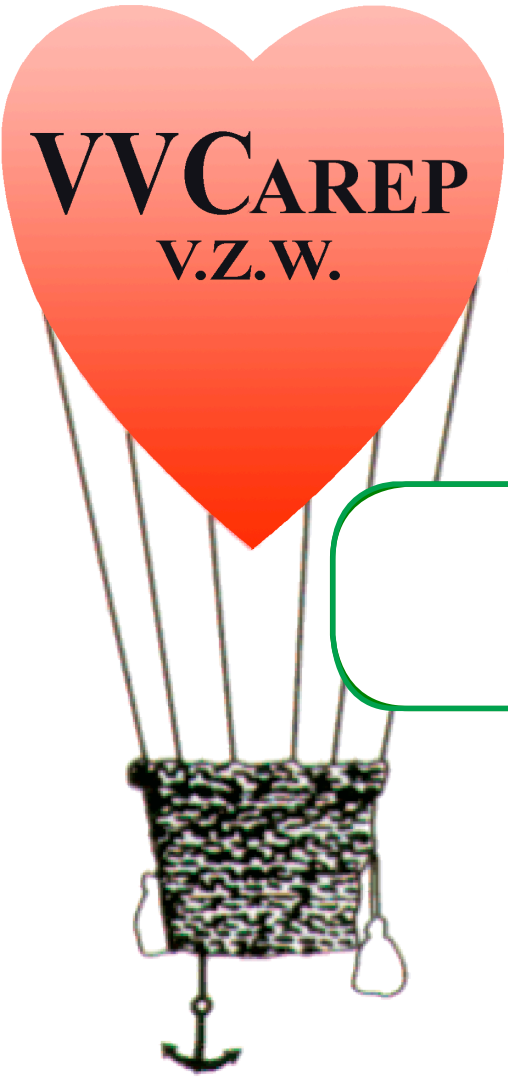


CAREPBLAADJE

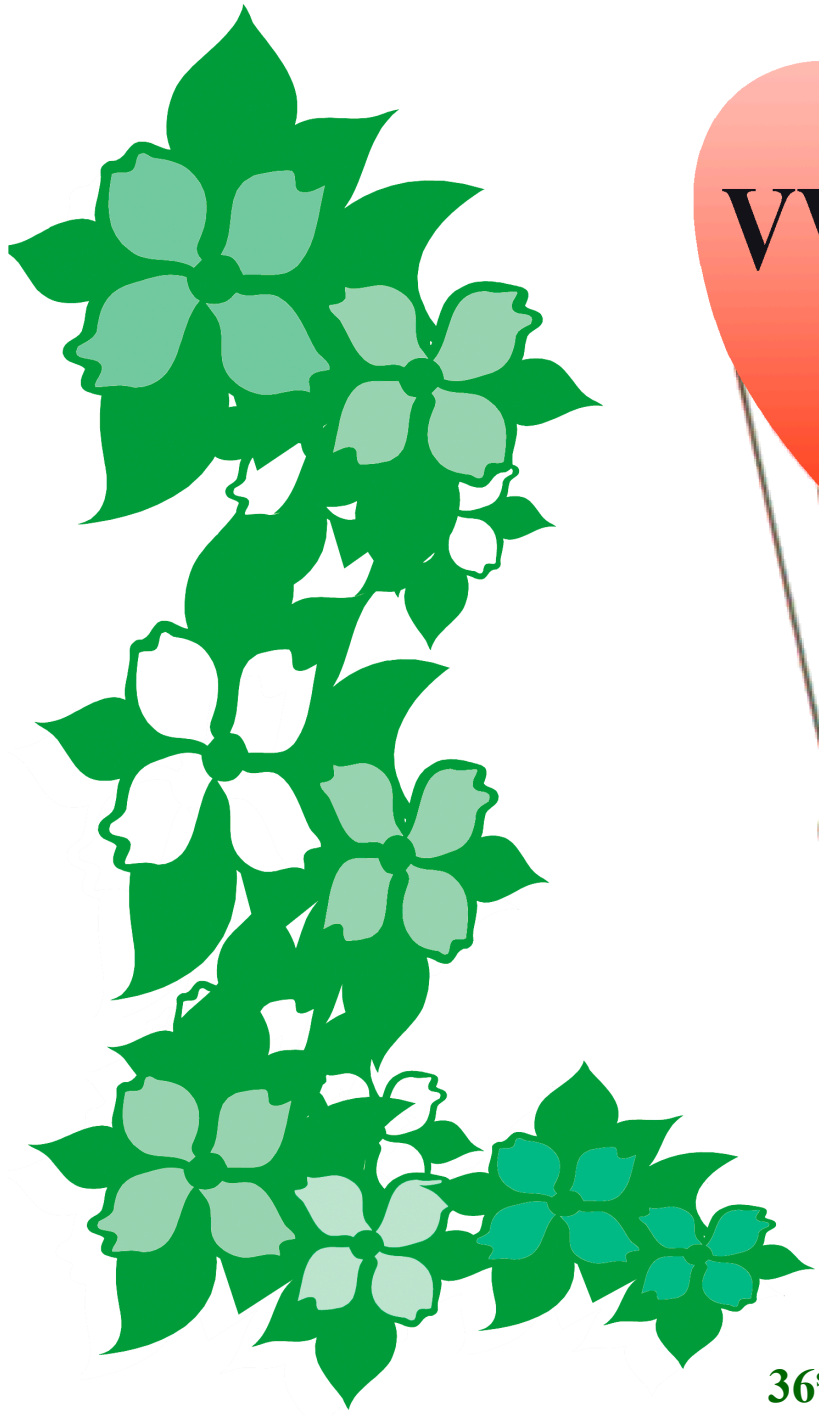
Driemaandelijks Tijdschrift

Belgie - Belgique
P.B.
2820 BONHEIDEN
BE 30457

Erkeningsnummer
P 708543



VVCAREP
v.z.w.



36^{ste} jaargang - uitgave Nr 147
Januari - Februari - Maart 2026

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

INHOUDSTAFEL NR 147

Blz 4 - 8 ONZE VERENIGING

Informatie over onze vereniging
Colofon winter 2026
Woordje van de voorzitter
Hoe lid worden van VV Carep vzw
Nuttige Contacten

Blz 9 - 16 ONZE SPORTIEVE ACTIVITEITEN

Badminton in De Nekker
Gym ter Preventie & Onderhoudsgym in Bonheiden
en onderhoudstrainingen Putte
Informatie wandelen
Verslag wandeling Kampenhout
Aquagym

Blz 17 - 23 ONZE ONTSPANNINGSACTIVITEITEN

Kalender carep activiteiten 2026
Verslag kaart- en bingonamiddag 3.10.25
Uitstap Diest 23.10.25
Uitnodiging Nieuwjaarsreceptie 18.01.26
Uitnodiging kaart- en bingonamiddag 27.03.26

Blz 24 - 25 INFORMATIE rond GEZONDHEID

Lekker gerecht
Vogels voederen

Blz 26 AGENDA januari 2026 tot en met maart 2026

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

Winter - Uitgave 2026

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,

Ik wens u:

EEN GOED BETER BEST NIEUWJAAR 2026!

Op zondag 18 januari 2026 vindt de “nieuwjaarsreceptie CAREP” plaats. Hier kunnen we al onze goede voornemens persoonlijk aan elkaar laten weten en een gelukkig en gezond 2026 wensen. Deze gaat door in Rijmenam St Maartensberg.

Buiten het feesten blijven alle sport-en ontspanningsactiviteiten uiteraard behouden.

De kalender voor 2026 is te vinden in het boekje en op onze website.

In 2025 was de opkomst al iets beter, maar voor 2026 verwachten we nog beter.

PROBEER HET EENS, TE GAAN TURNEN, BADMINTON SPELEN of te AQUAGYMEN. KAARTEN en BINGO doen we twee keer per jaar.

