

DE ZEESTER

MEI

2026

MAANDELIJKS TIJDSCHRIFT VAN
ATB DE NATUURVRIENDEN
Afdeling Oostende



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

56 STE JAARGANG - NR 05 - Mei 2026

VERSCHIJNT MAANDELIJKS NIET IN JULI EN AUGUSTUS

Activiteiten lopende en volgende maand

Mei

Zo 3: Zondagfietsen
Zo 10: GR Tocht
Zo 17: Zondagfietsen
Zo 31: Zondagwandelen

Juni

Ma 01: Bestuursvergadering
Ma 08 tot Do 11:
Fietsvierdaagse
Zo 21: Zondagfietsen
Wo 24: Clubuitstap
Zo 28: Zondagwandelen

Goede voornemens voor de maand Mei.

1. De fietstocht van 17 mei leiden.
2. Een receptje uitproberen, zie bladzijde 15 en 16!

Een vraag?

Welke vraag je ook hebt, en weet je niet tot wie je te richten, stuur je vraag naar de secretaris van de afdeling.

Twijfel je?

Wens je zeker te zijn of een activiteit wel degelijk doorgaat. Richt je tot de inrichter van de activiteit via telefoon.

Zie alle contactgegevens hiernaast.

Rekeningnummer:

BE48 0682 0913 2027

ATB De Natuurvrienden Oostende
p/a Patrick Grunewald
Laurierstraat 7 8400 Oostende.

ATB De Natuurvrienden Afdeling Oostende

Voorzitter: Patrick Grunewald

☎ 0479 609 404

E-mail: patrickenmarianne@telenet.be

Secretaris en Ledenadministratie:
Véronique Vancanneyt

☎ 0473 762 619

E-mail: vancanneytv@gmail.com

Penningmeester: Rony Vanderheiden

☎ 0479 235 775

E-mail: ronyvanderheiden@hotmail.com

Webmaster en Vrijdan: Didier Borrey

☎ 0495 529 765

E-mail: didier@borrey.be

Redactie en activiteiten: Jacky Muysen

☎ 0478 249 382

E-mail: jaak.muysen@gmail.com

Fietscoördinator: Jean Pierre

☎ 0473 825 409

E-Mail: jeanchristiane@gmail.com

Wodanactiviteiten: Ronny Monteyne

☎ 0475 401 686

E-mail: ronnymonteyne@gmail.com

Ondersteunende bestuursleden

Marianne Arix

☎ 0479 609 404

Christiane Vantieghem

☎ 0476 428 108

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

Fietsvierdaagse 08 tot 11 juni 2026

De vierdaagse gaat dit jaar richting Gent en omstreken.

We fietsen van Oostende naar Gent en verblijven in het centrum van de stad.

Hotel Ibis Centrum Opera, Nederkouter 24 9000 Gent.

Het is een totaal pakket.

Verblijf: 3 nachten op hotel met 2 aparte plaatsen voor twee fietsers, 3 x ontbijt, 3x lunchpakket en 3 x avondmaal. We gaan ook uit eten in een verschillend restaurant in de stad het afscheidentje op de 4e dag, wanneer we terug in Oostende zijn.

Prijs voor bovengenoemde 385 euro per persoon.

Picknick op de eerste velddag. Je zelf mee en alles wat je drinkt betaal je helemaal zelf.

Gedagteschrijven voor bevestiging van deelname voor 15 april en betaling op het laatste op 10 mei.

We vragen aan de personen die nog zouden wensen deel te nemen dat ze vertrouwd zijn met de zondag fietstochten en reeds aan enkele daarvan hebben deelgenomen dit wat het aantal km per dag betreft en de afspraken onderling.

Om veiligheidsredenen beperken we het aantal deelnemers tot maximum 14.

Betaling op het vertrouwde rekening nummer van ATB De Natuurvrienden Oostende, terug te vinden op blz 2 van de Zeester met vermelding **fietsvierdaagse 2026 en het aantal personen.**

NIET TE VERGETEN !

CLUBUITSTAP OP WOENSDAG

WOENSDAG 24 JUNI 2026

ALLE INFO VOLGT MET EEN NIEUWSBRIEF



14 MEI 2000

11 MEI 2025



25 JAAR VIA GR EN ANDERE PADEN OP WEG

Piet Hardeman was een voortrekker zowel wat betreft grote routepad en als wat betreft promotie van het Heuvelland, waar hij geboren werd, waar hij woonde waar hij leefde. Ter nagedachtenis aan Piet, de medestichter van Grote Routepad en in Vlaanderen, lopen we delen van ZIJN STREEK GR. Steeds luswandelingen!

