

Nieuwsbrief 2023-4

26-08-2023

Voetje voor Voetje, Valkenswaard

opgericht 15-06-1992

K. v. K. 40240008



VAN DE BESTUURSTAFEL

Agenda 2023

Vrijwilligersdag	dinsdag 29 augustus 2023
Dagje uit op	dinsdag 19 september 2023
Najaars knooppuntencontrole	zaterdag 21 oktober
Snerttocht 2e kerstdag	26 december



Rabobank

Rabo ClubSupport

Goed voor jouw club & geweldig voor de samenleving

Ook in 2023 organiseert de RABO bank de ClubSupport Campagne. Om te mogen stemmen moet je als rekeninghouder van de RABO bank, **ook lid zijn**. Dit lidmaatschap is gratis. Je kunt je alsnog aanmelden om lid te worden. Hiertoe log je in op de RABObank internet-site of via de RABO app. Kies voor de optie "SERVICE" en daarna op "LIDMAATSCHAP". Het stemmen voor deze actie vindt plaats in de **periode van 4 t/m 26 september**. Via de RABO bank ontvangt u bericht over het stemmen. [Click hier voor meer info](#)

VRAAGJE:

Zijn er onder onze clubleden toevallig nog mensen die nog een paar uurtjes tijd over hebben om de Web-master behulpzaam te zijn bij het beheer van de website. Het gaat dan voornamelijk om het redigeren van de teksten.

Van de redactie door **Lenie Castelijns**

1. Wandelreis Spanje

De wandelvakantie van onze club naar Santa Susanne ligt alweer ver achter ons. Wat hebben we genoten met zijn allen. Nou ja, de inhoud van het verslag van Johan Peels en de bijbehorende foto's zijn daar heel duidelijk over. En natuurlijk hebben we met dank aan Paul Brugel een nieuw clublied met een tekst die ons op het lijf is geschreven. Dat nemen ze ons niet meer af.

Ik stel dan ook voor om bij het begin van elke vergadering het clublied gezamenlijk te zingen. Dat geldt natuurlijk ook voor de bestuursvergaderingen. Het zou wel gemakkelijker zijn, als we de tekst van buiten leren. De twee organisatoren van de wandelvakantie hebben namens alle deelnemers een bedankbrief gestuurd naar het management van hotel Montemar Maritim. Zie volgende bladzijde voor de tekst met groepsfoto.

Redactie:

Wouter Kiela en Lenie Castelijns

Tel. 06-10136827

INLEVEREN KOPIJ

VOLGEND NUMMER:

t/m 15 augustus 2023

E-mail: redactie@devoetjes.nl

Bankgegevens

Rabobank Valkenswaard

Penningmeester VWC

IBAN nr. NL 23 RABO 0147 9742 08

⇒ Vermeld bij elke betaling je naam en voor welke activiteit het is...

⇒ en betaal per activiteit apart.

Website: www.devoetjes.nl

Opzeggen: zie website

Clubshirt: zie website.

Aan de directie en personeelsleden van Hotel Montemar Maritim



Met 50 mensen waren wij bij jullie te gast, te gast in Hotel Montemar Maritim.

50 mensen bij elkaar, dat is best een hele grote groep.

Jullie hebben echter enorm jullie best gedaan om het ons in alle mogelijke opzichten naar de zin te maken. Dat is geweldig goed gelukt!! Wij hebben genoten!!

De hele equipages van uw hotel heeft ons een prachtig mooie tijd in Spanje bezorgd.

Wij willen jullie daarvoor heel hartelijk bedanken.

De directie, de mensen van de receptie, de koks en het bedienend personeel, de kamermeisjes, kortom iedereen die heeft bijgedragen om ons een mooie wandelvakantie in Spanje te bezorgen.

Het was fantastisch.

Nogmaals muchos gracias.

In het Nederlands:

Van ons allemaal, een hele dikke vette



Namens alle Voetjes: Hein Gerlag en Wouter Kiela

2. Sociale verplichtingen en attenties

Wij willen nogmaals onderstrepen dat onze vereniging de volgende attenties (zie ook het huishoudelijk reglement) beschikbaar stelt.

Houd er wel rekening mee dat het bestuur op de hoogte moet worden gebracht van de gebeurtenissen, opdat zij overeenkomstig het huishoudelijk reglement kunnen handelen.

U moet dus zelf actie (laten) ondernemen.

