

Clubblad
van
Wandel Mee
Ruisbroek vzw

't Potske

MEI

JUNI

2026

31 MEI



21 JUNI



Woordje van de voorzitter

Beste leden

Op de laatste dag van januari hielden we onze Algemene Vergadering en een maand later zagen we mekaar al terug, deze keer voor ons ledenfeest. We hielden het na een jaartje op restaurant terug in de vertrouwde Krinkelzaal.

Onze traiteurkeuze bleek een voltreffer, we werden getrakteerd op een heel lekkere maaltijd, ruim bedeed door vriendelijk personeel.

Onze 'huis-dj' Jef kon zich na een communicatieprobleem toch nog tijdig naar de zaal reppen om wat dans-en shake-beweging in de 56 deelnemers te brengen.

Tussendoor hadden we zoals steeds aandacht voor jubilarissen, in ons clubnieuws verder in dit blad vind je hen terug.

Wanneer je dit leest hebben we onze ontbijtwandeling op zondag 26 april (waarvoor jullie met 52 hebben ingeschreven) al achter de rug.

We deden een rustige wandeling in en doorheen Kalfort om af te ronden met een mooi, uitgebreid en heerlijk ontbijt dat we namen in café Cinna's. Verslag volgt ...

Zoals afgesproken op de Algemene Vergadering stappen we in het concept waarbij we voor enkele uitgekozen tochten aan onze deelnemende leden het inschrijf geld + een drankje aanbieden vanuit de clubkas.

In ons wandelprogramma noemen we deze tochten onze 'STAP MEE WANDELING' en ze worden extra aangeduid met een nieuw logo dat je ok in ons clubnieuws zal tegenkomen.

Het volgende evenement op ons programma is onze zomerwandeling op 21 juli met als start in de Krinkelzaal in Ruisbroekdorp en als rustpost de nieuwe Ark.

Zoals steeds, samen met onze ervaren medewerkers zijn we altijd vragende partij voor wat extra helpende handen, laat ons iets weten wanneer je kan.

Op zondag 16 augustus bieden we jullie een BBQ aan; in, of buiten (indien het weer het zoals de laatste jaren toelaat) de Krinkelzaal; Info en uitnodiging op een volgende bladzijde.

En ook nog om jullie eraan te herinneren: onze busreis naar de PHILIPPINE op zaterdag 29 augustus waar we zowel kunnen wandelen als genieten van de heerlijke mosselen en wie lust die niet? Info en inschrijving publiceren we in de volgende editie van dit Potske.

Wat ons weekend van 18-19 en 20 september in Valkenburg betreft hebben we uiteindelijk 38 ingeschreven deelnemers; aan programma en agenda wordt gewerkt maar we zien er al naar uit.

Om af te sluiten wil ik iedereen die meermaals wekelijks of af en toe onze club vertegenwoordigen op de wandeltochten bedanken en ik hoop dat hun voorbeeld aanstekelijk werkt.

Trek de volgende Lente- en zomermaanden ook eens de stapschoenen aan met wat volgt in gedachten:

ik ben lid van een 'wandel'club;

ik ga wandelen voor mijn ontspanning;

ik ga wandelen voor mijn gezondheid;

ik ga wandelen voor de mooie natuur;

ik ga wandelen voor mijn wandelclub.

