

DE ZEESTER

OKTOBER

2024

MAANDELIJKS TIJDSCHRIFT VAN
ATB DE NATUURVRIENDEN
Afdeling Oostende



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



Afgiftekantoor: 8400 OOSTENDE 1 P708580

Verantwoordelijke uitgever: ATB De Natuurvrienden - Afd. Oostende
Jaak Muysen - Koornemoezen 1 - 8210 Zedelgem

54 STE JAARGANG - NR 08 - Oktober 2024

VERSCHIJNT MAANDELIJKS NIET IN JULI EN AUGUSTUS

Activiteiten lopende en volgende maand

Oktober

Zo 06: GR Tocht
Do 17: Bestuursvergadering
Zo 27: Zondagwandeling

November

Vr 01 tot Zo 03: Herfstweekend
Zo 10: GR Tocht
Vr 22: Clubavond
Zo 24: Zondagwandeling

Goede voornemens voor de maand oktober!

Maak tijd voor wat het belangrijkste is!
Denk na voor je reageert, tweemaal!
Denk duurzaam!

Wie doet wat bij onze afdeling?

Heb je een opmerking, voorstel van activiteit, interessant weetje, kortom welke vraag je ook hebt, en weet je niet tot wie je te richten, stuur je vraag naar de secretaris van de afdeling. Deze weet perfect waar je vraag best behandeld wordt en je krijgt gegarandeerd antwoord op je vraag, hetzij van haar zelf, hetzij van een ander bestuurslid. Foto's gelinkt aan een activiteit stuur je naar de webmaster, Didier. Max 20 per activiteit. De Zeester maakt Jacky, dus uw artikeltjes naar Jacky. En dit ten laatste de 15e van de lopende maand. En uiteraard is onze voorzitter steeds bereid een luisterend oor te bieden.

Zie alle contactgegevens hiernaast.

ATB De Natuurvrienden Afdeling Oostende

Voorzitter: Patrick Grunewald

☎ 059 800 549

☎ 0479 609 404

E-mail: patrickenmarianne@telenet.be

Secretaris: Véronique Vancanneyt

☎ 0473 762 619

E-mail: vancanneytv@gmail.com

Penningmeester: Didier Borrey

☎ 0495 529 765

E-mail: didier@borrey.be

Redactie en activiteiten: Jacky Muysen

☎ 0478 249 382

E-mail: jaak.muysen@gmail.com

Sportongeval:
Bel +32 (0)470 691 459
Zie ook lidkaart

Welkom op onze website

Voor actieve en duurzame vrije tijd

Zie ook de foto's op de website

E-mail webmaster: didier@borrey.be

www.denatuurvriendenoostende.be

Rekeningnummer:
BE48 0682 0913 2027
De Natuurvrienden,
p/a Patrick Grunewald,
Laurierstraat 7 8400 Oostende.

Belangrijk Zeester nieuws

Stopzetting van de papieren Zeester

Ons papieren tijdschrift De Zeester is vele jaren een zeer sterke troef geweest in de werking van onze afdeling.

Alle leden werden maandelijks verwittigd over de komende activiteiten en konden verslagen lezen over de voorbije gebeurtenissen. De Zeester vermeldde daarnaast ook nuttige tips allerhande. Zodoende bleven ook minder actieve leden contact houden met wat er zoal bij de Natuurvrienden Oostende gebeurde.

Maar de tijden veranderen: het digitaal tijdperk deed reeds meerdere jaren terug zijn intrede!

Praktisch elk huishouden en gezin beschikt thans over een vaste computer, of laptop, of tablet en GSM. En de evolutie bij de smartphone kende zo'n grote vooruitgang, verbetering, vereenvoudiging en aantrekkingskracht zodat bijna iedereen over zo'n gesofistikeerd toestelletje beschikt.

Een van de gevolgen hiervan was dat bij vele verenigingen gekozen werd om niet langer meer op de klassieke manier te werken maar de informatie naar de leden toe te versturen via e-mail.

In onze afdeling hebben wij nog lang de twee mogelijkheden aangehouden omdat niet alle leden nog over een e-mailadres beschikten. Maar thans is dit niet meer het geval: meer dan 95 procent van onze leden beschikken over internet en hebben een emailadres terwijl het overige percentage kan bereikt worden via het emailadres van een familielid of vriend.

