

DE ZEESTER

FEBRUARI

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 02 – Februari 2026

VERSCHIJNT MAANDELIJKS NIET IN JULI EN AUGUSTUS

Activiteiten lopende en volgende maand

Februari

Ma 02: Bestuursvergadering
Zo 08: GR Tocht
Za 14: tot
Di 17: Wintertocht
Zo 22: Zondagwandeling

Maart

Vr 06: Clubavond
Zo 08: GR Tocht
Zo 22: Zondagwandeling

Goede voornemens voor de maand Februari

1. Genieten van de Zeester.
2. Neem regelmatig aan een activiteit deel.

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

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

Sportongeval:

Bel +32 (0)470 691 459

Zie ook lidkaart

Wintertrektocht

25^e Wintertocht van 14 februari tot 17 februari 2026

Voor de 25^e keer organiseer ik een wintertocht. Graag had ik nog eens een echte ouderwetse tocht gehouden, de vroeger zo geprezen en gewaardeerde Vierdaagse. Daarom ook dat ik het op vier dagen houd.

Uiteraard kunnen we niet teruggaan in de tijd en de logementen omtoveren in de staat van 40 à 50 jaar geleden. Want ook toen werden er vierdaagsen georganiseerd. De huidige deelnemers hoeven zich dus niet ongerust te maken, comfort is er. Ook de prijs is over al die jaren gelijk gebleven. Maar vroeger was het de frank, nu is het de euro.

Praktisch:

14 februari: vertrek station Oostende trein van 05.42 uur.

Trein naar Eupen aankomst 08.42 uur. Trektocht naar Monschau.

15 februari: Tocht in en rond Monschau.

16 februari: Trektocht naar Robertville.

17 februari: Trektocht naar Malmedy. Met bus naar Verviers.

Overnachten in appartement en/of hotel accommodatie. Het avondmaal van 16 februari is NIET in de prijs inbegrepen.

Elk zorgt voor zijn eigen treinticket.

Heen: Oostende – Eupen.

Terug Verviers – Oostende.

In de prijs inbegrepen: 1^e dag: Avondmaal; 2^e dag: ontbijt, picknick, avondmaal; 3^e dag: ontbijt, picknick; 4^e dag: ontbijt, picknick. De busreis van Malmedy naar Verviers en de overnachtingen in hotel/appartement accommodaties. Beddengoed en handdoeken aanwezig.

De tocht is volzet. Alle GR stappers 2025 hadden de gelegenheid deel te nemen.

Voor info: Jacky.



14 MEI 2000

11 MEI 2025

25 JAAR VIA GR EN ANDERE PADEN OP WEG



Piet Hardeman was een voortrekker zowel wat betreft grote routepadén 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 Routepadén in Vlaanderen, lopen we delen van ZIJN STREEK GR. Steeds luswandelingen!

Afstand: steeds rond de 25 km!

Ook deze maand wijken we van ons parcours af en zoeken het wat dichterbij:

Datum: Zondag 08 februari 2026

GPS Vertrekplaats wandeling: Parochiezaal Elingen
Zwarte Molenstraat 25—1671 Elingen

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


Kwaliteit, elke dag opnieuw
KEURSLAGER DERYCKER
www.keurslager-derlycker.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-derlycker.be

ZONDAGWANDELEN

22 FEBRUARI 2026



Startplaats en parkeren: Wijnendale - Kerk

Kloosterstraat 8 - Wijnendale

Afstand: 18 à 20 km

Vertrek: 09.15 uur. Natuurvriendenmonumentje Parking Groendreef, Oostende

Start wandeling voormiddag: Hoek Kloosterstraat en Alberic Deleustraet.

Uur start wandeling: 10.00 uur.

Dubbele luswandeling: Ja

Middagstop: Taverne Stadhuis, Alberic Deleustraet 15 - Wijnendale

Start wandeling namiddag: 13.30 uur.

Einde wandeling en après: Taverne Stadhuis.

Info: Jean en Christiane

E-mail: jeanchristiane@gmail.com GSM: 0473 825 409 - 0476 428 108

De tweede maandwandeling van het jaar starten we in Wijnendale aan de kerk, hoek Kloosterstraat en Alberic Deleustraet waar we ook over de middag in Taverne Stadhuis onze boterhammetjes nuttigen en na de wandeling de nabespreking doen.

