

DE GRIMBERGSE JOGGER - Oktober 2008

INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - OKTOBER 2008	2
INHOUD.....	2
NIET VERGETEN.....	3
JOG-IT	3
20 JAAR JOGGEN IN PRINSENBOS	4
AFDALING VAN DE LESSE.....	7
LIDGELD BETALEN AUB	7
NIEUWJAARSRECEPTIE.....	7
STRATENLOOP GRIMBERGEN.....	7
FOTO'S VOOR ONZE LEDENADMINISTRATIE	8
UITSTAPPEN.....	9
KERSTMARKT	10
TRAININGEN.....	10
BLAUWE SWEATER	11
BESTELLING FLEECES.....	11
AANKOOPTIPS VOOR GEZONDE SCHOENEN.....	12
10.000 STAPPEN PER DAG	14
TUSSENKOMST ZIEKENFONDSEN	15
KAARTJE UIT CHINA	16

NIET VERGETEN...

Jog-it

Zondag 16 november
Uitstap Zonienwoud

Zondag 4 januari 2009
Nieuwjaarsreceptie

Zondag 25 januari 2009
Uitstap Hofstade

Vrijdag 20 maart 2009
Algemene Vergadering

20 JAAR JOGGEN IN PRINSENBOS

November 2006 zal een memorabele datum blijven in onze clubgeschiedenis. We vierden ons 10-jarig bestaan met een spetterend feest in Salons De Romree. In de weken daarna, en zelfs het jaar daarna, hoorden we van heel wat leden de vraag naar nog zo'n feest... Men wou absoluut niet wachten tot 2011 om ons volgende lustrum te vieren. Anderzijds vond het bestuur dat dergelijke evenementen niet te frequent mogen worden georganiseerd om ze niet te laten degraderen. Zoiets mag in geen geval te "normaal" worden.

In een creatieve bui (enkele glazen wijn helpen daarbij) had het bestuur tijdens een van de bestuursvergaderingen vorig jaar beslist om dus niet te wachten met een feest. Waren we destijds in 1988 niet gestart met de eerste joggingcursus in de schoot van de Grimbergse Atletiekclub ? En was dat in september 2008 dus niet exact 20 jaar geleden ? Bingo.

By the way, we hebben vandaag zelfs nog 4 leden uit die beginjaren : Magda Robberechts, Marcel Debacker, Nancy Vanhemelrijck en... Guy Bulens.



Met minder dan onze Salons de Romree konden we niet meer tevreden zijn. September - anders dan november - komt bovendien nog in aanmerking voor een buiten-activiteit zoals een barbecue. Kunnen we dat niet zelf organiseren zoals andere clubs dat jaarlijks doen ? Komaan zeg, al dat werk ? Wanneer moeten we dat nog doen ? En bovendien met als vermoedelijk resultaat halfverbrande brochettes van vrijwilligers-amateurskoks ? Zo zit onze club toch niet in elkaar ? We kozen dus voor een culinaire barbecue in Salons de Romree. Uitbater Johan zorgde er mee voor dat we binnen een aanvaardbaar budget konden blijven. Waarvoor onze hartelijke dank.

De verwachtingen waren hooggespannen. Zouden we met een simpele barbecue - alleen met eten en drinken dus - ons grandioos georganiseerde lustrumfeest van 2006 kunnen evenaren ? Eten en drinken alleen zouden inderdaad niet volstaan, dachten we zo. Wat voor attractie doen we erbij ? Zakdoek van 2006 zou nog moeilijk te overtreffen zijn als ambiance-makers. Petra en Veerle kozen voor de Afrikaanse dansgroep DJANSA. Ze hadden die een paar weken eerder meegemaakt en vonden dat wel "iets hebben". Echt overtuigd waren we niet allemaal. We moesten het maar riskeren. Djansa zou optreden tijdens het diner, dus tot zowat 11 uur. Wat zouden we daarna doen ? Zelf plaatjes draaien in de late uurtjes was wellicht het enige

minpuntje van ons feest van 2006. Dat moest dus beter. Voorzitter Guy vond DJ Jeroen. Ook dat was daarmee opgelost.

