

Nieuwsbrief 2024-6

31-12-2024

Voetje voor Voetje, Valkenswaard

opgericht 15-06-1992

K. v. K. 40240008



VAN DE BESTUURSTAFEL

Beste leden

Het afgelopen jaar hebben we samen heel wat kilometers mogen maken, mooie momenten beleefd en genoten van elkaars gezelschap. Nu de feestdagen voor de deur staan, willen wij jullie een warme en gezellige kerst toewensen.

Moge deze tijd gevuld zijn met warmte, licht en liefde, en mag het nieuwe jaar ons weer op prachtige paden brengen.

Blijf gezond, blijf wandelen, en geniet van elk Voetje voor Voetje-moment.

Fijne kerstdagen en een gelukkig nieuwjaar!

Het bestuur

Redactie:

Wouter Kiela en Lenie Castelijns

Tel. 06-10136827

INLEVEREN KOPIJ

VOLGEND NUMMER:

Voor 1 februari 2025

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.

Het Knooppunt als startlocatie voor onze wandelingen

Nu de verbouwing en de inrichting van ons nieuwe clublokaal is afgerond, kunnen we als vereniging dat gebouw natuurlijk voor meer doeleinden gaan gebruiken. Onder andere als startlocatie voor onze vaste wekelijkse wandelingen. De verschillende woensdag-groepen zijn het Knooppunt vanaf december 2025 (voor de maanden maart, juni, september en december), ook daadwerkelijk gaan gebruiken als startlocatie. In de overige maanden blijven de Visvijvers en de Malpiehoeve de startlocaties voor de woensdag wandelingen.

Na overleg met de verschillende maandag-groepen, is besloten dat zij voorlopig de Dommelstroom als vaste startlocatie blijven gebruiken.

Dagje weg 2025

Ook in 2025 gaan we weer gezellig een dagje weg met de bus en dat is dan op **dinsdag 24 juni 2025**. Deze dag wordt georganiseerd door Stefan van de Haterd en Jos Caeijers en is natuurlijk weer compleet verzorgd met mooie wandelingen, een heerlijke lunch en een afsluitend diner. Details over deze dag volgen op korte termijn, waarna ook de inschrijving wordt geopend.

Woensdag 11 december was het dan zover !

De eerste woensdagmorgen-wandeling vanaf ons spiksplinternieuwe KNOOPPUNT !

En wat mooie locatie is het geworden, dankzij veel vrijwilligerswerk van onze eigen leden.

Het is bewonderingswaardig hoeveel samenwerking er is bij onze club. Alsof alle veters van de wandelschoenen samengeknoopt zijn en samen kom je dan dus enorm ver.

Het ziet er werkelijk fantastisch uit en het afwerkingsniveau is beter dan van welke binnenhuisarchitect dan ook verwacht mag worden. Die OUW zijn zo gek nog nie ☒



Eigenlijk zouden we een weekje eerder het knooppunt openen en de vlaai was al ingekocht toen het bericht binnen kwam dat er een hoopje zand gestort was door de gemeente !

Dat hoopje bleek meer te lijken op de duinen bij Bergen aan Zee, maar wij hebben alleen de bergen en geen zee.

Het stoepje wat zo mooi schoon geveegd was, werd een modderpoel en de aanhangwagens moeten uitgegraven worden voor de kersttocht.....

We zullen de benaming die Hein eraan gaf niet herhalen maar bij de gemeentewerken waren ze wel “een beetje dom”!

Maar goed.....er wordt aan gewerkt en de vlaai werd bij Harba Lorifa genoten!

Een goede buur, waar we nu direct weer welkom waren door dit ongelukkige voorval.

Maar woensdag 11 december mochten we dan starten vanaf het knooppunt en nadat alle groepen terug waren en iedereen aan een lekker vers kopje koffie zat MET een speculaasje werden we verrast met een prachtig “naambord” (zie foto) wat een mooi plekje zal krijgen in ons knooppunt.

Wie er woensdagochtend niet bij was moet nog maar eens komen kijken.