Verder gaan we dit jaar 2 maal op uitstap naar een stad of streek in de buurt. Ook dit jaar gaan we op bedevaart naar Scherpenheuvel.

Op vrijdag 6 februari 2026 vindt de ALGEMENE VERGADERING VAN VVCAREP vzw plaats in zaal Sint-Maartensberg Rijmenam.
IEDEREEN IS WELKOM EN MAG ZIJN ZEG DOEN.

Voor een betere communicatie zouden we graag beschikken over alle leden hun telefoonnummer en mailadres. Graag opgeven langs de contactpersoon. Bedankt.

Nog een woordje van dank aan alle vrijwillige helpers .

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 2026

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 Borgh	Gilberte.vanderborgh@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
Coördinator Ontspanning	De Pesseroy Ronny	0477/28 73 75 ronny.de.pesseroy@telenet.be

Info over onze sportieve activiteiten Winter 2026



BADMINTON de Nekker

Contactpersoon

Ronny De Pesseroy.

Ronny.de.pesseroy@telenet.be

0477/28.73.75



SPELEN OP WOENSDAG VAN	16u30 tot 18u
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

Naar jaarlijkse gewoonte hebben de badmintonspelers het jaar 2025 afgesloten met een gezellig etentje. In totaal waren we met 12 spelers en de voorzitter Luk was ook van de partij.

We zijn op zoek naar **nieuwe spelers**. De leeftijd is geen probleem. Het is telkens **woensdagnamiddag: van 16.30 uur tot 18.00 uur in de Nekker**.

Extra vermelding: één van onze speelsters gaat met pensioen op 1 februari 2026. Het is **Karin Bernaerts**, de vrouw van Dirk Caigny. Karin en Dirk hebben al veel vakantieplannen. Met pensioen gaan is GENIETEN en BEWEGEN!!!!

Ronny



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 :

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 :

8 – 15 – 22 – 29 januari 2026

ALLE INFORMATIE BIJ :

Alois Verschueren.

015/51.68.45

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

Nieuws van onze wandelingen

Door totaal onvoorziene omstandigheden kon ik tijdens de november wandeling niet van de partij zijn. Geen probleem echter, onze voorzitter heeft deze wandeling voor zijn rekening genomen, zodat onze sportieve Careppers zeker niet op hun honger bleven zitten!

In december en januari nemen we even een eindejaar pauze, om dan op woensdag 4 februari 2026 opnieuw te starten. Meer nieuws en verdere info worden tijdig meegedeeld via de gekende kanalen.

Rest er mij enkel nog om alle leden van onze vereniging en hun dierbaren heel fijne eindejaarsfeesten te wensen. Maak van 2026 een spetterend jaar en hou het vooral veilig. Tot dan!

Guido Bernaerts



Wandeling Kampenhout, 1 oktober

Onder begeleiding van een stralend herfstzonnetje vertrokken we bij de eerste klokslag van 14 00 uur aan de kerk van Kampenhout voor onze oktoberwandeling met Robert als gids. Na het veilig oversteken van de uiterst gevaarlijke Haachtsesteenweg komen we in de 1.200 meter lange Wildersedreef.

In vorige eeuw nog bijna allemaal landbouwgrond met voornamelijk het witte goud uit deze streek (witloof) als grote uitschieter. Langzaam maar zeker verschenen de eerste huizen in deze dreef. Grote blikvanger was hier wel de golfclub. Opgericht in 1989 rond het neoclassistische kasteel van Wilder werd de oude hoeve omgetoverd tot het gezellige secretariaat en clubhuis. Wat in deze buurt ook zeker opvalt is de oude watermolen welke reeds actief was in 1752 en momenteel nog steeds in gebruik is. Ook nog even vermelden dat Kampenhout tot in de vorige eeuw 5 kastelen had, welke toen nog allemaal bewoond en uiteraard ook onderhouden werden.

