

2e kwartaal 2021



Bestuur:**Voorzitter:**

Cees Dees
Schuttershof 65
4537 BS Terneuzen
☎0115-697183
e: DeesCorn@delta.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

Helaas houdt het coronavirus nog steeds de gemoederen bezig en wordt de wandelsport in veel zaken hierdoor beperkt.

Kleine aanpassingen, zoals met 4 wandelaars i.p.v. 2 zijn tot nog toe de enige maatregelen die genomen zijn. Het is moeilijk plannen te maken, omdat deze steeds weer aangepast moeten worden of helemaal niet mogen worden georganiseerd.

Gelukkig komen er steeds meer ommetjes bij, nu ook rond Hulst en omstreken. We moeten het hier helaas voorlopig mee doen.

Ook onze tocht, Omloop van de Vestingstad Hulst 15 mei a.s., is wegens de beperkingen van het corona virus geannuleerd, maar het is wel de bedoeling hiervoor een alternatief aan te bieden.(zie verder)

We wensen een ieder die coronaklachten of iets anders heeft van harte beterschap hiermee.

Namens het bestuur wensen we alle leden toch een mooi voorjaar en hopen op betere tijden, zonder corona.

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 20 januari 2021. Punten die aan de orde kwamen:

- alle afspraken voor de tocht Axel in januari waren afgezegd.
- kaarten boten Delft blijven geldig tot april 2022.
- er wordt kennis genomen van belangrijke mail WBTR in verband met nodige aanpassingen statuten verenigingen voor 1 juli 2021.
- het voordelige saldo van 2020 zal worden gebruikt als aanvulling contributie 2021 (voor de eenmalige korting) en als toevoeging reservering jubileumviering.
- grotendeels is alle contributie 2021 binnen op enkele na.
- van de nieuwe oplage ommetjes Terneuzen zijn er 16 verkocht en nog 34 in voorraad.
- aantal leden 1 januari 2020 298. Aantal aanmeldingen 42. Opzeggingen 13. Overleden 1. Aantal 31 december 2020 326. Aantal aanmeldingen 2021 1. Nu 327.
- ommetjes worden nog steeds goed bekeken. Meer dan 20.000 hits.
- beslissing datum voor uitgestelde Nieuwjaars bijeenkomst en jubileumviering is momenteel nog niet mogelijk i.v.m. corona maatregelen.
- mogelijk moet daarom ook de jaarvergadering weer via mail gedaan worden.
- er zal een enquête gehouden worden onder de leden met de vraag of de wandelaar via mail verzonden mag blijven worden of terug in boekvorm zoals vroeger of deels.
- Over de tocht in Hulst in mei zal pas in maart beslissing genomen kunnen worden.

Bestuursvergadering via skype 3 maart 2021. Punten die aan de orde kwamen:

- er zijn nog 18 boekjes ommetjes 2^{de} druk Terneuzen over.
- de contributie voor **2022** blijft € 15 euro en € 12 elk volgende gezinslid. De regeling voor jeugdigen onder de 16 blijft ongewijzigd. (7,50 tot maximaal 10 euro per gezin)
- de deelnameprijs aan wandeltochten stelt wandelsport Vlaanderen in op minimaal 1,50 euro voor leden en 3,00 euro voor niet leden.
- een lid waarvan de contributie niet binnen is gekomen is geroyeerd.
- aantal leden 1 januari 2020 298. Aantal aanmeldingen 42. Opzeggingen 13. Overleden 1. Aantal 31 december 2020 326. Aantal aanmeldingen 2021 1. Royement 1. Nu 326.
- tocht Hulst gecancelld. Zo mogelijk coronatocht organiseren van 5-7 en 10-12 km.
- Nieuwjaarsbijeenkomst: zo mogelijk iets doen bij latere activiteit. Nu praktisch onmogelijk.
- jubileumviering van 4-4-2020 uitgesteld tot volgend jaar.
- ommetjes worden nog steeds digitaal druk bezocht (>30.000 hits)
- door atletiekvereniging Hulst is ook wandeltocht uitgezet en we zullen elkaars tochten promoten. Ook voor Bodyline is wandeltocht uitgezet door Leo. Ook zullen ommetjes indien mogelijk rolstoelvriendelijk worden aangeboden.
- zolang de coronamaatregelen gelden zal de wandelaar digitaal blijven uitgegeven worden. Daarna terug in boekvorm. (145 reacties: 88 voor digitaal en 57 boekvorm).
- **de statuten van onze vereniging moeten aangepast worden aan nieuwe wettelijke regels (wet WBTR). Omdat statutenwijziging moet worden goedgekeurd door stemming door de leden zal de jaarvergadering worden uitgesteld tot september.**
- er zal worden meegewerkt aan verzoek tot medewerking aan sponsortocht fight to cancer op 10 juli met mogelijk dan beperkt aantal deelnemers.