Daarmee was alles hopelijk geregeld. Nu alleen nog duimen voor wat mooi weer; we hebben het toch over een barbecue, niet ? Dat dreigde echter een dikke tegenvaller te zullen worden want zowat de ganse week tevoren dachten we in volle herfst beland te zijn. En toch ! Wat verscheen daar op vrijdag 12 september in de late namiddag? Jaja, een stralende avondzon ! We zijn onze voorzitter en zijn Clarissen eeuwig dankbaar. Het was zalig aperitieven in de mooie tuin van De Romree. De toon was daarmee meteen gezet. Een glaasje of vijf (+/-) later togen we aan tafel.



Over het diner zelf kunnen we zeer kort maar lyrisch zijn. SCHITTEREND! Dit noemt men geen barbecue meer. Het was inderdaad een culinair hoogstandje. De barbecist van dienst kon dan ook beroep doen op een indrukwekkende stoomlocomotief die bij de meeste van onze leden net in de tuin kan. Dit is dus "Oklahoma Joe" met zijn systeem van indirecte en dus gezonde barbecue. Joe en zijn bedienaar beheersten hun stiel perfect: alle stukken vlees waren perfect gebraden, exact zoals het hoort. Van de bijhorende sausjes kunnen ze bij Devos & Lemmens nog wat leren en de groenteschotels waren ronduit "af". Een dikke pluim voor uitbater Johan en zijn team. Maar dat was voor ons 'Romree-anciens' al lang geen verrassing meer.

Onze secretaris had een diamontage opgezet met wat beelden van de voorbije 20 jaar in Prinsenbos. Gezien de digitale evolutie ging het natuurlijk vooral over de laatste 10 jaar...



En dan was het de beurt aan Djansa, de eerste keer na het voorgerecht. Dat was overigens een tonijntartaar met balsamico azijn en gefrituurde prei. Die passeerde nog vrij geluidloos. Djansa begon met veel tromgeroffel, pardon "Djembé-geroffel", onder leiding van hun stichter Patrick Huyghe. Echt boeiend werd het pas toen 3 danseressen ten tonele verschenen. Ineens stonden heel wat joggers wiebelend en joelend rond het podium.



Echt indrukwekkend werd het toen danseres Mieke Ramon haar duivels ontbond. Ongelooflijk wat een ritme, wat een geweld. Zo'n conditie heeft geen enkele van onze joggers...

Tussen de hoofdschotel (de fantastische barbecue) en het dessert verscheen Djansa nog eens voor een vervolgnummer. En er waren enkele joggers en joggerinnen die



intussen gezien hadden hoe het moet en die, mede dankzij wat extra glaasjes, dapper en onstuimig mee de dansvloer bevolkten. De anderen keken zich met nog meer bewondering dan tevoren de ogen uit op de kunstjes van Mieke Ramon. We waren niet verbaasd toen we bij de lectuur van hun folder "Academy for Persuasion & Dance" achteraf zagen dat zij - hoewel niet zwart - een zeer gerespecteerd lesgeefster in Afrikaanse

dans bleek te zijn. Het was al ruim 11,30 uur vooraleer het dessertentrio achter de kiezen stak. Intussen was DJ Jeroen al diskreet mooie platen beginnen draaien. De achtergrond-muziek evolueerde geleidelijk naar echt DJ-geluidsniveau. Jeroen gaf blijk van een hele mooie muziekkeuze en deed dat bovendien in alle discretie, zonder gebrabbel tussenin. De dansvloer was omzeggens nooit meer leeg tot voorbij 3 uur 's morgens.

Het bestuur hield nog een debriefing met een laatste pintje maar toen de obers ook aan onze stoel begonnen te trekken zijn ook wij dan maar huiswaarts getogen. Moe, hees maar voldaan. Sommigen zullen morgen (enfin straks) wel een houten kop hebben. Al een geluk dat ons feest op een vrijdag viel. De volgende jogging is pas zondag. Tegen dan zijn we allemaal terug nuchter.

