax 0115-694120



Prettige kerstdagen



EN VOORAL.... EEN GEZOND 2021

Het bestuur.



CAPPENDIJK

AUTO'S

TERNEUZEN





Voor onze jarigen

Aan alle leden welke gedurende de maanden
Januari, februari en maart jarig zijn:

Een fijne en gelukkige verjaardag

Aan onze zieken:

Diverse leden hebben te maken met lichte kwaaltjes of ongemakken, terwijl anderen strijd voeren tegen een zware ziekte of een ander ongemak. We wensen allen van harte een snel, maar vooral volledig herstel toe. We hopen hen weldra terug te mogen ontmoeten in ons midden.

Bij voorkeur vooraf telefonisch bestellen. 0115-614615 (vanaf 14 uur)

AFHAAL MENU

De Lange Muur

SOEPEN

Tomaten soep	3,80
Pikante soep	4,00

VOORGERECHTEN

Chinese loempia - 2 st	3,00
Gefrituurde garnalen - 4 st	5,00
Kip saté - 3 st	5,00
Kroepoek - 1 zak	2,00

HOOFGERECHTEN

Babi pangang	
Gebakken speenvarken	10,50
Foe Yong Hai	10,50
Tjap Tjoi	8,00
Kipfilet met zwarte bonen saus	8,00
Kipfilet met zoetzure saus of gon	9,50
bao saus	9,50
Ossenhaas met tom yam saus	
(pittig)	11,50
Garnalen met knoflooksaus of	
chili saus	11,50
Sam Sam (garnalen, kipfilet en	
ossenhaas met ketjapsaus)	11,50

**Let op: alle hoofdgerechten zijn
voor 1 persoon.**

**Woensdag t/m zondag van 16:00
tot 20:00**

MENU

Menu voor 1 persoon:	16,00
-kerry driehoek	
-garnalen met gon bao	
saus	
-kip saté - 3 st	
-donut	
	4,99

Kindermenu

-frietjes, frikandel en
appelmoes

Bij alle hoofdgerechten en
menu hoort witte rijst. Voor
nasi of bami €1,50 extra. Voor
mihoen €2,- extra.

SUSHI

Nigiri:

-rauwe zalm (2 st)	2,50
-gekookte garnaal (2 st)	2,50
-paling (2 st)	2,50

Maki:

-komkommer rol (8 st)	5,00
-California rol (8 st)	6,00
-pittige tonijnrol (8 st)	6,00
-bief rol met cheddar kaas	6,00
(8 st)	
-gefrituurde garnaal (8 st)	6,00
-sushi box (38 st)	

29,99

0115-614615

Wandelsportvereniging “ZELDEN RUST”

Opgericht in Terneuzen op 2 april 1980.

Notarieel goedgekeurd op 13 juni 1980.

Ingeschreven in het Handelsregister onder nummer 40302434.

Aangesloten sinds 1 oktober 1990 bij de Belgische Wandelfederatie

Wandelsport Vlaanderen onder het inschrijfnummer 3261 en sinds 1 oktober 2009 bij de kWbn onder het inschrijfnummer 806047.

Aanmelden lidmaatschap

De volgende persoonlijke gegevens doorgeven aan het secretariaat:

Of aanmelden via onze website: www.wsvzeldenrust.nl

onder de knop “**lid worden**”

Naam:.....

Voornaam:.....

Nationaliteit:

Geboortedatum:.....

Postcode:

Adres:.....

Telefoon:

Woonplaats:.....

Geslacht :.....

E-mail adres:.....

Opzeggen lidmaatschap

Aan het einde van het verenigingsjaar (dat loopt van januari tot en met december) wordt het lidmaatschap van WSV Zelden Rust automatisch met een jaar verlengd. Opzeggen van het lidmaatschap van WSV Zelden Rust moet men altijd schriftelijk **vóór 1 december** van het lopende verenigingsjaar doorgeven aan het secretariaat.

Jaarcontributie 2021

Eerste gezinslid € 15,00 per kalenderjaar.

