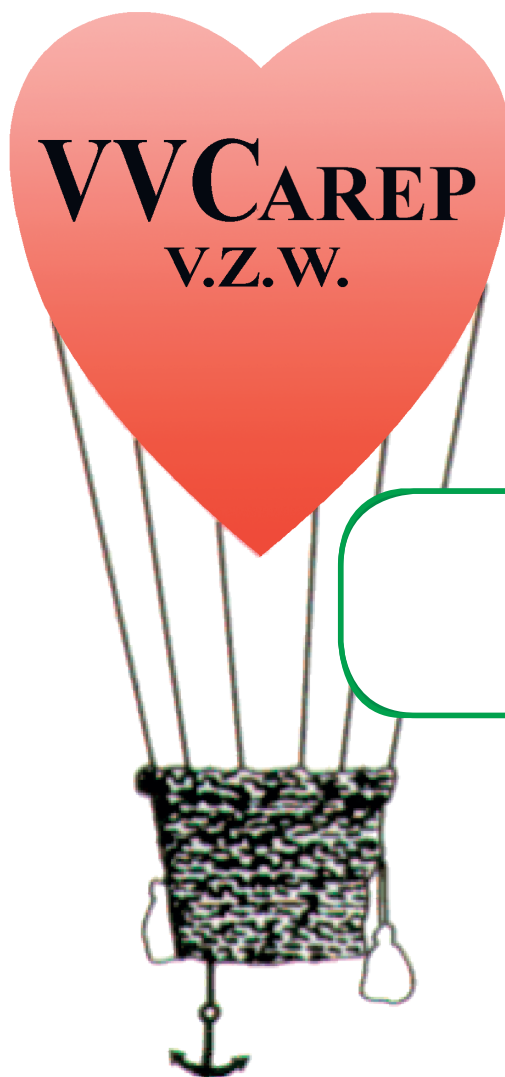
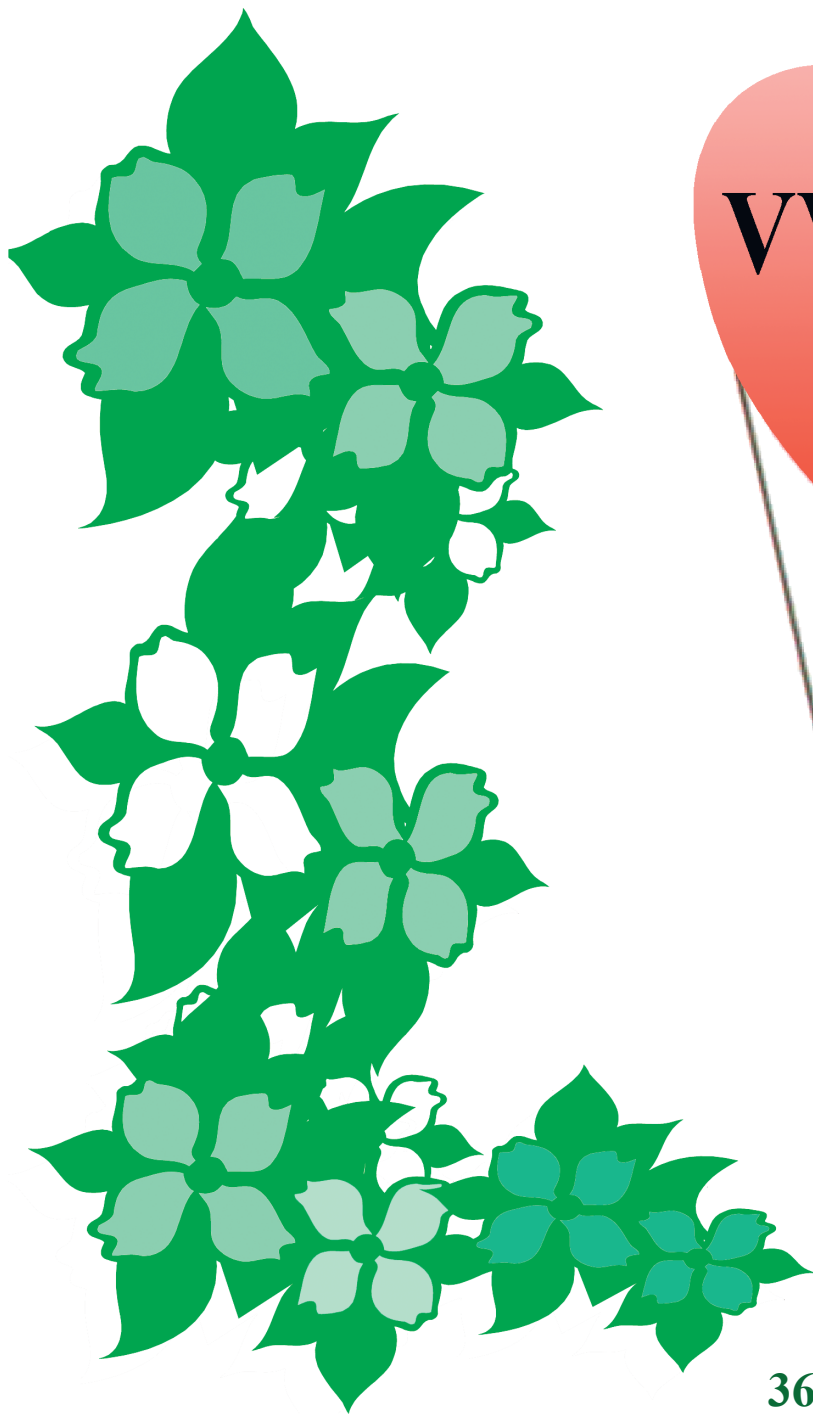


