

# Nieuwsbrief Happy2Move Eindhoven

augustus 2019

## Beste wandelaars en Nordic Walkers,

Sommige van jullie hebben nog vakantie, anderen hebben het inmiddels erop zitten. Ondertussen hebben we heerlijk doorgewandeld en zelfs weer een paar keer het geluk gehad om reeën te spotten. Toch is er door de extreme hitte ook een training uitgevallen, ondanks de koelsjaaltjes was het niet verstandig om welke vorm van inspanning dan ook te leveren.

Goed nieuws: 10 maanden na de verwoestende brand, kunnen we weer naar ons vertrouwde plekje terug voor de koffie en thee. Vanaf 12 augustus opent het verbouwde paviljoen Joe Mann weer de deuren. De eigenaar Jan Roche staat te trappelen van ongeduld om ons weer te mogen begroeten.

Ina.



[ina.verhallen@gmail.com](mailto:ina.verhallen@gmail.com)  
tel: 06-15157786  
[www.nordicwalkingeindhoven.nl](http://www.nordicwalkingeindhoven.nl)





## Zo houd je wespen op afstand

Mariska Tjoelker | Gepubliceerd: 23-05-2017

**Elk jaar zijn er vanaf augustus wespen die willen meegenieten van onze drankjes en hapjes terwijl we buiten genieten van het mooie weer. Er zijn al vroeg een groot aantal wespenkoninginnen gesignaleerd en er vliegen ook al mannetjes rond. Bovendien hebben we te maken met twee generaties die de winter hebben overleefd. Vraag is natuurlijk: hoe overleven wij de zomer?**

Wespen hebben een slechte naam, maar deze vrolijk gestreepte zoemer heeft zeker zijn nut. Ze vangen ongelooflijke hoeveelheden insecten om hun larven te voeren: 5.000 wespen vangen elke dag zo'n 105.000 vliegen en muggen. Verder halen de wespen in het noorden van het land de neus ook niet op voor de eikenprocessierupsvlinder. Gezien de rupsen van dit vlindertje voor heel wat schade aan bomen zorgen, mogen we ook deze activiteit van de wesp gerust als nuttig bestempelen.

**Wespen wegsturen:** Wespen houd je het beste op afstand. Zoemt er een om je heen, ga dan niet slaan maar beweeg je armen rustig: de luchtverplaatsing zorgt ervoor dat de wesp het niet meer zo gezellig vindt en zijn heil elders gaat zoeken.

**Wespen weglokken:** Dat doe je bijvoorbeeld met een bakje limonade: wespen zijn nu eenmaal dol op zoetheid. Plaats de limonade dan wel een beetje tactisch: als je de zoetheid boven je tafel of loungebank zet, kun je er donder op zeggen dat de wesp zijn vriendjes haalt en gezellig boven je hoofd komt zoemen. Plaats het bakje dus liever aan de kant van de tuin waar je zelf niet zit. Let verder goed op blikjes of flesjes: voor je het weet ligt er een wesp in te spartelen – en nee, doorslikken is dus niet verstandig.

**Wespen houden van zoetheid – waarom?** De larven van de wesp worden gevoed door de werksters, die in ruil daarvoor wat zoetheid van de larven terugkrijgen. In de zomermaanden echter zijn de larven volgroeid en op dat moment moeten de werksters zelf op zoek naar zoetheid. En waar vinden ze dat? Precies: bij ons! De op zoetheid beluste werksters worden daarom ook wel limonadewespen genoemd.

**Gestoken – en nu?** Toch een wespensteek opgelopen? Blijf dan rustig, probeer het gif uit te zuigen en houd de plek in de gaten. Het is normaal als de plek wat opzwelt, rood kleurt, jeukt en soms zelfs pijn doet. Ter verzachting kun je koelen met een nat kompres of een coldpack, of smeren met een zalf met menthol of aloë vera. Wordt de plek bijzonder dik of word je misselijk of duizelig, neem dan contact op met je huisarts. Bij een wespensteek in keel of mond bel je direct 1-1-2. Zuig op een ijsklontje om opzwellen in de mond of keel te vertragen.