Afstand: steeds rond de 25 km!

Datum: Zondag 10 Mei 2026

GPS Vertrekplaats wandeling: Place Vandamme - Cassel
150 gratis plaatsen, geen blauwe zone!

Afspraak Carpool Loppem: 08.15 uur of zie mail.

Uur vertrek wandeling: 09.30 uur. Afstand: 27 km!

GPS Aankomstplaats wandeling: idem, uiteraard, tenzij!

Info: Jacky GSM 0478 249 382

E-mail: jaak.muysen@gmail.com



**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



KEURSLAGER DERYCKER

www.keurslager-deryccker.be



BESTEL ONLINE

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

Torhoutsesteenweg 46
Tel 059/702307

8400 Oostende
info@keurslager-deryccker.be

ZONDAGWANDELEN

31 MEI 2026



Waar: Markt Vladslo Café De Smesse.

Vlasloplein 1 8600 Vladslo (Diksmuide)

Startplaats en parkeren: Op marktplein en omliggende straten.

Afstand: Ongeveer 20 km

Vertrek auto: 09.15 uur. Natuurvriendenmonumentje Parking Groendreef, Oostende:

Start wandeling voormiddag: 10.00 uur

Dubbele luswandeling: Ja

Middagstop: Café De Smesse.

Start wandeling namiddag: 13.30 uur.

Info: Gerda: 0471/047 728

051/580 270



Après wandeling: Café De Smesse
Vlasloplein 1 in 8600 Vladslo, (Diksmuide)

Vladslo is een kleine gemeente (1200 inwoners) dichtbij Diksmuide. Bekend vooral door zijn Duitse soldaten begraafplaats. Het paalt aan het eveneens tot Diksmuide behorend Esen en deelt enkele mooie wandelingen met deze laatste. De Handzame vaart vormt een natuurlijke hindernis tussen beide. De liefhebbers van "Rommelmakten" kunnen er jaarlijks in september terecht op het meer dan zes kilometer lange parcours.



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

www.natuurwinkelmordan.be - denatuurwinkelmordan@skynet.be



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



www.facebook.com/natuurwinkelmordan.be

GR Tocht

GR tocht van 12 april.

De weermannen en vrouwen mogen hun pessimistische voorspellingen voor zondag 12 april opbergen. Tijdens de mooiste dag van het weekend genoten 11 GR stappers van een wandeling in de afwisselende landschappen ten zuidoosten van Ieper. Jammer waren onze trouwe GR organisatoren Jacky en Veronique op reis en nam Jenny de uitdaging aan. We vertrokken aan het sportcentrum en volgden een autoloos pad aan de buitenkant van de prachtig gerestaureerde Vauban vestingen tot ter hoogte van de historische Rijselpoort. Vanaf knooppunt 67 via 7 en 68 volgden we het pad langs de verdwenen Sint-Michiels parochie. Tot aan het beleg van Ieper in 1383 was die wijk het kloppend hart van de bloeiende lakennijverheid waar vollers, verwers en wevers woonden. Ze verwerkten er de Engelse wol tot de beste kwaliteit Laken dat via de drukke handelsroute Rijsel-Mesen-Ieper-Torhout-Brugge aan de gegoede burgerij verkocht werd. De Engelsen en de Gentenaren maakten daaraan een einde in 1383. De ambachtslieden vluchtten binnen de bakstenen vestigingen nadat ze hun dorp en technische kennis door brand vernield hadden. Het gebied heet nu "verdronken weiden" en is een paradijs voor vogels, amfibieën en insecten. Zo lopen we op de "uiterste veste" tot aan Zillebeke vijver, 28 hectare dat dient voor de productie van oppervlaktewater. Vissers en vogels genieten er van de stilte en rust. Eventjes stoppen om de eerste laagjes kledij uit te doen.

