

# EUREK@

# NIEUWS FLITS

Dag beste Eurek@-ers

Ziehier onze éérste Eurek@-nieuwsflits van **JANUARI** van het nieuwe jaar **2025**, met dit keer volgende onderwerpen .:



1. Een nieuw jaar ... een nog blanco bladzijde ...
2. Hernieuwing lidmaatschap 2025 – toch vergeten???
3. Eurek@ jaarprogramma 2025
4. Nieuwjaarswandeling 2025
5. 5-daagse uitstap naar Wemeldinge (Zeeuws-Vlaanderen)
6. Kerstwandeling Gent bij Nacht
7. Wat is gezonder : wandelen of lopen?

## 1. EEN NIEUW JAAR ... EEN NOG BLANCO BLADZIJDE :



Het Bestuursorgaan van jullie wandelclub Eurek@ biedt aan al haar leden de beste wensen voor het nieuwe jaar aan : een goede gezondheid en veel ontspanning voor lichaam en geest in jullie wandelkilometers !

Een nieuw jaar is als een blanco bladzijde, vol nieuwe verassingen, nieuwe pieken, nieuwe dalen. Een nieuw jaar om kansen te grijpen, groots te dromen en er àlles uit te halen !

Laten we samen proberen een prachtig, **positief** verhaal te schrijven van nieuwe uitdagingen, activiteiten en vooral gedeelde glimlachen.

Als Bestuur doen wij weer ons best om jullie ook dit jaar weer een gevarieerd programma aan te bieden.

Op een schitterend nieuw jaar, beste Eurek@-ers! Samen met jullie steun gaan we er weer tegenaan !

## 2. TOCH VERGETEN ??? HERNIEUWING LIDMAATSCHAP voor 2025 :

Eind december verliep jullie lidmaatschap bij Eurek@. Maar ben je door alle drukte rond de Eindejaarsfeesten vergeten dit te hernieuwen voor 2025 ?

Het kan nog ! Want wil je ook voor 2025 nog lid blijven en veilig én verzekerd kunnen gaan wandelen?

Dan nodigen wij jullie uit om jullie lidmaatschap alsnog te hernieuwen door het lidgeld van 15,00 EUR/lid te storten op het rekeningnummer van Eurek@

**BE29 9796 3611 2564 met vermelding van "jullie NAAM/NAMEN + lidgeld 2025" .**

Achteraf ontvangen jullie dan een "hernieuwingsbrief lidmaatschap 2025" alsmede het attest waarmee de tussenkomst van jullie ziekenfonds in de lidmaatschapskosten kan worden aangevraagd.

**OPGELET** : was jouw lidmaatschap niet verlengd vóór eind december 2024, wordt jouw lidkaart vanaf 2025 automatisch door WSV gedeactiveerd en kan ze op jouw wandeltochten niet meer gescand worden. Je bent dan ook niet meer verzekerd!



## 3. EUREK@ JAARPROGRAMMA 2025 :

Ziehier ons programma voor 2025 :

- 12.01.2025 : Nieuwjaarswandeling leden Eurek@ : zaal Beterveld - Schoonbeek
- 01.03.2025 : Voorjaarstocht Munsterbilzen – zaal Chirodroom
- 15.03.2025 : Feestvergadering Eurek@ - Alt-Hoeselt – P.C. Altenaar
- 12.04.2025 : Lentetocht Beverst – zaal Beversheem
- 24-28 april 2025 : 5 daagse wandelweek in Wemeldinge – Zeeuws Vlaanderen
- 11.05.2025 : Eurek@tocht Rijkhoven – P.C. Souwveld
- 07.06.2025 : Dank-je-wel-feestje vrijwilligers Eurek@
- 07.07.2025 : Avondwandeling leden Eurek@ (nog te bepalen)
- Zomerwandelvakantie (nog te bepalen)
- Oktober 2025 : 5-daagse wandelweek (nog te bepalen)
- 18.10.2025 : Herfsttocht Hoeselt – P.C. Altenaar
- 09.11.2025 : Spek- en Eierentocht Rijkhoven – P.C. Souwveld
- December : Kerstwandeling (busuitstap – nog te bepalen)

## 4. NIEUWJAARSWANDELING 2025

Zoals jullie in ons Jaarprogramma voor 2025 kunnen zien, gaat onze jaarlijkse Nieuwjaarswandeling door op **ZONDAG 12 JANUARI**. Dit is dé gelegenheid om elkaar de beste wensen aan te bieden.

We heten jullie dan **om 14.00** welkom in **zaal Beterveld in Schoonbeek** (achter de kerk).