Rekening houdend met deze analyse heeft het bestuur team beslist om vanaf 1 januari 2025 geen papieren Zeester meer te laten drukken. De Zeester als tijdschrift of infoblad blijft bestaan en zal maandelijks via email door onze redacteur Jacky verspreid worden. Voor wie geen e-mailadres heeft maar wel internet op zijn smartphone kan De Zeester ook gelezen worden via onze website www.denatuurvriendenoostende.be.

Bij deze beslissing zijn ook een paar voordelen verbonden zoals het lezen van de Zeester in kleurenversie waarbij er grotere duidelijkheid is bij de foto's en de artikels evengoed leesbaar zijn via laptop of smartphone. Een ander pluspunt is dat de jaarlijkse kostprijs van ongeveer 300 euro wegvalt waardoor dit bedrag kan besteed worden aan een "extraatje" naar de leden toe. En tenslotte zijn we niet langer afhankelijk van een drukkerij of fotokopieerinstelling en ontlasten we onze vrijwilligers voor de coördinatie en posten van ons ledenblad.

Voor de rest verandert er niks en blijven we streven naar een zinvolle maandelijks opgemaakte Zeester met leuke wist je en datjes!

Het Bestuur



14 MEI 2000

12 MEI 2024



24 JAAR VIA GR EN ANDERE PADEN OP WEG

Vroeger spraken we van de GR 5A en 5B maar nu moeten we het met een GR 5A Wandelronde van Vlaanderen doen. Een nieuwe naam en een duidelijk aangepast parcours, gekoppeld aan gemakkelijke bereikbaarheid laten ons kiezen voor deze nieuwe uitdaging, de Ronde van Vlaanderen: Weet dat een drankje 's middags zeker niet meer gewaarborgd is, enkel als je het zelf mee neemt!

Afstand: steeds rond de 25 km!

Datum: Zondag 06 oktober 2024

GPS Vertrekplaats wandeling:

Details volgen via mail

Een lus of een lijn, we bekijken het.

Afspraak Carpool Loppem: 08.15 uur of zie mail.

Uur vertrek wandeling: 09.00 uur.

GPS Aankomstplaats wandeling: idem, uiteraard!

Info: Jacky

Schrijf je in bij Jacky als je meegaat!!



**Bank- en verzekeringsagent
Regio Oostende Knokke CommV.**

Kantoor Northlaan | Northlaan 9 | 8400 – Oostende
Tel .: +32 (0) 059 56 07 90
Fax: +32 (0) 059 56 07 99

edwin.kimpe@mandat.belfius.be



Kwaliteit, elke dag opnieuw

KEURSLAGER DERYCKER

www.keurslager-derycker.be



BESTEL ONLINE

Haal af
in onze VERSBOX
24 op 24
En
7 dagen op 7.

Torhoutssteenweg 46
Tel 059/702307

8400 Oostende
info@keurslager-derycker.be

ZONDAGWANDELEN

27 OKTOBER 2024



Waar: Omgeving Diksmuide
Startplaats: Sint Jacobskapelle

Afstand: 18 à 20 km

Vertrek: 09.15 u aan het natuurvriendenmonumentje Groendreef Oostende

Start wandeling: 1. Dorpsplein Sint Jacobskapelle
2. Dorpsplein Esen

Luswandeling: Men kan voor- of namiddag wandelen.

Middagstop: De dolle brouwers Esen

Info: Monique GSM/Smartphone: 0478 296 076

We wandelen twee afzonderlijke lussen, een in Sint Jacobskapelle en een in Esen.

Na de voormiddagwandeling verplaatsen we onze auto's dus naar Esen, ongeveer 7 km.

De dolle brouwers

Deze specialiteitsbierbrouwerij, zoals ze zichzelf noemen bestaat sinds 1980. Het allereerste bier was oerbier. Tegenwoordig brouwen ze verschillende bieren, zo een 1200 hectoliter per jaar. De naam komt van een fietsclubje, de dolle dravers. Na het fietsen werd er zoveel gedronken, waardoor een eigen brouwerij een noodzaak werd.



Als je twijfel hebt over het doorgaan van een activiteit, wegens slecht weer, kijk dan naar uw e-mails 's morgens of bel naar de wandelleider.

Verzamel- en vertrekplaats Zondagwandeling:

Maria Hendrikapark, Groendreef Oostende.

Vertrek om 09.15 uur!



Vertrekplaats fietstocht:

Maria Hendrikapark, Groendreef Oostende.
Vertrek FIETSEN om 10.00 uur!