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 **AFGELAST**
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 onder voorbehoud, afhankelijk van de coronamaatregelen.

Wat te doen bij verlies van je PVC-lidkaart ?

Bij verlies van je PVC-lidkaart moet je dit zo snel mogelijk 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 dien je te melden aan de ledenbeheerder van de club (pmzeldenrust@gmail.com).

Enquête

Door de huidige geldende corona maatregelen ontvangt u ons clubblad “De Wandelaar” reeds enkele kwartalen digitaal.

Wij hebben hierover verschillende opmerkingen gehad. Er zijn leden die een gedrukt exemplaar prettiger vinden lezen

Om een goed besluit over de wijze van verspreiding te kunnen nemen hebben wij besloten hierover een enquête te houden.

Uitslag enquête						
Aantal leden	326					
Deelnemers Enquête	145	44%				
Keuze digitaal	88	61%	Is 27% van het ledenaantal			
Keuze boekvorm	57	39%	Is 17% van het ledenaantal			

Zolang de corona maatregelen aanhouden hebben wij als bestuur besloten ons clubblad digitaal te verzenden.

Daarna, hebben wij als bestuur besloten, dit toch weer in boekvorm uit te geven.



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

Vermeersch Sport
Ternouzen



Alles ligt op
loopafstand als je
genoeg tijd hebt!

Laat je inspireren...

Marle Mode en Lingerie
0115 695915
info@marlemode.nl
marlemode.nl



ma 13.00 - 18.00
di t/m do 9.00 - 18.00
vr 9.00 - 21.00
za 9.30 - 17.30

WBTR

Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen

Verenigingen en stichtingen in Nederland moeten vanaf 1 juli a.s. voldoen aan een nieuwe wet, de WBTR (Wet bestuur en toezicht rechtspersonen). Het is belangrijk hierop voorbereid te zijn. Nieuw is onder meer de uitbreiding van de hoofdelijke persoonlijke aansprakelijkheid van bestuursleden.

De wet gaat over een groot aantal aspecten van het reilen en zeilen binnen een vereniging of stichting. Doel is ze beter te laten functioneren en problemen te vermijden. Het ministerie van Justitie en Veiligheid zegt hierover: 'Het wetsvoorstel geeft vorm aan een professionaliseringsslag bij verenigingen en stichtingen. De noodzaak hiervan is gebleken na een aantal incidenten.' Met incidenten bedoelt de wetgever financiële problemen, zelfverrijking van bestuurders, fraude en diefstal.

De reikwijdte van de wet is veel groter dan het aanpassen van statuten. Dat is echt onvoldoende. De wet gaat over het vastleggen van basisregels voor bestuur en toezicht. De hoofdelijke persoonlijke aansprakelijkheid van bestuursleden is uitgebreid. Zeker op dat punt moeten bestuursleden volle aandacht geven aan deze wet.

Achtergronden over de nieuwe verplichtingen zijn te vinden op www.wbtr.nl

Uw bestuur werkt hieraan en zal dit tijdens de Algemene Jaarvergadering aan u voorleggen ter goedkeuring. Hierna kunnen dan onze statuten worden aangepast door de notaris.

Het bestuur.

Corona wandeltocht Hulst

Ook nu moesten wij de 14e Omloop van de Vestingstad Hust op 15 mei 2021 wegens de Coronamaatregelen annuleren.

Als bestuur hebben we besloten om gedurende de periode van **zaterdag 8 mei 2021 tot en met zondag 16 mei 2021** een zogenaamde Coronawandeling aan te bieden aan onze wandelaars.

Afstanden: 6, 10 en 14 km.

Startplaats: parkeerplaats Spoorweg 2 Hulst t. h. v. Bodyline.

De routes worden uitgepijld met de bekende Rood/oranje pijlen WSV Zelden Rust.

Aanduiding start d.m.v. A4 borden aan hekwerk Bodyline.

Omdat wij ons aan de coronamaatregelen moeten houden is er dus geen startlocatie. Ook voor de catering bent u aangewezen op de reeds bestaande Coffee to go aanbieders in Hulst.

Wij vragen jullie strikt rekening te houden met de dan geldende corona maatregelen.



