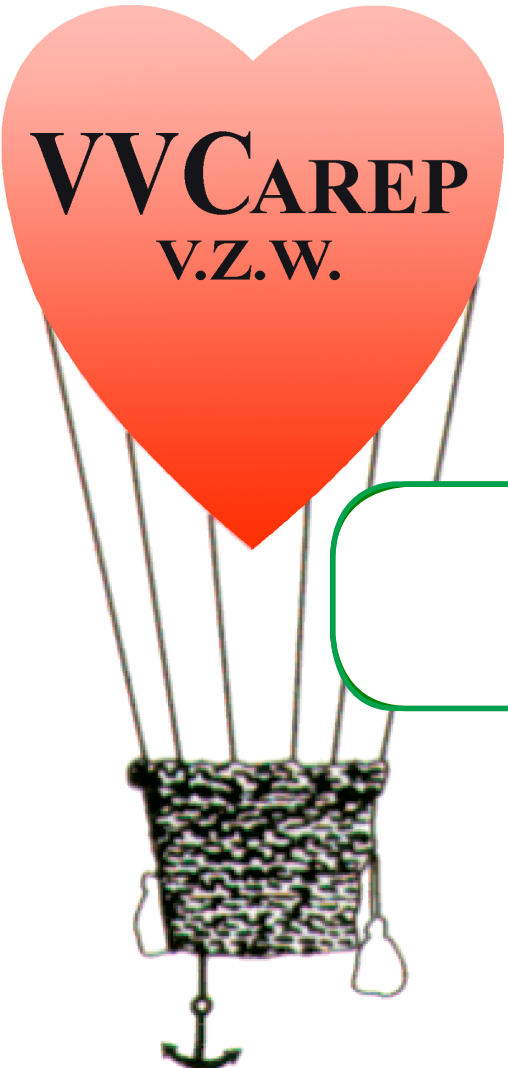


CAREPBLAADJE

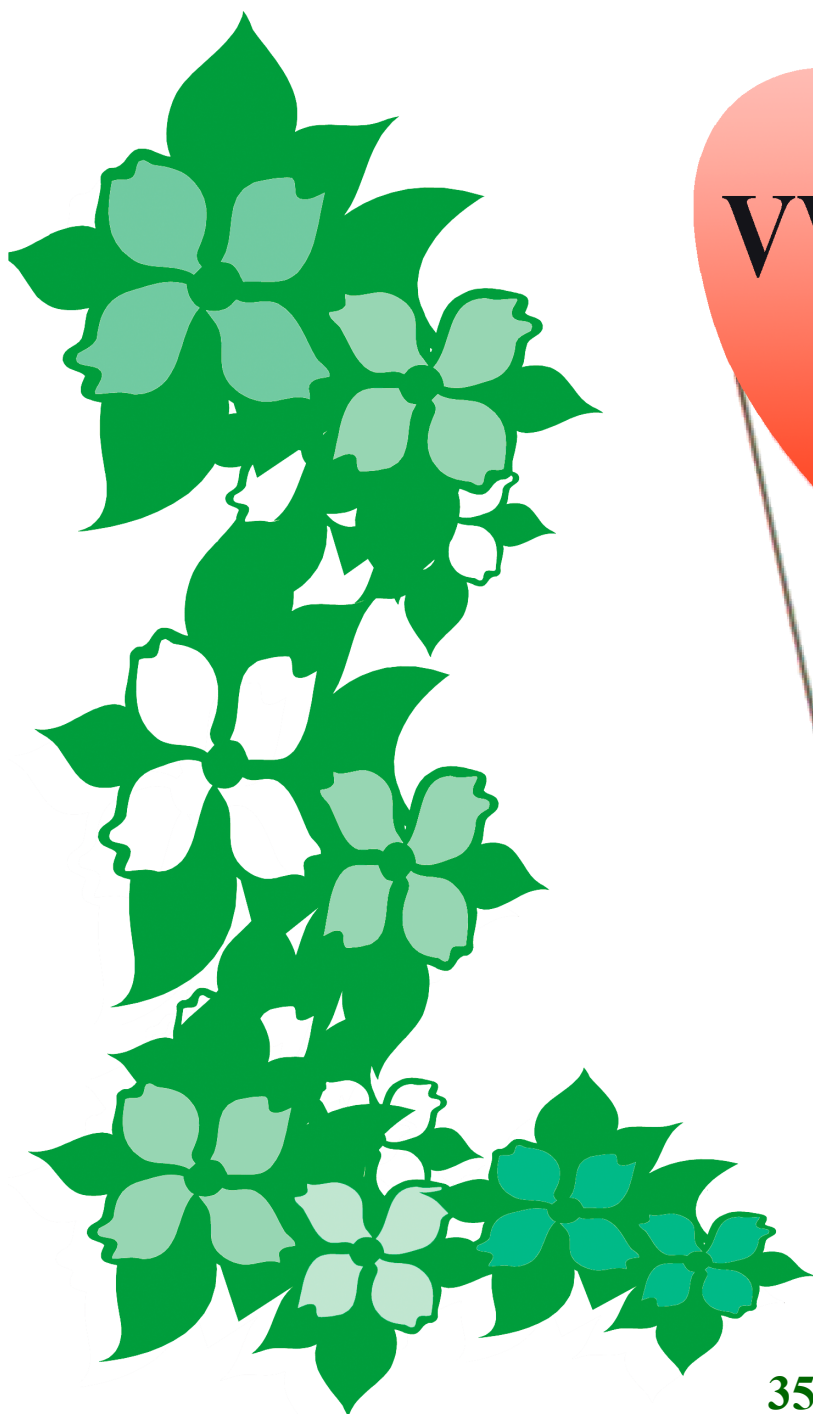
Driemaandelijks Tijdschrift

Belgie - Belgique
P.B.
2820 BONHEIDEN
BE 30457

Erkeningsnummer
P 708543



VVCAREP
v.z.w.



35^{ste} jaargang - uitgave Nr 146
Oktober - November - December 2025

Afgifte Postkantoor Bonheiden / Plaats afgifte : Imeldaziekenhuis
V.U.:Cleiren Luk Rijkenhoekstraat 34 3191 Hever - Schiplaken

INHOUDSTAFEL NR 146

Blz 3 - 7 ONZE VERENIGING

Informatie over onze vereniging
Colofon zomer 2025
Woordje van de voorzitter
Hoe lid worden van VV Carep vzw
Nuttige Contacten

Blz 8 - 14 ONZE SPORTIEVE ACTIVITEITEN

Badminton in De Nekker
Gym ter Preventie & Onderhoudsgym in Bonheiden
en onderhoudstrainingen Putte
Informatie wandelen
Verslag wandeling juni Hofstade
Verslag wandeling augustus Tielt-Winge
Verslag wandeling september Muizen
Aquagym

Blz 16 - 18 ONZE ONTSPANNINGSACTIVITEITEN

Kalender carep activiteiten 2025 - 2026
Verslag barbecue 10 augustus
Uitnodiging daguitstap Diest

Blz 19 - 21 INFORMATIE rond GEZONDHEID

3 Lekkere, gezonde gerechtjes

Blz 22 AGENDA oktober 2025 tot en met december 2025

VLAAMSE VERENIGING



CARDIALE REVALIDATIE EN PREVENTIE

VVCarep is een vriendenkring en heeft als belangrijkste doel via trainingen, sportactiviteiten en sociale contacten preventief en curatief bij te dragen tot het bevorderen en behoud van de gezondheid.

Voor informatie over onze vereniging

De website vvcarep.be wordt beheerd door Evi Vermeeren, kleindochter van Jefke Vermeeren. Daar kan U alle informatie betreffende Carep en ook een digitale versie van het Carep boekje vinden.

Belangrijke mededeling : De leden die het boekje alsnog op papier wensen te krijgen, mogen contact opnemen met Chris Demuynck : 0486/437.430 of chrisdemuynck@telenet.be
De leden die het boekje nu al op papier krijgen, dienen dit niet te doen, zij krijgen het gewoon verder op papier.