AFDALING VAN DE LESSE

Op 24 augustus stapte een beperkte groep joggers en supporters op de bus richting Dinant. We waren maar met 26, iets te weinig om het vervoerbudget volledig te dekken. Een autocar voor een ganse dag kost inderdaad meer dan 350,00 euro. Het parcours was hetzelfde als vorig jaar, dus doorheen het domein van Walzin, over een flinke helling dus... Anderzijds was het niet te warm om te lopen, dus dat viel mee. Naar verluidt waren de mosselen "Chez Bouboule" opnieuw erg lekker. De terugreis viel dan weer wat tegen: de bus zat een tijd vast in een file en arriveerde pas rond 19 uur in Grimbergen.

Eén verzoek aan geïnteresseerden voor volgend jaar : zorg a.u.b. voor wat snellere inschrijvingen. Nu wisten we 2 weken voor de jogging nog niet eens of er voldoende deelnemers zouden zijn om de uitstap te laten doorgaan. Dit maakt planning en organisatie erg moeilijk. Volgend jaar sluiten we de inschrijvingen wat vroeger af.

LIDGELD BETALEN AUB

Voor al wie **uiterlijk op 15 december 2008** zijn lidgeld (50 euro zoals vorig jaar) stort op rekening nummer **001-2981181-59** van onze club heeft onze materiaalmeester Wim een mooi cadeau ter beschikking. Wat het wordt? Dat houden we nog even voor onszelf. Een verrassing voor Sinterklaas, of Kerstmis, of Nieuwjaar...

NIEUWJAARSRECEPTIE

Traditioneel gaat op de eerste zondag van het nieuwe jaar onze clubreceptie door. In 2009 wordt dat dus op **zondag 4 januari**. Op dat moment wordt immers in Prinsenbos de jaarlijkse cross van de atletiekclub georganiseerd zodat we dan onze vertrouwde tribune beter vermijden. We verzamelen dus om 10,30 uur aan de Charleroyhoeve en lopen dan een rondje in de buurt van het vliegveld. De receptie gaat net als de vorige jaren door in de mooie zaal van de Charleroyhoeve. Ons cateringteam maakt er weer wat moois van, de schuimwijn is al besteld en Georges ligt al in zijn bed te woelen van de stress: de musen hebben hem nog niet komen helpen bij zijn speech... Maar wees gerust; we weten al dat dit allemaal wel goed komt.

STRATENLOOP GRIMBERGEN

Met zowat 40 clubleden waren we vertegenwoordigd op de jaarlijkse Stratenloop doorheen de Grimbergse septemberkermis. Een prima succes, waarvoor van harte dank.

Oh ja, toch nog een bijkomende mededeling : de deelname van onze club aan deze stratenloop is het belangrijkste promotie-evenement van het jaar voor ons. Maximale

visibiliteit is dus ons doel. Onze club-kledij is daarbij natuurlijk het allereerste instrument. De club ondersteunt deze promotie door het inschrijvingsgeld te betalen voor alle deelnemers van onze club. En bovendien belonen we jouw deelname nog met een tractatie na de jogging. We doen dus een warme oproep om voortaan altijd te kiezen voor onze eigenste club-outfit. Sympathiseren met andere organisaties is leuk maar kan best bij een andere gelegenheid. Dus, wil je er bij horen, doe het dan in de aangepaste kledij. Fair toch, niet ?

FOTO'S VOOR ONZE LEDENADMINISTRATIE

Onze databank met pasfoto's geraakt zo stilaan volledig. Er ontbreken nog een paar tientallen leden en die zouden we er natuurlijk ook graag bij hebben. Aan iedereen van wie nog geen foto genomen is hebben we dus de dringende vraag; spreek op een zondagmorgen ons bestuurslid Veerle eens aan. Zij kan dan alsnog zorgen voor jouw foto. Je mag ook een foto per e-mail doorsturen naar Veerle (zie haar mail-adres op onze website www.grimbergsejoggingclub.org).

Je vraagt je misschien af wat de bedoeling is van deze foto's. Daarom nog een kleine toelichting. Onze club telt momenteel elk jaar zo'n 250 à 300 leden en het wordt voor iedereen ondoenbaar om die allemaal te leren kennen. Je ziet bij elke training wel gezichten maar je kan daar geen naam op kleven. Om je daarbij te helpen willen we een namenlijst met foto publiceren op een afgesloten gedeelte van onze website. Alleen clubleden zouden hier dus toegang toe hebben. Je hebt dus de garantie dat jouw foto niet buiten onze club terecht komt. Buiten je naam worden trouwens ook geen andere privé-gegevens gepubliceerd. We twijfelen eventueel nog aan je telefoonnummer. Dat zou natuurlijk handig kunnen zijn.