En let dan ook op de details! Koffiekopjes met een groen randje, zodat ze mooi passen bij het tafelkleedje, een prikbord met merantihouten afwerking voor foto's, mooie vloer, kerstverlichting en muziek op de achtergrond !
Ons knooppunt is omgetoverd tot een TOP locatie.

Een **HARTELJK DANKJULLEWEL!!!!!!** namens alle leden aan **ALLE VRIJWILLIGERS** die dit mogelijk gemaakt hebben !

Clasine Reijckers

Een Vluchtige Vlucht door de Lichtstad

In nieuwsbrief 5 nodigde Ronald Menting alle leden uit voor een groepswandeling in Eindhoven op 21 september 2024.

Zaterdagdag 21 september kwamen 14 wandelaars samen bij lunchroom Echt Welschap, waar Roanlad en Diny op ons stonden te wachten.

[Click op de foto](#)



Na de koffie begonnen we, met mooi weer, aan de wandeling.



We liepen van de Lunchroom naar de Beatrixhaven, door het Philips van Lenneppark,



naar Strijp R waar nu huizen zijn gebouwd in fabrieksstijl en daarna door het Gloeilampplantsoen.



[Click op de foto](#)

Verder naar Philips de Jongh park,

langs de Hertgang door naar de Philips fruittuin, waar we een lunchstop hielden.



[Click op de foto](#)

EINDHOVEN - Het nepkerkje aan de Oirschotsedijk - ooit onderdeel van een dorpje dat in de oorlog Duitse activiteiten moest verbergen voor bombardementen - wordt teruggegeven aan de natuur. Alleen vleermuizen en vogels vinden er straks onderdak.