COLOFON

Herfst - Uitgave 2025

MAATSCHAPPELIJKE ZETEL

V V Carep v.z.w.
Rijkenhoekstraat 34
3191 Hever-Schiplaken

e-mail: luk.cleiren@telenet.be

website: www.carep.be

ONDERNEMINGSNUMMER

0463.098.289

REKENINGNUMMER BIJ KBC

IBAN BE05 7332 0616 8375
V V Carep v.z.w.
Rijkenhoekstraat 34
3191 Hever-Schiplaken

LAY-OUT EN VORMGEVING

N.V. Mechelse Drukkerijen

VERANTWOORDELIJK UITGEVER

Luk Cleiren
Rijkenhoekstraat 34
3191 Hever-Schiplaken

MEDISCH RAADGEVEND COMITÉ

Dr. Janssens – Cardioloog – Revalidatie arts
Luc.janssens@imelda.be

Dr. Roosen – Cardioloog – Revalidatie arts
John.roosen@imelda.be

Gudrun Depotter – Diensthoofd Cardiale
Revalidatie Imelda
Gudrun.depotter@imelda.be

VOORZITTERSCHAP

Luk Cleiren - Voorzitter
Tel 0478 / 45 89 90
luk.cleiren@telenet.be

Chris Demuynck - Secretaris
Tel 0486 / 43 74 30
chrisedemuynck@telenet.be

Woordje van de voorzitter



Beste careppers,

Na een welverdiende zomer, soms te warm, soms te nat, beginnen we aan het laatste deel van het jaar. Met de aankomende feesten van Kerst en nieuwjaar, hebben we dit jaar nog één activiteit binnen de vriendenkring van Carep :

KAARTEN EN BINGO OP 3 OKTOBER OM 13.30 u IN DE KRANKHOEVE BONHEIDEN. Prijzen voorzien zoals in maart voor iedere winnaar en verliezer. ALLEN DAARHEEN (zoals in maart)

Sporten en turnen gaan uiteraard gewoon door tot het einde van het jaar.

Begin volgend jaar is er de nieuwjaarsreceptie : gratis iets eten en drinken. Ook op de algemene vergadering van de vzw VV Carep is ieder lid van de vereniging welkom. De data worden nog meegedeeld.

Het is op deze vergadering dat we van gedachten kunnen wisselen over de verdere werking van CAREP.

Voor een betere communicatie zouden we graag beschikken over alle leden hun telefoon en mailadres.

Graag opgeven langs mail : chrisdemuynck@telenet.be en luk.cleiren@telenet.be.

Vanaf volgend jaar gaan we alle snelle berichtjes langs de mail doen.

Voor wie dit onmogelijk is, geef het ons door. (op een andere manier, bvb. kom 3 oktober naar kaarten en bingo of sporten enz...)

In het volgend boekje wordt het jaarprogramma 2026 voorgesteld met de nadruk op **“samen sporten, samen ontspannen ”**

Onze jaarlijkse oproep blijft dezelfde: **“Vrijwilligers kom ons helpen.”**

Groeten,

Luk

0478/458990 luk.cleiren@telenet.be



Hoe lid worden van V V Carep

Onderstaande strook invullen en opsturen naar

Luk Cleiren , Rijkenhoekstraat 34

te 3191 Hever-Schiplaken

**Tel 0478 45 89 90 of per e-mail naar
luk.cleiren@telenet.be**

NAAM & VOORNAAM:.....

STRAAT EN NR :

POSTCODE: GEMEENTE:.....

E-MAIL

GEBOORTEDATUM:/...../..... TELEFOON:.....

Indien sportactiviteit gewenst ! Aan welke activiteit wenst u deel te nemen ?

* De bijdrage varieert naargelang de activiteit

2. Uw bijdrage van 15 Euro lidgeld storten vóór 1 maart 2025

Op rekening BE05 – 7332 – 0616 - 8375 van V V CAREP vzw
Rijkenhoekstraat 34 3191 Hever-Schiplaken

* Uw lidmaatschap wordt pas definitief wanneer we uw lidgeld ontvangen hebben. Voor leden die aansluiten na 01 juli, bedraagt het lidgeld 7,50 Euro.



Nuttige Contacten

Voorzitter Penningmeester Verzekering	Cleiren Luk	0478/45 89 90 luk.cleiren@telenet.be
Secretaris & Carepblaadje	Demuynck Chris	0486/43 74 30 chrisdemuynck@telenet.be
Aquagym	Gilberte Van der Borcht	Gilberte.vanderborcht@telenet.be 0476/94.12.49
Onderhoudstraining - Sporthallen -	Herrijgers Chris	015/55.10.59
Gym ter Preventie & Onderhouds Gym	Verschueren Alois	015/51.68.45
Badminton	De Pesseroy Ronny	0477/28.73.75
Wandelen	Guido Bernaerts	guidobernaerts@skynet.be 015/41.10.84
Uitstappen	Cleiren Luk	0478/45 89 90 luk.cleiren@telenet.be
Coordinator Ontspanning	De Pesseroy Ronny	0477/28 73 75 ronny.de.pesseroy@telenet.be

Info over onze sportieve activiteiten

Herfst 2025



BADMINTON de Nekker

Contactpersoon

Ronny De Pesseroy.

