NIEUWSBRIEF NOVEMBER 2023



IN DEZE EDITIE

PAG. 1

Nieuwe bestuursleden!

PAG. 2

Midwinterhoorn Wandeltocht

PAG. 3

Nieuws vanuit de vereniging

PAG. 4

2G wandeltochten op dinsdagochtend

PAG. 4 EN 5

Wandelweekend in Limburg
Wandelmidweek in Duitsland

EVENEMENT

29 en 30 december

De Midwinterhoorn wandeltocht

Wandelt u ook weer mee?
Inschrijving is op locatie

BESTUURSLEDEN GEZOCHT

We willen erg graag de verenging voort laten bestaan en om dit te kunnen hebben we een bestuur nodig...

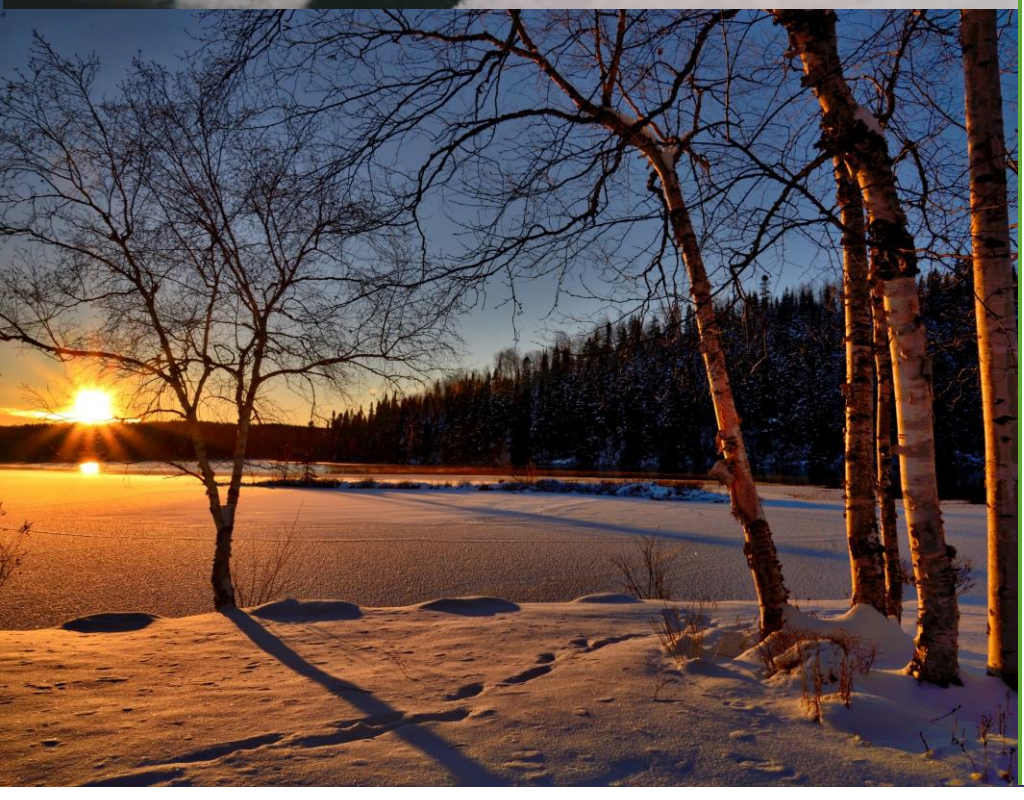
Dit jaar treden Jan en Trijn beiden af als bestuurslid. Zij zijn al heel wat jaren bij de vereniging betrokken als bestuurslid. Op een gegeven moment is het tijd om ruimte te maken voor anderen. Dit betekend dat zij niet herkiesbaar zullen zijn.
Wie zou zich willen aansluiten in het bestuur?

2024 zijn Yvonne en Corine aftredend.

Wilt u als bestuurslid aanmelden? Laat het ons weten!
Bel of stuur een email naar info@greenshoes.nl .
Mocht er een twijfel zijn omdat u meer informatie wenst. Laten we dan een afspraak maken om het eens door te spreken.







MIDWINTERHOORN WANDELTOCHT

Met deze jaarlijks terugkerende wandeltocht kunt u weer een prachtige wandeling van 10, 15 of 20 kilometer lopen.
Met onderweg veel beleving en gezelligheid van de midwinterhoornblazers en rustplaatsen met optredens van artiesten en/of dansgroep. Bij deze rustplaatsen wordt er ook aan de innerlijke mens gedacht met aanbod van snert en glühwein!

Start is vanaf:

Cafe Restaurant Madrid
Tolhuisweg 5,
7722 HS Dalfsen.

De kosten voor deze tocht zijn, incl. routebeschrijving, een kop snert en een glas glühwein, muziek en hoornblazers: 10,00 euro pp. Kinderen tot 8 jaar gratis, 8 tot 16 jaar 6 euro pp.