'Nepkerkje' in Eindhoven werd thuis voor vleermuizen en vogels



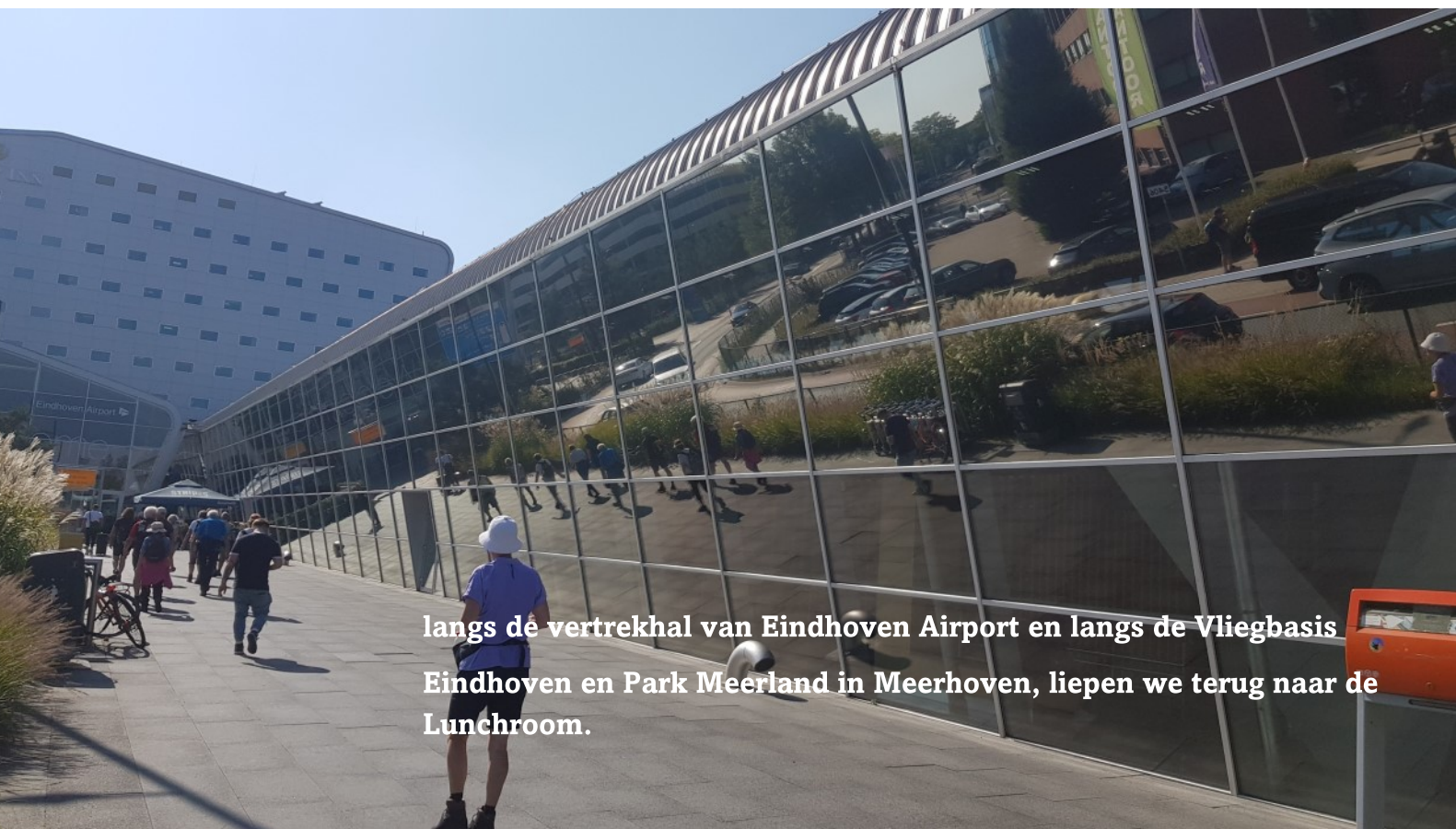
'Nepkerkje' in Eindhoven toen



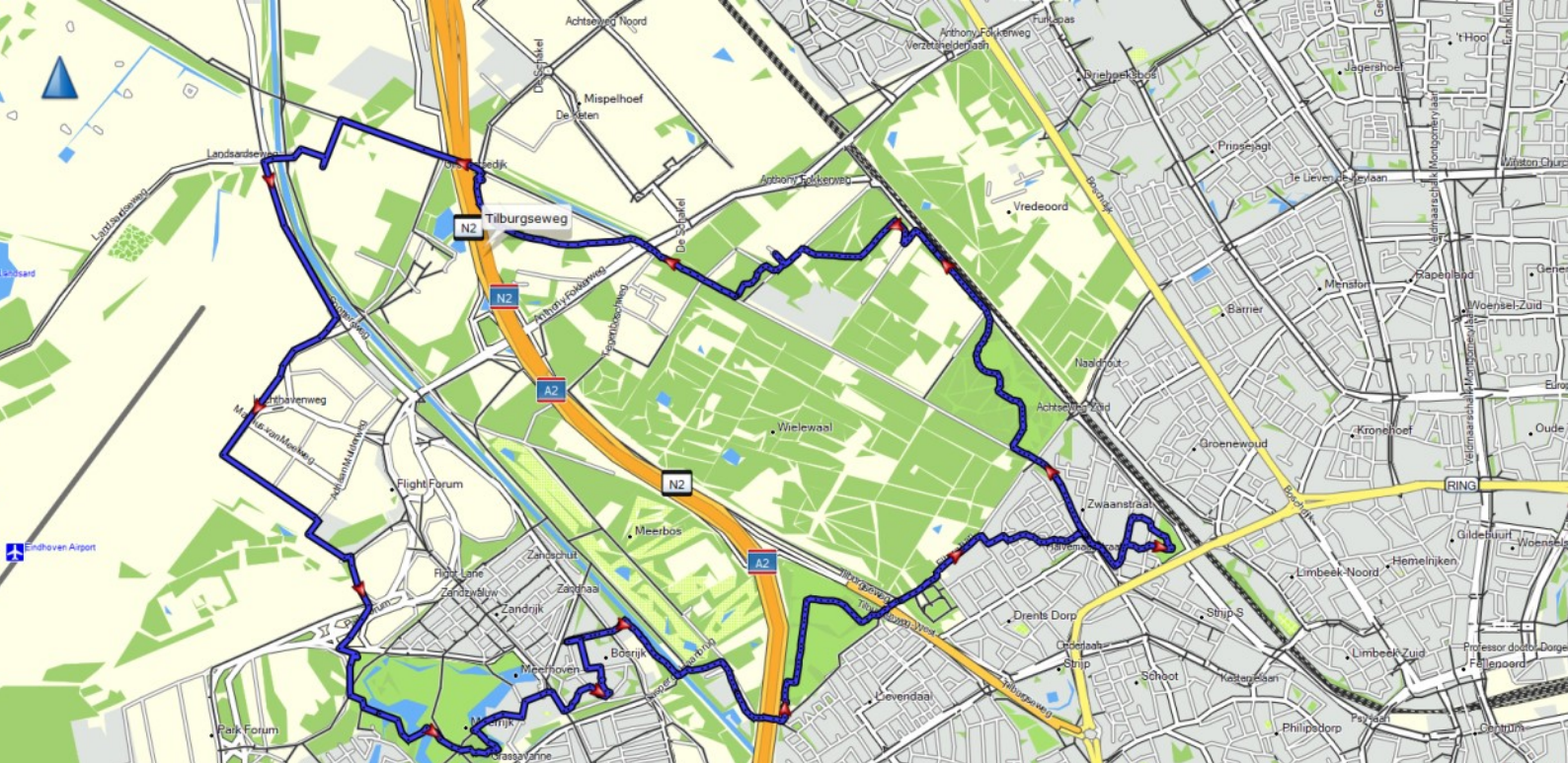
Na de rust gingen we richting het prinses Beatrixbos,