MORDAN

BIO SHOP

www.natuurwinkelmordan.be - denatuurwinkelmordan@skynet.be

Mordan 2
Torhoutsesteenweg 497
8400 Oostende
Tel. 059/70 05 50



www.facebook.com/natuurwinkelmordan.be

GR Tocht

GR-Tocht van 15 september 2024

Eigenlijk was er geen GR tocht gepland in september. Uitgebreide werken aan een nieuwe voordeur vulden de tweede zondag van de maand. Maar toen dit alles vlot verlopen was, en de GR stappers tot het besef kwamen dat ze reeds sinds mei hun beste beentjes niet meer hadden voorgesteld, en er een weekend zich aanbood, werd de planning wat aangepast. Gepland was het dus niet en dit merkten we. Het aantal deelnemers veranderde om het uur. Het evolueerde van 14 naar 8 deelnemers. Maar tenslotte stapten we toch van Brugge naar Damme en terug. Een geschikte heropstart.



Aan het station van Brugge verzamelden we. Met de trein, de meeste, met de auto, een drietal, met de fiets, een enkeling. Van het station naar het minnewater is het maar een stap. De boot van de triënna-

le is reeds lang weg. Maar de kijklustigen zijn niet verminderd. Zelfs een groep met gids is al onderweg. Wij volgen onze gids en aan de Conzettbrug houden we even halt. De Conzett brug is een fiets- en voetgangersbrug. De brug overspant de Coupure. De brug werd in 2002 geplaatst in het kader van Brugge, Europese hoofdstad. De brug werd ontworpen en vernoemd naar Jürg Conzett, een Zwitserse ingenieur en architect die bekend staat om zijn ontwerpen voor fiets- en voetgangersbruggen. Het is een delicate constructie die regelmatig zijn kuren heeft, om het kort uit te leg-

gen. Naast de brug een aan de brug gelinkt kunstwerk. Wij vervolgen onze weg langs de Brugse vesten. Aan de Dampoort houdt een grote groep skeelers ons even op. Met de agent die een oogje in het zeil houdt houden we een gemeedelijk praatje. Zelfs enkele gemeenschappelijke kennissen komen aan bod. Als vreemden ontmoeten we elkaar, als vrienden gaan we uit elkaar. Dit is wel wat overdreven, al zeg ik het zelf. Nu moeten we richting Damme. Zonder Damse vaart kom je niet in Damme, dus beginnen we met deze te volgen en te kruisen. Iets verder verlaten we de vaart en richten onze steven richting het Fort van Beieren. Het fort werd aan het begin van de 18de eeuw door Franse troepen opgericht. Als ontwerper wordt soms Vauban genoemd. Maar meer waarschijnlijk is dat het ontwerp van de hand van een van zijn medewerkers was. Het staat wel vast dat Vauban in die periode in Brugge geweest is, en toen een groots (maar nooit uitgevoerd) project uitwerkte dat een volledige verbouwing van de stadswallen van Brugge voorzag. Het Fort van Beieren werd aangelegd in het kader van de Spaanse Successieoorlog. Het betreft voornamelijk verhoogde

Combineer een flinke wandeling in ons landelijk dorp en door de Scheldemeersen met een bezoek aan een tentoonstelling in het kunsthuis.

Stuur uw mailadres door via de site en wij houden u op de hoogte van de expo's.



Kunsthuis DORP 16 – Zevgem (De Pinte aan de Schelde ©)
www.kunsthuisdorp16.be

wallen omgeven door water. Ondertussen, na zoveel eeuwen, een mooi, goed onderhouden, natuurgebied. Eventjes zijn we de GR kwijt, maar het Noorden gelukkig nooit, en komen we terug aan de onvermijdelijke Damse Vaart, die ons uiteraard naar Damme brengt. Het gereserveerde café blijkt gesloten maar een leuke pop-up aan de Minigolf van Damme, in de omgeving van de gebouwen van het voormalige hospitaal, zorgt voor een leuk en beter alternatief. Na een aangename tuin pauze gaat het uiteraard terug richting Brugge. Vanuit de Blauwe zaal in Sint Kruis vertrekt er een kunstroute richting Damme. Ter hoogte van de Blauwe zaal werd er een brug gerealiseerd over het Zuidervaartje, zodat je een leuke lus kan maken van Sint

Kruis naar Damme en terug met de boot tot aan de vermelde brug. Met de boot op de Damse vaart en te voet terug naar de zaal met dank aan de vermelde brug. Op onze tocht naar Brugge konden we dus genieten van Natuur en Cultuur. En aan de brug over het Zuidervaartje kwamen we zelfs Ann (die van Didier) tegen. Hoe ze ons daar gevonden heeft blijft voor mij, ook na deskundige uitleg, een raadsel, maar het was een verrassende leuke ontmoeting. Om in Brugge te geraken moeten we dus doorstappen, en dus nemen we afscheid van Ann en kie-



Optics by day,
Wine & Art
by night

Sabor d'O is gespecialiseerd
in kwaliteitsvolle Spaanse wijnen & delicatessen
met een eigentijdse look.

