



De Witte Bergen, Diestweg 1 in Lichtaart op maandag

menu januari 2019

7 jan	14 jan	21 jan	28 jan
broccolisoepp *	venkelsoep *	knolseldersoep *	tomaten-groentesoep *
braadworst met Luikse saus, prinsessenbonen, aardappelen *	Ardeense vink met grand veneur, spruiten, aardappelen *	kipfilet met vleessaus, bloemkool en aardappelen *	chipolata met vleessaus en wortelpuree *
dessert	dessert	dessert	dessert

kostprijs menu: 8 EUR, eten stipt 12 uur
aangepaste dieetmaaltijden en vervoer mogelijk (1 EUR voor een enkele rit):
voor maaltijden, activiteiten, vervoer (1 EUR voor een enkele rit):
inschrijven voor vrijdag 10 uur
bij de welzijnsdienst Leistraat 83, Lichtaart
tel. 014 55 83 22 – welzijn@kasterlee.be
of in alle locaties van Harten Drie tijdens het dorpsrestaurant

Menu's en activiteiten zijn steeds onder voorbehoud. Het aantal plaatsen per restaurant is beperkt.

activiteit van de maand

Op **21 januari** kijk je naar een aflevering van
Schipper Naast Mathilde.

van 13.15 uur tot 15 uur

Waar? Het zaaltje naast de cafétaria in
WZC De Witte Bergen, Diestweg 3 in Lichtaart.

Januari nevel tocht,
februari kil en vocht.





't Margrietje Kerkstraat 3 in Tielen op dinsdag

menu januari 2019

1 jan	8 jan	15 jan	22 jan	29 jan
	witloofroomsoep *	pompoensoep *	paprikasoep *	champignonsoep *
gesloten	krokante kipfilet met vleessaus, peren en gebakken aardappelen *	kalkoenlapje met pepersaus, wortelen en gebakken aardappelen *	ribbetjes met ajuinsaus, savooikool en stampot *	wildburger met raap, gratin dauphinois *
	dessert	dessert	dessert	dessert

inschrijven voor maandag 10 uur
bij de welzijnsdienst Leistraat 83, Lichtaart
tel. 014 55 83 22 – welzijn@kasterlee.be
of in alle locaties van Harten Drie tijdens het dorpsrestaurant

Menu's en activiteiten zijn steeds onder voorbehoud. Het aantal plaatsen per restaurant is beperkt.

activiteit van de maand

8 januari is het **boccia** van 13.15 uur tot 15 uur.

Waar? De turnzaal van de jongensschool, Kerkstraat 3 in Tielen. Ingang langs achter via parking brandweer.

15 januari komt de **De Kolderbrigade** in beeld.

Een aflevering van de TV-serie.

De activiteit is telkens van 13.15 uur tot 15 uur.

Nieuwjaarsnacht rein en klaar,
dan wordt het een goed appeljaar!





Aquamarijn Binnenpad 4 in Kasterlee op donderdag



menu januari 2019

3 jan	10 jan	17 jan	24 jan	31 jan
erwtensoep *	pompoensoep *	spinaziesoep *	groentebouillon *	pompoensoep *
kalkoenlapje met groene boontjes en gestoomde aardappelen	kippenschnitzel met broccoli en gekookte aardappelen	slavink met dragonsaus, wortelen en erwten en gebakken aardappelen	spaghetti bolognese	gemarineerd varkenslapje, bordelaisesaus, schorseneren, gestoomde aardappelen
*	*	*	*	*
dessert	dessert	dessert	dessert	dessert

Reserveren ten laatste op 31/12 voor 10 uur

op vrijdag

menu januari 2019

4 jan	11 jan	18 jan	25 jan
preisoep *	tomatensoep *	paprikasoep *	erwtensoep *
vis van de dag met dillesaus, groentemix en puree	vis van de dag met wittewijnsaus, venkel en puree	Oostendse visgratin met kreeftenjus, juliennegroenten en puree	visfilet met druivensaus, broccolimix en puree
*	*	*	*
dessert	dessert	dessert	dessert

inschrijven ten laatste 1 dag op voorhand vóór 10 uur
menu's en activiteiten zijn steeds onder voorbehoud

activiteit van de maand

Op **31 januari** kijk je naar een aflevering van **De Collega's**:
een komische Vlaamse reeks van 13.15 uur tot 15 uur in het Grand Café.