Ronny.de.pesseroy@telenet.be

0477/28.73.75



SPELEN OP WOENSDAG VAN	16u30 tot 18u
Oktober 2025	1, 8, 15, 22, 29
November 2025	5, 12, 19, 26
December 2025	3, 10, 17
Januari 2026	7, 14, 21, 28
Februari 2026	4, 11, 18, 25
Maart 2026	11, 25
April 2026	8, 22, 29
Mei 2026	6, 13, 20, 27
Juni 2026	3, 10, 17, 24
Juli 2026	1, 8, 15, 22, 29
Augustus 2026	5, 12, 19, 26

SPORTACTIVITEITEN AANGEBODEN DOOR DE SPORTDIENST VAN BERENTRODE IN BONHEIDEN

KOSTPRIJS : Het inschrijvingsgeld bedraagt **3,5€ per les** of maak gebruik van een **10-beurtenkaart ten bedrage van 30,00€** die je kan aankopen bij Sport & Jeugd Bonheiden. Leden van **VV CAREP** betalen **3,00€ per les** of **25.00€ voor een 10-beurtenkaart**.



HARTPREVENTIE

WAT?

Het centrum Cardiale Revalidatie van het Imeldaziekenhuis heeft samen met Team Sport & Jeugd een programma uitgewerkt waarbij men door eenvoudige lichamelijke activiteiten, in een gezellige sfeer en ieder volgens zijn eigen mogelijkheden, de gezondheid onderhoudt en hartproblemen helpt te voorkomen.

WAAR ?

In de GROTE zaal van sporthal Berentrode - Bonheiden.

WANNEER ?

Elke dinsdag van 11.15 tot 12.15 uur

DATA VAN DE HARTPREVENTIE :

9 – 16 – 23 – 30 september 2025
7 – 14 – 21 oktober 2025
4 – 18 – 25 november 2025
2 – 9 – 16 december 2025
6 – 13 – 20 – 27 januari 2026



ONDERHOUDSGYM

WAT ?

Als je gezond ouder wil worden, moet je bewegen! In de lessen onderhoudsgym kan je op een verantwoorde en rustige manier sporten. Je leert je rekken en strekken, werkt aan je conditie en onderhoudt de beweeglijkheid van je spieren en gewrichten. Dit alles in een gezellige sfeer en onder begeleiding van een ervaren lesgever.

WAAR ?

In de kleine zaal van sporthal Berentrode - Bonheiden.

WANNEER ?

Elke donderdag van 15.15 tot 16.15 uur.

DATA VAN DE ONDERHOUDSGYM :

11 – 18 – 25 september 2025
2 – 9 – 23 oktober 2025
6 – 13 – 20 – 27 november 2025
4 – 11 – 18 december 2025
8 – 15 – 22 – 29 januari 2026

ONDERHOUDSTRAININGEN Putte

Volwassenen en ouderen die voldoende bewegen, geven zichzelf het mooiste geschenk. De voordelen ervan zijn amper bij te houden. Als je genoeg beweegt, loop je minder kans op kankers en dementie, hart- en vaatziekten en diabetes type 2.

En je trakteert jezelf ook op :

- een betere concentratie en beter geheugen
- betere bloeddruk
- gezonder gewicht.

Dat is niet alles! Een actief leven betekent ook:

- een betere nachtrust
- minder kans op depressie en angstgevoelens: je voelt je beter in je vel.
- een langer zelfstandig en kwaliteitsvol leven.

Regelmatig bewegen versterkt ook je immuunsysteem tegen overdraagbare infectieziektes.

Bij ouderen specifiek zorgt beweging ook voor:

- een beter fysiek functioneren
- sterkere botten
- een beter evenwicht
- minder valongelukken

Ook ZITGEDRAG is belangrijk. Zit geen uren aan een stuk stil en onderbreek je zitmomenten regelmatig. Het volstaat gewoon even rondstappen, even een glas water te halen,..... moeilijk is dit niet.

Bron van dit artikel: V.I. Gezond Leven.