Ondertussen was het tijd geworden om even te verpozen. En of de duivel ons weer parten speelde, de door onze gids voorziene en op voorhand besproken drankgelegenheid was verdorie gesloten! Geen probleem echter voor Robert, even verderop weet ik nog een cafeetje, daar zal het wel open zijn. En gelijk had hij; hier konden we genieten van een welgekomen verfrissing en tevens van de gelegenheid gebruik maken om een sanitaire stop te houden.

Door deze wijziging diende het 2^{de} deel van onze wandeling echter lichtjes aangepast te worden. Opnieuw uiterst behoedzaam de eerder genoemde gevaarlijke steenweg overgestoken om alzo richting vertrekpunt te wandelen. Wat vroeger dan eerder voorzien kwamen we alzo opnieuw aan de kerk zodat we ruimschoots tijd zat hadden om huiswaarts te keren. Heel erg vonden we dat echter niet, want ondertussen was ook het stralende herfstzonnetje grotendeels achter enkele dreigende wolken verdwenen.

Dank je wel Robert om ons weer een ander deel van Kampenhout en omgeving te tonen. Graag tot de volgende maal!

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



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

De aquagym gebeurt voortaan onder de bekwame leiding van Hanne Bellens in opvolging van Tania Parijs.

Overzicht activiteiten carep 2026

Beste leden,

Hierbij een overzicht van de activiteiten binnen carep voor 2026.

Eventuele wijzigingen zullen op tijd worden medegedeeld.

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

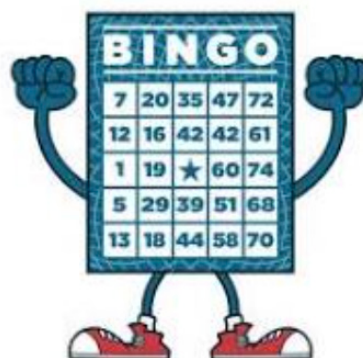
2026	
Zondag 18 januari 13.30 uur	Nieuwjaarsreceptie in zaal Sint-Maartensberg Rijmenam
Vrijdag 6 februari 18.30 uur	Algemene vergadering VV Carep vzw in zaal Sint-Maartensberg Rijmenam
Vrijdag 27 maart 13.30 uur	Kaart- en bingonamiddag Krankhoeve
Zondag 9 augustus 13.30 uur	Barbecue Krankhoeve
Vrijdag 9 oktober 13.30 uur	Kaart- en bingonamiddag Krankhoeve

In 2026 zullen de jaarlijkse bedevaart naar Scherpenheuvel en één of meerdere daguitstappen in principe ook plaatsvinden. Voor verdere informatie dienen jullie email en het carep boekje in het oog te houden.

Bowling en dansnamiddag blijven on hold staan.

Hou het vooral gezond!!!

Ronny



Verslag bingo- en kaartnamiddag

3 oktober 2025

Beste Carepvrienden,

Op vrijdag 3 oktober 2025 vond onze bingo en kaartnamiddag plaats in de Krankhoeve. Het weer was niet goed, dus dachten we aan een grote opkomst, maar niets was minder waar. Chris zorgde voor de inschrijvingen. De bingospelers waren met 13 en de kaarters met 8. Wanneer iedereen geïnstalleerd was konden we om 13 uur 30 van start gaan. Guido en Danielle stonden achter de bar en de voorzitter bracht de drank rond. Jules de spelleider van de bingo hield alles in goede banen. Er werden 6 ronden gespeeld en telkens waren er andere winnaars.

Bij de kaarters werd naar 2 ronden gespeeld.

Eindwinnaar bij de bingo	Beulens Ann	
Winnaar kaarters eerste ronde	Boehringer Marie Therese	76 punten
Winnaar kaarters tweede ronde	Van Bulck Hilde	84 punten
Eindwinnaar bij de kaarters	Van Bulck Hilde	145 punten
Tweede plaats	Boehringer Marie Therese	140 punten
Derde plaats	Uytterhoeven Joris	139 punten

Er was ook een prijs voor de laatste. Die eer was voor Ronny.