Dus zoals je merkt het is een lus wandeling. Er is parking in de dichte nabijheid van de kerk.

We starten de wandeling om 10h00 en na onze middag pauze starten we voor het tweede gedeelte om 13h30.

Carpooling aan ons monumentje in het Bosje zoals gewoonlijk om 09h15.

Het mooie weer is besteld maar nog niet bevestigd.



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
Torhoutsesteenweg 497
8400 Oostende
Tel. 059/70 05 50



www.facebook.com/natuurwinkelmordan.be

GR Tocht

GR-Tocht van 11 januari 2025

We zijn 11 dagen ver in het jaar en activiteit nummer vier staat op het programma van de Natuurvrienden afdeling Oostende. En wat het leukste eraan is, het was voor "Elck wat wils", zoals een oude uitdrukking luidt. Een vrijdan wandeling, rustig en niet te lang, een wodanwandeling, algemeen bekend, een algemene vergadering, waar echt iedereen kan aan deelnemen en een GR Tocht, een wat steviger wandeling. Die GR wandeling ging door onder een blauwe hemel in een koude lucht met een soms echt koude wind. Aangepaste kledij om het koude weer te trotseren was de boodschap, en iedereen had zijn voorzorgen genomen. Mutsen, sjaals, handschoenen, wanten en regenvesten om de weersomstandigheden te trotseren, waren allen mee op tocht. Verwonderlijk voor zo een tocht, vlakbij de vertrekhal was er een ruime parking waar nog gemakkelijk plaats te vinden was en waar we zowaar naast elkaar stonden op de parking, de carpool uit Oostende en die uit Brugge. We kozen voor een wat aan de koude aangepaste tocht en het eerste deel van de tocht bracht ons door Adegem richting Schipdonkkanaal. Het was wat wennen, want we zijn gewoon dat naast het Schipdonkkanaal het Leopoldkanaal loopt. Hier is dit nog niet het geval. Het Schipdonkkanaal is het kanaal met de vele namen. De officiële naam is Afleidingskanaal van de Leie. De naam Schipdonk komt eigenlijk van een langs het kanaal gelegen hoeve. Een Schipdonk, vroeger "Scipdonc" is een zandige hoogte in moerassig terrein waar kleine schepen konden aanleggen. Het kanaal kreeg er zijn naam van, maar in West Vlaanderen is het tot in de eeuwigheid bekend als de Stinker, de bijnaam van het kanaal, wegens de vervuiling en als contrast met de 'Blinker', het Leopoldkanaal waar het de gedeeltelijk parallel mee loopt. De vervuiling kwam door het vlasroten dat tot 1943 in de Leie plaats-

vond. Het graven en afwerken van het kanaal verliep tussen 1846 en 1860. Alleen al de bouw van de onderleider op de kruising van het kanaal met kanaal Gent-Brugge zou vier jaar in beslag nemen. Nu zouden deze werken uiteraard veel vlugger kunnen uitgevoerd worden maar een goedkeuring krijgen om ze te mogen uitvoeren zou onmogelijk zijn. Op het jaagpad van de volledige loop van het Schipdonkkanaal kan er langs het kanaal gefietst worden. Het jaagpad op de rechteroever van het Schipdonkkanaal vanaf Deinze tot Merendree, en op de linkeroever van Zomergem tot Balgerhoeke (Eeklo), valt grotendeels samen met **fietssnelweg F422**. Enkel bij de kruising met het kanaal Gent-Brugge dient een kleine omweg gemaakt te worden. Wij wandelen een maal links, eenmaal rechts, dan weer links om het tenslotte definitief te verlaten. Ongetwijfeld heeft zo een georganiseerde tocht zijn nadelen, maar een voordeel is alvast dat je een warme rustpost hebt. Weliswaar wat vroeg, maar daar we vroeg uit de veren waren was een wat vooruitgeschoven middagpauze geen onoverkomelijke hindernis. Een warme soep, een koffie, een plaats op het podium waar we ons even toneelspelers waanden, een warme onderbreking die deugd deed. Na een plaatselijke lus was een opwarmertje zelfs voor de tweede keer welgekomen. De terugweg startte aan de overkant van



het kanaal, tot tegen de N49 om dan negentig graden richting Adegem te wenden. Echt veel stappers kwamen we eigenlijk niet tegen, alhoewel volgens gegevens er 1407 wandelaars opdaagden waarvan 185 niet aangesloten bij Wandelsport Vlaanderen, waarvan 9 GR stappers. Via een extra lusje vervoegden we uiteindelijk onze vertrekhal waar we nog nagenoten van een drankje of, voor de liefhebbers, van een pannenkoek. De dames aan de pannenkoeken stand stonden er reeds van zeven uur 's morgens en hebben ongetwijfeld meer inspanning geleverd dan veel wandelaars van wandelsport Vlaanderen.