Puzzel mee!

J	A	G	R	O	E	P	S	A	A	N	K	O	O	P
A	T	A	G	E	N	I	E	T	E	N	E	E	H	T
B	J	D	I	N	W	J	R	R	O	J	I	V	E	R
O	I	D	L	R	I	A	I	D	R	T	K	Z	I	T
C	B	I	L	E	C	L	T	Z	N	E	V	E	I	H
C	T	M	I	T	T	T	L	E	L	E	K	E	O	V
I	N	A	W	N	Z	O	M	E	R	E	T	K	T	K
A	O	N	J	I	D	E	H	J	T	I	W	R	E	A
N	V	L	I	W	D	O	A	C	V	S	E	A	A	L
E	I	E	R	N	G	A	O	I	S	S	E	N	H	H
L	S	P	V	N	R	P	T	R	S	D	B	B	A	R
L	M	S	I	D	U	C	U	E	K	O	F	F	I	E
U	E	B	A	R	A	N	D	T	D	U	E	O	E	N
M	N	G	E	Z	E	L	L	I	G	D	B	P	O	R
S	U	E	I	M	R	U	M	M	I	K	U	B	E	H

Harten Drie actief in 2018

- | | |
|---------------|------------|
| AANBOD | MENU |
| ACTIVITEIT | ONTBIJT |
| GROEPSAANKOOP | HARTENDRIE |
| BESTELLING | PUREE |
| BINGO | RUMMIKUB |
| ZOMER | WELZIJN |
| WATER | BOCCIA |
| SMULLEN | DEMENTIE |
| SOEP | KOFFIE |
| HOOFDSCHOTEL | DESSERT |
| SPELNAMIDDAG | GENIETEN |
| THEE | WINTER |
| VRIJWILLIG | GEZELLIG |
| VERJAARDAG | VISMENU |
| LEKKER | KOEKJE |
| | INDOORKUBB |

✂-----
**We sluiten hier 2018 af en starten met een fris nieuw jaar!
 Zoek het thema en misschien word JIJ wel de woordcrack!**



De oplossing is:

Naam:

Tip: 2018

Breng de ingevulde puzzel binnen bij de welzijnsdienst vóór 1 maart 2019.
 Wie de woordcrack wordt, lees je in de nieuwsbrief van Harten Drie editie maart.



Ditjes en datjes pagina

Warme oproep

In ons dorpsrestaurant in Tielen hebben we nog ruimte voor extra eters. Wil je in een vernieuwd gezellig centrum komen eten? Ben je alleen of wil je in contact komen met andere mensen? Dan is dit de ideale gelegenheid om kennis te maken met andere bezoekers. Gezellig samen eten. Een maaltijd kost 8 EUR. En vervoer kan geregeld worden voor 1 EUR per rit. Gezelligheid troef!

Heb je nog vragen? Neem gerust contact op met de dienst welzijn via welzijn@kasterlee.be of op het nummer 014 55 83 22.