Sabor d'O
WINE & ART

www.saborido.be | info@saborido.be

Kom naar één van onze maandelijkse
wijndegustaties @B&M optics (Shop in Shop)
Sint-Petrus-en-Paulusplein 6, 8400 Oostende.

't VISPALLEIS
OOSTENDE - BREDENE

OOSTENDE
Alfons Pieterslaan 30
Tel 059 707 383

BREDENE
Kapelstraat 115
Tel 059 425 711

zen nog net op tijd de juiste kant van het water om via een leuk pad terug aan de Dampoort aan te komen. Onze politieagente zit daar nu in haar interventie auto en we moeten zelf ontdekken hou we het groene licht voor voetgangers activeren. Is dit nu zo moeilijk om dit eenvormig te maken? Met de GR 5A Ronde van Vlaanderen kwamen we deze morgen naar hier, via de stadsvariante en eigen weg gaan we nu het autovrije centrum van Brugge verkennen. De mooie Sint Annakerk is helaas gesloten maar Café Vlissinghe, goed verscholen in het prachtige Sint-Annakwartier in Brugge, is al meer dan 500 jaar een ware trekpleister, dank zij de unieke sfeer en de warme ambiance. Deze herberg is (één) van de oudste

cafés van Brugge en Vlaanderen en draagt dan ook de sporen van haar rijke geschiedenis. Aan de muren in de gelagzaal hangen talrijke schilderijen, foto's en documenten. Het leek mij het gepaste decor om naar aanleiding van de werken aan de nieuwe voordeur, een drankje aan te bieden. Na een leuke verpozing volgde nog een halte op de markt van Brugge, waar we op de spreekwoordelijke koppen konden lopen, maar nu via 100% eigen weg, die heel wat rustiger was, kwamen we terug aan het vertrouwde stationsplein.

Een echt tof stationsplein

Een sympathieke medestapper.





ALFADOG
HONDENTOILETTAGE

Arix Sibylle
Snoekstraat 13
8460 Oudenburg
0474/53 62 60
E-mail: sibylle.arix@skynet.be

Op afspraak

B.T.W. Nr. 867.359.845





't Verschil

't volkscafé voor iedereen

Dr. E. Moreauxlaan 101
Oostende
hoek Moreauxlaan - Thomas van Loostraat

Open van woensdag tot zondag | 11u - 20u

De ideale plaats voor een verfrissing
na een stevige wandel- of fietstocht

Wodanwandelen

Iedere woensdagnamiddag
WODAN WANDELING
Vertrek om 14.00 uur.
Info: Ronny Monteyne
☎ 059/320 948

07/08/2024 Tramhalte Renbaan Bredene/Hippo 12.

Vertrokken aan de Hippo 12 ging het eerst langs de vloedlijn van het naaktstrand, richting de Vosseslag. Eens ter hoogte van de Vosseslag verlieten we het strand, en ging het verder langs het daar gelegen ruiterspad. Ergens halverwege het ruiterspad werd er gekozen voor het prachtige pad gelegen tussen de twee duinen in. We volgden dit pad tot aan de brug gelegen ter hoogte van het zeepreventorium. Van daar ging het dan naar



Ontdek ons sterk voordelenpakket

- Meer dan **3000 euro** aan voordelen
- Lage bijdrage en snelle terugbetalingen
- Altijd klaar om jou te helpen
- Betaalbare tand- en hospitalisatieverzekering

Ziekenfonds Solidaris
Prinses Stefanieplein 19,
8400 Oostende
T 059 55 16 00
E kantoor.oostende@solidaris.be
www.solidaris.be



de Haanse duinenbossen. Om zo dan via de wijk Heide en het Torenhof terug te keren naar de plaats van vertrek, waar de wandeling werd afgesloten op het terras van de Hippo12.

14/08/2024 Parking Aldi

Jabbeke.