Een echt toffe wandelsport.
Een sympathieke medestapper.



Optics by day,
Wine & Art
by night

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

Shop in shop: B&M Dierckx | Sint Petrus & Pauluskerk | Santo Oostende

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

Jaarafsluiter 21 december 2026.

De jaarafsluiter is zo een jaarlijks weerkerende activiteit waaraan iedereen kan deelnemen. Is het niet aan het volledige programma, dan toch tenminste aan een deel van het programma. Dit jaar werd gekozen voor de omgeving van Oostduinkerke, tegenwoordig deelgemeente van Koksijde, maar vooral bekend als de garnaalvissers gemeente. De Doornpanne is een waterwinningsgebied en wordt regelmatig bezocht of doorwandeld door de Natuurvrienden op hun weg naar de Hoge Blekker, de hoogste duin van de Kust. Veel minder bekend zijn de Schipgatduinen, net aan de overkant van de koninklijke baan. Tussen baan en zee. De Schipgatduinen zijn een kostbaar, maar kwetsbaar natuurgebied van 45 hectaren. Ze schermen een diepe panne af die het relict is van een kreek, letterlijk een 'Schipgat'. De panne is een vochtig gebied en staat regelmatig onder zoet hemelwater.

Hierdoor tref je er een typische zoetwaterflora. Twee gidsen begeleiden ons door het gebied en gaven ons inzicht

in de fauna en flora, razend interessant. Ons volgend bezoek stond gepland om 15 uur in het centrum van Oostduinkerke dorp. Het NAVIGO, voor ons nog steeds

het Visserijmuseum. In het museum ontdek je meer over wonderbaarlijke visvangsten in de Tweede Wereldoorlog, jongens van twaalf die hun leven waagden als IJslandvaarder, strandvissers die handig gebruik maken van het spel van eb en vloed... Dat en nog veel meer ontdek je in het museum. En natuurlijk wordt er ook gekeken naar de uitdagingen waar onze vissers vandaag voor staan en wat de toekomst brengt. De verplaatsing Schipgat naar het museum nam wat meer tijd in beslag dan gedacht maar zowel de gidsen als de lieve mensen aan de balie waren heel geduldig met ons, waarvoor dank. In drie groepjes geraakten we in verschillende episoden in het museum. Ook hier kunnen we enkel naar de gidsen verwijzen die dit bezoek tot een tweede hoogtepunt van de namiddag maakten. Hoe interessant een museum ook is, een gids is toch





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



altijd een meerwaarde. Na duin en vis werd stilaan gedacht aan de innerlijke mens. Niet ver van het museum hebben we het Beukenhof, een restaurant in een serviceflat omgeving. De brasserie is in hetzelfde gebouw als de assistentie woningen maar is verder niet met deze commercieel verbonden. Uiteraard zijn veel bewoners klant. Wij zochten een leuke plaats waar we met een grote groep op een gezellige manier ons werkjaar konden afsluiten. Het Beukenhof stelde ons in elk geval niet teleur. Zo een jaarafsluiter is zo een opvolgwerk van maanden. Eerst het idee, dan de mogelijke uitwerking en de details. Ie-

bij elkaar en maakt de afspraken. Dan wat wachten tot de aankondiging, het inschrijftijd is en wachten op de inschrijvingen. Dan wordt het wat drukker want nu moet alles in elkaar klikken. Afspraken van enkele maanden voordien moeten even herinnerd worden, hier of daar wordt even naar adem gehapt, als een of ander misverstaan werd, en op de dag zelf wordt duidelijk hoe goed het echt is. Alleen doe je zo iets niet, samen lukt dit. En de waardering en de tevredenheid nadien geeft steeds opnieuw motivatie om verder te doen.