CAREPBLAADJE

Viermaandelijks Tijdschrift

Belgie - Belgique
P.B.
2820 BONHEIDEN
BE 30457

Erkeningsnummer
P 708543



36^{ste} jaargang - uitgave Nr 149
September - oktober - november - december 2026

Afgifte Postkantoor Bonheiden
V.U.: Cleiren Luk Rijkenhoekstraat 34 3191 Hever - Schiplaken

COLOFON

herfst - 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

VOORZITTER

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

SECRETARIS

Guido Bernaerts
Tel 0479 / 33 13 36
guidobernaerts@skynet.be



Hoe lid worden van VV CAREP v.z.w?

Onderstaande strook invullen en opsturen of mailen naar

Luk Cleiren
Rijkenhoekstraat 34
3191 Hever-Schiplaken
0478 45 89 90
luk.cleiren@telenet.be

NAAM & VOORNAAM

STRAAT..... NR..... BUS.....

POSTCODE..... GEMEENTE.....

E-MAIL

GEBOORTEDATUM.....

TELEFOON.....

LIDGELD en VERZEKERING

15 euro voor 2026

Voor de sportactiviteiten AQUAGYM, BADMINTON, TURNEN PUTTE
zijn de bijdragen:
60 euro voor een sportjaar (het ganse jaar behalve de schoolvakanties) .

Op rekening **BE05 7332 0616 8375** van VV Carep V.Z.W.
Rijkenhoekstraat 34, 3191 Hever-Schiplaken..

Uw lidmaatschap wordt definitief wanneer we uw lidgeld ontvangen hebben.

Welkom bij VV Carep v.z.w.!

Nuttige Contacten

HET BESTUUR		
LUK CLEIREN	voorzitter & uitstappen	0478 45 89 90 luk.cleiren@telenet.be
GUIDO BERNAERTS	secretaris & wandelen	0479 33 13 36 guidobernaerts@skynet.be
WALLY DE SUTTER	penningmeester	0474 36 90 12 eddywally21@hotmail.com
RONNY DE PESSEROY	coördinator ontspanning	0477 28 73 75 ronny.de.pesseroiy@telenet.be
GILBERTE VAN DER BORGHT	catering & aquagym	0476 94 12 49 gilberte.vanderborgh@telenet.be
MEDEWERKERS		
CHRIS HERRIJGERS	onderhoudstraining Putte	015 55 10 59 christiaan.herrijgers@skynet.be
DIRK CAIGNIE wnd.	badminton	015 34 68 57 dirk.caignie@telenet.be
WIES VERSCHUEREN	onderhoudstraining Bonheiden	015 51 52 84 alois.jeanine@telenet.be

Woordje van de voorzitter



Beste careppers,

Hopelijk alles goed !