Leden KWBN krijgen op vertoon van lidmaatschapskaart € 1,-- korting
Ben je lid van de Wandelvereniging Greenshoes dan bedragen de kosten € 7,--

We zien jullie (weer) graag op deze prachtige tocht!

We hebben al heel wat aanmeldingen voor **vrijwilligers** binnen gekregen! Bedankt allemaal voor jullie inzet! Geweldig om dit evenement gezamenlijk weer tot een succes te kunnen maken.

Ongeveer een week voor de start zullen we meer informatie delen over tijden/ indeling etc.

Nieuws vanuit vereniging de Greenshoes



VANUIT VERENIGING DE GREENSHOES.

Vul de kas actie Jumbo Kamphuis!
Dit jaar doen wij weer mee met vul de kas actie bij Supermarkt Jumbo Kamphuis.
Steunt u onze vereniging? Scan de QR code of stop het in de kleine brievenbus in de winkel **nr 15.**

Schenking! Aan welk goed doel?
We vinden goede doelen belangrijk en willen graag weer een schenking doen om ons steentje namens ons allen bij te dragen. Dit jaar of begin volgend jaar namens de vereniging. Zijn er ideeën vanuit jullie voor een goed doel in Dalfsen?

Wij horen het graag zodat wij als bestuur een keuze kunnen maken uit de ingebrachte ideeën!

Lief en leed
We vinden het belangrijk om naast het plezier wat we met elkaar beleven, dat we ook met elkaar mee kunnen leven, in goede maar ook slechte tijden. Mocht u iemand kennen of weten waar we aandacht aan kunnen geven laat dit ons dan weten! Dit kan via mail info@greenshoes.nl of via een van de bestuursleden

Statuut wijzigingen
De wijzigingen die besproken zijn in de Algemene Ledenvergadering zijn ondertussen doorgevoerd.

Nieuwe leden
Dit jaar hebben we ondertussen in totaal alweer heel wat nieuwe leden mogen verwelkomen! Van harte welkom bij de vereniging!

2G WANDELTOCHT DINSDAGOCHTEND

De wandelingen op de dinsdagmorgen (Gezond en Gezellig) zijn iets aangepast. Je kunt nu kiezen uit een afstand van 5-7 km of een van 3-4 km.
De vertrektijd is voor beide afstanden 09:30 uur.

Bij de korte afstand is het wandeltempo wat lager, zo rond de 3 km/uur en de langere afstand wat sneller. Zodoende is het verschil in terugkomst niet zo groot en ontmoet je elkaar bij terugkomst weer, onder het genot van een kop koffie. Het is wel de bedoeling om de wandelaars van de korte afstand te stimuleren om steeds wat verder te lopen. En ook het tempo iets aan te passen. Deze groep wordt namelijk in april 2024 weer opgeheven. De bedoeling is dan dat ze mee kunnen met de 5-7 km. Dit doen we al vanaf oktober en de belangstelling is groot. Elke dinsdagmorgen melden zich zo tussen de 15 en 25 deelnemers. De meeste deelnemers kiezen voor de langere afstand. Maar ook voor de korte afstand is er een mooi groepje. Deelnemers die normaal de langere afstand lopen kunnen nu ook voor de kortere kiezen, om welke reden dan ook. Ook zijn er deelnemers die makkelijk 10 of 15 km kunnen lopen maar zij lopen toch mee omdat het zo gezellig is!
Deze ochtenden worden mogelijk gemaakt door een achttal leuke gidsen/kaartlezers. Sommigen hebben een verhaal en sommigen niet, maar altijd wel een leuke route. Ook van elkaar hoor je van allerlei weetjes. Leuk toch?!

WANDELVAKANTIES

Greenshoes heeft het voornemen om in 2024 enkele korte wandelvakanties te organiseren. Het is de bedoeling om een weekend naar Zuid Limburg te gaan en een (Mid)week naar Duitsland naar de Moesel of de Rijn.

Het weekend naar Zuid Limburg staat gepland op 19 t/m 22 april 2024
De midweek naar Duitsland van 16 t/m 20 september 2024

De kosten voor het weekend zullen rond de 400 euro pp liggen.
Voor de midweek zal dat richting de 600 euro gaan.

Het staat allemaal nog niet vast, maar we zijn wel benieuwd of hier belangstelling voor is.
Zowel in Zuid Limburg als in Duitsland zijn de paden niet zo vlak als hier. Vooral in Duitsland liggen aan weerskanten van de rivier hoge plateau's waar we wel naar boven en naar beneden moeten.

