



Wekelijkse Wandel Wijzer

JUL-AUG-SEP 2024

Wandel je fit en gezond!

Voor de meesten van ons misschien weinig nieuws, maar toch goed om het nog eens op een rijtje te zetten: wandelen is gezond!

Voor:

Hersenen: slechts twee uur wandelen per week verlaagt de kans op een beroerte met 30%

Geheugen: drie keer wandelen per week beschermt het hersengedeelte dat dient voor planning en geheugen.

Stemming: een half uur wandelen per dag kan verschijnselen van depressiviteit met ruim één derde verlagen

Gezondheid: 3500 wandelstappen per dag verlagen het risico op diabetes met 29%

Hart: de meeste dagen van de week een half uur tot een uur wandelen verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

(Over)gewicht: Eén uur wandelen per dag verlaagt het risico op obesitas met de helft.

Levensduur: Een wekelijkse wandeling van ruim een uur kan je levensduur met twee jaar verlengen.

Bron: Buitengewoon Goed Magazine

Tijdens de bestuursvergadering van 20 juni heeft het bestuur zich uitgesproken over het verzoek van een van de leden tijdens de Algemene Ledenvergadering van 30 maart om de financiële stukken tevoren te verstrekken aan de leden. Het bestuur vindt:

Als betrokken lid moet het mogelijk zijn om inzicht te krijgen in financiële stukken. nadat de kascommissie de stukken heeft beoordeeld. Voorstel: samen met de uitnodiging voor de algemene jaarvergadering krijgen leden de mogelijkheid om op een vooraf vastgelegde datum en locatie de financiële stukken in te zien in het bijzijn van de penningmeester en een bestuurslid.

Grensparkwandelingen

Dinsdag 02 juli Grensparkwandeling Lommel

Start: Buurthuis Het Zand, Frederik van Eedenstraat 9,
3900 Heerserbergen Lommel/België
Afstand: ca 18 km (meerijden € 4,30)

Dinsdag 09 juli Grensparkwandeling Mol

Start: Parochiezaal, Wijdbos 39
2440 Geel-België
Afstand: ca 32 km (meerijden € 7.65)

Dinsdag 16 juli Grensparkwandeling Reusel De Mierden

Start: Clubgebouw D'n Aanloop, Sportpark 7
5541 PC Reusel
Afstand: ca 15 km (meerijden € 3.60)

Dinsdag 23 juli Grensparkwandeling Valkenswaard

Start: TWC de Kempen, Monseigneur Smetsstraat 45
5551 AB Valkenswaard
Afstand: ca 10,5 km (meerijden € 2.50)

Dinsdag 30 juli Grensparkwandeling Eersel

Start: Gildehuis St Lucia, Sportpark Steensel
Knegselseweg 30 55424 AA Steensel
Afstand: ca 5 km (meerijden € 1.20)

Dinsdag 6 aug Grensparkwandeling Luyksgestel

Start: Sacramentsgilde, Riethovensedijk 15,
5571 CR Bergeijk
Afstand ca: 6 km (meerijden 1.45)

Dinsdag 13 aug Grensparkwandeling Bladel

Start: Hotel De Tipmast, Tipmast 48A
5531 NG Bladel
Afstand ca 10 km (meerijden € 2.40)

Dinsdag 20 aug Grensparkwandeling Ravels

Start: Feestzaal Mieke Pap, Dorp 28,
2382 Poppel/ België. (Ravels)
Afstand ca 25 km (meerijden € 6.00)

Wandelroutes 10 km

Woensdag 10 juli route 32 6,1+4,4=10,5 km Neterselse heide – Netersel - Polderdijk

Start op ca 11 km (meerijden € 2.65).
Gezamenlijk vertrek: fietsers om 8.35 uur, auto's om 9.10 uur.
Start: bij picknickplaats a/d Schipstaarten te Netersel

Woensdag 24 juli route 12 6,6+3,6=10,2 km Goorloop – De Kolonies

Start op ca 8 km (meerijden € 1,90).
Gezamenlijk vertrek: fietsers om 8.50 uur, auto's om 9.10 uur.
Start: bij Herberg "In het Wilde Zwijn" Witrijt 28, 5571 XH, Bergeijk.