De aanbevelingen in vorig artikel versterken onze overtuiging dat onze onderhoudstrainingen een nuttige bijdrage leveren tot onze levenskwaliteit.

Twijfel niet en kom naar onze trainingen!

Wanneer?

Elke donderdagnamiddag van 15u tot 16u.

Waar?

In de nieuwe sporthal met comfortabele accommodatie:
sporthal Klein Boom- Mechelbaan 604 – Putte

Trainingsrecept: deels turnoefeningen, deels badminton.
MENS SANA IN CORPORE SANO

Chris Herrijgers
contactpersoon
015/55.10.59

Wandelen bij carep.

Wandelen is een gezonde bewegingsvorm bij uitstek.
Daarom mag dat zeker niet ontbreken bij carep.
Elke eerste woensdag van de maand staat er een wandeling
op het programma.

De contactpersoon voor het wandelen is Guido Bernaerts.
U kan Guido bereiken op het nummer : 015/41.10.84



Verslag wandeling Hofstade, 4 juni

Deze maal fungeerde onze voorzitter als gids en meteen werd er vandaag tevens voor een primeur gezorgd. Onze jongste wandelaarster ooit was eveneens van de partij. Luk en Gilberte hadden vijfjarige kleindochter Mira meegebracht, die de ganse tijd heel flink met ons mee stapte. De meegebrachte buggy werd dan maar benut om de niet gebruikte jassen in te leggen. Met veel dank aan Luk voor het naarstig voortduwen ervan!

Het domein van Hofstade is uiterst geschikt om flinke wandelingen te maken. Men maakt deze zo kort en/of lang als men zelf verkiest; er zijn tal van mogelijkheden om diverse paden en wegeltjes te nemen. Dit kan gaan van 2 tot ... kilometer. Grote troef is ook dat alle wandelwegen helemaal verkeersvrij zijn, buiten hier en daar misschien een eenzame of verdwaalde fietser!

Op het domein merk je meerdere grote visvijvers, van 5 tot 35 ha groot, en ongeveer 7 meter diep.

In de zwemzone bedraagt de maximum diepte 1.40 meter. Deze zone, evenals de strandzone zijn wel volledig omheind en afgesloten. Tijdens het zomerseizoen zijn beide zones enkel toegankelijk tegen betaling.

We zagen tevens een zeer uitgestrekte hondenloopweide. Niemand van onze wandelaars wou hier echter gebruik van maken. Net zoals in het wat verder gelegen speeltuintje, waar ook niemand interesse betoonde om even te schommelen of plaats te nemen op het draaimolentje of de schuifaf! Zelfs onze jongste deelneemster wou liever gewoon voort wandelen.

Ondertussen was het tijd om even op adem te komen en van een welgekomen verfrissing te genieten. Meteen werden ook de nodige sanitaire stops uitgevoerd.

Een klein uurtje nadien begonnen we aan het tweede deel van onze wandeling. Zoals gepland wel wat korter dan het eerste gedeelte, maar toch opnieuw langs de rustige paden welke zo kenmerkend zijn voor dit domein.

Wat later kregen we opnieuw onze wagens in het vizier en kon iedereen moe, maar tevreden huiswaarts keren.

Bedankt Luk en Gilberte voor het uitstippelen en begeleiden van deze wandeling en tot de volgende gelegenheid.

In juli genieten we allemaal van een deugddoend verlof. Onze volgende afspraak is dan woensdag 6 augustus in Tielt Winge, waar we onder meer de Vlooybergtoeren bekijken en beklimmen. Tot dan!

Guido Bernaerts

Verslag wandeling Tielt-Winge, 6 augustus

Welkom in het Walenbos; wijds, wild en waterrijk. Volg de wandelknooppunten en maak kennis met dit uitgestrekte bosgebied van 500 ha! Op deze manier werden we welkom geheten bij het begin van deze uiterst heuvelachtige, maar zeer fijne wandeling op een duidelijk infobord.

Vanop de parking eerst en vooral een serieuze klim naar de Vlooybergtoeren. Deze is 22 meter lang en 11 meter hoog. De roestbruine kleur ervan verwijst naar het ijzerzandsteen erfgoed. Bij helder weer kan je bovenop de toren langs de westelijke zijde de koeltorens van Electrabel in Vilvoorde zien, langs de andere kant (de oostelijke) de schachten van de vroegere Limburgse koolmijnen. Gelukkig valt er niets meer te merken van brandschade die enkele hooligans enkele jaren geleden aangericht hebben door op en aan dit monument even met vuur te spelen. Uiteraard is er in de nabije buurt nog heel wat meer te zien en te beleven. De rest van de wandeling gaat dan ook verder in het typische Hagelandse landschap.