We wandelen verder door het slaperig dorpje Zillebeke waarvan de kerktoren wedijvert in hoogte met de omringende bomen. Het dorpje is nu een deelgemeente van Ieper. Het glooiend landschap en de autoluwe wegeltjes brengen ons via de knooppunten 33-69-70-44-45-46-74 tot aan de gasthuisbossen. Dat provinciaal natuurgebied van meer dan

200 ha bestaat uit een verzameling van een zevental bossen en was vroeger eigendom van verschillende liefdadigheidsinstellingen = de gasthuizen, daarna OCMW. In 1996 nam de provincie West-Vlaanderen de bossen in erfpacht en maakte ze toegankelijk voor het publiek. Het uitgestrekte natuurgebied is Europees beschermd. Zo komen we aan de Meenseweg (knooppunt 73) waar het zonnig terras van het museumcafé "de Hooge Crater" ons wenkt. Na 10km mogen we zo'n een uitnodiging niet links laten liggen. Sommigen proeven het bier-tje "wipers" van de plaatselijke stadsbrouwerij "Het houten paard" in de ieperse kazematten. Daarna wandelen we verder richting 86 via het kraterbos. De vele stille getuigen van WOI maken een diepe indruk. De herdenkingsbomen traceren de frontlinie. De blauwe plaatjes aan de bomen tonen de geallieerde frontlinie en de rode de Duitse frontlinie. We beseffen opnieuw hoe verschrikkelijk een oorlog is. En inderdaad, een gedenksteen "Liverpool Scottish" herdenkt hoe op die plaats het 10de king's Battalion uit Liverpool 400 man verloor. De gedenksteen is trouwens een sluitsteen van de voormalige inrijpoort van hun kazerne. Wat verder getuigen de namen op het "Cross of Sacrifice" van het railway grave dat daar 1 officier en 11 manschappen van de Tunnelling Company omkwamen. Hun lichamen werden nooit

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 – Zevergem (De Pinte aan de Schelde ©)
www.kunsthuisdorp16.be

teruggevonden. Aan knooppunt 86 en 19 ligt het "Railway Wood" of begijnenbos. Het bos lag net op de Britse frontlinie waarvan vele tunnels vertrokken onder het niemandsland en de Duitse frontlinie. Het ligt ook aan de oude spoorweg Ieper-Roeselare, nu de zuiderring. We wandelen verder via knooppunt 25 en het mooie Bellewaardebeekpad tot aan knooppunt 24 en 27. De Ieperse kerktorens komen stilaan dichterbij. We wandelen langs de oude werkplaatsen van Picanol en de Maasscheleinlaan tot aan de veemarkt waar het 4-sterren hotel Ariana gevestigd is op de site van het vroegere slachthuis. Op de Vanperenboomplaats stoppen we in het museum-café waar de mannen net op tijd de aankomst Paris-Roubaix kunnen volgen op hun GSM. Na de intense spanning van de laatste 100 meter volgt de luide vreugde als Wout als eerste renner de aankomst bereikt. Marijke test de stoelen van het museum, een poot breekt af met enkele blauwe plekken tot gevolg. Op het Astridpark, de grote markt en de vestigingen (tussen knooppunten 62 en 64) genieten we van enkele prachtige acts van



het gratis straattheater "de gevleugelde stad". Jaarlijks veroveren internationale straatartiesten het tweede weekend van april de straten van de Ieperse binnenstad. We eindigden de gevarieerde en onvergetelijke dag met een etentje in het restaurant "markt 22" waar we een tafel reserveerden.


Een echt toffe reservatie.
Een sympathieke medestapper.

Optics by day,
Wine & Art
by night

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

Geniet van 5% korting* bij aankoop vanaf 50 euro als lid van de Natuurvrienden.
Bestellen kan via info@sabordo.be / 0486 25 17 75 of onze website www.sabordo.be

*niet cumuleerbaar met andere aanbiedingen


't VISPALLEIS
OOSTENDE - BREDENE

OOSTENDE
Alfons Pieterslaan 30
Tel 059 707 383

BREDENE
Kapelstraat 115
Tel 059 425 711

Zondagwandelen

Een koude droge zondagochtend, met de zon op komst, een ideaal weertje voor onze eerste lentewandeling (22/03) met de Oostendse natuurvrienden en vertrek in Kruiskerke.

Onze gids, Dirk, begon de wandeling met wat uitleg over de geschiedenis van de Boltra, (onze vertrek-, picknick- en aankomstplaats). Het enige café in Kruiskerke, vernoemd naar de al lang verdwenen krulbolbaan die er ooit decennia lang uitgebaat werd door wijlen "Irma Vindevogel". Van de ooit originele Boltra is enkel het net bewaard gebleven, de krulbolbaan verdween onder het beton.