Woensdag 07 aug route 38 4,7+5,7=10,4 km Suykerbuyck - Malpie –

Start op ca 11 km (meerijden € 2,65).
Gezamenlijk vertrek: fietsers om 8.20 uur, auto's om 9.10 uur.
Start: Pannenkoekenhuis "Suykerbuyck" Luikerweg 145, 5556 XG Valkenswaard

Woensdag 21 aug route 10 5,8+4,2=10,0 km Bussereind – Pappotten – Steensel - Molenpad

Start op ca 2 km (meerijden € 0.50).
Gezamenlijk vertrek: fietsers om 9.15 uur, auto's om 9.20 uur.
Start: parkeerplaats Oogenlust, Hees 4, 5521 NV Eersel.

Dinsdag 27 aug route 34 5,9+4,6=10,5 km Trimbaan, Cartierheide, Kleine Witrijt

Start op ca 3,5km (meerijden € 0,70).
Gezamenlijk vertrek: fietsers om 9.15 uur, auto's om 9.20 uur.

Woensdag 04 sept route 16 5,7+4,5=10,2 km Buikheide - Klein en Groot meer - Start op ca 14 km (meerijden € 3.35). Wintelre

Gezamenlijk vertrek: fietsers om 8.15 uur, auto's om 9.05 uur.
Start: Oostelbeersedijk 18, 5513 NX, Wintelre (op hoek Rouwven)

Dinsdag 10 sept Route 08 6,1+4,5 km Weebosch -kleien Witrijt Weijerkens

Start op ca 7 km (meerijden) €1,70)
Gezamenlijk vertrek: fietsers om 8.55 uur, auto's 9.15 uur
Start: Gemeenschapshuis "t Sant Witrijtseweg 9, 5571 XJ Bergeijk

Najaarswandeling Woensdag 18 sept

Dinsdag 24 sept route 67 5,4+5,2 = 10,6 km 2023 Westelbeers-Bockenreyder

Start op ca 14 km (meerijden € 3.35)
Gezamenlijk vertrek fietsers 8:40 uur auto's 9:05 uur
Start: Maria Kappel Kapeldijk 2, 5091 KP, Oost en West Middelbeers.

Wandelroutes 5 km

4-juli route 4a. 6,3 km

Ter Spegel - Cartierheide

Start op ca 3 km (meerijden € 0,70)

Gezamenlijk vertrek: fietsers om 9.15, auto's om 9.20.

Start: bij de natuurpoort Ter Spegel, Postelseweg 88, 5521 RD Eersel

11-juli route 5a. 4,8 km

Wolfhoekse heide - Oude Dijk - Oude Kerkhof

Start op ca 7 km (meerijden € 1,70)

Gezamenlijk vertrek: fietsers om 8.55, auto's om 9.15.

Start bij de parkeerplaats van de tennisvereniging Knegsel aan de Breemakkerweg 2C, 5511 LA Knegsel

18-juli route verlengde route rabo steensel. 5,6 km

Rondje Steensel

Start op ca 5 km (meerijden € 1,20)

Gezamenlijk vertrek: fietsers om 9.05, auto's om 9.20.

Start: bij gemeenschapshuis "De Höllekes", Korte Kerkstraat 7A, 5524 AX Steensel.

25-juli route m8k. 6,0 km

Ten Vorsel - Kroonven - Goorloop

Start op ca 10 km (meerijden € 2,40)

Gezamenlijk vertrek: fietsers om 8.40, auto's om 9.15.

Start: Ten Vorsel te Bladel, ± 1,5 km van de Bredasebaan bij knooppunt 16

1-augustus route m2k. 5,0 km

parkeerplaats Laarven - richting Zandhoef - Kleine Witrijt

Start op ca 5 km (meerijden € 1,20)

Gezamenlijk vertrek: fietsers om 9.05, auto's om 9.20.