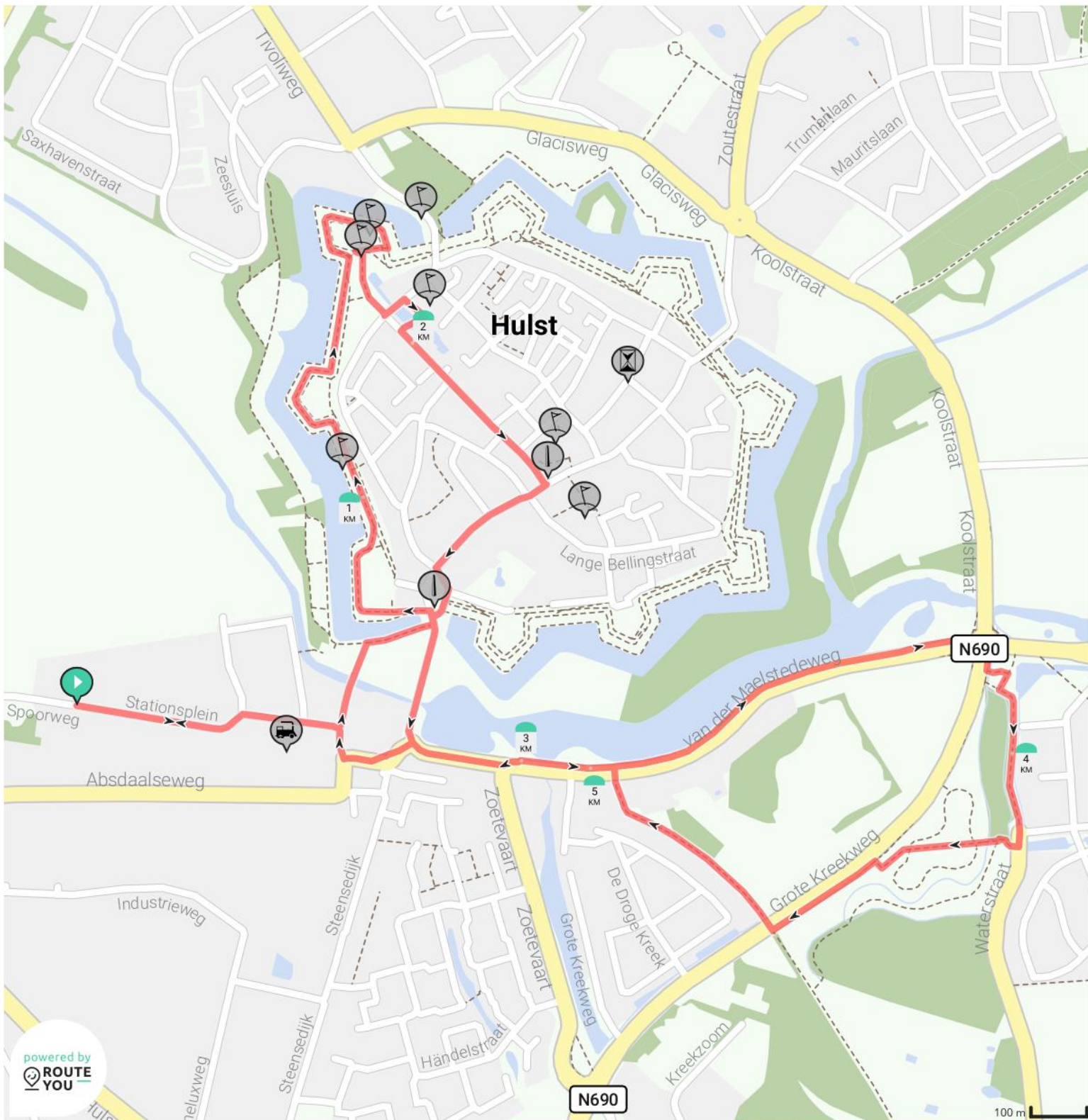
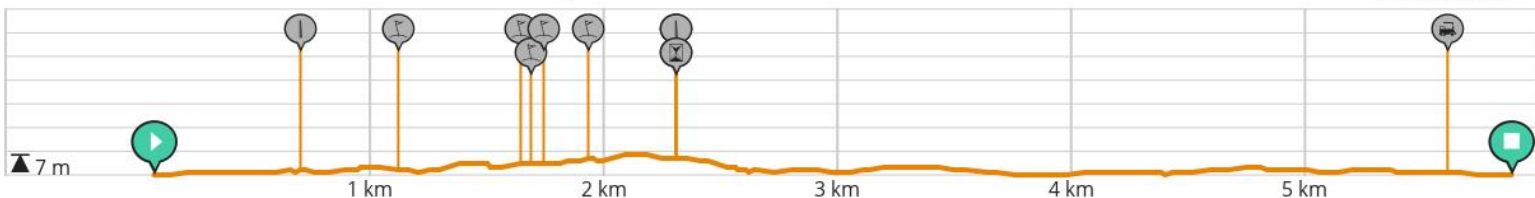
Bijgaand ontvangt u de routekaarten van onze wandeling.