Met een beetje op te passen voor de overdreven warmte en veel te drinken (water) komen we de zomer wel door.

Bij 30°C gaat er geen enkele carep sport door (ook niet wandelen).

De BBQ 9 augustus is prachtig verlopen.

Verder zal er dit jaar voor aquajoggers en badminton nog wel iets veranderen.

Voor de badminton is er afgesproken te stoppen in de Nekker sportzaal en ons aan te sluiten of te gaan spelen ofwel in de winketkaai (stad Mechelen) of maandag in Berenrode sportz is al Bonheiden. Er wordt nog afgesproken op het afscheidsetentje.

Het aantal spelers is te klein dus de kosten te hoog voor het afhuren van een zaal. Nu zal er gewerkt worden met een beurtenkaart.

Daar er betaald is voor een gans jaar zal CAREP voor 30 euro de beurtenkaart ondersteunen.

Voor de aquagym is het moeilijker, daar heb je een zwemdok voor nodig. Mechelen geerdegemvaartdok is gesloten.

We zijn alle mogelijkheden aan het opzoeken om toch tegen september ergens een dok te vinden. Desnoods in de zee.

Voor alle andere activiteiten, zie het boekje ook kaarten en bingo op 9 oktober.

Voor een betere communicatie zouden we graag beschikken over alle leden hun tel. en mail-adres. Graag opgeven langs mail luk.cleiren@telenet.be.

Vanaf volgend jaar gaan we alle snelle berichtjes langs de mail doen. In het volgend boekje wordt het jaarprogramma 2027 voorgesteld met de nadruk op “ *samen sporten, samen ontspannen* ”

Onze jaarlijkse oproep blijft dezelfde: “Vrijwilligers kom ons helpen, met raad en daad.”
Bedankt helpers voor 2026

Luk

0478/458990 luk.cleiren@telenet.be

DAGUITSTAP

Traditiegetrouw gaan we in september nogmaals op daguitstap.

Deze maal zoeken we het echt niet ver, onder begeleiding van een ervaren stadsgids brengen we een bezoek aan Mechelen.

Hou daarom **donderdag 17 september** zeker vrij!

Nadere info volgt tijdig!

Uiteraard bezoeken we de Sint Rombouts kathedraal, de Vismarkt, en ... gaan we iets drinken, iets eten en nog veel meer...



Verdere info volgt nog via mail.

We hopen jullie talrijk te mogen begroeten

Wij zijn erbij, dus we verwachten jullie; tot dan!

HARTPREVENTIEGYM



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 ?

Dinsdag van 14.45 tot 15.45 uur

8-22-29 september

6-13-20-27 oktober

10-17-24 november

1-8-15 december 2026

5-12-19-26 januari 2027

Prijs ?

Leden VV Carep betalen € 3,50 / les of
€ 30,00 voor een 10 beurtenkaart.

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
Berentrede - Bonheiden.

WANNEER ?

Donderdag van 15.15 tot 16.15 uur

10-17-24 september

1-8-15-29 oktober

12-19-26 november

3-10-17 december 2026

7-14-21-28 januari 2027

Prijs ?

Leden VV Carep betalen € 3,50 / les of
€ 30,00 voor een 10 beurtenkaart.

DAGUITSTAP KORTRIJK

Inleiding, met dank aan Toerisme Kortrijk

Naast een historische parel is Kortrijk ook de perfecte bestemming voor een korte citytrip, met fijne terrassen, gezellige winkels en heel wat leuke restaurants. De stad ademt creativiteit en innovatie. Dit uit zich in de mooie architectuur van de bruggen, de nieuwe Leieboorden en het bruisende Buda eiland. Ook wandelaars en fietsers kunnen hier terecht in de binnenstad of het groene, zuidelijke deel van Kortrijk. De Leie stroomt dwars door onze stad en was belangrijk voor de bloei en ontwikkeling van Kortrijk. Vlakbij de Broeltorens, één van de belangrijkste landmarks in de stad legde Kortrijk twee aanlegsteigers aan. Vergeet ook zeker niet het museum van Texture te bezoeken. Hier kan je alles vinden over de Leie; ook wordt er ruime aandacht geschonken aan de vroegere vlas- en textielindustrie.