Start: parkeerplaats bij kruispunt Postelseweg/Bredasebaan te Eersel.

8-augustus route 27a. 5,8 km

Molenvelden - Hobbeler heide

Start op ca 3 km (meerijden € 0,70)

Gezamenlijk vertrek: fietsers om 9.15, auto's om 9.20.

Start: bij kampeerboerderij "De Molenvelden" Molenveld 12, 5521 NP Eersel.

15-augustus route 10a. 5,3 km

De Hees - Steensel - Molenpad

Start op ca 3 km (meerijden € 0,70)

Gezamenlijk vertrek: fietsers om 9.15, auto's om 9.20.

Start: op De Hees, 5521NW Eersel nabij kruispunt met Genderweg

Wandelroutes 5 km

22-augustus route 53a. 5,4 km

Landgoed Heijbroek - Schadewijk - Molenvelden

Start op ca 2 km (meerijden € 0,50)

Gezamenlijk vertrek: fietsers om 9.15, auto's om 9.20.

Start: bij Parkeerplaats naast ingang Landgoed Heijbroeck aan de Hazenstraat Eersel.

29-augustus route 12a. 6,7 km

Postel, Heidelberg

Start op ca 8 km (meerijden € 1,90)

Gezamenlijk vertrek: fietsers om 8.50, auto's om 9.15.

Start: bij café "Heidelberg" a/d weg Eersel-Postel.

5-september route m1. 5,0 km

Trimparcours - de Vale velden - Bredaase baan

Start op ca 3 km (meerijden € 0,70)

Gezamenlijk vertrek: fietsers om 9.15, auto's om 9.20.

Start: bij parkeerplaats trimbaan a/d Postelseweg te Eersel.

12-september route m9k. 5,5 km

Achterste Hoef - Tipmast

Start op ca 8 km (meerijden € 1,90)

Gezamenlijk vertrek: fietsers om 8.50, auto's om 9.15.

Start: Parkeerplaats bij de "Achterste Hoef", Toprijt 10, 5531 NA Bladel

19-september route 51a. 5,7 km

Vessem De Lille - Nachtegaal

Start op ca 10 km (meerijden € 2,40)

Gezamenlijk vertrek: fietsers om 8.40, auto's om 9.15.

Start: bij parkeerplaats. Voetbalvelden De Lille, a/d weg Vessem-Wintelre Jan Smuldersstraat 54, 5512AZ Vessem

26-september route 3c. 4,8 km

de Höllekes - Stevert - Duivelsberg

Start op ca 5 km (meerijden € 1,20)

Gezamenlijk vertrek: fietsers om 9.05, auto's om 9.20.

Start: bij gemeenschapshuis "De Höllekes", Korte Kerkstraat 7A, 5524 AX Steensel.

BESTUUR:

Voorzitter: Bram Vreke
E-mail: wandelclub55pluseersel@gmail.com
Tel: 0646407426

Secretaris: Toon Schellens
E-mail: secretaris55plus@gmail.com
Tel: 0497516126 / 0683906046

Ledenadministratie: Ineke van den Broek
E-mail: ledenadm55plus@gmail.com
Tel: 0610330576

Penningmeester: Anja van den Heuvel
E-mail: penningm55plus@gmail.com
Tel: 0638934710

Beheer Website: Ysbrand Galama
E-mail: webmaster55plus@gmail.com
Tel: 0653763386

Als u toestemming gegeven hebt voor incasso dan wordt de jaarlijkse contributie van € 7,50 eind maart afgeschreven.

Bij aan- of afmelding in de loop van het jaar is men de hele contributie voor het hele jaar verschuldigd.

Bankrekeningnr. NL92 RABO 0112803288 t.n.v.
Wandelclub 55+ Eersel

DATUMS Najaarswandeling: 18 september

Zie ook: wandelclub55pluseersel.nl