Heb je belangstelling voor één van deze wandelvakanties dan kun je dat melden bij onze vereniging. Dat is geheel vrijblijvend van beide kanten. Als alles definitief is komen ze op de site en kun je inschrijven voor deze wandelvakanties. Waarschijnlijk start de inschrijving eind november voor het weekend en begin volgend jaar voor de midweek.
Dan verschijnt die ook op de site.

We zijn benieuwd!

-- Op de volgende pagina's een aantal foto's voor een impressie --



← Het zuiden van Limburg: Schin op Geul

Een prachtige omgeving voor een wandelweekend!

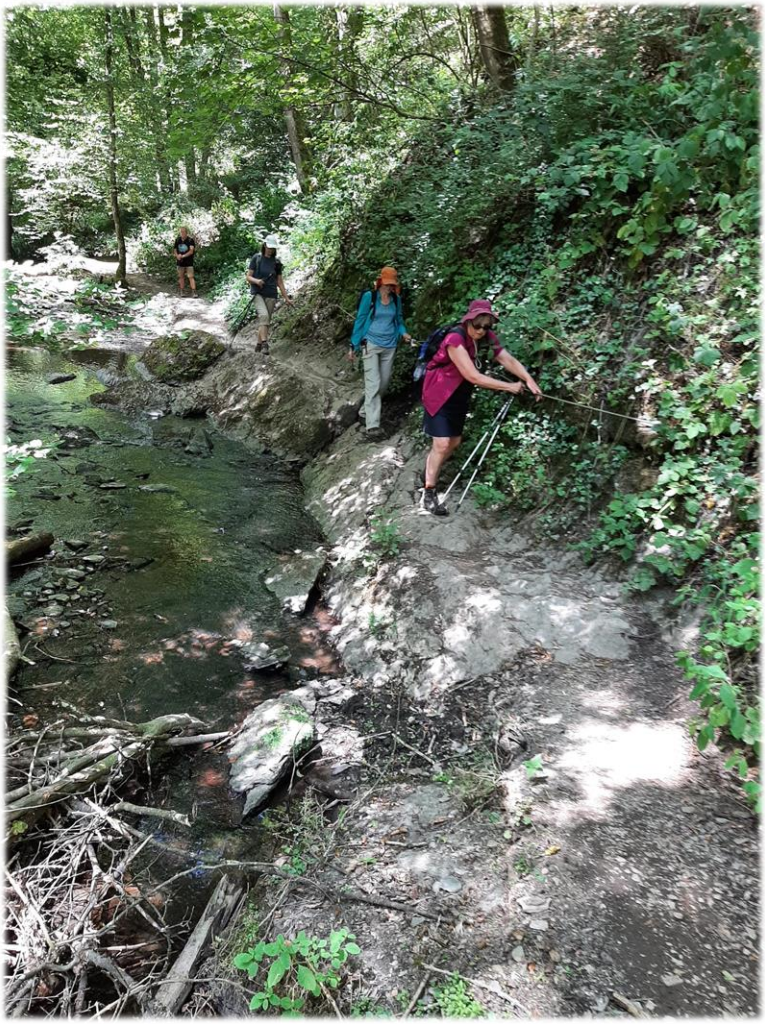
Het Rijndal →

De Foto’s geven een mooie impressie van dit gebied











Interessante weetjes uitgelicht

WIST JE DAT

Ben jij iemand die gevoelig is voor kou? Met name in de herfst en winter kun je last van hebben van koude handen en koude voeten. Hoe warm je jezelf dan goed op?

Flink bewegen! Dat helpt voor een goede doorbloeding maar zorgt er ook voor dat spieren extra aan het werk moeten. Dit zorgt voor warmte. Naast flink bewegen is ook **vocht** een enorme boosdoener. Zweetvoeten kun je voorkomen door waterdichte schoenen te dragen. Kies ook voor een ruimer maatje zodat je sokken kans hebben het vocht rondom je voeten af te voeren.

Wist je dat er ook **verwarmde handschoenen** en **verwarmde sokken** verkrijgbaar zijn? Want zijn je handen en voeten eenmaal afgekoeld, dan worden ze niet meer zomaar warm. Dus waarom de natuur niet een handje helpen met wat technische snufjes die een herfstwandeling voor jou heel comfortabel zullen maken.

NÉT WAT MEER VITAMINEN

Hoe kun je ongemerkt net wat meer groente en fruit eten? Dus net dat beetje meer vitaminen?

Snacken maar dan gezond. Een lekker tussendoortje zoals snacktomaatje – komkommer – wortel maar ook een zelfgemaakte energiereep kan je helpen! Voordeel is dat je exact weet waar je het van maakt.. Probeer het eens met dit recept.

Wat in deze periode van het jaar ook erg lekker is: **Soep**. Lekker warm en een gemakkelijke manier om veel groenten binnen te krijgen waarbij je goed gebruik kunt maken van de groenten van het seizoen.

Er zijn nog meer tips! Klik hier om alle 6 tips te lezen....

