



De Witte Bergen, Diestweg 1 in Lichtaart op maandag

menu maart 2019

4 mrt	11 mrt	18 mrt	25 mrt
agnèssorelsoep *	kippenbouillon *	maïsoep *	parmentiersoep *
varkenslapje met vleessaus, schorseneren en aardappelen *	cordon bleu met vleessaus, prinsessenbonen, gebakken aardappelen *	Gentse waterzooi met juliennegroenten en aardappelen *	spek met vleessaus, savooikool, stampot *
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 **4 maart** workshop **Tai chi**

Op **11 maart** is er **spelnamiddag**

van 13.15 uur tot 15 uur

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

Een natte maart is niks waard.





't Margrietje Kerkstraat 3 in Tielen op dinsdag

menu maart 2019

5 mrt	12 mrt	19 mrt	26 mrt
brunoisesoep *	pompoensoep *	knolseldersoep *	pompoensoep *
schnitzel met vleessaus, rodekool, gebakken aardappelen	slavink met ajuinsaus, wittekool en aardappelen	hamburger met pepersaus, erwten en wortelen en gebakken aardappelen	chipolata met mosterdsaus, boterboontjes en aardappelen
* 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

12 maart is het **boccia** van 13.15 uur tot 15 uur.

19 maart is het **bingo** van 13.15 uur tot 15 uur.

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

Fit en Gezond

Tip 1: Vind jezelf oké.





Aquamarijn Binnenpad 4 in Kasterlee op donderdag

menu maart 2019

7 mrt	14 mrt	21 mrt	28 mrt
minestrone *	pompoensoep *	spinaziesoep *	groentebouillon *
varkensbrochette met barbecuesaus, jonge wortelen, erwten en gebakken aardappelen *	spaghetti bolognese *	balletjes in tomatensaus, selder en aardappelpuree *	chipolata met Franse erwtjes en gestoomde aardappelen *
dessert	dessert	dessert	dessert

op vrijdag

menu maart 2019

1 mrt	8 mrt	15 mrt	22 mrt	29 mrt
spinaziesoep *	preisoep *	tomatensoep *	paprikasoep *	pompoensoep *
tongrolletjes met druivensaus, juliennegroenten en puree *	visfilet van de dag, kreeftenjus en groentepuree *	zalmfilet met dillesaus, groentemengeling en puree *	visfilet met broccolimix en gekookte aardappelen *	vis van de dag „Bonne femme” en spinaziepuree *
dessert	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 **7 maart** workshop **Tai Chi**
Op **21 maart** is er een **spelnamiddag**
van 13.15 uur tot 15 uur in het Grand Café.

Een droge maart is goud waard.





Keigezonde puzzel

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

Kasterlee Keigezond!

BEWEGEN	POETSEN
BEWEGING	PROJECT
BUREAU	SAMEN
COMPUTER	SPELEN
FIETSEN	SPORT
FYSIEK	STIL
GEZOND	TUINIEREN
GROEP	VERPLAATSEN
GSM	VERPLAATSING
HUISDIER	VERVOER
LOPEN	VOEDING
MENTAAL	WANDELING
PASSIEF	PLANNEN



✂ -----

De oplossing is:

Naam:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Breng de ingevulde puzzel binnen bij de welzijnsdienst vóór 12 maart 2019. Wie de puzzelmaster wordt, lees je in de nieuwsbrief van Harten Drie editie april.



Ditjes en datjes pagina

Week van de Keigezonde Kempen

Doe jij mee aan de 'Week van de Keigezonde Kempen'? Wij alvast wel! Als Gezonde Gemeente willen we dit jaar stilstaan bij meer mentale zuurstof. Jong of oud, iedereen kent af en toe wel dat gevoel van figuurlijk in ademnood te komen.

Reden genoeg om Keigezonde Gemeente Kasterlee dit jaar in het teken te stellen van het mentaal welbevinden.

