

EUREK@

NIEUWS FLITS

Dag beste Eurek@-ers

Ziehier onze Eurek@-nieuwsflits van **JULI 2025** met dit keer de volgende onderwerpen :



1. OPGELET !!!
2. Avondwandeling van 14.07.2025 in Martenslinde
3. Eurek@ jaarprogramma 2025
4. Wandelen en gezondheid : tips voor een betere conditie.
5. En dan is er vakantie !

1. OPGELET !!!

We willen er even op wijzen dat wij via onze Nieuwsflitsen en het punt “jaarprogramma” jullie allen op de hoogte willen houden van **alle eventuele aanpassingen of updates** (datum en/of plaats) van onze clubactiviteiten.

Leden vinden op onze website niet altijd de laatste wijzigingen.

Daarom blijf zéker van alles op de hoogte via onze maandelijkse Nieuwsflitsen!

Zéker doen.

2. Avondwandeling van 14 juli 2025 in Martenslinde



Niet vergeten!!! Aan het begin van de zomervakantie komt onze jaarlijkse club-avondwandeling eraan.

Deze jaarlijkse zomeravond-wandeling is exclusief voorbehouden voor onze leden en gaat dit jaar door in **zaal de Linde – Martenslindestraat 33A in Martenslinde.**

Deelnameprijs bedraagt **7,50 EUR/persoon of 1 (één) spaarkaat !**

Inschrijven kan vanaf 18.30 en voor die prijs krijg je een mooie wandeling van ± 6 km aangeboden en bij terugkomst kan je traditiegetrouw weer genieten van een lekker ijsje van onze vaste club-ijsjesman “GESO-IJS” en een fris drankje.

De wandeling vertrekt in groep **stipt om 19.00 !**

Reserveren is niet nodig.

Parking is er tegenover de zaal (Sint-Gerlachusstraat).

Alle leden van harte welkom.



3. EUREK@ JAARPROGRAMMA 2025 :

Door omstandigheden zijn enkele clubactiviteiten in de kalender aangepast.
Ziehier de laatste versie :

- 12.01.2025 : Nieuwjaarswandeling leden Eureka@ : zaal Beterveld - Schoonbeek
- 01.03.2025 : Voorjaarstocht Munsterbilzen – zaal Chirodroom
- 15.03.2025 : Feestvergadering Eureka@ - P.C. Solveld - Rijkhoven
- 12.04.2025 : Lentetocht Schoonbeek – zaal Beterveld
- 24-28 april 2025 : 5 daagse wandelweek in Wemeldinge – Zeeuws Vlaanderen
- 11.05.2025 : Eureka@tocht Rijkhoven – P.C. Souwveld
- 05-12 juli 2025 : Zomerwandelvakantie in Mellau (Vorarlberg – Oostenrijk)
- 14.07.2025 : Avondwandeling leden Eureka@ - zaal de Linde – Martenslinde
- 26.07.2025 : Dank-je-wel-feestje vrijwilligers Eureka@
- 23-27 september 2025: “tussen Moezel en Rijn” -5-daagse wandelweek in Waldesch - Duitsland
- 18.10.2025 : Herfsttocht – zaal Blondeswinning - Grote-Spouwen
- 09.11.2025 : Spek- en Eierentocht Rijkhoven – P.C. Souwveld
- December 2025 : Kerstwandeling (busuitstap – nog te bepalen)

4. WANDELEN is de beste MEDICIJN :

Wandelen is het beste medicijn' hoor je wel eens, en dat blijkt nog te kloppen ook. Niet alleen je lichaam maar ook je brein heeft deugd van zo'n dagelijks rondje stappen, ook al duurt dat maar 30 minuten.

Maar hoe zat dat ook alweer, dat verband tussen bewegen en gezondheid? Hoeveel kilometer moet je wandelen om het effect te voelen? En hoe bouw je daarmee het best je conditie op? Wij sturen je wandelen met 7 tips van bewegingsexpert Marleen Finoulst, arts en drijvende kracht achter de website “Gezondheid en Wetenschap”.



In de vorige Nieuwsflits konden we lezen hoe wandelen stress vermindert en je gelukkiger maakt.

Vandaag de vierde tip : **WANDELEN IS EEN SOCIALE SPORT**

Waarom je doorgaans blijer wordt van een uurtje wandelen in gezelschap dan van een uurtje in je eentje op de crosstrainer? Omdat ook **sociaal contact bijdraagt tot ons mentale welzijn**. Niets prettiger dan tijdens het stappen gezellig bijkletsen. Zo breng je niet alleen je lichaam, maar ook je **brein in beweging**. In Oost-Vlaanderen kan je kiezen uit heel wat **gezellige wandelroutes langs cafeetjes** waar je lekker lang kan napraten:

Ook meedoen aan een **wandelevenement** zoals een zoektocht kan leuk zijn, dan maak je het behalve sociaal ook nog een beetje spannend. Of waarom geen **lid worden van een wandelclub** of **online een wandelmaatje zoeken**?

In de volgende Nieuwsflits bekijken we hoe je jouw conditie opbouwt zonder blessures.

5. EN DAN IS ER VAKANTIE !



Aaaahhh ! Dolce far niente, doen waar je zin in hebt, tijd om andere streken te verkennen, nieuwe dingen te ontdekken. Kortom, een tijd van alles mag en niets moet....

Maar : ook in het programma van jouw wandelclub Eurek@ gaapt er nu een leegte, want onze volgende wandeldag, onze Herfsttocht, is er pas op zaterdag 18.10.2025 en die gaat door in de Blondeswinning in Grote-Spouwen.

In de tussentijd wensen wij jullie allen een deugddoende vakantie en “bij leven en welzijn” zien we elkaar graag terug in oktober.

Ziezo, dit was onze Nieuwsflits van Juli.

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](tel:0496597920).

Namens het Bestuursorgaan van wandelclub Eurek@
Gilbert
Jullie secretaris