Donderdag 21 mei belooft een warme, zonnige dag te worden. Omstreeks 10 40 uur komen we aan in het station van Kortrijk met 8 Carep leden. Om alles in goede banen te leiden, had onze voorzitter op voorhand al héél wat gaan verkennen zodat we vol verwachting aan onze citytrip begonnen.

Als opkikker van de dag dronken we eerst in het stationsbuffet een tas koffie of wat anders sterks!

Wat ons onmiddellijk opviel bij het buitenkomen van het station: overal was men van alles en nog wat aan het opbouwen en klaarzetten voor de jaarlijkse Sinksenfeesten, welke morgen vrijdag van start gingen.

Via de Grote Markt, de Veemarkt en het doorlopen van twee verdiepingen tellende winkelgalerij komen we aan de Sint Antoniuskerk. Hier bezoeken we de grafkapel van de zaligverklarde broeder Isidoor de Loor. (Passionist) Isidoor overleed in 1916, op 35 jarige leeftijd en werd later zalig verklaard voor een wonderbaarlijke genezing. Vervolgens bezoeken we aan de achterzijde van de kerk de prachtig ingerichte Lourdesgrot.

We stappen verder naar het Groeningepark. Vroeger lag hier de grote, geasfalteerde parking van de Groeningelaan. Maar in het kader van de groenstructuur bouwde men deze parking om tot park. Wat hier werkelijk tot de verbeelding spreekt, is het kattenhotel; een verzamelplaats gebouwd om de vele zwervkatten uit de buurt een degelijk onderkomen te geven. Op meerdere borden kan je dan ook de tekst **'hier wonen wij'** vinden.

Even verder komen we op de Houtmarkt, aangelegd in 1580, deze markt vormde een onderdeel van de rand van de 17de eeuwse binnenstad. Tot eind 15de eeuw werd er nog vee verhandeld op de beestenmarkt. In 2016 heeft men het plein volledig heraangelegd en werd het een groen plein met een uitgestrekte ondergrondse parking. De Houtmarkt werd dan ook autoluw gemaakt met meer aandacht voor open ruimte.

Via een diagonaal wandelpad stapt men van de Houtmarkt naar het begijnhofpark.

Ondertussen wees de klok bijna 14 00 uur aan, dus hoog tijd om onze inwendige mens te versterken! In de abdijtuin vonden we een bereidwillige uitbater die zonder problemen enkele tafels en stoelen bij mekaar wou zetten, zodat we samen van onze lunch konden genieten. Na

een verfrissend drankje hadden we de keuze uit diverse croques, bereid met zuurdesembrood of dagsoep met brood en boter. Blijkbaar genoot de croque met brie en honing toch de voorkeur bij ons gezelschap. In ieder geval zal alles wel gesmaakt hebben want er zijn niks anders dan lege tassen en borden opnieuw naar de keuken vertrokken.

Na ons middagmaal brengen we een bezoek aan het begijnhofpark. Het begijnhof heeft echter een misleidende naam. Dit was oorspronkelijk de tuin van de Groeningeabdij, later van de zusters Arme Klaren. De bakstenen muur die het park verdeelt is een restant van de abdijschuur; een herinnering aan de boerderij die vroeger deel uitmaakte van de abdij. Een bleekveld of bleek is een kort gemaaide grasweide die diende om linnen te bleken. Op die manier kon het net gewassen linnen onmiddellijk uitgespreid worden over het grasplein waardoor het door de inwerking van het zonlicht en zuurstof een wittere kleur en frissere geur kreeg. Begijnen verdienden vaak hun inkomen door de was te doen voor hun burens welke net buiten het begijnhof woonden. De overste van het begijnhof is de grootjuffrouw, bijgestaan door de gezellin. Deze staat de overste bij en vervangt haar indien ze afwezig is. Nog belangrijke functies op deze plaats zijn portierster en kosteres. Het allerlaatste begijntje ter wereld, Marcella Pattijn woonde van 1960 tot 2005 in het Kortrijkse begijnhof. Zij overleed in 2013 op 93 jarige leeftijd.