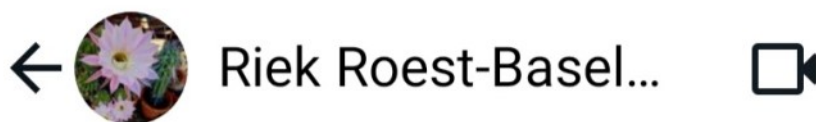
via de spottersplaats, waar net de vliegtuigen terug kwamen van de dropping bij de ginkelse heide 2024



langs de vertrekhal van Eindhoven Airport en langs de Vliegbasis Eindhoven en Park Meerland in Meerhoven, liepen we terug naar de Lunchroom.



Reactie van wandelaars



Click op de foto

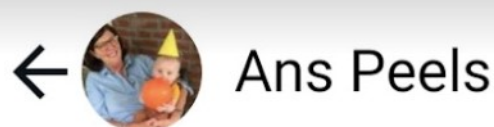


Poort naar de toekomst

Een monument voor menselijkheid en innovatie.
Eerbetoen aan Gerard Philips.

Andreas Hetfeld, 2023

Gerard Philips (1858-1942) start op 15 mei 1891 samen met zijn vader de gloeilampenfabriek Philips in Eindhoven. Bovendien legt Gerard Philips met de oprichting in 1914 van het Philips' Natuurkundig Laboratorium de basis voor de huidige kennisregio Eindhoven, Brainport. Onder leiding van Gerard en zijn jongere broer Anton groeit de onder-



👉 was een dag met de gouden randje 😊

Ik ben het helemaal met de reacties van de wandelaars eens.

Wouter

Fotos van een gezellige dag



Vorbereidingen Snerttocht

Hier zijn de voorbereidende stappen om de Snerttocht goed te organiseren en te zorgen dat alles soepel verloopt:

1. Routeplanning

- **Routes bepalen:** Zet verschillende wandelroutes uit, bijvoorbeeld korte, middellange en lange afstanden.
- **Kaarten maken:** Teken de routes op een kaart en maak deze beschikbaar voor wandelaars.