Het startschot voor dit jaar geven we tijdens de week van Keigezonde gemeente van 1 tot en met 7 maart. Je kan dan in onze gemeente deelnemen aan verschillende activiteiten. Elk van deze activiteiten staat in het teken om je goed in je vel te voelen.

Een van deze zaken die belangrijk zijn om op een goede manier ouder te worden, is nieuwe dingen proberen. In het kader hiervan organiseert Harten Drie in de drie deelgemeenten een Tai Chi initiatie.

Tai Chi Chuan is een zachte, subtiele bewegingsvorm met rustige, langzame en in elkaar vloeiende, cirkelende bewegingen.

Het beoefenen van Tai Chi Chuan zorgt voor een sterk ontspannen gevoel, opent de gewrichten, maakt de pezen soepel, verbetert de houding, versterkt het zenuwstelsel, verdiept de ademhaling, geeft een betere doorbloeding, vermindert chronische pijn, ... De beoefenaar bereikt een mentale en emotionele balans, doordat de energie of levenskracht (Chi) vrij kan stromen. Deze bewegingsvorm, voor jong en oud, kan tot op hoge leeftijd beoefend worden en zorgt voor bewustzijn in de beweging, ook in het dagelijks leven.

Na deze week houden we het thema het ganse jaar levend onder het motto: Fit en Gezond. We geven elke maand in ons krantje een positieve tip om je op weg te helpen.

De eerste tip kan je elders vinden in dit krantje en vind je ook terug op www.fitinjehoofd.be

De ganse actie loopt in samenwerking met onze partners: Logo Kempen en het Huis van het Kind.



De kalender

1/3 tot 7/3 Week van de Keigezonde gemeente:

- **4/3 Tai chi** initiatie in De Witte Bergen door Marina Gers, Diestweg 1 in Lichtaart om 13.15 uur
- **5/3 Lezing over eenzaamheid: risicofactoren en oorzaken** door Myriam Bergmans in de bibliotheek van Kasterlee om 19 uur
- **7/3 Tai chi** initiatie in Aquamarijn door Marina Gers, Binnenpad 4 in Kasterlee om 13.15 uur
- **7/3 Ouders in balans:** lezing door Ine Gaukema in De Malle Molen, Schoolstraat 55 in Lichtaart om 19.30 uur

26/3 Zorgcafé: film 'Het Geheugenpaleis' over en door mensen met dementie om 14.30 uur en om 19.30 uur in De Witte Bergen in Lichtaart

Oplossing puzzel januari: **Jaaroverzicht van Harten Drie.**

Woordcracks: Proficiat **Frans Moeskops** en **Jos Wijnants** uit Lichtaart

Oplossing locaties AED-toestellen: **harten**

1. sporthal Tielenhei, 2. bib Tielen, 3. gemeentehuis Kasterlee,
4. sporthal Kasterlee, 5. Molenstraat Lichtaart, 6. Zagerijstraat Lichtaart





Kasterlee keigezond

**Week van de
keigezonde
Kempen**

&

Fit en gezond

&

Tai Chi Chuan

&

De kalender

*Meer info verder in deze
nieuwsbrief.*

Week van de
**KEIGEZONDE
KEMPEN** 1-7 MAART 2019
KASTERLEE



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

lokaal dienstencentrum **Harten Drie nieuwsbrief**

*lekker eten
leuke activiteiten
interessante weetjes*

Inhoud

- maandmenu's Kasterlee, Lichtaart, Tielen
- maandactiviteit: Tai chi en boccia
- thema: Keigezonde gemeente met activiteiten, fit en gezondtips, Tai Chi, de kalender, oplossingen puzzel en locaties AED-toestellen

Ontspanningsnamiddag oude TV-series Harten Drie 2019



Tielen



Kasterlee



Lichtaart



V.U. Ward Kennes, Markt 1, 2460 Kasterlee



maart 2019



kasterlee