Vanuit het park is het slechts enkele stappen tot aan de Onze Lieve Vrouwekerk. Links naast de inkom merken we een gedenkplaat van priester-schrijver-dichter Guido Gezelle. Deze was hier onderpastoor van 1872 tot 1889. Na het bewonderen van meerdere kunstwerken en schilderijen merken we o.m. de Kruisoprichting van Antoon Van Dijck. Ook meerdere prachtige glasramen trekken ieders aandacht. Alvorens de kerk te verlaten, worden we door een vriendelijke gids uitgenodigd om plaats te nemen in de aula. Zo dadelijk start er een betoverend klank- en lichtspel dat met meeslepende animaties de bloei tonen van het Graafschap Vlaanderen en de aanzet tot de Gulden Sporenslag. De commentaar bij dit alles wordt deskundig geleverd door Chris Lomme. Gedurende 18 minuten worden we ondergedompeld in de geschiedenis tot in 1302.

En of we er dorstig van geworden waren...Op een zonnig terrasje en met zicht op de Broeltorens genoten we van een verfrissend biertje. De Broeltorens zijn de enige middeleeuwse overblijfselen van de vroegere stadsomwalling aan de Leie.

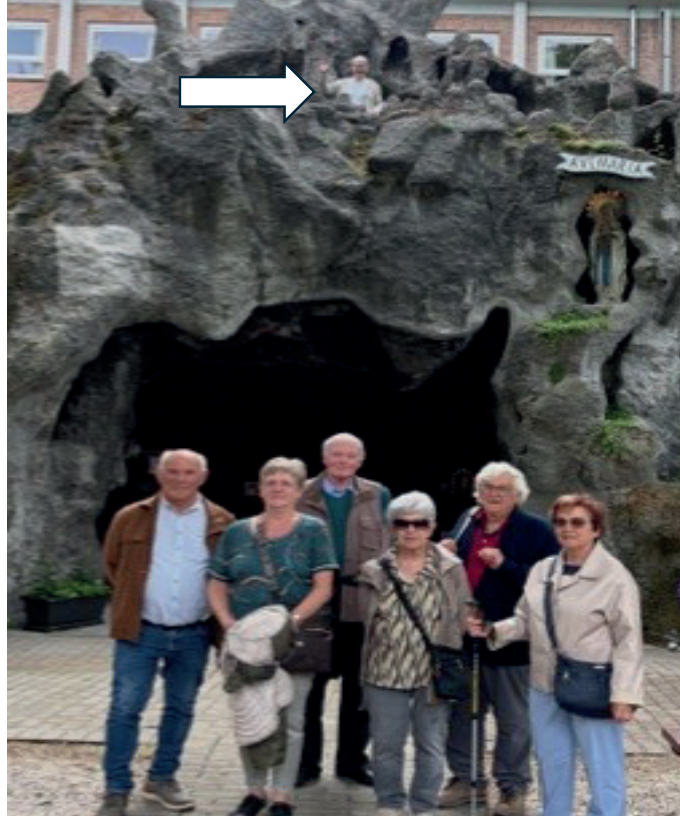
Alvorens ons naar een leuk uitzien restaurantje op de nabijgelegen Grote Markt te begeven houden we nog even halt aan de het Belfort en de Lakenhalle. In deze toren bevindt zich een beiaard met 48 klokken en bovenop de torenspits staat het beeld van Mercurius; de Romeinse god van de handel en van de reizigers.

Hoog tijd voor ons avondmaal, vooraf gegaan door een lekker aperitiefje. Meer dan genoeg keuze op de uitgebreide menukaart. En of het smaakte na deze toch ietwat vermoeiende dag (!!!).