Zoals je kan zien, deze keer. was het VROUWEN AAN DE TOP.

Zowel bij het kaarten als de bingo gingen de vrouwen met de hoofdprijs lopen.

Ook zou ik Annie, Danielle, en Gilberte willen bedanken voor het klaarmaken van de lekkere broodjes.

Het was een gezellige namiddag en iedereen heeft zich goed geamuseerd.

Volgende gezegde was weer van toepassing: DE AFWEZIGEN HADDEN ONGELIJK.

Groetjes

Ronny

Foto's bingo- en kaartnamiddag



Daguitstap naar Diest, 23 oktober 2025

Donderdag 23 oktober, helaas sombere weersvoorspellingen. Ganse dag regen, windstoten tot 100 km/uur en meer van dat fraais ... Net die dag was toch wel uitgekozen zeker om een bezoek te brengen aan de Oranje- en Vestingstad Diest. Over 3 jaar, in 2028 plannen ze grote feesten voor de 800ste verjaardag van deze stad. Toch probeerden 13 moedigen, gewapend met meerdere paraplu's en aangepaste schoenen of laarzen er het beste van te maken!

Om te starten viel de keuze op de trein met vertrek in Mechelen om 09 24 uur. 3 deelnemers vertrokken vanuit Mechelen, 2 vanuit Muizen, 6 in Boortmeerbeek en tenslotte nog 2 in Haacht. Omstreeks 10 00 uur aankomst in Leuven, zodat we ruimschoots de tijd hadden om over te stappen op de trein van 10 13 uur richting Hasselt. De voorziene aankomst in Diest was 10 47 uur, wat perfect gehaald werd!

Om ons verhaal helemaal volledig te maken, gaan we even enkele tientallen jaren terug in de tijd, toen onze voorzitter nog heel wat jonger was. In het Braziliaanse oerwoud ontmoette hij toen de Vlaamse vroedvrouw Paula Broeders, een dame met een missie. Ze bleven steeds contact houden en Paula woont nu reeds ettelijke jaren in het begijnhof van Diest. Ze stond ons op te wachten op het perron en bleef de ganse dag bij ons. Zo hadden we meteen onze ideale gids!

Zoals reeds eerder vermeld bleek de aangekondigde wind een ernstige spelbreker, waardoor we ons programma dienden aan te passen. Het geplande bezoek aan de Citadel en het Warandepark kon niet doorgaan. Beide domeinen waren door de aangekondigde storm uit veiligheidsoverwegingen afgesloten voor het publiek. Dan maar vanuit het station meteen een fikse wandeling richting begijnhof. Dit begijnhof werd in 1253 gesticht en is een typisch stratenbegijnhof, net zoals deze van Mechelen en Lier. Het prachtige poortgebouw werd in Rubensiaanse barokstijl gebouwd omstreeks 1617. Bovenaan in een nis staat een sierlijk Mariabeeld omringd door bloemenslingers, festoenen en engelenkopjes. Nog enkele weetjes over het begijnhof: patrones is de heilige Catherina van Alexandrië. Gedurende meer dan 7 eeuwen hebben ijverige begijntjes hier een leven geleid van handenarbeid, devotie, gebed en contemplatie. Een deel van het vroegere begijnhof is omgebouwd tot een bejaardenhuis (woonzorgcentrum en assistentiewoningen). Tussenin even een quizvraag: wat is contemplatie? Het betekent beschouwing of diep nadenken waarbij men zich op een rustige, aandachtige manier bezighoudt met een bepaald onderwerp, een vraag of het leven zelf. Kortom een vorm van bezinning die nog een stap verdergaat dan meditatie. Deze begijntjes wijdden hun leven aan God, zonder zich echter uit het wereldse leven terug te trekken. Hun kleine (armen)woningen werden opgetrokken in bak- en zandsteenstijl met ook verwerking van ijzerzandsteen. Tevens werden we uitgenodigd om een bezoek te brengen aan de woning van onze gids. Een zogenaamd "armenhuisje" alhoewel alle moderne voorzieningen en comfort zeker niet ontbreken!