mand brengt het museum naar voor, dan iemand anders komt met een plaats om te eten, nog iemand denkt aan de schipgatduinen. Iemand legt alles



 **dumobil**
villabouw - woonprojecten



www.dumobil.be

Wodanwandelen

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



03/12/2025 Brugge en Wintergloed



10/12/2025 Tramhalte De Haan

De Haan

Vandaag startte de wandeling aan tramhalte "De Haan Aan Zee" en we mochten nogmaals een nieuw lid verwelkomen. Na zijn operatie is onze vaste wandelleider al behoorlijk hersteld en in form, hij staat al te springen om volgend jaar terug vooraan te lopen, maar laat zich op deze voorlaatste Wodans van het jaar toch nog vervangen terwijl hij wel al terug meewandelt. Meestal probeer ik te verrassen met

ACROPOLIS
GRIEKS 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.







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

een nieuwe locatie en/of nieuw parcours, maar dit keer was ik te traag in de voorbereiding en dus is de verrassing dat we dit keer in grotendeels bekend gebied stappen. Voor een volgende keer heb ik wel al een speciale klaarstaan. Vandaag stappen we met 25 door het mooie De Haan middendoor de sportterreinen, langs het kerkhof en vakantiehuisjes naar Vlissegem. De bedoeling was om langs diens "Put" te stappen, maar door een korte vertraging besloot ik de wandeling iets in te korten om te vermijden in het donker toe te komen. Dit was misschien niet nodig geweest gezien de heldere hemel waardoor het langer klaar bleef, maar we hebben toch 10 km gestapt.

17/12/2025 Kerk Varsenare

Varsenare



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



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

Verrassingswandeling

Onze verrassingswandeling kreeg er nog een verrassing bovenop, want de straat waar we afsloten, de Druivenlaan, viel in de prijzen als de meest fonkelende straat van Oostende. Ze deelden de prijs met een straat in Zandvoorde. Ook individueel werd een buur bekroond met de eerste prijs.

De Druivenlaan fonkelde als nooit tevoren.



Beste natuurvrienden

Op vrijdagavond 19 december organiseerden we een avondlijke verrassingstocht. Omstreeks 19.45 eindigden we héél toevallig in de Druivenlaan 16.

Het was een gezellig samenzijn met een natje en een droogje.

De plaatselijke ploeg zorgde voor de bediening. Dank zij jullie vrijgevigheid draaide onze kerstbar op volle toeren en konden we 217 euro overschrijven naar de "Warmste Week".

Hartelijk dank hiervoor.

Steense groeten

Dirk



Wodanwandelen

01 Jan - 01 Apr

07 / jan	Tramhalte Renbaan Bredene	Ronny
14 / jan	Middelkerke Degreefplein	Ronny
21 / jan	Hoevehotel Ter Haeghe	Ronny
28 / jan	Tramhalte De Haan	Ronny
04 / feb	Sporthal Ter Beke Oudenburg	Ronny
11 / feb	Tramhalte Vismijn Oostende	Ronny
18 / feb	De Witte Ezel	Ronny
25 / feb	Parking Kinopolis Brugge	Didier
04 / mrt	Waardamme	Terry
11 / mrt	Postwegel Gistel	Ronny
18 / mrt	Tramhalte Westende Bad	Ronny
25 / mrt	Verjaardagen VLC Bredene	Ronny
01 / apr	Tramhalte Wenduine Molen	Ronny



Activiteiten 2026

Jaarlijks maken we onze activiteiten kalender op en alhoewel er veel gelijkheid is met het voorgaande jaar blijkt bij nader toezien dat dit maar schijn is. Vele activiteiten komen jaarlijks terug uiteraard maar de invulling is totaal anders. Alle zondagwandelingen en GR tochten zijn op andere locaties. Onze wo- en vrijdanners vertrekken dikwijls vanaf jaarlijks weerkerende locaties maar het weer, de deelnemers, het parcours, de vertellingen, de sfeer is anders. Een jaarafsluiter staat jaarlijks geprogrammeerd, maar de invulling is totaal anders. Een herfstweekend, nog een voorbeeld van weerkerende activiteiten, maar ook jaarlijks iets anders. Ik loop onze activiteiten even over, maar om het wat vlotjes te laten verlopen heb ik er een rijm en gedicht van gemaakt. Op de twee volgende bladzijden vind je het overzicht



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



www.vakantieopschiermonnikoog.be

De algemene vergadering

De algemene vergadering opent het jaar als een feest,
Op een nieuwe locatie verrassen we onszelf het meest.
Het nieuwe jaar telt amper negen dagen op de teller,
Maar onze derde activiteit loopt al, alles gaat sneller en sneller.