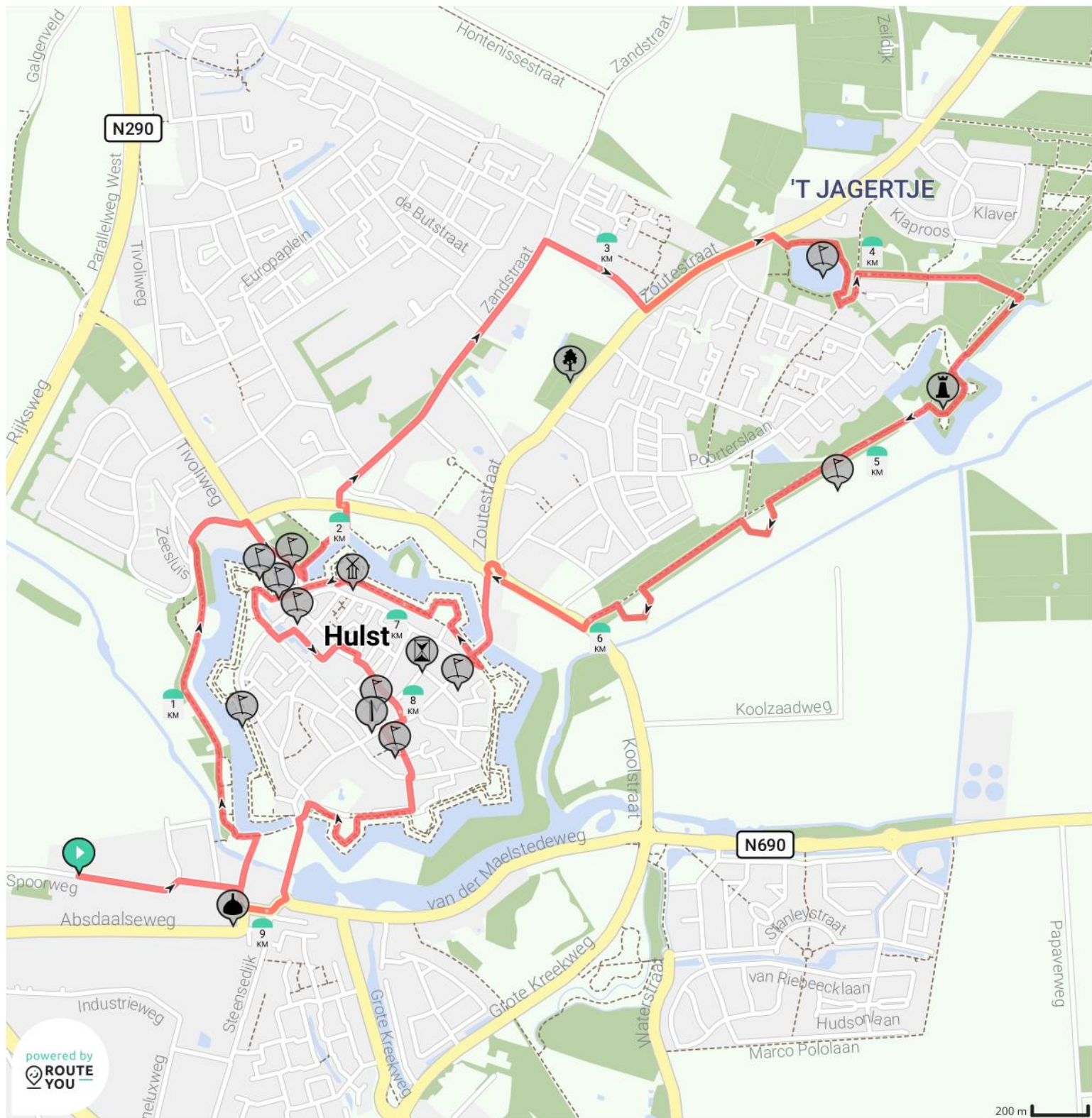
Natuurlijk kunt u op de onderstaande links naast een gedetailleerde routebeschrijving ook een overzicht van de bezienswaardigheden vinden.