We willen dit echter als bestuur niet eenzijdig zelf beslissen. In maart 2009 zullen we op onze jaarlijkse algemene vergadering aan de aanwezige leden nog eens (officieel) de vraag voorleggen wat men hiervan vindt. Willen jullie de lijst met foto's op de website ? Welke andere gegevens buiten je naam mogen bijgezet worden naast je foto ? Eventueel je telefoonnummer ? Je adres ? Iedereen die aanwezig is zal zich dus democratisch kunnen uitspreken hierover.

UITSTAPPEN

Zondag 28 september togen een 20-tal clubleden voor de eerste keer naar "Dwars door Mechelen", een organisatie van de Gazet van Antwerpen. Onze vrolijke groep viel blijkbaar nogal op want ze eindigde prompt in de krant op maandagmorgen. Zo te zien was er wat ambiance ook...



Animatie wekt laatste energie op

Een aantal dames van de Grimbergse joggingclub vindt nog genoeg energie om mee te shaken tijdens de optredens achteraf. "We hebben de smaak te pakken. Het is het geheel dat het zo leuk maakt. De organisatie, de ambiance, het zijn allemaal pluspunten. Dit is de eerste deelname, maar zeker niet de laatste", vertrouwen ze ons toe.

Noteer alvast in je agenda onze komende uitstappen:

- **Zondag 16 november** uitstap naar het Zoniënwood, vermoedelijk lopen we opnieuw een stuk van de "Koninklijke wandeling". Je weet nog wel, de vorige keer was onze buschauffeur iets te laat zodat de geplande toer wat de mist is ingegaan. We lopen dit keer dus hopelijk niet zomaar een rondje. We splitsen ons in 2 groepen : de 'anciens' vertrekken aan het cultureel centrum van Jezus-Eik en lopen tot aan het Afrikaans Museum in Tervuren; wie dat wat te zwaar vindt rijdt met de bus mee tot in Tervuren en kan daar enkele even mooie rondjes lopen rond de schitterende

vijvers. Met wat geluk komen de beide groepen mekaar zelfs tegen in Tervuren... Dat ziet er onder leiding van onze coach weer veelbelovend uit. Nu nog alleen hopen op wat mooi herfstweer en een uitgeslapen chauffeur...

- Op **zondag 25 januari 2009** starten we het nieuwe jaar met een primeur-uitstap. We gaan joggen in het **Bloso-domein van Hofstade** bij Mechelen. Start zoals gewoonlijk om 9 uur stipt aan de parking van het Prinsenbos.



KERSTMARKT

Het weekend van 13 en 14 december is er opnieuw de Grimbergse kerstmarkt. Het is dit jaar de 21^{ste} editie. Naast onze traditionele jenever verkopen we dit jaar enkele kleine sportbenodigdheden in samenwerking met onze sponsor Matchpoint uit Strombeek-Bever. We denken aan sokken, handschoenen, en dergelijke. Eenvoudige spullen die makkelijk zouden moeten verkopen.



Naar goede gewoonte zal Veerle de coördinatie van de verkoopploegen op zich nemen. Tijdens de komende trainingen zal ze hieromtrent inschrijvingslijsten laten circuleren.

TRAININGEN

Iedereen weet dat we binnen onze club een succesvolle joggingcursus hebben. Elk jaar mogen we tot nu zo'n 70 nieuwe cursisten verwelkomen. In 2008 was dat niet anders.

Dat betekent echter niet dat we onze 'anciens' aan hun lot kunnen overlaten. De voorbije maanden ontving het bestuur enkele suggesties om eens wat meer afwisseling te brengen in de trainingen. Aangezien we toch 2 trainers hebben willen we hier graag op in gaan. De beide trainers zullen afwisselend en op vaste tijdstippen (bijvoorbeeld de eerste zondag van elke maand) een 'speciale' training organiseren voor de liefhebbers. Deze trainingen zullen iets meer op afwisseling en conditie-opbouw gericht zijn, zonder uiteraard het strikt recreatieve karakter van onze club

te verloochenen. Doel is de leden die dat wensen beter te ondersteunen en te begeleiden in hun trainingsopbouw.