Na ons bezoek op zaterdag 10/08 aan het stiltegebied van Vloethemveld, vertrok de woensdagwandeling nu van aan de parking van de Aldi te Jabbeke, van waar uit het Vloethemveld

eveneens bereikbaar is. Vertrokken langs de Zomerweg, waar we het windomein Lescrauwaet en het Lauretum passeerden, ging het dan via de Zandweg op Aatrijke eveneens terug richting Vloethemveld. Zo ging de wandeling langs het omheinde stiltegebied en wist de wandelleider te passeren langs de uitkijktoren, die we op zaterdag van uit het stiltegebied hadden gezien. Zo vervolgden we onze weg langs de mooie paden gelegen in het Vloethemveld om zo dan uit te komen in Snellegem, om zo dan via het Stroperspad en de Oude Brugweg terug te keren naar Jabbeke centrum. Op aanraden van onze secretaris Veronique, sloot de wandelleider de wan-



deling af in de tuin van het Permekemuseum, waar er zich tijdens de zomermaanden een Pop-up bar bevindt.

21/08/2024 kerk van Leffinge.

Leffinge

Vertrokken aan de kerk ging het eerst richting de Vaartdijk-Noord, dewelke we volgden tot aan de Cleymeereweg, die we volgden tot aan de Leffingestraat. Van daar ging het dan richting de Lege-
weg tot aan de Hogedijkweg. Deze volgden we tot aan de Fleriskotstraat waar



halt gehouden werd aan de Flerishoeve. Zo vervolgden we onze weg langs de Fleriskotstraat richting Wilskerke tot aan de Kavelweg dewelke we insloegen terug richting Leffinge om zo dan via de Pape-
gaaistraat uit te komen aan de plaats van vertrek. De wandeling werd afgesloten in De Swaene.

28/08/2024 Armenonville

Maria Hendrikapark Oostende.

Eerst ging het richting de Conterdam waar gekozen werd om het fietspad te volgen gelegen langs de Schaperijkreek om zo dan terug te keren langs het fietspad gelegen naast de hondenweide. Van daar ging het dan onder de viaduct richting de Godetiastraat waar we het Vlotdok passeerden. Daar werden door de wandelleider enkele herinneringen opgehaald, meer bepaald over de bedrijvigheid dat er vroeger heerste aan het Vlotdok en



 **dumobil**
villabouw - woonprojecten



www.dumobil.be

hoe de dokwerkers iedere morgen present moesten zijn ter hoogte van de Bolle om hun dagtaak toegewezen te krijgen. Van daar ging het dan via de Slijkensesteenweg richting het Maria Hendrikapark. Daar koos de wandelleider, via een wirwar van paadjes, om de Koninginnevijver, de Konijnevijver en het Spiegelmeer aan te doen, en dit zonder ook maar eenmaal hetzelfde pad te gebruiken. Om de wandeling af te sluiten werd er ook nog even halt gehouden bij het monument van de Natuurvrienden van waar het dan richting de Armenonville ging om de dorstige kelen te smeren.



WANDELINGEN WODANS HERFST 2024

04/sep	Parking Postwegel Markt Gistel	Ronny
11/sep	Kerk De Panne Esplanade (hele dag)	Ronny
18/sep	Westkerke bushalte Marktplein	Ronny
25/sep	Tramhalte Renbaan Hippo 12	Ronny
02/okt	Kerk Varsenare	Ronny
09/okt	Tramhalte Middelkerke Degreefplein	Ronny
16/okt	Tramhalte Vismijn Oostende VLIZ	Ronny
23/okt	VLC Bredene (Verjaardagen)	Ronny
30/okt	Sporthal Ter Beke Oudenburg	Ronny
06/nov	Hoevehotel Ter Haeghe Gistel	Ronny
13/nov	Tramhalte Westende Bad	Ronny
20/nov	Tramhalte De Haan	Ronny
27/nov	Duinenkerkje Mariakerke	Ronny
04/dec	Nieuwpoort tramhalte Vismijn	Ronny
11/dec	Stene Dorp Vlasschaard	Ronny
18/dec	Tramhalte Renbaan Hippo12	Ronny
25/dec	Geen wandeling wegens feestdag	
01/jan	Geen wandeling wegens feestdag	



Uitwaaien en genieten van het niets-doen...
op het Nederlandse eiland, Schiermonnikoog



www.vakantieopschiermonnikoog.be

Wodanverjaardagen

Verjaardagen tweede jaarhelft 2024

Woensdag 23 oktober om 16.45 uur.