Het Walenbos wordt vooral gekenmerkt door oude zandbanken waartussen brede, vochtige valleien slingeren. Hier vinden we heide, brem, en met heel veel geluk kan men hier de prachtige ijsvogel spotten. Jammer genoeg was dit geluk niet voor ons, de schavuit liet zich van geen kant zien om hem te kunnen bewonderen! De mens heeft in de loop der tijden noeste arbeid verricht om deze grond te bewerken en alzo het landschap geleidelijk aan te wijzigen. IJzerzandsteen wordt ontgonnen en op deze grond verrijzen huizen, scholen, kerken, abdijen en ...Kortom meerdere dorpen in de buurt ontstaan door deze noeste arbeid van velen.

Even terug naar de pure natuur, het Walenbos. Dit bos doet het hart van de echte natuurliefhebber werkelijk op hol slaan! Bloeiende gele lissen, dotterbloemen, en waterviolier zorgen voor een enorme kleurenpracht in dit moerasbos. Wat verder gaat dit over in een drogere, zanderige bodemgrond en zien we vooral blauwe bosbes, lelietjes-vandalen en dalkruid. Tevens kan men in dit bos nog meer dan 600 (!) verschillende soorten paddenstoelen vinden. Of deze allemaal eetbaar zijn, hebben we niet kunnen achterhalen. Tussendoor misschien nog even volgend weetje: alle paddenstoelen zijn eetbaar, bepaalde soorten echter maar één maal!

Ondertussen bleef er gelukkig ook nog even tijd over om de Onze Lieve Vrouw- en Sint Martinuskerk te bewonderen. Deze dorpskerken zijn wat hoger gelegen, men kan ze bezoeken na het bestijgen van heel wat trappen. Pittig detail, indien de weersomstandigheden gunstig zijn zoals bij ons zie je van aan de ene kerk de andere in de verte opdoemen, en vice versa.

Bedankt Tommy voor het uitstippelen en gidsen van deze wandeling. Het was een heel eindje rijden tot in Tielt, maar echt wel de verplaatsing waard!

Guido Bernaerts

Verslag wandeling Muizen, 3 september

Ondanks de sombere weersvoorspelling en een dreigend wolkendek besloten we om die woensdag toch maar te starten aan de kapel in Muizen. Echt wel de juiste beslissing bleek achteraf, want hoe verder we wandelden, hoe meer de zon zich liet zien en hoe warmer het werd.

Even verderop de gevaarlijke Leuvensesteenweg oversteken - uiteraard via het zebrapad - en dan het pad naast de spoorweg volgen tot aan de vaart. Voor degenen die iets minder zijn in aardrijkskunde; de vaart is beter gekend als het kanaal Leuven Dijle.

We komen dan ook langs de achterzijde van Planckendael en daar waren we plots getuige van een totaal onverwacht spektakel. In één van de hopelijk degelijk afgesloten hokken achteraan in het domein liep een volwassen leeuw onrustig heen en weer. Dat was een extra gratis attractie om even gade te slaan; echt wel fijn meegenomen. We hadden er natuurlijk het raden naar waarom dat dier net daar opgesloten zat, uiteraard zal er wel een grondige reden voor geweest zijn.

Even verder het jaagpad verlaten en door een rustige woonwijk opnieuw richting Leuvensesteenweg gestapt. Deze opnieuw volledig reglementair overgestoken en exact om 15 00 uur zaten we op een gezellig terrasje van een welgekomen verfrissing te genieten. Na een sanitaire stop voelden we ons klaar om het 2de deel van de wandeling aan te vatten.

Ik val waarschijnlijk in herhaling, maar via een zijweg opnieuw op de gevaarlijke steenweg gekomen en deze uiterst behoedzaam een klein stukje gevolgd.

Even verder kwamen we dan weer opnieuw in een rustige omgeving, aan de oever van de Baarbeek.

Onze wandelaars en ook ondergetekende konden dan wat verderop genieten van een primeur. Voor ons allen was het de eerste maal dat we onder de pas geopende spoorwegtunnel richting Willendries stapten.