Nog enkele honderden meters stappen naar het station, alwaar we ruimschoots op tijd waren om de trein van 19.17 uur te nemen richting huiswaarts. Dankjewel Luk!!!

Guido Bernaerts

ONZE TRIP NAAR KORTRIJK IN ENKELE BEELDEN

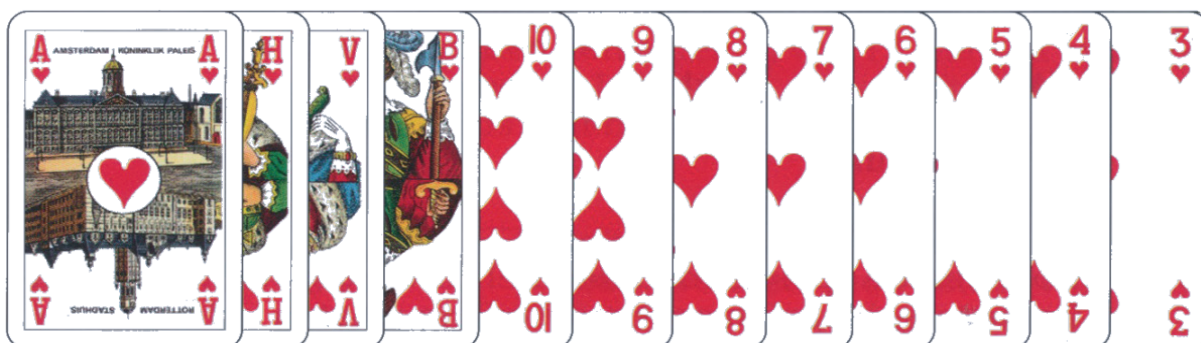


Let even op ons Wally, bovenaan in de Lourdesgrot



Prachtige groepsfoto met zicht op de Broeltorens

BINGO & HARTEN TROEF



Vrijdag 09 oktober, Krankhoeve

Inschrijven vanaf 13.30 uur

1^{ste} spel 13.45 uur

Zoals steeds, prijzen voor de winnaars EN verliezer!!!

Nadien lekkere taart!!!

Nieuws van onze wandelaars

Tijdens beide vakantiemaanden, juli en augustus nemen we een zomerstop. Zo kunnen we vanaf september starten met onze najaarswandelingen. Uiteraard worden jullie via de gekende kanalen tijdig op de hoogte gehouden van deze bijeenkomsten. Hou dus zeker woensdagen 2 september en 7 oktober vrij! Onze gidsen zijn dan Guido en Robert.

Wandeling 3 juni, Rumst

Voor deze wandeling was er een extraatje voorzien. Een gelegenheidsgids, François leidde de wandeling in Rumst in goede banen. Echt jammer, dat we slechts met 4 wandelaars waren. Maar echter geen nood, in het slechtste geval konden we onderweg toch nog ergens kaarten met ons 4!

Alle gekheid op een stokje, iedereen kwam om te wandelen en dat hebben we dan uiteraard ook gedaan.

Alhoewel de weersvoorspellingen eerder somber waren, was het zeer aangenaam wandelweer. Regelmatig werd er een jas uitgedaan en op de arm genomen omdat het zonnetje héél wat heerlijke stralen in onze richting zond.

Via enkele landelijke veldwegen, hier en daar afgewisseld met een strookje bos kwamen we in een zeer rustige woonwijk. Om dan even verder weer een uiterst drukke steenweg (N1, Brussel Antwerpen) een eindje te volgen. Zoals je kan merken, meer dan afwisseling genoeg in het landschap.

Na een flink uurtje stappen konden we in het centrum van Waarloos even verpozen op een zonnig terrasje. Ook de gebruikelijke sanitaire stops konden zeker niet ontbreken. Meteen werden er daar ook reeds plannen gesmeed voor onze wandelingen in de herfstmaanden september en oktober.

Ondertussen hoog tijd om onze terug wandeling aan te vatten. Opnieuw langs een uiterst wisselend landschap richting vertrekpunt. Enkel de N1 lieten we nu letterlijk links liggen.