6 km <https://www.routeyou.com/nl-nl/route/view/8558932/wandelroute/hulst-coronatocht-6-km>

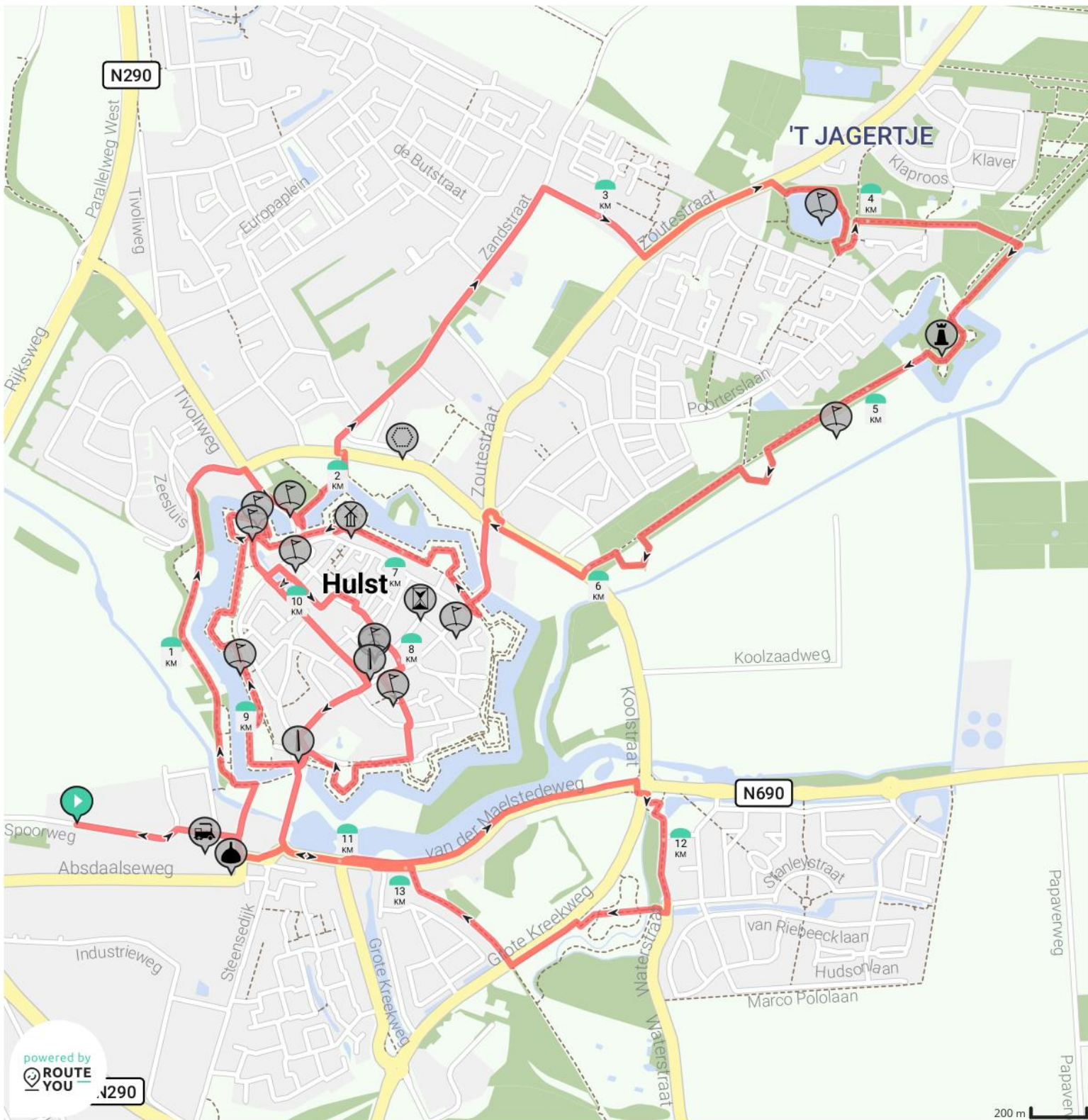
10 km <https://www.routeyou.com/nl-nl/route/view/8558885/wandelroute/hulst-coronatocht-10-km>

14 km <https://www.routeyou.com/nl-nl/route/view/8560069/wandelroute/hulst-coronatocht-14-km>





Map Data: © OpenStreetMap Contributors; Cartography: © RouteYou



Map Data: © OpenStreetMap Contributors; Cartography: © RouteYou

Veters strikken kan voetproblemen voorkomen

Zit je wandelschoen niet helemaal lekker om je voet? Het zou kunnen dat dit niet ligt aan je schoen, maar aan de manier waarop je de veters strikt.