10 Tips

voor een budgetvriendelijke maaltijd

1. Kies voor seizoensgroenten: ze zijn goedkoper, milieuvriendelijker en verser. Voor een jaarkalender, kijk op <http://velt.nu/groentekalender>
2. Passeer eens op de wekelijkse markt: groenten en fruit zijn er vaak goedkoper dan in de supermarkt. Of teel je groenten zelf!
3. Retailers spelen in op je zintuigen en weten goed wat verkoopt. In de supermarkt staan de dure producten meestal op ooghoogte. Kijk wat meer naar boven of beneden voor de goedkopere producten.
4. Bereid je maaltijden met kraantjeswater. Dit is even gezond als flessenwater en je bespaart heel wat geld.
5. Leg altijd een deksel op je kookpot. Zo verbruik je tot 3 keer minder energie.
6. Kook je elektrisch? Zet 5 minuten voor het einde van je kooktijd het vuur al af. De kookplaten blijven nog genoeg warmte geven.
7. Vergelijk prijzen in de winkel per gewichtseenheid. Ga niet af op de grootte van de verpakking.
8. Doe eens veggie: vervang een stuk vlees door een ei of extra veel groenten.
9. Kies voor huismerken. Deze kunnen tot 30% goedkoper zijn.
10. Gooi restjes niet weg maar recycleer. Maak bv. soep van je overschot aan groenten.

Bron: Logo Kempen

Oproep

Geniet je momenteel van de Vlaamse Zorgpremie (130 EUR/maand)? Dan kan je ook de gemeentelijke zorgpremie aanvragen. Bezorg ons een attest van je ziekenfonds waarin staat dat je daar recht op hebt en tot wanneer. Dit attest bezorg je aan de welzijnsdienst samen met het gemeentelijk aanvraagformulier voor 1 maart. Het aanvraagformulier kan je downloaden van de website van de gemeente Kasterlee of aanvragen bij de gemeentelijke welzijnsdienst.



Lezersoproep

We willen in dit krantje ook suggesties van de lezer plaatsen: bv.

Tip van de lezer:

- een goed boek
- een interessante film
- een leuk verhaal

Heb je een leuke suggestie?

Laat het ons weten. Stuur ons een briefje met je suggestie en waarom je dit leuk vindt.

Of mail je tip naar welzijn@kasterlee.be.

We wensen **jou**:
Een goede **gezondheid**
en veel **jolijt**
een lief **gebaar**
alle dagen
van het **jaar!**



Oplossing kruiswoordraadsel: Wintersfeer

De kalender

2/1 en 16/1 't Locomotiefje: een plaats waar je anderen ontmoet en leuke 2^e handsspullen koopt. Deze welzijnschakel is in het ontmoetingscentrum, Schoolstraat 31 in Lichtaart van 12 uur tot 16 uur. Elke 1^e en 3^e woensdag van de maand.

6/1 Gemeentelijke nieuwjaarsdrink: Kom mee klinken op het nieuwe jaar op het graspleintje aan het lokaal van de Jeti in Tielen (achter de bibliotheek) tussen 14 uur en 16.30 uur.

15/1 De Kolderbrigade in Tielen, 21/1 Schipper Naast Mathilde, 31/1 De Collega's: voorstellingen in Harten Drie. (lees verder in dit krantje)





**Kasterlee
wenst u
een
fantastisch
2019!**

**lokaal dienstencentrum
Harten Drie
nieuwsbrief**

**Overzicht 2018
&
Ditjes & datjes**

Diverse oproepen

Lezersoproep

*Tips voor een
budgetvriendelijke
maaltijd*

*Meer info verder in deze
nieuwsbrief.*

*lekker eten
leuke activiteiten
interessante weetjes*

Inhoud

- maandmenu's Kasterlee, Lichtaart, Tielen
- maandactiviteit: TV-series van vroeger en boccia
- info: 10 Tips voor een budgetvriendelijke maaltijd, Harten Drie in 2018
- oproep indienen attesten zorgpremie bij de gemeentelijke welzijnsdienst
- warme oproep nieuwe bezoekers dorpsrestaurant Tielen



bingo



film

Harten Drie 2018



indoor Kubb



aanbod bib



spelnamiddag

Gemeentelijke welzijnsdienst
tel.: 014 55 83 22
welzijn@kasterlee.be
www.kasterlee.be