De eerste lus leidde ons via een mooi erfgoedplaatje, enig in de streek. We liepen verder langs zandwegen, brede dreven en smalle bospaadjes. De rijke voorjaarsbloei trok mijn aandacht : gele brem, bosanemonen, dalkruid en look-zonder-look kleurden de bodem. Ik werd opgemerkt door Veronique als nieuwkomertje en Chinese vrijwilligster voor het schrijven van dit verslagje. In goed gezelschap en onder een steeds stijgende temperatuur liepen we verder naar het Hooggoed, ook wel Egypteveld genoemd omwille van de zandbodem, waarna we even uitrustten om ons vochtpeil op niveau te brengen. We arriveerden tenslotte aan de Aalterse berg, we lopen op de grens met Oost Vlaanderen. Voordien noemde deze berg "Zandberg", maar tussen 1900 en

1960 werden aldaar meters zand afgegraven voor de bouw van meerdere woningen, en sedertdien wordt deze plaats in de volksmond terug "de zandberg" genoemd. Waar men gaat langs Vlaamse wegen, komt men de Herder tegen. De oorsprong van het zandbergkruis gaat mogelijks terug naar de dertiende eeuw. Voor meer uitleg verwijs ik graag naar onze gidsen Dirk en Rony. En na de zegen van Dirk kwamen we een beetje moe maar zeer tevreden terug aan in de Boltra. We genoten na deze fijne eerst lus van onze picknick op het zonnige terras, een net tafelnapje van Monique en een Poesje erbij, mooier kan het leven niet zijn. Een paar natuurvrienden verlieten de groep en een paar anderen werden onze metgezellen. Om 13u30 zetten we onze tocht verder richting "de Vorte Bossen". Op onze tocht werden we begroet door veel nieuw leven: pasgeboren lammetjes, net geboren veulens, onder een steeds warmer wordende blauwe hemel. Door het scherpe (nostalgische) oog van Hugo wierpen we onze blik op de in de verte gelegen zendmasten. Om zo aan te komen op het oude kerkhof Sint-Pietersveld, in gebruik op 21/02/1854 als begraafplaats "Ecole de Reforme de Ruyslede". Voor het begraven van directeurs, personeel en aanvankelijk kostgangers van de instellingen Ruyslede en Beernem. Sinds 2021 is aldaar ook een troostplek gecreëerd. Na een korte troostpauze liepen we verder naar Doomkerke. Recht tegenover de kerk van Doomkerke is er het café "New York", een gezellige ontmoetingsplek die herinnert aan de honderden inwoners die eind negentiende eeuw via de Red Star Line naar Noord Amerika trokken. Ondertussen hadden we al twee derde van de tweede lus in de benen en was een



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

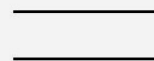
Open van woensdag tot zondag | 11u - 20u

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

extra rustmomentje zeer welkom en zou een drankpauze welkom geweest zijn, ware het niet dat onze wandelleiders nog een verrassing in petto hadden; "het bezoek aan kijkstal Bio Var". Hierbij wil ik toch graag opmerken dat dit echt de moeite waard was, een inblik in één van de beste woonplaatsen voor het grootste aantal inwoners van West-Vlaanderen. En zo konden we na een mooie, zeer aangename en leerrijke wandeling nagenieten van een fris drankje in de Boltra. Het was een aangename dag in goed gezelschap. Bedankt aan de organisatoren Dirk en Rony. Graag tot een volgende keer
Een medewandelaarster



 **dumobil**



Wodanwandelen

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

04/03/2026 kerk van Waardamme.

Waardamme



Bij afwezigheid van de vaste wandelleider, die zijn verjaardag lekker zat te vieren in Benidorm, werd de leiding van de wandeling overgenomen door Terry en Diana. Een stralende lentezon vergezelde ons op 1 van de

mooie knooppuntwandelingen doorheen veld en bos rond Waardamme. Hier en daar werden we getrakteerd op modderige paden die nog niet de kans hadden gekregen om op te drogen. De nabespreking vond plaats in de Wara.

11/03/26 Duinenkerkje

Mariakerke.