V.L.C. Bredene

Inschrijven voor 13 oktober.

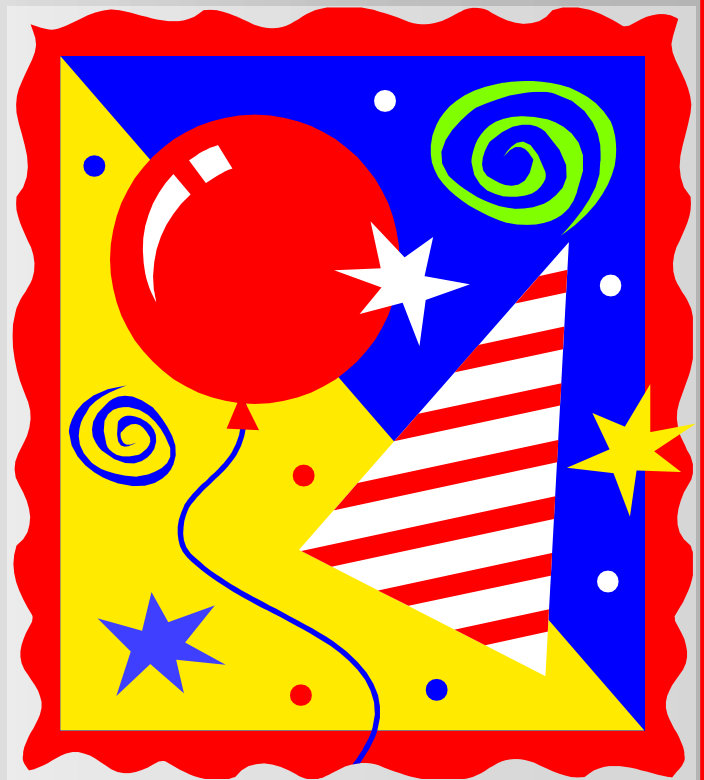
Maximaal 50 deelnemers.

Iedereen betaalt € 12.

Voraf te betalen

Bij Ronny Monteyne

GSM 0475/40 16 86



FEESTZAAL DANSSCHOOL
TEN STUYVER



Steve Van Ryssel
Nathalie Meirlevede



(059)80 48 58



www.tenstuyver.be
info@tenstuyver.be



Ten Stuyver BV
Stuiverstraat 357
8400 Oostende



BE0436.620.556
BE55 7385 1022 2244

Fietsen

Fietsafsluiter

De laatste fietstocht van het jaar zit er weeral op en we hadden geluk het regende niet maar de wind was redelijk van de partij. Met 11 enthousiaste fietsers reden we langs gekende wegen tot in Zeebrugge voor de picknick. Van daar langs iets minder gekende wegen. Door Zeebrugge-dorp met zijn Admiraal Key-



esplein (Park de Ronde) en verder langs de Vaardijk met de Blinker en Stinker aan onze rechter kant, over de Dudzelebrug en het lange fietspad langs de Expresweg tot in Dudzele, over het kanaal Zeebrugge - Brugge, daar kwamen we terug op gekende paden. De afsluiter was in Bredene in restaurant China Town waar iedereen kon genieten van een uitgebreid aantal Chinese gerechten. Hierbij willen wij iedereen die een of meerdere fietstochten voor zijn rekening nam VAN HARTE BEDANKEN. Hopelijk zijn we allen volgend jaar terug van de partij!

Jean en Christiane

Fietsseizoen 2024.

Het fietsseizoen kende een goed verloop: alle geplande tochten konden doorgaan en de weersomstandigheden waren gunstig. Alhoewel wij niet alle fietstochten konden meemaken was er bij iedereen algemene tevredenheid te vernemen.

De begin- en eindtocht vertrokken vanuit onze vertrouwde vertrekplaats, zijnde het NV-monument in 't Bosje, en werden verzorgd door onze fietscoördinator Jean. Tussenin zochten de andere fietsleiders vertrekplaatsen uit buiten Oostende, waardoor andere delen van West- en Oost-Vlaanderen konden verkend worden. Deze parcours vielen bijzonder in de smaak van de deelnemers en zijn daarvoor vatbaar voor herhaling naar volgend jaar toe. Het enige minpunt hierbij is dat niet alle NV-fietsers beschikken over een auto met fietsdrager, maar we blijven zoeken naar oplossingen.