2. Bewegwijzering voorbereiden

- **Pijlen en bewegwijzering:**
- **Aantal pijlen:**
- **Nummering:**
- **Borden voor de routes:**
- Borden voorzien van pijlen en routeinformatie: afstand, start- en eindpunt

3. Bevestigingsmateriaal

- **Elastieken:** Voldoende elastieken om de pijlen aan bomen of palen te bevestigen.
- **Extra materialen:** reserveborden en -pijlen.

4. Vooraf testen van de routes

- De routes worden volledig na gelopen voordat de tocht begint.
- Gecontroleerd word of alle pijlen goed zichtbaar zijn en logisch geplaatst.
- Kritieke punten zoals splitsingen en lastige kruisingen worden duidelijk gemarkeerd

5. Start- en informatiepunt

- Bij de start- en rustposten worden een centraal in informatiebord geplaatst met:
- Een kaart van de verschillende routes.
- Tips en richtlijnen voor deelnemers.

6. Reservevoorbereidingen

- Extra pijlen en elastieken voor noodgevallen.
- Er zijn vrijwilligers die onderweg kunnen controleren of alles goed verloopt.
- Een (fiets) ploeg om de route te controleren.

Materiaal lijst overzicht

- Pijlen (genummerd)
- Elastieken en bevestigingsmateriaal
- Routeborden
- Kaarten en instructieborden
- Reserve materialen (pijlen, elastieken)



6 gezondheidsvoordelen van wandelen

Wandelen is een van de meest toegankelijke en laagdrempelige vormen van lichaamsbeweging. Of je nu door het bos wandelt, langs het strand loopt of gewoon door de buurt, elke stap telt. Het is niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je geest. Dit zijn een aantal van de belangrijkste gezondheidsvoordelen van wandelen op een rijtje.

1. Verbeterde conditie en uithoudingsvermogen

Een van de eerste dingen die je zult merken als je regelmatig wandelt, is dat je conditie en uithoudingsvermogen verbeteren. Door te wandelen verhoog je je hartslag, wat je cardiovasculaire gezondheid bevordert. Regelmatig wandelen helpt je hart en longen sterker te maken, waardoor je efficiënter zuurstof kunt opnemen en gebruiken. Dit leidt niet alleen tot een betere conditie, maar ook tot meer energie in het dagelijks leven.

Zelfs een dagelijkse wandeling van 30 minuten kan al een groot verschil maken. Je bouwt geleidelijk je uithoudingsvermogen op en zult merken dat activiteiten die voorheen vermoeiend waren, zoals traplopen of lange afstanden lopen, makkelijker worden.

2. Versterking van spieren en gewrichten

Hoewel wandelen een lage impact heeft op je gewrichten, draagt het wel bij aan het versterken van je spieren, vooral in je benen en kern. Door te wandelen gebruik je een breed scala aan spieren, waaronder je quadriceps, hamstrings, kuiten en buikspieren. Dit helpt je houding te verbeteren en geeft je meer stabiliteit en balans in je dagelijks leven.

Wandelen is ook bijzonder voordelig voor mensen met gewrichtsproblemen, zoals artrose. Omdat het een zachte vorm van beweging is, veroorzaakt wandelen minder slijtage aan de gewrichten dan activiteiten zoals hardlopen of springen, terwijl het toch de spieren rondom de gewrichten versterkt en hun flexibiliteit verbetert.

3. Gewichtsbeheersing

Wandelen kan een effectieve manier zijn om gewicht te verliezen of op gewicht te blijven. Hoewel het misschien niet zo intensief is als andere vormen van lichaamsbeweging, verbrand je tijdens het wandelen toch calorieën. Het aantal verbrande calorieën hangt af van je snelheid, afstand, en lichaamsgewicht, maar een stevige wandeling van 30 minuten kan al snel zo'n 150 calorieën verbranden.

Bovendien stimuleert wandelen de stofwisseling, wat betekent dat je lichaam efficiënter calorieën verbrandt, zelfs na het wandelen. Dit maakt wandelen een handige manier om gewicht te beheersen zonder een extreem inspannende workout.