Nogmaals: wij zijn zeker geen atletiekclub en willen dat ook nooit worden. Diversiteit en verscheidenheid moet echter ook binnen onze club mogelijk zijn. Wat meer afwisseling dus en een (beperkte) uitdaging voor de leden die dat wensen.

Afspraak begin november voor de eerste kennismaking.

BLAUWE SWEATER

De wintermaanden komen er weer aan en daarmee de wat frissere/koudere wintertrainingen. Heb jij al een blauwe clubsweater? Wanneer je de **eerste keer lid** wordt van onze club kan je hiervoor (slechts één keer dus) terecht bij onze materiaalmeester Wim. Helemaal **gratis** voor niks bovendien.

BESTELLING FLEECE

Tot uiterlijk 20 oktober kan je nog onze mooie blauwgrijze fleecetop bestellen. Nadien zorgt Wim voor de bestelling bij de leveranciers zodat we voor het echte begin van de winter de warme fleecetop kunnen leveren. Prijs : 30 euro. Te storten op onze gekende clubrekening 001-2981181-59. Niet te lang wachten dus!



AANKOOPTIPS VOOR GEZONDE SCHOENEN

Verkeerde schoenen kunnen de oorzaak zijn van het ontstaan of het erger worden van lastige voetproblemen.



- Een schoen moet ventileren/ademen vanwege het zweten van uw voeten. Leer is daarvoor ideaal en vormt zich bovendien in alle richtingen naar uw voet. Er bestaan tegenwoordig ook ademende kunststoffen (vooral voor sportschoenen). Ook binnenzolen moeten van leer zijn en enigszins veerkrachtig voor de schokdemping.
- Best is dat de schoen achteraan gesloten is, met een stevige hielomsluiting aan de zijkanten en achteraan. Aanstekers, teenslippers, enz. zijn niet geschikt om veel te lopen.
- De hiel is het best vrij breed en liefst niet hoger dan 2 cm, 4 cm is een maximum. Loop met mate op hoge hakken, want het is slecht voor de voet. Ook platte schoenen (type ballerina's) zijn niet ideaal om veel te stappen.
- De zool moet sterk maar soepel genoeg zijn om de voetafwikkeling niet te hinderen. De zool mag liefst niet plooiën in het midden van de voet, maar moet kunnen plooiën onder de voorvoet, zodat je de voet normaal kan afrollen. Daarom zijn o.m. schoenen met stijve zolen (bv. houten zolen) en plastic schoenen (zoals de populaire Crocs) die in het midden buigen, niet geschikt om lang te stappen.
- De onderkant mag niet glad zijn (behalve bv. dansschoenen), maar moet een goede grip geven.
- Binnenzolen moeten enigszins veerkrachtig zijn om de schokken van het lopen op harde oppervlakken op te vangen. De binnenzool moet bij voorkeur met leer zijn afgewerkt.
- De zoolbreedte moet breed genoeg zijn om het evenwicht te verzekeren en het omslaan van de voet te voorkomen.
- De binnenzijde van de schoen (aan de grote teen) moet zo recht mogelijk zijn om de grote teen niet in de richting van kleine tenen te duwen. Schoenen met een scherpe, smalle punt zijn niet aan te raden voor langdurig gebruik.
- De schacht (bovendeeel van de schoen) dient om de enkel te steunen. Is deze schacht

mals, dan is de steun miniem. Is de schacht stevig, dan steunt ze beter. Een sandaal is door de afwezigheid van steun aan de enkels aangewezen voor vrijetijdsgebruik, maar is niet ideaal voor dagelijks gebruik.