Een kwartiertje later kregen we opnieuw onze wagens in het vizier en konden we huiswaarts keren.

Of de duivel zich er mee gemoeid had (of niet?) zullen we echter nooit weten, maar je gelooft het of niet, net in de wagen op weg naar huis (of ???) gingen de hemelsluizen open.

Gelukkig hadden we daar geen last meer van; onze wandeling was zonnig en droog verlopen!

Tot volgende maand, nu bij Robert in Kampenhout.

Guido Bernaerts



Elke dinsdag van 16.00 uur tot 17.00 uur komen we samen om aquagym te doen in het zwembad aan de Geerdegemvaart in Mechelen.

Je hoeft niet te kunnen zwemmen, alleen bewegen in het water is hoofdzaak.

JE KAN ALTIJD EENS KOMEN PROBEREN.

Voor bijkomende vragen :

Gilberte 0476/94.12.49 verantwoordelijke

Onze gewaardeerde begeleidster Tania stopt met lesgeven aan onze carepleden.

Vanaf september hoopt carep een nieuwe lesgever te kunnen voorstellen.

Indien iemand een LO (lichamelijke opvoeding) of kinesist(e) kent die misschien geïnteresseerd is, weet ons dat te melden. We zijn volop op zoek om na de vakantie verder te gaan.

U kan daartoe contact nemen met Luc Cleiren : 0478/45.89.90

Overzicht activiteiten carep 2025 - 2026

Beste leden,

Hierbij een overzicht van de activiteiten binnen carep voor de jaren 2025 en 2026. Eventuele wijzigingen zullen op tijd worden medegedeeld.

Lees ook zeker de volgende carepblaadjes en de website vvcarep.be.

2025

Woensdag 1 oktober

Wandeling Kampenhout

Vrijdag 3 oktober

Kaart- en bingonamiddag Krankhoeve Bonheiden

Donderdag 23 oktober

Daguitstap Diest

2026

Zondag 18 januari

Nieuwjaarsdrink Krankhoeve

Vrijdag 6 februari

Algemene vergadering vv carep vzw Krankhoeve

Vrijdag 27 maart

Kaart- en bingonamiddag Krankhoeve

Zaterdag 25 april

Bedevaart naar Scherpenheuvel

Zondag 9 augustus

Barbecue Krankhoeve

Vrijdag 25 september

Kaart- en bingonamiddag Krankhoeve

Datum nog te bepalen

Bezoek aan de wintertuin
in Onze-Lieve-Vrouw-Waver

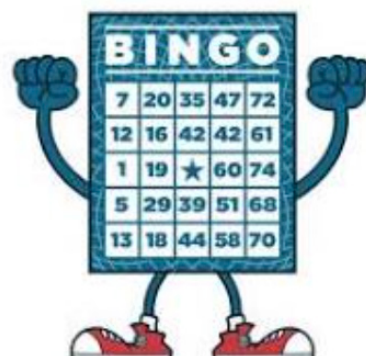
Datum nog te bepalen

2 daguitstappen

Bowling en dansnamiddag blijven on hold staan.

Hou het vooral gezond!!!

Ronny



Verslag Barbecue

zondag 10 augustus 2025

Op zondag 10 augustus vond onze traditionele jaarlijkse barbecue plaats in de Krankhoeve te Bonheiden. De 54 gasten werden verwelkomd met een aperitief, een glas cava of fruitsap.

Op het menu stonden steak, kipfilet en barbecue worst met lekkere slaatjes en groenten en sauzen. Er was ook stokbrood voorzien. Voor het dessert achteraf had men de keuze tussen choco-mousse of rijstpap. Het waren stuk voor stuk lekkere gerechten, waarvoor dank aan Dominique en medewerkers van de Vleesberg.

Ook dank aan de carep leden en vrijwilligers, die zorgden voor het goede verloop van deze geslaagde barbecue.

Hierbij enkele foto's van onze carep barbecue.

Chris.



Daguitstap naar Diest, 23 oktober 2025



CAREP gaat op reis op donderdag 23-10-2025 naar DIEST stad en omgeving : citadel, warande park, centrum, begijnhof fort Leopold.

De trein in Boortmeerbeek vertrekt om 9.34h (ticket vooraf te kopen)

Kosten **35 euro**, overschrijven op rekening **BE05 7332 0616 8375** van **vv carep vzw**.