- Bij ziekte: kaartje na 3 weken
- Bij huwelijk: €15.00
- Bij ziekenhuisbezoek of daarna: attentie tussen €7.50- €10.00 (2 weken ziekenhuis)
- Bij 25 jarig huwelijk: €15.00
- Bij 40 jarig huwelijk: €20.00
- Bij 50 jarig huwelijk: €25.00
- Bij geboorte: €10.00
- Bij overlijden van een lid: kaart kopiëren en naar de leden toe sturen. Indien wenselijk een bloemstukje of eventueel het bedrag in een collectebus als men dat aangeeft
- Bij overlijden partner en naaste verwanten: een condoleancekaart
- Bij 12 ½ -jarig lidmaatschap: bloemen en vernoemd worden tijdens de ALV
- Bij 25- jarig lidmaatschap: bloemen en vernoemd worden tijdens de ALV

Als onze club wordt uitgenodigd door een andere wandelclub:

- Bij 25- jarig bestaan €15,00
- Bij 40- jarig bestaan €20,00
- Bij 50- jarig bestaan €25,00

Let op: een aantal jaren is dit onderdeel van het huishoudelijk reglement -behalve jubilea en overlijden- niet meer bijgehouden. Dat betekent echter niet dat u met terugwerkende kracht nog aanspraak kunt maken op het bovenstaande.

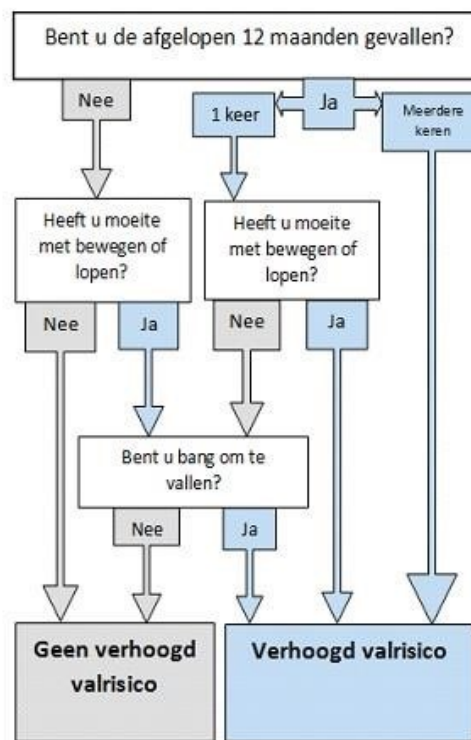
3. Valtraining

Vorig jaar hebben een aantal leden meegedaan met de valtraining, verzorgd door fysio Praktijk Dommelen. Deze valtraining wordt in veel gevallen vergoed door uw zorgverzekering. Informeer hiernaar bij uw zorgverzekering.

In het najaar start fysio Praktijk Dommelen opnieuw een valtraining. De 10 lessen zijn steeds op woensdagmiddag van 12:30 tot 13:30 uur en beginnen op **4 oktober 2023**.

Maak hieronder eens de Valrisicotest. Indien de uitkomst wijst op een verhoogd valrisico dan is valtraining zeker iets voor u.

Valrisico test



Nogmaals als de uitkomst wijst op een verhoogd valrisico dan is valtraining zeker iets voor u.

Heeft u interesse?



Voor meer informatie en inschrijving kunt u nu al contact opnemen op onderstaand adres, of via onze website.

Praktijk Dommelen
Bergstraat 45
5551 AW Valkenswaard-Dommelen

T: (040) 201.82.69
E: info@praktijkdommelen.nl
W: www.praktijkdommelen.nl

Vallen Verleden Tijd

Het Vallen Verleden Tijd programma is voor ouderen het enige valpreventieprogramma in Nederland waarvan wetenschappelijk is aangetoond dat het ook echt goed werkt. Na het volgen van het programma is de kans op vallen met bijna de helft verminderd en is de valangst zelfs nog sterker afgenomen!

De gehele cursus bestaat uit tips, advies over veiligheid, evenwichts- en krachtsoefeningen en oefeningen om uw gewrichten soepeler te maken.

Uiteraard wordt het vallen geoefend. We maken hierbij gebruik van een dikke valmat.

Voor meer informatie kijkt u eens op onze website www.praktijkdommelen.nl, klik op *Fysiotherapie* en vervolgens op *valtraining*.

De cursus wordt gegeven in de gymzaal van basisschool St. Martinus.

De cursus bestaat uit 10 groepslessen van een uur en wordt gegeven op een vaste tijd gedurende tien aaneengesloten weken. Eerste training 4 oktober 2023.

De kosten van de gehele cursus bedragen € 150.00.