4. Verbeterde mentale gezondheid

Wandelen heeft niet alleen fysieke voordelen, maar kan ook wonderen doen voor je mentale gezondheid. Uit verschillende studies blijkt dat regelmatig wandelen kan helpen om stress, angst en depressie te verminderen. Wanneer je wandelt, produceert je lichaam endorfines, ook wel bekend als “gelukshormonen”, die je stemming verbeteren en gevoelens van stress en spanning verminderen.

Daarnaast biedt wandelen in de natuur extra voordelen. Onderzoek wijst uit dat tijd doorbrengen in een groene omgeving je mentale gezondheid kan verbeteren door gevoelens van rust en ontspanning te bevorderen. Een wandeling in het park of bos kan zorgen voor een frisse geest en helpt je om beter om te gaan met de drukte en stress van het dagelijks leven.

5. Beter slaapritme

Wandelen kan ook helpen om je slaapkwaliteit te verbeteren. Regelmatige lichaamsbeweging, zoals wandelen, helpt om je interne biologische klok te reguleren, wat leidt tot een dieper en meer verkwikkend slaappatroon. Mensen die dagelijks wandelen, merken vaak dat ze sneller in slaap vallen, langer doorslapen en zich beter uitgerust voelen bij het ontwaken.

Daarnaast vermindert wandelen de hoeveelheid cortisol (het stresshormoon) in je lichaam, wat ervoor zorgt dat je je meer ontspannen voelt wanneer het tijd is om te gaan slapen.

6. Gezondere bloedsuikerwaarden

Voor mensen met diabetes of pre-diabetes is wandelen een uitstekende manier om de bloedsuikerspiegel te reguleren. Regelmatige lichaamsbeweging helpt de insulinegevoeligheid te verbeteren, wat betekent dat je lichaam efficiënter suiker uit je bloed kan opnemen en gebruiken. Dit leidt tot stabielere bloedsuikerwaarden, wat cruciaal is voor het beheersen van diabetes en het voorkomen van complicaties.

Zelfs een korte wandeling na een maaltijd kan een positieve invloed hebben op je bloedsuikerspiegel. Dit maakt wandelen een eenvoudige en effectieve manier om je gezondheid te ondersteunen, vooral voor mensen met diabetes.

Conclusie

Wandelen is een eenvoudige en laagdrempelige manier om je algehele gezondheid te verbeteren. Van een betere conditie en gewichtsbeheersing tot het versterken van je spieren en verbeteren van je mentale welzijn, de voordelen zijn eindeloos. En het mooie is: iedereen kan wandelen, ongeacht leeftijd of fitnessniveau.

WIST U DAT.....

- Clasine Reijckers lid van de vakantiecommissie is geworden en zij samen met Hein en Wouter bij Solmar op bezoek zijn geweest.
- We vrijdag 9 mei 10 dagen naar Spanje gaan en er voor 3 locatie een offerte is aangevraagd.
- We hopen zo snel mogelijk de offertes te ontvangen.
- Er veel aanmeldingen zijn voor de Algemene Leden Vergadering en “Het Knooppunt” te klein is. We wijken daarom uit naar de zaal bij de **Mariakerk**.

WANDELTOCHTEN 2024

26 DECEMBER SNERTTOCHT

Startplaats:

Cafe de Dommelstroom
Bergstraat 32,
5551 AX Dommelen

Rustpost

Blokhut de Aerdbrand
Luikerweg 140
5551 VA Valkenswaard

WANDELTOCHTEN 2025

20 APRIL PAASTOCHT

Startplaats:

Manege de Molenberg
Valkenswaardeseweg 29 C
5595 XB Leende

5 AUGUSTUS GRENSPARKWANDELING

Startplaats:

Bosherberg Harba Lorifa
Pastoor Heerkensdreef 20
5552 BG Valkenswaard

26 DECEMBER SNERTTOCHT

Startplaats:

MCB
John F. Kennedylaan 59
5555XC Valkenswaard

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: voor 1 februari 2025**