Na een kleine receptie maken we een gezamenlijke wandeling van zo'n 5 km.

Bij terugkomst in de zaal wacht ons een lekkere tas koffie, een stukje taart of een frisse pint.

Deelnameprijs voor dit alles bedraagt **7,50 EUR/persoon** ofwel één spaarkaart.

Leden die hun lidgeld hebben betaald, kunnen hier ook hun hernieuwingsbrief + het attest voor de mutualiteit afhalen.

Oh .... en wie zijn of haar Nieuwjaarsbrief wil aflezen ... ga je gang !!! 😊😊😊

## 5. Wandel 5-daagse naar WEMELDINGE (Zeeuws-Vlaanderen) van 24 t.e.m.28 april 2025:

Wandel langs het water, door het oude dorp en tussen akkers en fruitboomgaarden. En maak kennis met de twee gezichten van Wemeldinge : aan het water en op het land.

**VERBLIJF** : we verblijven in **Enjoy Strandhotel Wemeldinge**, Noordelijke Achterweg 62 – 4424 EG Wemeldinge.

Het 5-daagse alles-inclusief-arrangement omvat :

- Ontvangst met lunch of koffie/thee met gebak
- 4 x hotelovernachting met uitgebreid Enjoy-ontbijtbuffet
- 4 x lunch of lunchpakket
- 4 x een driegangen keuzediner of dinerbuffet
- Koffiecorner : de hele dag **gratis** koffie en thee
- Dagelijks van 17.30 tot 24.00 alle dranken **gratis** : bier, wijn, frisdrank, vruchtensap, jenever en Apfelkorn
- **Gratis** lekkere versnaperingen in de avonduren, zoals een bittergarnituur of kaas en worst
- **Gratis** fiets en wandelroutes
- **Gratis** afgesloten en overdekte fietsenstalling met oplaadpunten
- Mogelijkheid om E-bikes te huren
- **Gratis** WiFi
- **Gratis** parkeren



### **PRIJZEN** :

- **395,00 EUR/persoon** (15,00 EUR lokale heffingen inbegrepen)
- De voorinschrijvingen verlopen vlot. **Nog slechts enkele tweépersoonskamers ter beschikking.**
- Alle ingeschreven deelnemers/clubleden kunnen een tussenkomst krijgen via het indienen van **maximum 5 spaarkarten/persoon.**
- **Inschrijven kan nog tot 9 MAART !**

## 6. EUREK@'s KERSTWANDELING van 14.12.2024 naar "GENT bij NACHT" :

Verslag van onze Eurek@-reporter ter plaatse : Guido Meers.



Zaterdag 14 december 2024 vertrekt om 14.00 aan de Kimpel in Bilzen een volle bus Eureka-wandelaars (met Johan van Mardaga cars aan het stuur) richting Gent om van de Kerstwandeling van de Gentse Florastappers én Gent bij Nacht te gaan genieten.

Deze Kerstwandeling werd gekozen als een tegenbezoek aan wandelclub De Florastappers. Zij waren immer op onze Voorjaarsstocht 2024 in Munsterbilzen aanwezig met maar liefst 89 van hun clubleden.

Wij worden in Bilzen ditmaal niet verwelkomd door de Kerstman, maar door onze eigen secretaris Gilbert in een mooie Kersttrui. Tijdens de rit ontvangen alle wandelaars een omslag met alle benodigde documenten en meer uitleg over de wandeling en worden ook de spaarkaarten bij Gilbert en Jules ingeleverd.



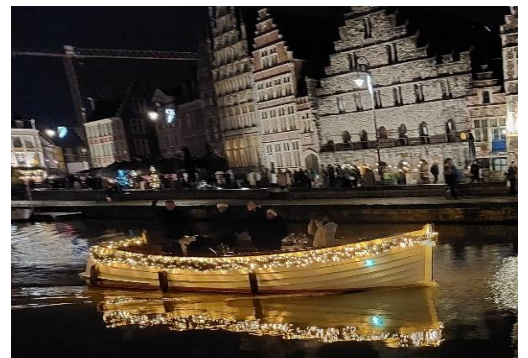
Eenmaal ter plaatse hoeven we zelfs niet in te schrijven, alles was perfect voorbereid door onze secretaris. Sommigen vertrokken onmiddellijk, anderen na wat fris of een lekkere tas koffie. Omwille van de regen hebben we dit jaar jammer genoeg geen groepsfoto kunnen maken.