Vijf veterstriktechnieken

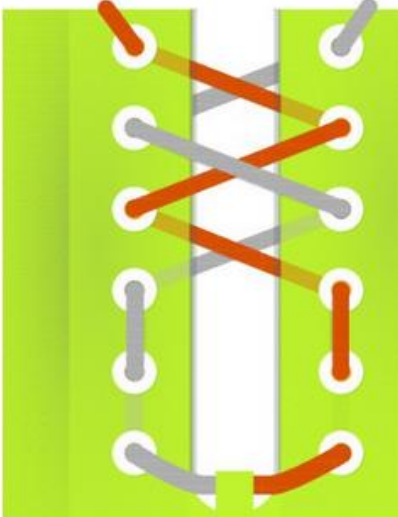
Kleine problemen, zoals knellende tenen, kunnen wellicht verholpen worden door je veters anders te strikken. Hieronder vind je aan de hand van vijf voetkwalen de veterstriktechniek die jou van je voetklachten af kan helpen. Helpt het niet? Dan zijn jouw wandelschoenen misschien toch niet geschikt voor jou.

1. Pijn aan de zijkanten van de voorvoet

Een veelvoorkomende irritatie is pijn aan beide kanten van de voorvoet, net onder de tenen. Dit kan komen doordat de voorvoet te weinig ruimte heeft om te bewegen en de schoen daar knelt. Om de voorvoet iets te ontlasten rijg je de veter in het begin niet kruisend, maar door de zijkant van de schoen. Vervolgens rijg je vanaf het midden de veters op de 'normale' manier kruisend naar boven.

VETER TECHNIEKEN

Voelt de schoen strak of juist te los?
Kleine problemen kunnen soms verholpen worden met de juiste veter-techniek.
Maar onthoud: dit vervangt niet de juiste schoen voor jouw voet!



Het probleem:
De zijkanten van de voorvoet doen pijn



- 1 Rijg de veter in het begin enkel door de zijkanten van de schoen.
Dit geeft de voorvoet meer ruimte en minder druk.
- 2 Rijg de veters weer kruisend vanaf het midden van de schoen

2. Irriterend gevoel aan de wreef

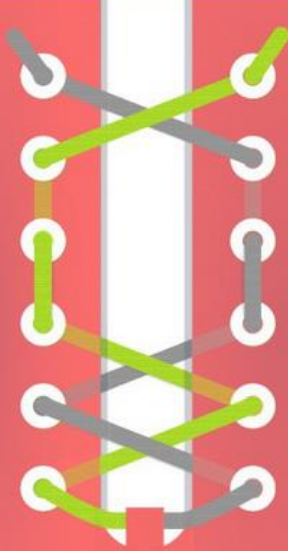
Heb je last van een vervelend gevoel aan de wreef? Probeer dan eens de striktechniek die juist de bovenkant van de voet het minst belast. Dit doe je door de veters eerst via de gebruikelijke manier kruisend door de schoen te rijgen. Halverwege steek je de veter door de zijkanten van de schoen. Je eindigt de striksessie weer zoals je begon, namelijk kruisend.

VETER TECHNIEKEN

Het probleem:
De schoen voelt strak aan de wreef



- 1 Rijg de veters kruisend zoals normaal
- 2 Haal de veters in het midden enkel door de zijkanten van de schoen, niet langer kruisend.
- De druk op de wreef is nu geminimaliseerd.
- 3 Rijg de veters weer kruisend wanneer je het pijnlijke gedeelte voorbij bent.



3. Knellende tenen/teennagels worden zwart

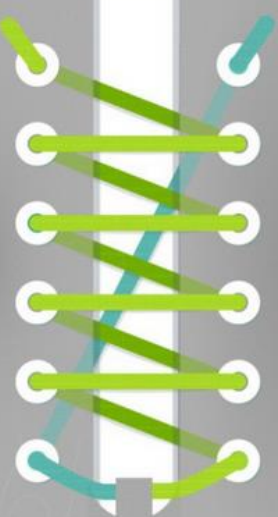
Een knellende grote teen kan je wandelplezier behoorlijk bederven. Zeker wanneer dit gepaard gaat met een nagel die een donkere kleur begint te krijgen. Er is een vetertechniek die de neus van de schoen licht opheft, waardoor de druk op de tenen afneemt. Hiervoor rijg je de veter van de grote teen diagonaal direct in het uiterste gaatje. Vervolgens rijg je het restant van de veter door de overige gaatjes diagonaal van beneden naar boven.