Ondertussen was het hoog tijd geworden om de innerlijke mens te versterken. Gelukkig hoefden we in de gietende regen enkel maar de straat over te steken om eerst te genieten van een lekker biertje. Daarna hadden we keuze tussen een tas dampende pompoensoep of een kom heerlijk geurende goulashsoep. Daarbij een kraak verse pistolet met hesp of kaas. En of dat smaakte!

Helemaal droog en opgewarmd konden we na en uurtje terug op pad om via de oudste kerk van Diest - de O.L.Vrouwkerk - waar we wegens verbouwingen echter niet binnen geraakten. Via de Schaffenstraat namen we het vlonderpad dat ± 3 meter boven de Demer loopt om alzo richting de monumentale Sint Sulpitiuskerk te stappen. Eerst nog voorbij het voor enkele maanden geopende nieuw stedelijk ziekenhuis.

Tussendoor melden dat er in Diest vroeger twee congregaties waren. De Gasthuiszusters werkten in en rond het vroegere ziekenhuis (gasthuis). De Grauwzusters kon men dan weer enkel vinden in het begijnhof. Dit gewoon even terzijde omdat in de hoofdkerk één van de vele zalen een museum van de Gasthuiszusters herbergt. Hier kan men o.m. diverse gebruiksvoorwerpen bekijken welke in vroeger tijden in een hospitaal hun nut bewezen. Tevens kan men er heel wat foto's en oude boeken bekijken. Uiteraard staan en hangen er ook verspreid over de ganse kerk prachtige beeldhouwwerken en schilderijen van diverse heiligen en worden meerdere katholieke taferelen uitgebeeld. Tevens kan je er de Sint Jan Berchmanskapel bewonderen die ons een overzicht geeft van het veel te korte leven van deze briljante student (°1599 - +1620). Wat daar het meeste opvalt zijn de prachtige glasramen die de levensloop van Jan schetsen. Even verderop hebben we nog een korte stop gemaakt in het geboortehuis van onze student, waar zijn vader een schoenmakerij uitbaatte. Nog even vermelden dat hij met drie medestudenten begin 17^{de} eeuw een voettocht maakte van Antwerpen naar Rome om daar bij de Jezuïeten te gaan studeren. Onderweg werd er dan meestal overnacht in diverse congregaties. Jan overlijdt later dat jaar in Rome aan een besmettelijke longziekte op 21 jarige leeftijd.

Ondertussen was het reeds na 16 00 uur, dus tijd om op de Grote Markt wat te drinken. Echter één probleempje, dat wel vlug opgelost werd; de bierkaart was zo uitgebreid wat bij sommigen onder ons echt wel keuzestress teweeg bracht! Uiteindelijk werd iedereen toch bediend en werd het stilaan tijd om aan het avondmaal te denken. Er was keuze uit varkenshaasje, rundsbrochette of wok met kip. Omstreeks 18 00 uur begaven we ons naar een leuk restaurantje aan de overzijde van de markt, waar elk van ons zijn keuze voorgeschoteld kreeg.

Met een overvolle maag en onder begeleiding van onze gids stond er dan nog een fikse wandeling naar het station te wachten. Natuurlijk wel ideaal voor onze spijsvertering.

Dankjewel Luk om deze dag helemaal uit te stippelen en alles te organiseren. Uiteraard ook een dikke dankjewel aan Paula; wie weet wel tot een volgende maal.

Guido Bernaerts

Gelukkig Nieuwjaar 2026

Uitnodiging voor Nieuwjaarsreceptie.

Het bestuur van Carep nodigt zijn leden uit op de nieuwjaarsreceptie.

Datum	zondag 18 januari 2026
Plaats	Sint Maartensberg Rijmenam achter de kerk.

