



EUREK@

NIEUWS FLITS

Dag beste Eurek@-ers

Ziehier onze Eurek@-nieuwsflits van **OKTOBER**, als alternatief voor het Eurek@krantje, met volgende onderwerpen :



1. Herfsttocht van zaterdag 19 oktober in Alt-Hoeselt
2. Hernieuwing lidgeld
3. Spek- en eierentocht van zondag 10 november in Rijkhoven
4. Kerstwandeling "Gent bij Nacht" van zaterdag 14 december
5. Wandelen en gezondheid : enkele nuttige tips

1. HERFSTTOCHT van ZATERDAG 19 OKTOBER 2024 in ALT-HOESELT

in het teken van "20 jaar Eurek@"
start in Parochiaal Centrum Altenaar – Smisstraat 46

Onze Herfsttocht gaat dit jaar dus **niet** van Start in de Blondeswinning in Grote-Spouwen, maar **wél** in **Parochiaal Centrum Altenaar** in Alt-Hoeselt.

Tussen 07.00 en 15.00 kunnen jullie weer van start om de 2 mooie wandellussen te ontdekken van beiden 6 – 8 of 10 km. Deze lussen kunnen onderling worden gecombineerd. één lus gaat richting Wijngaardbos, de ander door Buckeslinde naar Rijkhoven. Er is tevens een volledig verharde route van 4 km. Deze routes werden met zorg uitgestippeld door onze routebouwer Richard en zijn team.



Wandel tussen velden, fruitplantages en bossen en ontdek de rust en de schoonheid van de natuur in zijn aankomende herfsttooi.

Deze tocht staat in het teken van "20 jaar Eurek@".

En dat willen we delen met al onze deelnemers, want iedere deelnemer ontvangt bij inschrijving een kleine attentie, namelijk een Keyled-Caddy-sleutelhanger : een sleutelhanger mét Led-lampje én een winkelkar-muntje in één. Altijd handig, toch !



Al onze deelnemende **Eurek@-clubleden** krijgen daar bovenop ook nog eens een **gratis inschrijving + 2 consumptiebonnen extra**. Kortom, redenen genoeg om zéker deel te nemen. Doen !

2. HERNIEUWING LIDMAATSCHAP 2024

Stilaan nadert weer het einde van het jaar en dat is traditiegetrouw ook de periode waarin jullie lidmaatschap van Eurek@ voor het jaar 2024 op zijn einde loopt.



Voel jij je goed als lid van onze club en wil je ook voor 2025 nog lid blijven? Dat vinden wij fantastisch.

Wij nodigen jullie dan ook uit om **voor 31 december 2024** 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.

3. SPEK- en EIERENTOCHT van ZONDAG 10 NOVEMBER 2024

Onze Herfsttocht is nog niet achter de rug en toch willen we jullie al wijzen op onze laatste wandeldag van 2024 : onze Spek- en eierentocht. Vertrekken doen we zoals de vorige jaren vanuit het Parochiaal Centrum, Souwveld in Rijkhoven.

Ontdek de glooiende paden in de heuvels rond de Landcommanderie Alden Biesen of trek door de velden en bossen, die intussen in hun prachtige herfsttooi zijn omgetoverd, richting Hoeselt of naar onze controlepost in Membruggen. Keuze te over en dus voor elk wat wils !



Meer info vinden jullie in de volgende Nieuwsflits van November.

Kruis deze datum al zéker aan in jullie agenda !!!

4. Kerstwandeling “GENT bij NACHT” van ZATERDAG 14 DECEMBER 2024



Zoals beloofd in onze vorige Nieuwsflits van september hierbij méér informatie over onze jaarlijkse Kerstwandeling die dit jaar doorgaat op zaterdag 14 december. Dit is een organisatie van wandelclub De Florastappers uit Gent, de club die met 89 deelnemers aanwezig was op onze Voorjaarstocht in Munsterbilzen dit jaar. Daarom koos Eurek@ deze tocht als een “tegenbezoek” naar de Florastappers toe.

“Gent bij nacht” is een sfeervolle beleving in het historische en pittoreske centrum van “Gent in kerstsfeer”, die u langs vele bezienswaardigheden en oude stadsgedeelten brengt.

Geniet van deze sfeervolle kerst- en eindejaarstocht rond en/of doorheen de feeëriek verlichte historische Gentse binnenstad.

Laat u onderdompelen in de gezellige kerstsfeer. Snuister over de multiculturele kerstmarkt. Meer dan 150 houten kerstkraampjes verspreiden zich van het St.-Baafsplein over de Botermarkt tot het einde van de Korenmarkt. De hele buurt trekt een kerstjasje aan. Je wandelt tussen sparren en dennen, kuiert langs kraampjes met hapjes en drankjes, leuke hebbedingen en authentieke ambachten. De geur van harshout en glühwein maakt de ervaring compleet. Gent onder zijn groene (of misschien wel “witte”) winterdeken, een kerststad op zijn best. Breng zeker ook een bezoek aan het Winterwonderkasteel of maak een ritje met de mooi verlichte “Kerstram”.