Hoogtepunt van ons fietsseizoen was zonder meer de fiets-4-daagse naar Terneuzen waarvan in de vorige Zeester uitvoerig verslag werd uitgebracht.

Naar de toekomst toe zou het wel leuk zijn mocht de NV-fietsgroep op een nog wat grotere belangstelling kunnen rekenen. Bij deze dan ook een oproep aan de natuurvrienden die graag fietsen en een dagje de beenspieren eens goed willen

ACROPOLIS

GRIEKSE RESTAURANT

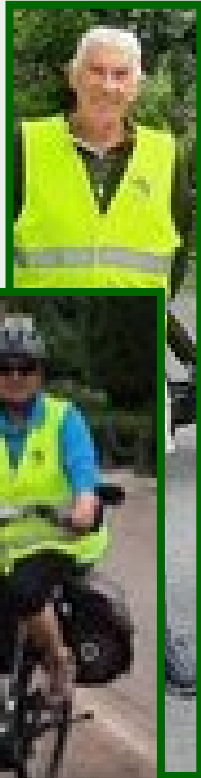
Albert I promenade 3 - 8400 Oostende
059/51.39.23

U kunt voor lekkere Griekse spijzen en dranken terecht in de Acropolis op de dijk, nabij het zeeliedenmonument.

laten werken. Onze fietstochten zijn zeker niet lang qua afstand en verlopen aan een tempo die gemakkelijk te volgen is.

Tenslotte besluiten wij deze fietsseizoen-impressie met een welverdiende merci aan Jean en Christiane die als fietscoördinator en rechterhand alles vlot lieten verlopen.

Patrick en Marianne



COAST CYCLING CLASSIC ZATERDAG 12 OKTOBER EEN ONVERGETELIJKE ERVARING AAN DE BELGISCHE KUST!

Fiets mee langs de kust van Oostende en door de idyllische polders van het binnenland. De uitgestippelde fietsroutes bieden een mooie mix van natuur, rust en kustlijn, perfect voor fietsers en wielertoeristen die op zoek zijn naar een plezierige fietstocht. Of je nu een gezin bent met kinderen of een sportieve fietser, er is voor ieder wat wils. Kies uit 4 verschillende afstanden: een familietocht door Oostende van 25 km of recreatief van 50, 75 of zelfs 100 km.

<https://grinta.be/event/coast-cycling-classic/>



PODOLOGISCH CENTRUM

Populierenlaan 2, 8430 Middelkerke

(TOP-) SPORTERS
KINDEREN
VOET-, KNIE- EN RUGPROBLEMEN
PREVENTIEVE SCREENING

Funkey

We unlock the fun in teambuilding



Vind snel en eenvoudig de teambuilding die het best bij jou past!

www.funkey.be



Georges Declerck
Kantoordirecteur

Elisabethlaan 22, 8400 Oostende

Tel. 0032 59 55 04 55

oostende.elisabethlaan@kbc.be

Elke werkdag van 8 tot 22u en op zaterdag van 9 tot 17u.

Het achterkومتتje

Gisteren was het natuurvriendendag in Kapellen. En uiteraard moesten we daar op tijd zijn. Een drankje wachtte op ons vanaf een bepaald uur. En wat later vertrok de wandeling, op een eveneens vastgelegd uur. Zo een dag is een aaneenschakeling van momenten, tijd momenten. Organiseer je iets, of nodig je iemand uit, het eerste wat we doen is kijken of we "Tijd hebben". Maar eigenlijk heeft iedereen evenveel tijd, zolang we er zijn. Eigenlijk zit de tijd verankerd in ons bestaan en speelt hij een bepalende rol in onze samenleving.

Wanneer we begonnen zijn met de tijd te meten, is waarschijnlijk moeilijk nawijsbaar, maar ik denk sinds de eeuwigheid, met hulp van de stand van de zon, en eraan gekoppeld het daglicht. Toen we begonnen met kalenders te maken begon het echte meten van tijd. Het uitvinden van de klok zorgde ervoor dat de tijd precies gemeten werd. Als alles zo precies gemeten werd, konden we de tijd indelen. Agenda's en To Do lijstjes hielpen ons. Nu ontdekten we dat we prioriteiten moesten zetten. Je kan niet alles doen, van twaalf tot een, eet iedereen! We ontdekten ook dat de tijd schaars is, zo veel wensen op ons lijstje, en geen tijd genoeg.