Met een recordopkomst van 43 leden, en vertrokken onder een schitterende lentezon, ging het eerst naar het graf van James Ensor en het daar aanwezige kunstwerk van Beaufort. Van daar ging het dan via het gerenoveerde fietspad richting Raversijde, daar hielden we even halt bij de oude stallingen van het gewezen domein van wijlen Prins-regent Karel. Zo vervolgden we onze weg langs de paadjes van het Provinciaal domein om dan te kiezen voor het pad in de duinen. Ter hoogte van de Sluisvaartstraat ging het dan naar de Zeedijk, om zo dan met een lichte zeebries in de rug, terug te keren richting Oostende. Dit

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.



FREESTZAAL 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

niet zonder halt gehouden te hebben in de Graaf van Vlaanderen waar we door de nieuwe uitbater op een heel vriendelijke en aangename manier werden ontvangen.

18/03/26 tramhalte

Westende-bad

Daar Villa Marie-Joseph momenteel gesloten en over te nemen is, diende de wandelleider een andere locatie te zoeken voor de nabespreking. En deze had hij gevonden in Tearoom 't Pleintje waar de vroegere zaakvoerder van villa Marie-Joseph nu de dienst uitmaakt. Eerst passeerden we het Rauschenbergplein, het beruchte plein waar de gemeentelijke coalitie van Middelkerke over struikelde. Nu met de nieuwe coalitie zal de Jean-Marie waarschijnlijk wel zijn zin krijgen en zal er binnen de kortste tijd een woontoren verschijnen. Van daar ging het via de Koning Ridderdijk tot aan de surfclub, waar we verkozen om de Sint-Laureinsduinen in te gaan. Eens ter hoogte van de Strandlaan werd er geko-

zen voor het wandelpad naar Lombarsijde die dwars door de Calidrisduinen loopt. Zo kwamen we uit in de Idyllelaan, daar vervolgden we onze weg tot aan het Militair domein, om dan via de golf van Westende en de duinenweg terug te keren naar de plaats van vertrek waar de wandeling, zoals eerder vermeld, werd afgesloten in tearoom 't Pleintje.



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



Vastgoed met een glimlach

Op zoek naar een betrouwbare vastgoedpartner?

Bij Vastgoed Decuyper krijg je niet alleen expertise, maar ook een persoonlijke aanpak waarbij jouw verhaal centraal staat. Of je nu je pand wil verkopen, verhuren, of een woning zoekt – wij staan voor je klaar met een brede glimlach en een professionele aanpak.

Onze deskundigheid en integriteit garanderen je een zorgeloze ervaring. Wij nemen de tijd om te luisteren naar jouw wensen en bieden helder en eerlijk advies.

www.decuypervastgoed.be

PREUS en AMBITIEUS

Nieuw in de vastgoedmarkt, maar vol passie en ervaring in het begeleiden van mensen.

Bij Decuyper Vastgoed krijg je meer dan alleen een makelaar, je krijgt vastgoed met een glimlach.



Contacteer ons vandaag:
T 050 17 00 50
Bezoek ons na afspraak:
Guido Gezellestraat 45,
Oostkamp

25/03/2026. Viering verjaardagen.

Bredene

Vertrokken aan het VLC ging het eerst richting het OC de Ballon, waar anno 2023 nog de nationale Natuurvriendendag door onze afdeling werd georganiseerd. Via de hobbytuintjes ging het dan tot aan de Koninklijke baan, waar even halt gehouden werd ter hoogte van La Colomba, waar er zich enkele weken terug nog een verwoestende brand heeft plaatsgevonden, met een dodelijk slachtoffer tot gevolg. Iets verder werd ook nog even halt gehouden bij het terrein gelegen tussen de Vuurtorenweg en de Fortstraat, waar momenteel heel wat heisa is over het al dan niet vergunnen van een toelating tot bouw van een woontoren. Zo ging het verder via het Vuurtorendok-Zuid tot aan de Slipwaykaai. Daar wist de wandelleider te vertellen dat daar de Nele is gebouwd en dat zich daar eveneens de vroegere aanlegplaats van de Nele bevond. Dan ging het naar de Halve maandijk waar we

verrast werden door een stevige westenwind. Wijselijk besloot de wandelleider om niet te lang langs de Spinoladijk te wandelen en terug te keren naar rustiger gebied. Vanaf daar ging het via het vroegere militair hospitaal en de paadjes gelegen tussen de Driftweg en de Koninklijke baan terug richting plaats van vertrek. Aangekomen aan het VLC werden we opgewacht door het kookteam, die ons opnieuw wist te vergasten op een lekkere maaltijd. Zoals steeds, waren de tafels nu ook op een heel mooie manier versiert. Na dat de wandelleider iedereen voor de gedane inspanningen had bedankt haalde hij nog eens zijn accordeon tevoorschijn. Zo zat de ambiance er meteen in. Omstreeks 20u30, wat iets later was dan gewoonlijk, werd de activiteit beëindigd, en keerde iedereen blij gemust huiswaarts.