Wandelen in Gent : 3 lussen van respectievelijk 6 – 9 en 12 km

Vertrek : CC de Kimpel – Bilzen – 14.00

Terug : vertrek in Gent om 21.00

Aanbieding voor **clubleden Eurek@ vzw** :

Deelnameprijs : 15.00 EUR/persoon (busreis + inschrijving wandeling)

Inschrijven **vóór 1 DECEMBER** kan **énkel** via overschrijving op **BE64 9795 2816 9752 (met vermelding “NAAM + VOORNAAM en KERSTWANDELING”**).

Deze uitstap heeft de waarde van 2 spaarkaarten. Tijdens onze heenreis kunnen die ingeleverd worden en dan wordt daarna het bedrag van 15,00 EUR op jullie bankrekening gestort.

Aanbieding voor **NIET-clubleden** :

Eventuele nog vrije plaatsen **nà 1 december** kunnen **tot 10 december** worden ingevuld door **niet-leden** **énkel** via overschrijving van **20,00 EUR/persoon (busreis + inschrijving wandeling)** op **BE64 9795 2816 9752 (met vermelding “NAAM + VOORNAAM en KERSTWANDELING”**).

Inschrijvingen van niet-leden **vóór 1 december** komen op een wachtlijst tot **nà 1 december**.

5. WANDELEN en GEZONDHEID :

Tips : Voorkom opgezwollen vingers tijdens het wandelen.

Vele wandelaars vragen zich al eens af :

Waarom heb ik last van dikke vingers tijdens het wandelen?

De exacte oorzaak van dikke vingers tijdens het wandelen is niet meteen eenduidig, toch zijn er verschillende manieren om opgezwollen vingers te verklaren. Wellicht speelt de **zwaartekracht** en je **bloedcirculatie** de belangrijkste rol. Bij eender welke fysieke activiteit neemt namelijk je bloedcirculatie toe. En wanneer tijdens het wandelen je armen constant naar beneden hangen, zoekt het bloed (en ook vocht) in je lichaam de weg naar het laagste punt. Zo wordt het moeilijker om het bloed terug te pompen ‘naar boven’, richting je hart. Gevolg is dat het bloed en vocht dat zich in de vingers ophoopt tot een zwelling leidt, wat je dus kan ervaren als ‘dikke vingers’. Een andere belangrijke reden heeft te maken met de verhoging van je lichaamstemperatuur bij fysieke activiteit. Bij het zweten zetten je bloedvaten uit, stroomt er meer bloed richting de handen en gaan je vingers opzwellen. Algemeen gezien zijn opgezwollen vingers dus vrijwel ongevaarlijk. Bovendien kan je er ook wat aan doen; hieronder zetten we de belangrijkste tips op een rijtje.



Tip: beweeg je vingers voldoende, probeer eens wandelstokjes



De meest voor de hand liggende tip om dikke vingers te voorkomen, is dus om je vingers te blijven bewegen. Zo zorg je voor een goede doorstroming en vermijd je dat bloed en vocht zich ophopen in de vingers. Een praktische oplossing is om tijdens het wandelen iets in je handen te houden. Zo bestaan er speciaal ontworpen houten **wandelstokjes**. Dit handig hulpmiddel past precies in je handen. Bovendien zijn ze voorzien van een polsbandje, zodat je ze even kan loslaten en ook zeker niet verliest. Door lichtjes in de wandelstokjes te knijpen en je handen te blijven bewegen, stimuleer

je de doorstroming. Het hout zorgt er trouwens ook voor dat je minder gaat zweten.

Naast deze specifiek ontworpen wandelstokjes zijn er natuurlijk ook nog heel wat andere zaken om vast te houden tijdens het wandelen. Je kan opteren voor gewone, grote wandelstokken of denk maar aan een stressballetje, smovey of een simpele drinkfles. Zelfs als je tijdens het wandelen niet meteen iets bij je hebt, zijn er nog genoeg opties. Maak geregeld een vuist van je handen of kijk even in het rond, wie weet vind je wel een geschikt voorwerp zoals een tak of een paar keien?

Tip: hanteer een goede wandeltechniek

Je hoeft niet meteen iets in je handen te hebben om van dikke vingers af te geraken. Ook met een goede wandeltechniek kan je al heel wat leed voorkomen. Tijdens het wandelen hou je je armen best in een hoek van 45 graden en beweeg je actief mee met je **wandelritme**. Zo zorg je opnieuw voor een betere circulatie en vermijd je dat bloed en vocht zich zal ophopen in je vingers. Even nood aan afwisseling? Het mag er misschien dan wel bizar uitzien voor je medewandelaars, maar **zwaai af en toe eens met je handen** in de lucht of zorg ervoor dat je handen zich een tijdje boven het hart bevinden, zodat bloed gemakkelijker kan wegvloeien.

Een bijkomende tip: laat ringen zo veel mogelijk thuis. Ze knellen je vingers af bij het opzwellen en kunnen niet alleen vervelend aanvoelen, maar ook tot gevaarlijke situaties leiden.

Nog véél “gezond” wandelgenot !

Ziezo, dit was onze Nieuwsflits van Oktober. 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 of via telefoon naar **0496/59.79.20**.

Namens het Bestuursorgaan van wandelclub Eurek@
Gilbert
Jullie secretaris