En toch is die tijd zo subjectief. Ben je gezellig bezig, de tijd vliegt voorbij, wacht je op de bus, het blijft maar duren. Als we genieten besteden we minder tot geen aandacht aan de tijd, is het saai en vervelend, tikt die klok zo langzaam verder. Ook onze biologische klok mengt zich in het tijdsgebeuren. Probeer maar eens uw dag- en nacht ritme te wisselen.

Ook onze plaats van geboorte speelt een bepalende rol. In een groot deel van de wereld is de tijd meer flexibel. Het sociale leven en relaties zijn er belangrijker dan tijdschema's. Bij ons worden punctualiteit en efficiëntie top gewaardeerd. Mensen van verschillende culturen kunnen zondigen tegen tijdsregels, zonder er zich van bewust te zijn. Je hoeft niet ver te lopen. In Duitsland wordt verwacht dat je mooi op tijd komt. Spreek je af om zeven, dan ben je daar om zeven. Ben je toch iets te laat, is een verontschuldiging gepast.

Ook enkele filosofen hebben zich over de tijd gebogen. Tijd gebruiken we, of misbruiken we, om de wereld rond ons te ordenen en tijd dwingt ons om keuzes te maken. Dit laatste is ongetwijfeld waar. Of het de goede keuzes zijn, is uiteraard een andere vraag, maar daarover later meer.

Sinds de komst van het internet, smartphones en sociale media wordt informatie bliksemsnel verspreid en verwachten we dat alles veel sneller gaat. Maar deze versnelling zet ons ook onder druk om continue productief te zijn. Stress en burn out zijn het nieuwe normaal.

Tijd is dus een fundamenteel onderdeel van ons bestaan en beïnvloedt ons op allerlei manieren. Hoe dikwijls hoor je niet dat er door een file of een ongeval zoveel tijd verloren gaat. "Op de binnenring verlies je dertig minuten". Moesten we die dertig minuten kunnen vinden en verkopen aan wie tijd te kort heeft... Een gat in de markt?

Tijd helpt ons de dag in te delen, maar de tijd, en vooral de manier waarop we ermee omgaan, bepaalt vaak de kwaliteit van ons leven. Het is een deel van ons doen en laten!

Hoe dikwijls hoor je niet dat iemand geen tijd heeft. Alhoewel dit niet bestaat, iedereen heeft tijd. Tot zijn tijd gekomen is, heeft iedereen tijd. Maar de manier en waarmee je die tijd opvult is uiteraard zeer verschillend. En daarin is uiteraard iedereen vrij. Maar de meest gebruikte verontschuldiging die gebruikt wordt, om zijn "Geen tijd" te rechtvaardigen, heeft met werken te maken. Men moet "iets doen". Maar dit is niet waar, je hoeft niets te doen, je maakt zelf je keuzes. Meestal.

SHIMANO
SERVICE CENTER

soigneurs
BY DE FIETSENMAKER
VELO

De Fietsenmaker
Berkenhagestraat 2
8210 Zedelgem
050/501 509

bram@defietsenmaker.be
www.soigneursvelo.be



Kookrubriek Het Dekselletje

Quiche met erwtjes, courgette en geitenkaas

Benodigheden

- ♦ 1 vel kant en klaar bladerdeeg
- ♦ 100g erwtjes (diepvries)
- ♦ 4 eieren
- ♦ 50ml room
- ♦ 1 courgette
- ♦ 100g geitenkaas
- ♦ handvol verse dragon
- ♦ 1el olijfolie
- ♦ Peper en zout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C
2. Rol het bladerdeeg met bakpapier uit in een bakvorm, doorprik met een vork.
3. Mix de erwtjes met de room, de eieren en de helft van de dragon tot een glad groen mengsel en kruid met peper en zout.
4. Giet de erwtjesvulling op het bladerdeeg en verdeel er de geitenkaas over.
5. Bak de quiche ongeveer 35 minuten in de oven.
6. Spoel ondertussen de courgette en snij er linten van met behulp van een dunschiller.
7. Hak de rest van de dragon fijn.
8. Haal de quiche uit de oven en werk af met de courgettelinten, bedruppel met olijfolie en kruid bij met peper en zout, strooi er de fijngehakte dragon en eventueel wat extra geitenkaas over.

Lekker simpel!

Smakelijk

Est.  1999

- Pistache & Vanille -

Bloemenwinkel

Alfons Pieterslaan 1A Oostende tel. 0495/51 07 40
info@pistacheenvanille.be