De exacte dag/tijd wordt bepaald in overleg met de St. Martinusschool.

Na afloop van de cursus ontvangt u een Certificaat van deelname.

Heeft u een aanvullende ziektekostenverzekering dan krijgt u vaak een gedeelte vergoed.

U dient hiervoor de nota van de cursus Valtraining samen met een kopie van het Certificaat van deelname "Vallen Verleden Tijd" op te sturen naar uw ziektekostenverzekering.

Diana van Beek-Daams

heeft zich gespecialiseerd in het geven van valtraining.

Nog enkele tips.

- Neemt u de tijd om wakker te worden voor u uit bed stapt?
- Overweegt u bij slecht weer of u de straat op moet?
- Heeft u losse kledjes voorzien van antislipmateriaal?
- Ruimt u losse spullen op de grond op?
- Doet u altijd het licht aan voordat u uit bed stapt?
- Heeft u trapleuningen aan beide kanten van de trap?
- Loopt u altijd rustig en zonder haast naar bijvoorbeeld telefoon, voordeur of toilet?
- Zijn uw badkamer en toilet voorzien van steunen en handgrepen?
- Gebruikt u een stevige huishoudtrap (geen stoel of krukje) als u iets van een hoogte moet pakken?
- Is uw terras of tuin vrij van bladeren, algen en mos?

Grensparkwandeling 2023 door Lizet Wijnen

Op dinsdag 18 juli hadden wij onze Grensparkwandeling.

Dit was de derde wandeling in de serie van 8 wandelingen in totaal in de Kempen en 2 in België, te weten Lommel en Mol.

Al ruim 25 jaar worden deze wandelingen georganiseerd met als doel ook de toeristen van een mooie tocht te laten genieten.

Het was voorgaand aan de dinsdag al verschillende dagen slecht weer, het was dus spannend of we wel mooi weer hadden en mooi weer betekent droog maar ook niet te warm.

En dat weer was ons gegund!

Stralende zon! Mooi temperatuurtje.

Ook was deze week de 4 daagse in Nijmegen maar de verwachting was dat we hier niet veel wandelaars van gingen missen.

We hadden een mooie startplaats, te weten de kantine van voetbalvereniging de Valk aan de Leenderweg. Ook de rustpost mocht er zijn, de kinderboerderij aan de Bosstraat.

Een leuke, gezellige locatie.

Morgens om 7.30 kwamen de eerste wandelaars binnen druppelen, veelal Belgen, die zijn ooit niet te houden, zo graag wandelen ze.

De parkeerwachters hadden het er maar druk mee, de wandelaars kwamen gestaag binnen.

Er moest zelfs aan de andere kant van de Leenderweg geparkeerd worden!

Uiteindelijk hebben we 398 wandelaars mogen verwelkomen.

Het startbureau had het er maar druk mee!

De wandelingen waren weer prachtig, mooi uitgezet door Peter Verspeek.

Het team zorgde verder voor het voorlopen, uitpijlen en afpijlen!

Veel werk maar de reacties van de wandelaars maakt dit zeker wel de moeite waard.

Iedereen was lovend over de mooie tocht en dat het goed uitgepijld was.

Desondanks lopen er dan toch nog mensen verkeerd!

De rustpost werd bemand door de cateringsploeg en zij hadden het ook druk.

Veel Belgen betekent ook veel vlaai en trappist en regelmatig moest dit aangevuld worden.

Sinds een aantal tochten werken we met consumptiemunten en dat verloopt erg goed.

Met het mooie weer konden de mensen buiten zitten en tevens genieten van de kinderboerderij.

Er was veel leven in de brouwerij.

Mooi is dan om te zien dat de wandelaars vaak elkaar kennen en er gezellige praatjes worden gehouden.

De Grensparkwandelingen maakt dat als de wandelaar minimaal 6 wandelingen hebben gelopen van de 8 daarna een herinnering krijgt.

Ze hebben dan ook een stempelkaart.

Het is een kleinigheidje maar toch!

Al met al kunnen we terug kijken op een prachtige dag met veel tevreden wandelaars.

We hadden een grote ploeg mensen die hebben geholpen en dat verdient een grote waardering, zeker in deze tijd dat de vrijwilligers schaars zijn!

Er heerste een fijne sfeer, het was gezellig.

Het was een mooie dag waar we op terug kunnen kijken.