Tweede en elk volgend gezinslid € 12,00 p.p. per kalenderjaar

Jeugdleden tot 16 jaar uit één gezin € 7,50 tot maximaal € 10,00

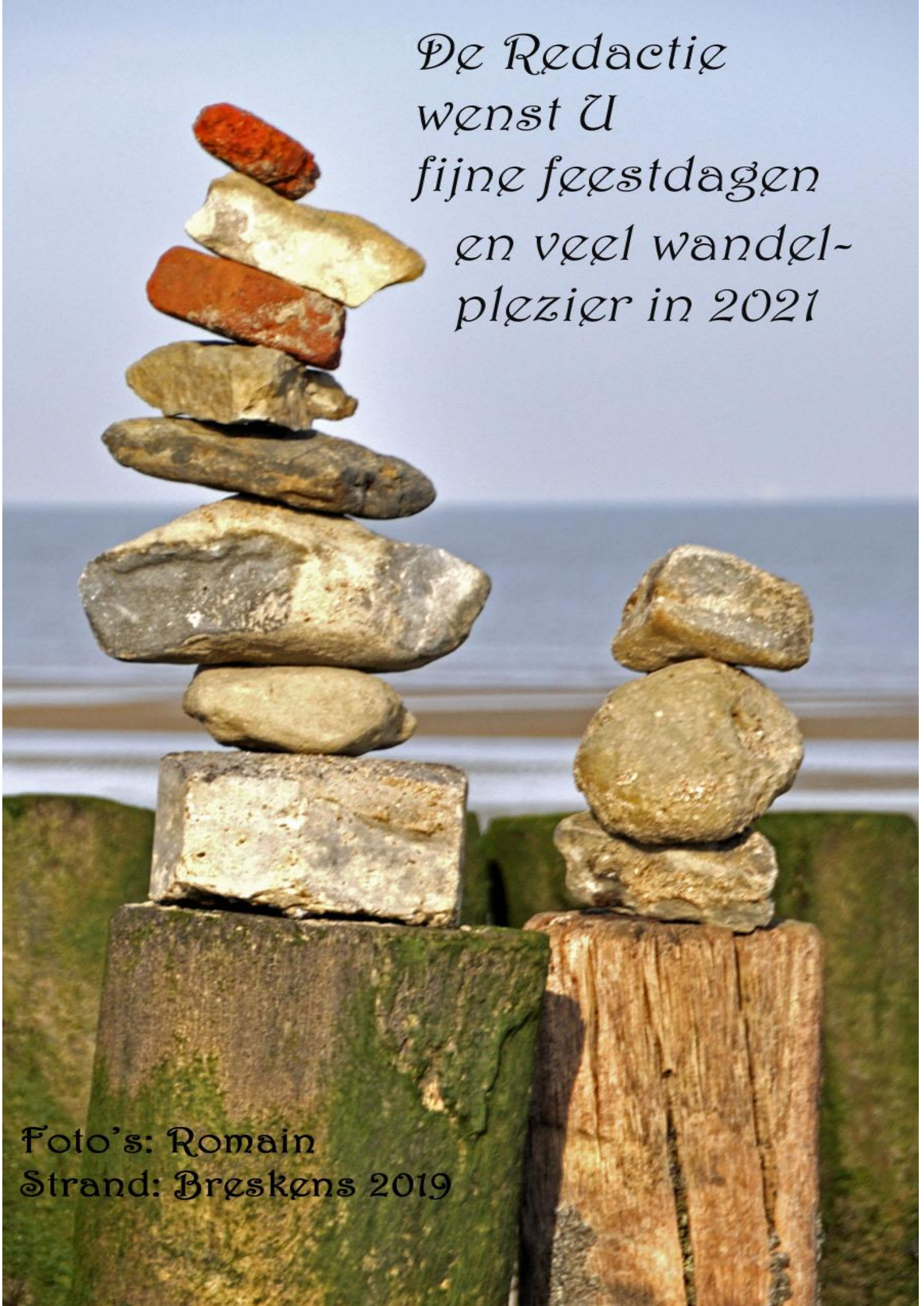
(jeugdleden die al vóór 1 januari 2009 lid waren, blijven gratis lid).

Betaling contributie 2021 vóór 1 januari 2021 door overschrijven op ING rekening: IBAN: NL52 INGB 0005 1508 51 BIC: INGBNL2A

t.n.v. Wandelsportvereniging Zelden Rust met vermelding “Contributie 2021”

Secretariaat: Stationsweg 54, 4561 GB Hulst.

Tel. 0114-852230

A photograph of two rock stacks on wooden posts by the sea. The stack on the left is taller, with seven stones of various shapes and colors (red, yellow, grey, brown) balanced on a mossy wooden post. The stack on the right is shorter, with four stones on a weathered wooden post. The background shows a calm sea and a clear sky.

*De Redactie
wønst Ů
fijne feestdagen
en veel wandel-
plezier in 2021*

**Foto's: Romain
Strand: Brøskens 2019**