GROETEN

LUK : 0478/458990 of luk.cleiren@telenet.be voor al uw vragen.

We hopen op droog weer, met zijn allen maken we er iets mooi van.



Lekkere gerechten

Hollandaisesaus

Ingrediënten:

- 3 eieren
- 1 eetlepel azijn
- 4 eetlepels witte wijn
- 250 gr roomboter



Bereidingswijze:

1. Smelt de boter en scheidt het eiwit van de dooier.
We gebruiken alleen de dooier(eigeel).
2. Doe de eierdooiers, witte wijn en azijn in een kom en klop deze luchtig au bainmarie (au bainmarie = in een kom boven een pannetje warm water)
3. Klop het mengsel luchtig, totdat het eigeel licht gaat binden. Dit zal ongeveer 5 minuten duren.
4. Voeg hierbij langzaam, druppel per druppel, de gesmolten boter toe aan het mengsel, doe dit al roerend. Let op, de boter mag niet warmer worden dan 60 graden, anders kan het gaan schiften.

Breng de saus op smaak met peper en zout.

Smakelijk!

bron: VVV Biesbosch Drimmelen

Ovenschotel met bloemkool, aardappel en gehakt.

Ingrediënten:

- 1 kg gemengd gehakt
- 1 bloemkool
- 40 gr boter
- 30 gr bloem
- 700 ml melk
- geraspte kaas
- peper
- zout
- nootmuskaat
- 8 aardappelen
- 150 gr warme melk
- boter en 1 ei



Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil en kook de aardappelen.
2. Maak hiervan een smeuijge puree met het kopje warme melk, boter en ei.
3. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en kook ze gaar.
4. Smelt wat boter in een braadpan en bak het gehakt.
5. Maak de bechamelsaus. Smelt de boter in een steelpannetje. Doe er de bloem bij en roer met de garde. Laat het mengsel een beetje opdrogen in het pannetje, tot je de geur van koekjes waarneemt. Giet er beetje bij beetje de koude melk bij en roer telkens het mengsel glad.
6. Je kunt ook wat kookvocht van de bloemkool toevoegen. Breng al roerend aan de kook, op matig vuur. Laat de saus indikken en laat nog enkele minuten doorkoken zodat de smaak van de bloem verdwijnt.
7. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout. Stel de ovenschotel samen. Begin met een laag gehakt onderaan. Hierop komen de bloemkoolroosjes en een laag saus. Voeg de aardappelpuree toe en als laatste een laagje bechamelsaus. Strooi daarna de gemalen kaas er bovenop. Zet voor 20 min in de oven en even onder de grill om de kaas te kleuren.

Smakelijk!

bron: lekker van bij ons. Billie van 6 sept 2025 (bijlage Nieuwsblad)

Dessert Aardbeien Romanoff

Ingrediënten:

- 250 gram aardbeien
- 1 scheut wodka
- 2 theelepels suiker
- 1 zakje vanille suiker
- 200 ml slagroom
- 170 gr Griekse yoghurt
- 1 takje munt



Bereidingswijze:

1. Snijd 125 gram van de aardbeien in stukken, pureer de andere 125 gram in de blender.
2. Klop in een kom de slagroom, met de suiker en de vanille suiker stijf.
3. Voeg de Griekse yoghurt en de wodka hieraan toe en klop het er doorheen.
4. Spatel als laatste de gepureerde aardbeien door het roommengsel.
5. Vul 4 schaalpjes (of cocktailglazen) met dit mengsel en verdeel de gesneden aardbeien hier over heen.
6. Garneer dit af met een muntblaadje.

Smakelijk!

bron: VVV Biesbosch Drimmelen

AGENDA

OKTOBER - NOVEMBER - DECEMBER 2025

Oktober

Woensdag 1 oktober

Wandeling Kampenhout

Vrijdag 3 oktober

Kaart- en bingonamiddag Krankhoeve Bonheiden

Donderdag 23 oktober

Daguitstap Diest

November en December

Momenteel zijn er geen activiteiten gepland.
Kijk regelmatig op de website vvcarep.be voor eventuele toekomstige activiteiten.

HERFST 2025

Bladeren in alle kleuren,
ritselen onder onze voeten.

Eikels, kastanjes, pompoenen,
bruin, rood, okergeel...

Kleurrijke plaids in de zetel,
een warme pyjama
en een donsdeken....