VETER TECHNIEKEN

Het probleem:
De tenen voelen gekneld / teennagels worden zwart



- 1 Rijg de veter van de grote teen tot aan de bovenkant, diagonaal.
- De neus van de schoen wordt zo lichtjes opgeheven, waardoor de druk op de tenen afneemt.
- 2 Rijg de andere veter diagonaal en vanboven parallel met de andere veter.
- 3 Strik zoals gewoonlijk.



4. De hiel glijdt uit de schoen

Problemen met een instabiele hiel tijdens het wandelen? Wellicht helpt deze veterstriktechniek, waarbij de enkel voorzien wordt van meer ondersteuning.

Hiervoor rijg je de veters op de gebruikelijke, kruisende manier, tot aan het voorlaatste vetergat.

Vervolgens steek je de veter niet diagonaal, maar direct in het bovenste gat aan dezelfde zijde.

Daarna rijg je de veter door het lusje dat is ontstaan aan de andere kant. Uiteraard eindig je door de veters op de gebruikelijke manier te strikken.



5. Instabiele middenvoet

Met de laatste vetersteektechniek verhelp je dat de middenvoet tijdens het wandelen heen en weer beweegt in je schoen. Deze kwaal voorkom je door in het midden van de schoen een dubbele lus aan te brengen.

Dit zorgt voor een betere ondersteuning. Je begint door de veters op de gebruikelijk manier kruisend tot aan het midden te rijgen.

Je steekt de veter door het middelste gaatje en haalt deze door hetzelfde gat weer terug, zodat er een lus ontstaat. Dit doe je aan de andere kant hetzelfde.

Vervolg je

strikroute naar boven door de veter door de lus aan de andere kant te halen en daarna kruisend te eindigen.



ALTIJD ZEKER VAN JE ZAAK

WASSEN



REPARATIE



INBOUW



DROGEN



KOELEN



KOKEN



5x
zeker
van je zaak

AL UW WITGOED BEHOEFTE

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

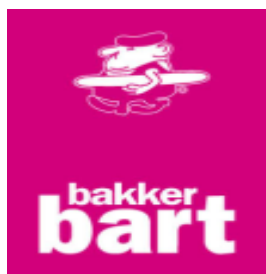
Witgoedspecialist Terneuzen
Reeds **35** jaar uw vertrouwen waard!

Openingstijden Winkel

Maandag:	13:00 - 17:30
Dinsdag t/m donderdag:	09:00 - 17:30
Zaterdag:	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



CAPPENDIJK

AUTO'S

TERNEUZEN



Voor onze jarigen



Aan alle leden welke gedurende de maanden
April, mei en juni 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		MENU	
Tomaten soep	3,80	Chinese rijsttafel voor 2 personen	38,00
Pikante soep	4,00	-kroepoek;	
		-tomaten soep;	
		-kerrie driehoek;	
		-kipsaté;	
		-babi pangang;	
		-gebakken garnalen;	
		-tjap tjoi;	
		-foe yong hai;	
		-kipfilet met gon bao saus;	
		-nasi, bami of witte rijst.	

VOORGERECHTEN

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

HOOFDGERECHTEN

Babi pangang	10,50
Gebakken speenvarken	10,50
Foe Yong Hai	8,50
Tjap Tjoi	8,50
Kipfilet met zwarte bonen saus	9,50
Kipfilet met zoetzure saus of gon 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)	
Let op: alle hoofdgerechten zijn voor 1 persoon.	
Woensdag t/m zondag van 16:00 tot 20:00	

Kindermenu 4,99

- frietjes, frikandel en appelmoes

VEGETARISCH

Edamame (ongepelde boontjes)	3,50
Gebakken bananen (4st)	3,20
Gebakken aardappelkoekjes (4st)	2,50
Mini loempia (8 st)	3,00

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

SUSHI AFHAALMENU

De Lange Muur

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 (8 st)	6,00
-gefrituurde garnalenrol (8 st)	6,00
-gefrituurde kiprol met gebakken uien (8 st)	6,00
-gerookte zalmrol met kaas (8 st)	6,00
-gefrituurde sushibal met kaas (4 st)	5,00
-sushi box (38 st)	29,99

SUSHI MENU A (1 PERSOON)

-biefrol (4 st)	16,50
-gefrituurde kiprol (4 st)	
-kipspies	
-biefblokjes met teriyaki saus	
-gebakken rijst	

SUSHI MENU B (1 PERSOON)

-gefrituurde garnalenrol (4 st)	17,50
-pittige tonijnrol (4 st)	
-gebakken witvis	
-scampi's teriyaki	
-gebakken rijst	

TAPAS BOX (VOOR 2 PERSONEN)

-Chinese loempia	45,00
-krabschaar	
-gebakken garnalen	
-gebakken speenvarken	
-biefblokjes teriyaki	
-kipspies	
-witvis	
-kipfilet met gon bao saus	
ossenhaas met tom yam saus (pittig)	
-garnalen met knoflooksaus	
-nasi, bami of witte rijst	

-spekkoek
-slagroomsoesjes
-mousse

De tapas box gelieve minimaal 1 dag van te voren bestellen. De sushi gelieve voor 16:00 bestellen.