De Vrijdan

Didier opende op 2 januari het werkjaar,
De Vrijdanners waren klaar voor een nieuw wandeljaar.
Hij doet het twaalf keren
We moeten het hem niet leren

De Wodanners

Enkele dagen later trokken de Wodanners met Ronny op pad,
Begin van het jaar, dus nog niet te rap.
De wandelwoensdagen zijn opnieuw besteld,
Achtenveertig in totaal — allemaal juist geteld.

De GR-stappers

De tweede zondag zijn de GR-stappers daar,
Negen keer na elkaar,
Zondags vroeg uit de veren
Hopelijk zijn we binnenkort met *meren*

Zondagwandelen

De vierde zondag van de maand is voor de wandelaar,
Twintig kilometer ongeveer, ook negen zondagen dit jaar.
Een stevige traditie,
Georganiseerd door de natuurvriendenfamilie



**expert in
vastgoed.**
sinds 1955

Fietsen

In april zetten we ons weer op de fiets
De eerste tocht wordt zeker iets
Geteld heb ik de tochten niet,
Maar soms zijn we er vier dagen niet

Meerdaagse

Op fietsvierdaagse, op wintertocht, op herfstweekend, het klinkt als sport,
Maar ook aan cultuur komen we nooit iets te kort.
Als we maar weg geraken, dit is de intentie,
Op avontuur, iets nieuws ontdekken, dit is de essentie

Clubavonden

Tussenin een clubavond met aangepaste activiteit,
Daar maken we met plezier wat tijd.
Iets bijleren, wat drinken, wat praten of ontspannen,
En tussendoor nog wat plannen.

Afsluiten en plannen

Iets afsluiten doen we graag: fietsafsluiter, jaarafsluiter. Steeds met zorg gebracht,
En door iemand volbracht.
Dit alles plannen we op veel vergaderingen zorgzaam
Enkele vrijwilligers helpen ons minzaam

Slot

Wat mij betreft sluit ik nu ook af, voor ik nog meer ga rijmen,
Mijn hersenen willen even niets meer op papier laten verschijnen.
Ik heb mijn best gedaan om zoveel mogelijk te rijmen en te dichten,
Jullie te ontspannen en niet te denken aan plichten.

Ik wens jullie een actief, beweeglijk en warm 2026,
Verwacht je af en toe aan een verrassingsactiviteit.
Hopelijk heb je daarvoor ook wat tijd.

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

Pasta-, prei- en kabeljauwgratin.

Benodigdheden:

- ♦ 200 g pasta
- ♦ 4 preien
- ♦ 200 g kabeljauwfilet
- ♦ 20 cl verse room
- ♦ 1 teentje knoflook
- ♦ Geraspte Gruyère -kaas
- ♦ 1 el olijfolie
- ♦ 1 tlep. Kurkuma
- ♦ 1 tlep. citroenschil
- ♦ 1 tlep. gemberpoeder
- ♦ 1 tlep. fijngehakte dille
- ♦ 1 tlep. Gemalen venkelzaad
- ♦ Zout en Espelettepeper

Bereiding:

1. Kook de pasta in kokend gezouten water. Zodra de pasta al dente is, giet je hem af en zet apart.
2. Was en reinig de prei en snijd deze in dunne plakjes.
3. Fruit de prei in olijfolie en zodra de prei gaar is voeg je de kruiden, specerijen en een fijngehakt teentje knoflook toe.
4. Laat het geheel op zacht vuur sudderen.
5. Snijd de kabeljauwfilet in blokjes en voeg ze bij de prei. Breng op smaak met zout en Espelettepeper en laat 3 minuten sudderen alvorens het vuur uit te zetten.
6. Verdeel de pasta over 4 ovenschaaltjes en verdeel het preimengsel gelijkmatig over de schaaltes en giet in elk schaaltes 5 cl room.
7. Bestrooi met geraspte Gruyèrekaas en bak 10 min. op 220°C

Smakelijk

Est.  1999

- Pistache & Vanille -

Bloemenwinkel

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