**Allergisch en gestoken – en nu?** Iemand die allergisch is voor wespensteken, reageert bijzonder heftig: benauwdheid, shockverschijnselen en het nek-halsgebied kan opzwellen. Onmiddellijk 1-1-2 bellen is dan ook het devies. Mensen die weten dat ze allergisch zijn, hebben vaak medicijnen bij zich – deze moeten zo snel mogelijk worden toegediend – liefst doet hij of zij dat zelf. Een wespensteek in mond of keel in combinatie met een heftige allergische reactie kan levensbedreigend zijn omdat de luchtwegen mogelijk opzwellen.

**Wespennest gezien – en nu?** In een beetje wespennest zitten 5.000 tot 10.000 wespen en als je daar zelf in gaat porren, zijn de rapen gaar: wespen gaan uit van de aanval als beste verdediging. Zit het nest op een plek waar je er last van hebt, bel dan een professionele bestrijdingsdienst. En zit het nest op een plek waar je er eigenlijk geen last van hebt, laat de beestjes dan lekker met rust en tel je zegeningen: zoals al eerder aangegeven vangt de wesp ongelooflijke hoeveelheden vliegjes en muggen.

Bron(nen): Algemeen Dagblad, EHBO.nl



**Wil je genieten van een verkoelend ijsje, maar ook een beetje op je lijn letten? Is jouw favoriet lekker licht of een caloriebom? Zoek 'm op in deze lijst.**

Voor je gewicht zijn waterijsjes sowieso de beste keus want die bevatten per stuk zo'n 50 kilocalorieën. Een goede tweede is sorbetijs: neem je twee bolletjes, dan zit je aan

ongeveer 90 kilocalorieën. De echte calorieënbommen zijn roomijsjes, daarmee eet je zo ruim 200 kilocalorieën weg.

<b>IJsje</b>	<b>Kilocalorieën per stuk of bolletje</b>
Vruchtensorbetijs	38
Raket	40
Festini aardbei	40
Festini peer	50
Split	65
Yoghurtijs	71
Schatkistje	75
Calippo	90
Solero	94
Twister	100
Roomijs/schepijs	102
Slagroomijs	102
Cornetto chocolade	109
Viennetta (plakje)	120
Softijs	144
Cornetto aardbei	153
Magnum mini	170
Cornetto classico	172
Magnum classic pint (bekertje)	217
Ben & Jerry's sandwich	218
Winner taco	230
Magnum pint almond (bekertje)	234
Magnum double raspberry	238
Magnum double coconut	239
Magnum double peanut butter	245
Magnum double caramel	246
Magnum classic	260
Magnum white	260
Ben & Jerry's chocolate fudge brownie (bekertje)	271
Magnum pink	276
Magnum almond	280
Cornetto king cone	364
Ben & Jerry's peanut butter cup (bekertje)	400

Bron(nen): [Voedingscentrum](#)



[ina.verhallen@gmail.com](mailto:ina.verhallen@gmail.com)  
 tel: 06-15157786  
[www.nordicwalkingeindhoven.nl](http://www.nordicwalkingeindhoven.nl)



### **Heidewandeling:**

Graag **aanmelden** via de mail **vóór 18 augustus**.

We carpoolen vanaf de parkeerplaats bij v.v. Wodan.

Vertrek: 9.15 uur

Kosten: 1 strip van je strippenkaart.

Introducees zijn welkom

### **AGENDA**

- Vanaf 18 augustus **vertrekken** we op de vrijdagen en zondagen weer **vanaf Joe Mann!**
- **Heidewandeling: 25 augustus**, Strabrechtse Heide



[ina.verhallen@gmail.com](mailto:ina.verhallen@gmail.com)  
tel: 06-15157786  
[www.nordicwalking eindhoven.nl](http://www.nordicwalking eindhoven.nl)