Natuurwandelingen Wouter

Misschien is het jullie al opgevallen, maar bij **Wist u dat**.... Is de natuurwandeling van Wouter geschrapt. Wouter is namelijk volop bezig aan deze verplichting te voldoen. Op 17 augustus hadden we vanwege de grote belangstelling een extra wandeling ingepland. Dat was de eerste en op 24 en 31 augustus volgen dan de twee laatste. Van de wandeling van 17 augustus heeft Clasine Reijckers een leuk en gezellig verslag gemaakt. Zie hieronder:

NETWERKEN ONDER DE GROND! Door Clasine Reijckers

Donderdag 17 augustus'23 was de eerste van 3 natuurwandelingen onder leiding van Wouter Kiela.

En wij, Jan en Clasine Reijckers, waren als nieuwe leden van deze gezellige club van de partij!

En dan leer je in een ochtend weer veel nieuwe dingen over de natuur waar wij zo heerlijk van mogen genieten tijdens de wekelijkse wandelingen.

Wat mij vooral zo opviel, is dat het “natuurlijke leven” toch ook veel weg heeft van ieders dagelijkse leven. Wij moeten tegenwoordig veel “netwerken en communiceren” maar dat doen ze in de natuur al duizenden jaren. Er wordt me wat gecommuniceerd onder de grond door de schimmels en sporen, die onder het genot van wat regendruppels ervoor zorgen dat de bomen en planten zo rijkelijk mogen groeien en bloeien.

De verrassing van de dag was wel het prachtige Greveschutven met een mooi uitkijkpunt, een druk bewoonde zwaluwmuur, en vogels....veel vogels.

Zo vlakbij, en nog nooit geweest!

Het vooral NIET opruimen van oude en omgevallen



bomen, wat in onze ogen zo rommelig eruitziet en al snel als “zooi” wordt bestempeld geeft veel voeding aan de bodem en is daardoor van grote waarde voor de kwaliteit van de grond, het bodemleven en de verdere voortgang van de natuur.

Dus les 2 is dan ook.....niet teveel opruimen in je tuin!

Dat is beter voor de schimmels en sporen en voeding aan de grond en

je houdt meer tijd over om te gaan wandelen!

Bij terugkomst werden we nog verrast met een heerlijk kopje koffie en bijbehorend speculaasje wat ons heerlijk smaakte !

Wat een fijne ochtend in de bossen van Waalre!

Een welgemeend DANKJEWEL aan Wouter en aan Lenie voor de aanhoudende stimulatie voor deze tocht EN de koffie !

Clasine Reijckers

WIST U DAT.....

- volgens de Belgische deelnemers aan de grensparkwandelingen de routes van alle deelnemende gemeentes Valkenswaard het beste was uitgepijld.
- Riek Roest tijdens de grensparkwandeling onze kar wilde fotograferen en tijdens die actie achterover met haar hoofd tegen een betonnen bloembak viel en vervolgens tegen een openstaande poort?
- een flinke hoofdwond en hechtingen het gevolg waren?
- Riek behalve veel medeleven ontelbare tips en goedbedoelde opmerkingen heeft gekregen?: Peter van Dommelen in een bericht aan Jo Roest schreef: “Goedemorgen Jo, wil je tegen Riek zeggen dat je het beroep van fotograaf moet **leren**....”
- ons altijd is voorgehouden, dat je niet achterom moet kijken, maar dat dat blijkbaar wel voor Riek geldt.
- de meeste mensen niet op hun achterhoofd zijn gevallen. Riek wel.
- Jo, Riek wilde ontlasten met huishoudelijke taken? Ze hoefde alleen de trap even vast te houden terwijl Jo de goot schoonmaakte. Dat ging goed, totdat Jo de emmer met rotzooi uit de goot liet vallen en jawel, boven op Riek haar hoofd en precies op de hechtingen.
- uit voorzorg Riek inmiddels een valhelm heeft zelfs mét verlichting
- als je deelneemt aan de grensparkwandelingen en je bent lid van onze club, je € 1,50 betaalt ipv € 3,00. Je dient dan wel je lidmaatschapskaartje te laten zien.



OPROEP

Van onze lezers willen wij graag het volgende blijven ontvangen:

- Kopij met zakelijke of leuke informatie of ideetjes voor de Nieuwsbrief. Dat kunnen ook foto's zijn, leuke dingen die je tijdens een wandeling meemaakte of hebt gezien. Natuurlijk is een verslag(je) van een gemaakte wandeling ook zeer welkom.
- Voor het onderwerp **Wist je dat.....** (leuke nieuwtjes, anekdotes) van een of twee regels.
- **Inleverdatum: 01-11-2023**