Guido

WANDELPROGRAMMA MEI 2026

VRIJDAG 1 MEI

Wandelclub De Zilverdistel vzw

Oscar Romerocollege Noordlaan 9200 Dendermonde

4 km 8 km 12 km 18 km 28 km 07.30-15.00 U

GSM+32(0)476 55 89 55

ZONDAG 3 MEI

Wandelclub St.Pieters-Leeuw vzw

Zaal Centrum Menisberg 7 1654 Beersel

3 km 9 km 15 km 17 km 19 km 25 km 26 km 34 km 07.00-15.00 U

Mobiel nummer +32(0)495 59 23 15

Wandelclub 't Hoeksken

vzw Zaal Familia P. van der Jeugdlaan 9220 Hamme

5 km 10 km 15 km 20 km 07.30-15.00 U

Mobiel nummer +32(0)479 87 75 35

Zondag 10 mei

Wandelclub Denderklokjes Lebbeke

Fabriek Vondelmolen Peperkoek Dendermondsesteenweg 208 9280 Lebbeke

6 km 9 km 12 km 18 km 24 km 07.30-15.00 U

Mobiel nummer +32(0)474 99 56 45

Sinjorenstappers Wilrijk vzw

Sportcomplex Ter Beke - Kantine KVC Wilrijk Moerelei 99 2610 Wilrijk

4 km 8 km 10 km 12 km 16 km 20 km 25 km 29 km 33 km 07.00-15.00 U

Mobiel nummer +32(0)473 26 49 98

Wandelclub Temse

School VBS Wonderwijs Poerdam 1 9120 Beveren

5 km 10 km 15 km 20 km 07.00-15.00 u

Mobiel nummer +32(0)473 33 26 19

Zondag 17 mei

De Kleitrappers vzw

Clublokaal De Kleitrappers Korte Veerstraat 2 2840 Rumst

4 km 7 km 12 km 15 km 20 km 24 km 07.00-15.00 u

Mobiel nummer +32(0)478 74 71 06

Zondag 24 mei (pinksteren)

Wandelclub De Smokkelaars Stekene vzw

Broederschool Nieuwstraat 17Stekene

6 km 12 km 17 km 23 km 30 km 42 km 50 km 06.00-15.00 u

Mobiel nummer +32(0)475 60 86 24

Zondag 31 mei

Lennikse Windheren

Sint-Godelieve-Instituut Schapenstraat 39 1750 Lennik

6 km 9 km 12 km 18 km 24 km 30 km 07.00-15.00

Mobiel nummer +32(0)478 47 86 69

Wsv Schorrestappers STEENBAKKERSTOCHT

Zaal De Koophandel Noeveren 68 2850 Boom

5, 8, 10, 13, 15, 17, 20, 23, 26, 30 km 07.00-15.00 u

Mobiel nummer +32(0)495 51 40 18



WANDELPROGRAMMA JUNI 2026

Zondag 7 juni

Wandelclub Tornado vzw

Don Bosco Haacht Stationsstraat 87-91 3150 Haacht

6 km 9 km 12 km 15 km 17 km 23 km 27 km 31 km 35 km 44 km 06.00-15.00 u

Mobiël nummer +32(0)486 36 09 67

Merksemse Wandelclub De Stroboeren vzw

Fort van Merksem Fortsteenweg Merksem

5-7-10-16-21-30-40km **07.30-15.00**

Mobiël nummer +32(0)495 74 47 36

Zondag 14 juni

Koninklijke Wandelclub Kadee Bornem vzw

Gemeenschapshuis Branst Luipegem 160 2880 Bornem

7 km 10 km 16 km 21 km 27 km 07.00-15.00 u

Mobiël nummer +32(0)477 77 89 69

Wandelclub De Lachende Klomp vzw

GC De Route ,Stationsstraat 201_Sint-Gillis-Waas

6 km 12 km 16 km 21 km 30 km 7.00-15.00 u

Mobiël nummer +32(0)477 82 02 76

Zondag 21 juni

WVK Puurs vzw ZOMERTOCHTEN

JOC Wijland Fortbaan 2870 Puurs-Sint-Amands

5 km 10 km 15 km 20 km 07.30-15.0

Mobiël nummer +32(0)477 98 50 63



Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw

De Rode Planeet Doornlaarstraat 9 2820 Bonheiden

4 km 8 km 12 km 18 km 24 km 30 km 08.00-15.00 u

Mobiël nummer +32(0)469 21 32 96

Zondag 28 juni

Wandelclub 'De Schooiers' Wichelen vzw

Sportpark De Cirkel Margriet Crombeenstraat Schellebelle

4-6-10-12-18-24-30-36-50km 06.00-15.00

Mobiël nummer +32(0)495 26 51 34

Club nieuws

LOGO 'STAP MEE WANDELING'

Ons nieuw concept waarbij we voor enkele uitgekozen tochten voor onze deelnemende leden het inschrijf geld + een drankje aanbieden vanuit de clubkas vraagt om een eigen benaming en om een logo.