Funkey
We unlock the fun in teambuilding

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

www.funkey.be

KBC

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.

Fietskalender 2026

Datums fiets seizoen 2026

- 03 mei: Erik en Maria.
17 mei: Hier kan uw naam staan.
08 tot 11 juni: Vierdaagse Jean en Christiane.
21 juni: Patrick en Marianne.
05 juli: John en Cecile.
19 juli: Jacky en Veronique.
02 augustus: Freddy.
16 augustus: Monique.
06 september: Jean en Christiane.

De personen die zich opgegeven hebben om een zondag fietstocht te leiden beslissen zelf waar ze hun tocht starten en waar ze hun picknick over de middag houden. We vragen ook om een klein artikeltje te schrijven voor de Zeester om hun tocht aan te kondigen. Zie ook hieronder.

Fietstocht op Zondag 3 mei

Zin in een sportieve dag? We trekken er samen op uit voor een fietstocht van ongeveer **69 km**.

- ♦ **Vertrek:** Om **10:00 uur** aan het Natuurvrienden-monument in het Maria Hendrikapark.
- ♦ **Middagen:** Na zo'n 30 km houden we een pauze bij **Café Den Heirweg** (Snellegemstraat 117, Zedelgem). *Vergeet je eigen boterhammen niet!*
- ♦ **Aankomst:** Zodra de batterijen weer zijn opgeladen, vatten we de laatste kilometers aan. We sluiten de dag gezellig af in **d' Armenonville**.

DRINGEND

Voor 17 mei is er dringend nood aan een **fietsleider**.

Neem contact op met Jean en Christiane!

Heel DRINGEND



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



www.vakantieopschiermonnikoog.be

Het Achterkommertje

Al gehoord van Marie-Louise Eta? Waarschijnlijk niet. Ze is een Duitse voetbalcoach die in 2026, dit is nu dus, plots wereldnieuws werd, zeker in Berlijn, toen ze onverwacht hoofdcoach werd van Union Berlin. Dit is niet zomaar een coach. Ze is de eerste vrouw ooit die een mannenteam leidt in een van de vijf grote Europese competities zoals Bundesliga, Premier League, La Liga, enz. Met andere woorden: historisch. Uiteraard valt zo een job niet zomaar uit de lucht. Je moet al wat adellijken kunnen voorleggen. Voordien speelde ze voetbal, uiteraard, o.a. in Postdam en in Bremen. In 2010 won ze de Champions League als speelster, maar stopte relatief jong als speelster en ging langs de zijlijn staan als trainster. In 2023 werd ze de eerste assistent-coach in de Bundesliga en dus heel recent hoofdcoach. Daarmee doorbreekt ze een hardnekkige mannenwereld en is ze een voortrekster, maar moet ook leven met kritiek en uiteraard met seksistische reacties, enkel en alleen omdat ze vrouw is. Nochtans speelt Union nu anders en is de inbreng van de nieuwe trainer duidelijk merkbaar. Helaas heeft de nieuwe aanpak geen puntenwinst opgeleverd, want dan pas waren alle kritiekasters de mond gesnoerd. En uit de mannenwereld kwamen wel enkele opmerkingen, in de zin van: "Een vrouw hoort niet thuis in het mannenvoetbal", of ook nog "Dit is meer Public Relations dan sportief beleid" en ook "lang zal ze het niet uitzweten". Nog enkele reacties wil ik jullie onthouden, daar wij een ledenblad zijn en ik weet, in tegenstelling tot velen, wat ongepast is. Moeder aan de haard wordt in veel gevallen nog gewenst, zo niet geëist. En nochtans, ook in onze afdeling hebben we enkele vrouwen die zich profileren. Sommigen doen dit eerder als steun aan de echtgenoot en blijven meer op de achtergrond, anderen staan duidelijker in de schijnwerper. Onze voorzitter is al jaren op post. De fietscoördinator is niet aan zijn eerste proefstuk, onze wodaanwandleider doet het elke woensdag, en zo kunnen we nog een stukje doorgaan. En uiteraard begeef ik mij nu op glad ijs, want ik vergeet zeker iemand, maar al die vrouwen, die dit dikwijls op de achtergrond doen, die steun die ze geven, die ondersteuning die ze bieden, daaraan wil ik nu een bedankje richten. Aan de vrouw van de voorzitter, die zo dikwijls de niet altijd leukste werkjes op zich neemt, aan de vrouw van de fietscoördinator die echt op het achterplan de laatste fietser oppikt, aan de vrouw van de wodaanwandleider, die een feestmaal in goede banen leidt, om maar iets van het takenpakket te vermelden. Aan de secretaris, de vrouw in het traditioneel mannelijk bestuur, aan de lieve dame die steeds het laatste blaadje van onze zeester vult en er zo voor zorgt dat er afwisseling op de plank komt, aan de dames die een wandeling leiden of geleid hebben, die wil ik nu allen eens danken. Alle dames die ik vergeten heb, ik wil jullie danken. Jullie zorgen er allen voor dat onze vereniging is wat ze is. En ik weet het, nu discrimineer ik.