Rumst was een gans andere buurt dan wat we gewoon zijn gedurende onze wandelingen, maar wat zegt een oud Vlaams spreekwoord ook alweer? Juist, verandering van spijs doet eten... Dus zeker voor herhaling vatbaar deze buurt.

Bedankt François voor deze fijne wandeling, wees gerust dat we in de toekomst zeker nog op jouw vakkennis beroep zullen doen.

Tot in september.

HERFSTWANDELINGEN



DATUM	VERTREKPLAATS	GIDS
Woensdag 2 september, 14u	Muizen, Sint Lambertuskerk, Muizendorp	Guido Bernaerts 0479 33 13 36
Woensdag 7 oktober, 14u	Tildonk, Sint Jan Baptistkerk, Dorpsstraat	Robert Paeps, 016 65 67 04

**Heb jij zin om ook eens
een wandeling te organiseren?**

Steeds welkom! Geef ons even een seintje.
Wij wandelen telkens de eerste woensdag van de maand

ONZE BBQ

Zondag 9 augustus; een hoogdag voor Carep. Onze jaarlijkse barbecue.

Opnieuw hadden we gekozen voor het idyllische kader van de Krankhoeve. Dit met 50 andere leden die samen mee kwamen smullen en genieten.

Er was keuze tussen boterzachte steak, malse kipfilet en een sappige hamburger. Uiteraard in het gezelschap van diverse sausjes, een overdaad aan groenten en voldoende brood. En of dit alles nog niet volstond konden we ook in schoonheid afsluiten met een overheerlijk dessert. Sommigen twijfelden dan ook zeer lang tussen rijstap met bruine suiker of chocomousse.

Blijkbaar volstaan 2 stukken vlees voor de meeste van onze leden. We denken er dan ook ernstig over na om volgend jaar nog maar 2 stukken aan te bieden i.p.v. 3. Wordt ongetwijfeld vervolgd...

Dat het weeral een succes was, bewijzen de foto's op de volgende bladzijden, niets dan lachende gezichten. Uiteraard met uitzondering van degenen die nog héél druk met hun bestek in de weer zijn om het laatste stukje vlees en/of groente toch maar van hun bord te halen zodat alles lekker op en het bord helemaal leeg is!

We kregen dan ook meerdere positieve reacties, een teken dat alles (bijna) perfect verlopen is. Buiten enkele niet te vermijden schoonheidsfoutjes liep alles perfect op wieltjes. Zoals een bepaald gezegde vermeld, dat wie wat doet fouten maakt, iemand die niets doet geen fouten maakt. Daarbij aansluitend wil ik nog even vermelden dat ik enkele mensen ken die nooit fouten zullen maken ...

Ik wil tevens onze leden bedanken die spontaan meegewerkt hebben achter de toog, in de keuken en bij het opruimen en op orde zetten van de zaal. Ook hier geldt het moto "veel handen maken het werk licht".

Ongetwijfeld zijn we volgend jaar allemaal opnieuw van de partij; wij kijken er reeds naar uit. Tot dan!

Enkele sfeerbeelden van onze BBQ op 9 augustus





Smakelijk...



Even napraten
moet uiteraard
ook gebeuren



... en of het
gesmaakt heeft

PUZZEL EN...

UITSLAG ZOMEREDITIE NR. 148

1. Het beroep van Nicole uit Diest is **SCHOONHEIDSSPECIALISTE**
2. Basiel betaalt **170 EURO** voor de goedkoopste wagen.
3. De volgende lettercombinatie is **KN**.
4. We bevinden ons net buiten het stadscentrum van **HALLE**.

OPGAVE 149

1. Exact 1 050 kiezers brengen hun stem uit. De Smurfen kregen 70 stemmen meer dan de dan de Kabouters, 120 stemmen meer dan de Indianen en 160 stemmen meer dan de Cowboys.
Hoeveel stemmen kreeg elke lijst?

2. Vul de sudoku in.

Wat is de som van de cijfers in de grijze vakjes?