Voortaan spreken we dus over onze 'STAP MEE WANDELING' en we presenteren hierbij het nieuwe logo dat je in ons wandelprogramma zal terugvinden.



We starten alvast met twee tochten, op 31 mei (Steenbakkerstocht van de Schorrestappers) en op 21 juni (Zomertochten van WVK). **Geef bij de scanning aan dat je lid bent van onze club en naast gratis inschrijving krijg je een drankbonnetje.**

Onze jubilarissen 2026



Van links naar rechts Frank De Prins, Walter Van Laer, Céline Buydts en José Van Loo, elk 25 jaar lid, Voorzitter Guido, feestleiders van het moment Petra en Dirk Polfliet, 10 jaar lid.

Niet op de foto: Eugène Van Der Linden, ook 25 jaar lid.

Verjaardagskalender

vrijdag 1 mei 2026	Van Ranst	Bjorn
vrijdag 1 mei 2026	Van Ranst	Juan
zaterdag 2 mei 2026	Van Beylen	Victor
dinsdag 5 mei 2026	Vermeire	Patrick
zaterdag 9 mei 2026	De Vriendt	Ingrid
dinsdag 12 mei 2026	Vink	Diana
vrijdag 15 mei 2026	Rijpens	Dianne
dinsdag 19 mei 2026	Van Loo	Jose
donderdag 21 mei 2026	Van derslijen	André
donderdag 28 mei 2026	De Baerdemaecker	Maria
woensdag 10 juni 2026	De Smedt	Albert
donderdag 11 juni 2026	Vaerten	Sepp
zaterdag 13 juni 2026	Bove	Christiane
dinsdag 16 juni 2026	Ceurstemont	Tatum
woensdag 17 juni 2026	Van Dyck	Ludo
donderdag 18 juni 2026	Van Beylen	Wim
vrijdag 19 juni 2026	De Smedt	Femke
zaterdag 20 juni 2026	Vaerten	Kevin
dinsdag 23 juni 2026	Van Campenhout	Hans
dinsdag 23 juni 2026	Verhaegen	Raymond
woensdag 24 juni 2026	De Coster	Germaine



TIP: Teekverwijdering:



Zo verwijder je een teek:

Doe niks op de plek waar de teek zit. Dus geen alcohol, olie, nagellak, zeep of andere middelen.

Hou een puntige pincet recht op je huid en pak de teek vast, zo dicht mogelijk op je huid. Trek de teek er rustig uit. Draai de pincet niet.

Breekt de kop van de teek af en blijft die in de huid zitten? Dat is niet erg. Het stukje komt vanzelf weer uit je huid, net als bij een splinter. De huid kan daar wel gaan ontsteken. Maak het wondje schoon met alcohol of jodium. Heb je dat niet, spoel het wondje dan met water.

Veel mensen krijgen meer teken tegelijk. Bekijk de rest van je lichaam om te zien of je nog meer teken hebt. En haal die er ook uit.

Gebruik je een speciale tekenpincet of tekentang, lees dan de gebruiksaanwijzing.

Maak een foto van de plek waar de teek zat. Zo kun je de komende weken goed controleren of je daar een vlek of ring krijgt.

Welke ziektes kun je krijgen door een teek?

Een teek kan de Lyme-bacterie bij zich hebben. Zo kun je via een teek [de ziekte van Lyme](#) krijgen, de kans daarop is wel klein. 2 of 3 van de 100 mensen met een teek krijgen de ziekte van Lyme.

Als je de teek er binnen 24 uur uit haalt, is er minder kans dat die de Lyme-bacterie kan doorgeven. Daarom kun je een teek er het beste zo snel mogelijk uit halen.

Met hoeveel waren we daar?