De organiserende Florastappers boden aan de deelnemende wandelaars de keuze tussen drie wandelroutes van 6 – 9 of 12 km. Alle afstanden passeerden zowel de tussenstop, de kerstmarkt als de voornaamste en mooiste historische gebouwen in de binnenstad.

Na een mooie wandeling door steegjes en kleine straatjes, (waar je als toerist waarschijnlijk nooit verzeild geraakt) en langs drukke lanen in de verlichte historische binnenstad (de regen was ondertussen gestopt) arriveerden we aan de tussenstop waar de inwendige mens werd versterkt. Na de stop kwamen we op de Kerstmarkt die zeer, zéér druk was. Zo druk dat we zelfs niet eens de kans hadden om een glühwijnkje te drinken. Buiten o.a. het van ver in het oog springend verlichte reuzenrad viel één attractie toch wel op : een reuzengrote ronddraaiende

kerstboom, prachtig verlicht en getooid met reuzenballen waarin 4 mensen konden plaatsnemen. Een draaimolen in kerstboomformaat eigenlijk. Enig om te zien. Vervolgens wandelden we verder langs prachtig verlichte historische gebouwen, langs de vele grachten en reien van Gent, waarop feeëriek verlichte bootjes de toeristen een uitzicht op dit alles vanaf het water boden.



En na al dat moois keerden we dan uiteindelijk terug naar de startzaal. Hier was nog heel wat volk aanwezig, want je kon als wandelaar nog starten tot 21.30. In totaal kwamen er 3459 wandelaars meegenieten van een Gent bij Nacht in kerstsfeer.

In afwachting van ons vertrek terug naar Bilzen werd er nog wat gedronken (een Gentse Strop of een Augustijnertje), gegeten en nagebabbeld. Om 21.00 waren alle Eureka's zoals afgesproken terug aanwezig in de zaal en in groep ging het dan via een korte wandeling naar de bushalteplaats, waar Johan met zijn bus ons al stond op te wachten. Stipt om 21.15 werd de terugreis aangevat en na een rustige en vlotte rit waren we om 23.10 weer veilig terug in Bilzen. Alles verliep vlotjes en de algemene mening was dat dit zeker volgend jaar voor herhaling vatbaar is.

Dankjewel Johan voor de veilige rit en dankjewel Bestuur van Eureka voor het organiseren van deze geweldige, schitterende Kerstwandeling. We verheugen ons al op de volgende activiteit.

*Bedankt Guido voor dit mooie verslag.*

## 7. WANDELEN en GEZONDHEID :

Wandelen is even goed als lopen om hart- en vaatziekten, een hoge bloeddruk of diabetes te voorkomen. Dat blijkt uit een studie waarbij onderzoekers de gezondheidseffecten vergeleken van wandelen en lopen bij ruim 33.000 joggers en 15.000 wandelaars tussen 18 en 80 jaar oud. De deelnemers werden meer dan 6 jaar gevolgd.

Op basis van het aantal afgelegde kilometers en de snelheid waarmee gelopen of gewandeld werd, berekenden de wetenschappers het gemiddelde energieverbruik.

Dat werd uitgedrukt in zogenaamde METs, waarbij 1 MET overeenkomt met het energieverbruik in rust, 3-6 METs met het energieverbruik tijdens matige lichaamsbeweging. De lopers verbruikten gemiddeld 5,3 METs per uur per dag, de wandelaars 4,7 METs.

### Wat is gezonder: wandelen of lopen?

Elke MET per uur per dag leidde bij de **lopers** tot een daling van het risico op

- hoge bloeddruk met 4,2%
- een hoog cholesterol met 4,3%
- diabetes met 12,1%
- hart- en vaatziekten met 4,5 %

Maar bij de **wandelaars** correspondeerde één MET per uur per dag met een vermindering van het risico op

- hoge bloeddruk met 7,2%
- een hoog cholesterol met 7%
- diabetes met 12,3%
- hart- en vaatziekten met 9,3 %

De onderzoekers besluiten dat de gezondheidseffecten van een matige inspanning zoals wandelen vergelijkbaar zijn met die van een intense inspanning zoals lopen.

Dus ... wandel je gezond !!!



Ziezo, dit was onze Nieuwsflits van Januari.

Heb jij nog vragen, opmerkingen of suggesties over een van deze onderwerpen of een vraag over iets anders? Contacteer mij dan via email [eureka.secretariaat@telenet.be](mailto:eureka.secretariaat@telenet.be) of via telefoon naar **0496/59.79.20**.

Namens het Bestuursorgaan van wandelclub Eurek@  
Gilbert  
Jullie secretaris