		7					3	2
	3	4	9	7		5	6	8
			3	4	2	9		
		3			5		8	
	8			1		2	7	
	7			8				
	9	5	4		7			
	4		8			3		

3. **Welke gemeente hoort niet thuis in onderstaand lijstje?**

Ramskapelle - Wuustwezel - Lanaken - Roosdaal - Wespelaar - Zwijnaarde

4. Even de culinaire toer op; **Welke keukenterm zoeken we?**

Vis, vlees, gevogelte, ... , wordt opgevuld met een diverse mengeling. Deze mengeling kan o.m. bestaan uit groenten, champignons, eieren, kruidenmengsel, ...

NIEUWS VAN ONZE BADMINTONVRIENDEN

Beste vrienden,

Aan alle mooie liedjes komt een einde, dit is het geval voor badminton Carep. We hebben jaren elke woensdag van 16u30 tot 18u00 u in De Nekker gespeeld, en nu moeten we plaats ruimen voor Kangoeroes basket.

We hadden zelfs een mooie traditie: elke tweede woensdag van de maand gingen we samen een kleinigheidje eten.

We hebben zelfs een whatsapp groep opgericht zodat we met elkaar in contact konden blijven.

Nu moeten we op zoek naar een andere locatie voor woensdag. De eerste die in aanmerking komt is sporthal De Plaon, Eksterstraat 100 Mechelen. Verdere info volgt.

Hiermee trekken we de deur achter ons dicht wat betreft De Nekker. Mag ik jullie nog allemaal bedanken voor de fijne tijd die we samen hebben doorgebracht.

Tot slot nog een foto van ons afscheidsetentje van 29 juli 2026.

Sportieve groet, Ronny



TRAINING IN PUTTE

Onderhoudstrainingen: **elke donderdag van 15.30u tot 16.30u** in de **sporthal Klein Boom te Putte.**

Wij werken aan onze gezondheid:

BEWEGEN is heel belangrijk voor lichaam en geest:

Lichamelijke voordelen:

- voor hart: bloeddruk en bloedsomloop blijven soepel en sterk
- spieren en botten: minder kans op breuken of vallen
- gewicht: het helpt om op een gezond te blijven doordat je energie verbrandt
- weerstand: beter afweersysteem tegen ziektes

Mentale voordelen:

- minder stress: je voelt je rustiger
- beter slapen: je komt sneller in slaap en slaapt dieper
- scherper brein: je kunt je beter concentreren en je geheugen blijft goed

Onze onderhoudstrainingen zijn ideaal....NIET TWIJFELEN

Wij zijn een hechte groep en daarom hebben wij als primeur op 25 juli een etentje georganiseerd. Dat noemt men het nuttige aan het aangename paren

Christiaan

OM EVEN OVER NA TE DENKEN



Even geleden was ik op bezoek bij een ex collega...
In zijn living zag ik deze spreuk hangen. Ik kon er mijn
ogen werkelijk niet van afhouden... Daarom wil ik hem
heel graag met jullie delen!!!

Herfst...

is een zachte herinnering dat loslaten ook mooi kan zijn terwijl de dagen korter worden en de lucht frisser aanvoelt, kleurt de natuur zichzelf in goud, koper en warm rood bladeren dwarrelen rustig naar beneden, alsof ze dansend afscheid nemen van de zomer in elke straat, elk park en elke tuin hangt die bijzondere herfstsfeer: stil, warm en een beetje dromerig.

Het is de tijd van knusse avonden, warme drankjes en gesprekken die net wat langer mogen duren. Buiten ruist de wind door de bomen, binnen zoeken we gezelligheid en rust.

De herfst nodigt ons uit om te vertragen, om te kijken naar kleine dingen: een kastanje op de stoep, de geur van natte bladeren, een zonnestraal tussen grijze wolken.

Misschien is dat wel de grootste schoonheid van de herfst: hij toont ons dat verandering niet iets is om bang voor te zijn.

Alles krijgt even een andere kleur, een ander ritme, een ander licht; en juist daarin schuilt zijn warmte.

Zoals de herfst haar bladeren loslaat, zo mogen ook wij laten gaan.

Wat voorbij is, en dankbaar bewaren wat ons warmte gaf.

De herfst fluistert: neem je tijd, laat los wat voorbij is, en geniet van wat nu voor je ligt.