We starten om 13 uur 30 met een glaasje cava of fruitsap en kleine versnapering

Drank is gratis van 14 uur tot 17 uur.

Er kan gezellig gepraat worden tussen pot en pint. Het einde is voorzien om 17 uur.

Daarna rijden we allen veilig huiswaarts.

Ronny



Uitnodiging Kaart- en bingonamiddag



Datum	vrijdag 27 maart 2026 13.30 uur
Plaats	Krankhoeve Bonheiden
Inschrijvingen	vanaf 13 uur 15
Deelname prijs:	€5

Achteraf wordt er nog een broodje gezond aangeboden om de namiddagaf te sluiten.

Harten is troef !!!!!

IEDEREEN IS WELKOM !!!!!

Ronny

Lekkere gerechten

Het geheim van een sappige steak. De perfecte steak bakken doe je zo:



Steak bakken is niet moeilijk, wel vraagt het een beetje gevoel en aandacht.

Haal alvast je vlees tijdig uit de koelkast: zo vermijd je de koude kern. Dep het vlees voor het bakken droog, zodat je een mooi bruin korstje krijgt.

Daarna is het tijd om te bakken.

Laat de boter smelten in een hete pan. Terwijl het schuim wegtrekt, kruid de steak. Schroeï vervolgens de steak kort en krachtig: anderhalve minuut per kant

op hoog vuur geeft een bruin korstje de volle smaak van een goed gebakken steak blue chaud, de buitenkant een heerlijk korstje, binnenin zo goed als rauw wel warm.

Hou je van iets meer garing? Zet dan na die eerste minuut het vuur lager en laat de steak rustig garen. Zo droogt de buitenkant niet uit. Nog één minuut extra per kant maakt de steak saignant, met een warme rode kern.

Liever à point met een mooie rosé kern, reken dan op twee minuten extra per kant.

Hou je van volledig doorbakken, oftewel bien cuit, kies dan voor een dunnere steak en doe er dan langs elke kant nog eens drie minuten bij.

Sappig en vol van smaak

Welke bakwijze je ook verkiest, de finesse zit in de laatste stap. Laat na het bakken de steak rusten op een warm bord, losjes afgedekt met aluminiumfolie en even lang als het vlees gebakken werd. Zo kan het vlees zich ontspannen en krijgen de sappen de kans om zich opnieuw te verdelen zodat jij een

steak serveert die bij elke hap sappig en vol van smaak is.

Smakelijk!

Ronny

bron: Lekker van bij ons (Billy van 4 oktober 2025)

Hoe voeder je de vogels in de tuin?



De winter is de meest aangewezen periode om de vogels in je tuin te voederen.

Onze tuinvrienden vinden een pak minder voedsel terwijl ze nu juist veel energie nodig hebben om hun lichaamstemperatuur op peil te houden.

Van december tot april voorzie je vetrijke producten (vetbollen, pindaslingers, pindakaas, halve kokosnoten.....) en mag de voedertafel goed gevuld zijn.

Voor meer info: bezoek de website van Natuurpunt.

Ronny

AGENDA

JANUARI - FEBRUARI - MAART 2026

Januari	
Zondag 18 januari 13.30 uur	Nieuwjaarsreceptie in zaal Sint-Maartensberg Rijmenam
Februari	
Woensdag 4 februari	Wandeling
Vrijdag 6 februari 18.30 uur	Algemene vergadering VV Carep vzw in zaal Sint-Maartensberg Rijmenam.
Maart	
Woensdag 4 maart	Wandeling
Vrijdag 27 maart 13.30 uur	Kaart- en bingonamiddag in de Krankhoeve Bonheiden

WINTER 2026

Winter, een stil seizoen vol kou en contrasten.

De dagen zijn kort, de lucht is helder
en soms ligt alles onder een zachte laag sneeuw.

Het is een tijd van warme jassen, dampende thee
en gezelligheid binnenshuis.

Vrede en gezondheid voor iedereen in 2026 !