- De neus van de schoen staat het best iets omhoog i.v.m. oneffenheden bij het lopen en de afwikkeling van de voet.
- Vetersluitingen en klittenbanden zijn beter dan andere sluitingen. Je kan de schoen dan het best aan je voet aanpassen en ook inspelen op eventuele vervormingen van de voet of tijdelijke veranderingen (gezwollen voeten). Veters moeten altijd stevig vastgeknoopt worden. De vetersluiting is het best midden op de wreef. De sluiting mag niet zo hoog reiken dat deze de spieren die de voet bewegen of hinderen. Gespsluiting moet op de juiste plaats zijn aangebracht en moet de ronding van de voet volgen. De wreefsluiting van de schoen moet bij de wreefhoogte van de voet passen.

Schoenen passen

- Schoenen koopt u het beste aan het eind van de middag als uw voeten wat opgezet zijn.
- De schoen moet staande gepast worden omdat de voet groter wordt bij belasting.
- Een vrije ligging van de tenen in lengte, breedte en hoogte is nodig. De tenen mogen tijdens het lopen nooit de neus van de schoen raken. Er moet steeds een vingerdikte overschot zijn tussen de tenen en de voorkant van de schoen.
- Fixeer u niet op uw maat. Dat kan per type schoen verschillen. Het gaat erom of een schoen goed past en lekker zit.
- Koop geen schoenen die knellen, ook al is het maar een beetje. Schoenen lopen nooit uit.
- Stap bij het passen van schoenen ook eens over een harde ondergrond. Dat geeft een ander beeld dan lopen op zachte vloerbedekking.
- Laat uw voeten eventueel meten (goede winkels hebben apparatuur daarvoor).
- Uw voeten kunnen een verschillende lengte kunnen hebben; pas dus altijd beide schoenen.
- Het aftekenen van de voet en dan de omtrek uitknippen en in de schoen steken kan helpen om te zien wat goed en fout is als schoenvorm.
- Gebruik schoenen waarvoor ze bedoeld zijn: wandelschoenen om te wandelen, sportschoenen om te sporten, dansschoenen om te dansen enz.

10.000 STAPPEN PER DAG

Voor het geval joggen voor jou geen optie is...

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat minstens de helft van de Vlamingen te weinig beweegt. Gewoonten zijn echter heel moeilijk te veranderen. Sommige mensen zijn bovendien niet sportief aangelegd of kunnen/willen geen tijd vrijmaken voor sportieve activiteiten. Andere mensen willen wel hun dagen actiever invullen, maar weten niet hoe of wat.

Daarom lanceerde de Universiteit van Gent samen met een hele reeks partners een interessant project om meer mensen in beweging te krijgen: 10.000 stappen. Het project loopt intussen in heel Vlaanderen.

Uitgangspunt is dat mensen die niet actief zijn, sneller hun gedrag zullen veranderen als zij worden aangezet tot meer beweging in plaats van tot sporten. Wanneer men de niet-actieve inwoners van België actiever en fitter wil maken, zal de promotie dus moeten gericht worden op 'meer beweging' en niet uitsluitend op 'sporten'.



Eén van de centrale punten is de promotie van het integreren van bewegingsperiodes in de dagelijkse levensstijl. Beweging kan namelijk heel eenvoudig worden ingepast in de dagelijkse gewoonten. Zo kan je meermaals per dag (gedurende 5 à 10 minuten) de trap nemen in plaats van de lift, in de tuin werken, wandelen tijdens pauzes, het huishouden doen, ... De enige norm is dat deze periodes samen een half uur per dag bedragen en ten minste van matige intensiteit zijn. Wat betreft jongeren en kinderen onder de 18 jaar, ligt de lat hoger. Zij moeten elke dag 60 minuten beweging hebben, aan een matige tot hoge intensiteit, om positieve invloeden op de werking van het lichaam te ondervinden.

Mensen die een gebrek hebben aan motivatie of die een duidelijk beeld willen van hun dagelijkse hoeveelheid beweging, kunnen een stappenteller of pedometer gebruiken: volwassenen zouden minimum 10.000 stappen per dag moeten zetten om gezondheidsvoordelen te bekomen. Jongeren onder de 18 jaar moeten minimum 13.000 tot 15.000 stappen zetten per dag. Wetenschappelijk onderzoek heeft namelijk aangetoond dat het aantal stappen dat een persoon zet op een dag representatief is voor de gemiddelde, dagelijkse hoeveelheid beweging van die persoon. Ervaring en onderzoek tonen bovendien aan dat mensen die gebruik maken van het stappentellen ook positief gemotiveerd worden om meer te gaan bewegen.