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

*De redactie wenst U een mooi
voorjaar en veel wandelplezier.*

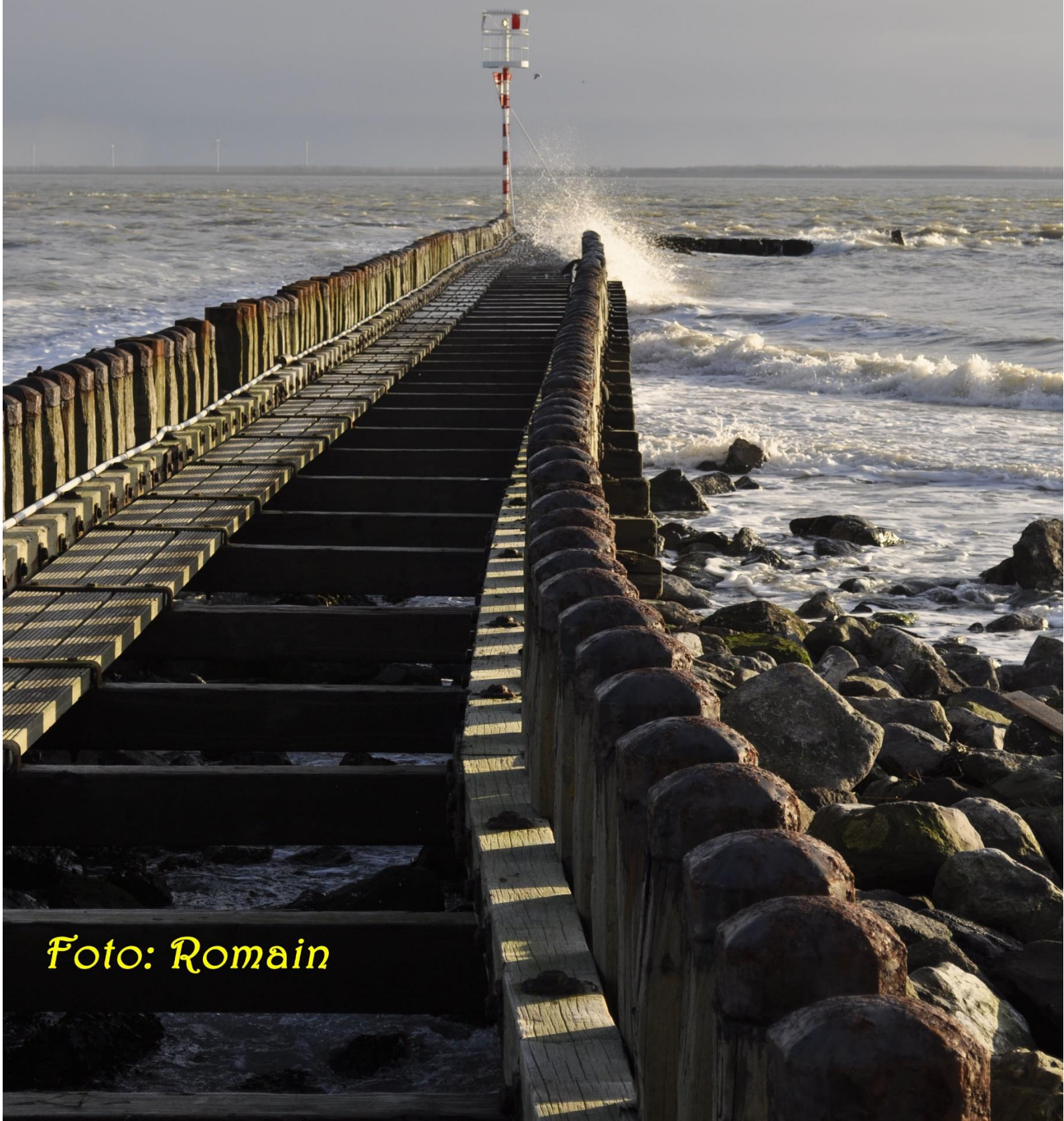


Foto: Romain