Bij deze, heren, mijn verontschuldiging.

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

Lamscurry met flatbread en rijst

Ingrediënten: 4. pers. Voor de curry:

- ♦ 1kg lamsvlees (schenkel, poten, evt. nek)
- ♦ 2 uien
- ♦ 3 lookteentjes
- ♦ 200g gember
- ♦ 1kl kurkuma
- ♦ 1el garam masala
- ♦ 1el komijn
- ♦ 1el korianderpoeder
- ♦ 0,5kl chilivlokken
- ♦ 1el tomatenconcentraat
- ♦ 1 blik tomatenblokjes
- ♦ 400ml rundsfond
- ♦ 200ml kokosroom
- ♦ Peper – zout
- ♦ Druivenpitolie

Voor de flatbreads:

- ♦ 21g verse gist
- ♦ 250ml lauw water
- ♦ 500g bloem
- ♦ 1el suiker
- ♦ 3el yoghurt
- ♦ 1tl olijfolie, om in te bakken
- ♦ 1tl zout

Voor de rijst:

- ♦ 300g basmatirijst
- ♦ 200g kardemompeulen
- ♦ 1 laurierblad
- ♦ 1tl zout
- ♦ Enkele bl. koriander
- ♦ 1 limoen

Bereiding: curry

1. Verhit een scheutje olie in een stoofpot op het vuur en bak er de blokjes lamsvlees goudbruin in. Schep ze vervolgens uit de pot en zet opzij.
2. Fruit nu in dezelfde pot in een scheutje olie de botten van het lamsvlees aan en laat ze enkele minuten smaak afgeven. Haal ze uit de pot.
3. Reinig en snij de uien, look en gember fijn.
4. Voeg nu de fijngesneden groenten toe, laat ze rustig stoven en breng op smaak met kurkuma, de garam massala, de komijn, het korianderpoeder en de chilivlokken.
5. Laat het tomatenconcentraat kort meebakken en schep het vlees terug in de pan.
6. Voeg vervolgens de tomatenblokjes, de runderfond en de kokosroom toe en laat 1 uur sudderen op een zacht vuur onder deksel.

Zie vervolg volgende bladzijde.

Est.  1999

- Pistache & Vanille -

Bloemenwinkel

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

Vervolg van bladzijde 15

Flatbreads

1. Los de gist op in het lauw water. Doe de bloem in een grote kom samen met de suiker, voeg de yoghurt en vervolgens het gistmengsel toe
2. Meng en kneed tot een homogeen deeg, doe nog het zout en de olijfolie erbij, vorm een bal van het deeg en laat 30min. rusten op een warme plaats.
3. Kneed het gerezen deeg kort nog eens door en verdeel het daarna in kleine bolletjes. Rol ze uit en bak ze in een hete pan goudbruin. Verhit vervolgens een scheutje olijfolie in een pan op het vuur en haal de gebakken flatbreads erdoor.

Rijst

1. Spoel de rijst tot het water helder is, doe in een kookpot en zet onder water.
2. Voeg de kardemompeulen, het laurierblad en het zout toe en kook gaar.

Opdienen:

1. Schep een flinke lepel rijst in een kommetje en schenk er wat lamscurry over. Werk af met een extra scheutje kokosroom, enkele blaadjes koriander en een schijfje limoen.
2. Serveer met flatbreads.

Smakelijk



**expert in
vastgoed.**
sinds 1955