Het is de bedoeling om via het project 10.000 stappen iedereen ervan te overtuigen dat voldoende fysieke activiteit een vorm van sport is, die gemakkelijk is in te passen in het dagelijkse leven, bijdraagt tot een goede conditie en het verhogen van het

algemene welzijn (10.000 stappen komt ongeveer overeen met een extra-verbranding van 200 kilocaloriën) en tot een vlotter verkeer door minder gebruik te maken van de wagen.

Voor sommige mensen lijkt 10.000 heel erg veel. 10 000 stappen aan één stuk komt namelijk ongeveer overeen met 7 km. Men moet deze hoeveelheid echter relativeren. Als men alle alledaagse (bewegings)activiteiten die niet noodzakelijk bestaan uit 'stappen' (de vaat doen, de kinderen verzorgen, naar het werk gaan, ...), samentelt, kan men stellen dat men een aantal extra kilocalorieën verbruikt gelijk aan ongeveer 6 000 stappen. Dit betekent dat mensen die niets anders van sport of beweging doen, nog een 4 000 extra stappen zouden moeten zetten, of het nodige aantal kilocalorieën te verbranden. Dat komt ongeveer overeen met een half uurtje stevig doorstappen, of de gezondheidsnorm van elke dag minimum 30 minuten bewegen aan een matige intensiteit.

Het verschil tussen andere bewegingsnormen en de stappennorm, ligt in het feit dat men de hoeveelheid noodzakelijke beweging in verschillende periodes mag opdelen. Meer zelfs, ELKE STAP PER DAG IS BELANGRIJK EN TELT MEE in het streven naar een hoeveelheid van 10 000 stappen per dag en draagt ook bij tot gezondheidsvoordelen. Bovendien is dit voor velen makkelijker in te passen in de dagelijkse routines (een extra verdieping doen met de trap in plaats van met de lift, een halte te vroeg van de bus afstappen, te voet naar de winkel gaan in plaats van met de brommer, ...). Ook is het een bijkomende motivatie en wordt het, via het stappentellen en het monitoren van het aantal stappen, meer concreet om zich een beeld te vormen van de noodzakelijke hoeveelheid beweging per dag.
www.10000stappen.be

TUSSENKOMST ZIEKENFONDSEN

Uit de maandelijkse nieuwsbrief van Sporta haalden we volgend overzicht van tussenkomsten van diverse ziekenfondsen in lidgelden van sportclubs. We verwijzen telkens naar een website waar een en ander uitgelegd wordt. Volg dus gewoon de links. Via onderstaande links kan je nagaan hoeveel de tussenkomst bedraagt en welke de te nemen stappen zijn. Deze alfabetisch gerangschikte informatie is onder voorbehoud en louter informatief.

- Christelijke mutualiteiten

http://www.cm.be/nl/126/dienstenenvoordelen/skoebidoe/CM_fit_en_fun.jsp

- Euromut

<http://www.euromut.be/jsp/fiche.jsp?id=4844&origin=Euromut>

- Liberale mutualiteit

<http://www.libmutbrab.be/jsp/content.jsp?l=Nl&r=30&d=119&o=Mut403#spee>

- Onafhankelijk ziekenfonds

<http://www.onafhankelijkziekenfonds.be/jsp/displaydoc.jsp?id=72>

• Partena

<http://www.partena->

[Partners.be/jsp/index.jsp?tmpltfolderid=159&id=78&language=Nl&origin=Ozv](http://www.partena-Partners.be/jsp/index.jsp?tmpltfolderid=159&id=78&language=Nl&origin=Ozv)

• Socialistische mutualiteit

<http://www.fsmb.be/306nc/306nc0114000000.htm>

• Vlaams Neutraal Ziekenfonds

http://www.vnz.be/jsp/index.jsp?language=Nl&tmplt_folderid=118

KAARTJE UIT CHINA



De redactie ontving een tijd geleden een kaartje uit China. De afzender konden we echter niet ontcijferen. Iemand een idee? En dan nog naar d'Overschielaan in 1853 Grimbergen ???