Datum	CLUB	startpl.	WMR	wandelaars
Zondag 01-Mrt-2026	Sinjorenstappers Wilrijk vzw	Wilrijk (Antwerpen)	2	824
Zondag 01-Mrt-2026	Houtheimstappers Steenokkerzeel	Kampenhout	5	1602
Zondag 01-Mrt-2026	Wandelclub De Smokkelaars Stekene	Stekene	2	2111
Zondag 01-Mrt-2026	WSC Langdorp vzw	Herselt	1	2040
Donderdag 05-Mrt-2026	Sporton vzw	Veerle (Laakdal)	1	1216
Zaterdag 07-Mrt-2026	Singelwandelaars Strombeek-Bever	Beigem (Grimbergen)	4	931
Zondag 08-Mrt-2026	WSV De Hopbelletjes	Opwijk	10	1517
Zondag 08-Mrt-2026	Wandel Mee Brueghel vzw	Bocholt	1	965
Zondag 08-Mrt-2026	Spoetnikstappers vzw	Middelkerke	1	642
Zondag 08-Mrt-2026	Vreugdestappers Huldenberg	Tervuren	7	1698
Woensdag 11-Mrt-2026	Wandelclub Kwik Bornem	Bornem	4	380
Zaterdag 14-Mrt-2026	WSV 't Fluitekruid Wolvertem	Wolvertem (Meise)	1	611
Zondag 15-Mrt-2026	Bosuultjes	Schriek (Heist-op-den-Berg)	1	1000
Zondag 15-Mrt-2026	Wandelclub Temse	Rupelmonde	18	1055
Zondag 15-Mrt-2026	Parel van het Pajottenland	Galmaarden (Pajottegem)	2	1657
Zondag 15-Mrt-2026	W.S.V. Holsbeek vzw	Nieuwrode (Holsbeek)	2	1279
Zondag 22-Mrt-2026	Wandelclub Opsinjoorke Mechelen	Mechelen	1	1505
Zondag 22-Mrt-2026	WSV De Vossen vzw	Buggenhout	13	2700
Zaterdag 28-Mrt-2026	De Kleitrapppers vzw	Terhagen (Rumst)	4	429
Zondag 29-Mrt-2026	De Heidetochten Kester-Gooik vzw	Gooik	5	1012
Zondag 29-Mrt-2026	Wsv Ibis Puurs vzw	Puurs (Puurs-Sint-Amunds)	28	1823
Woensdag 01-Apr-2026	Gitse 'Voetje voor Voetje' vzw	Roeselare	1	736
Donderdag 02-Apr-2026	KVG Stappers Hoogstraten	Wortel (Hoogstraten)	1	199
Zondag 05-Apr-2026	Wandelclub Cracks Wolvertem vzw	Meise	4	989
Zondag 05-Apr-2026	De Sint Jansstappers	Essen	4	721
Zondag 05-Apr-2026	Wsv Schorrestappers	Boom	7	702
Maandag 06-Apr-2026	Kadee Bornem vzw	Bornem	16	1791
Maandag 06-Apr-2026	IJsetrappers vzw	Ottenburg (Huldenberg)	2	1068
Woensdag 08-Apr-2026	De Duintrappers Westende VZW	Middelkerke	1	980
Zaterdag 11-Apr-2026	De Vaartlandstappers	Mechelen	3	920
Zondag 12-Apr-2026	Reynaertstappers vzw	Zelee	2	1639
Zondag 12-Apr-2026	Wsv De Ranstuilen Ranst vzw	Broechem (Ranst)	4	1532
Zondag 12-Apr-2026	WRC Manke Fiel vzw	Asse	2	1696
Donderdag 16-Apr-2026	Smokkelaars Stekene vzw	Stekene	1	560
Zaterdag 18-Apr-2026	WSV De Hopbelletjes Opwijk vzw	Mazenzele (Opwijk)	1	947
Zondag 19-Apr-2026	De Markstappers	Merksplas	3	706
Zondag 19-Apr-2026	WVK Puurs vzw	Lippelo (Puurs-Sint-Amunds)	21	1913
Zondag 19-Apr-2026	WK Werchter vzw	Werchter (Rotselaar)	2	1909
Woensdag 22-Apr-2026	De Randstappers	Opbrakel (Brakel)	1	948
Donderdag 23-Apr-2026	WSV Neteland Duffel vzw	Duffel	2	419
Zaterdag 25-Apr-2026	De Lustige Wandelaars Merchtem	Merchtem	1	691
Zondag 26-Apr-2026	Team Kempen	Turnhout	1	1356