



De Witte Bergen, Diestweg 1 in Lichtaart op maandag

menu april 2019

1 apr	8 apr	15 apr	22 apr	29 apr
brunoisesoep *	agnèssorelsoep *	kippenbouillon *		parmentiersoep *
boomstammetje met vleessaus, snijbonen en aardappelen *	varkenslapjes met vleessaus, schorseneren en aardappelen *	cordon bleu met vleessaus, prinsessenbonen en gebakken aardappelen *	gesloten	spek met vleessaus, savooikool en 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 **29 april** is er interactieve infosessie **Valpreventie**

Hoe voorkom je vallen? Hoe gebruik ik een wandelstok of rollator?

Tips en info.

van 13.15 uur tot 15 uur

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

April veel regen,
brengt grote zegen.



't Margrietje Kerkstraat 3 in Tielen op dinsdag

menu april 2019

2 apr	9 apr	16 apr	23 apr	30 apr
tomaten- groentesoep *	brunoisesoep *	pompoensoep *	knolseldersoep *	pompoensoep *
kippenbil met vleessaus, appelcompote en gebakken aardappelen *	schnitzel met vleessaus, rodekool en gebakken aardappelen *	slavink met ajuinsaus, wittekool en aardappelen *	hamburger met pepersaus, erwten en wortelen, gebakken aardappelen *	chipolata met mosterdsaus, boterboontjes en aardappelen *
dessert	dessert	dessert	dessert	dessert

**Reserveren vóór 19
april 10 uur.**

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

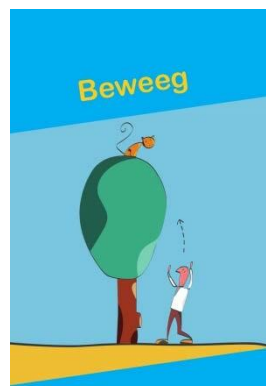
Menu's en activiteiten zijn steeds onder voorbehoud. Het aantal plaatsen per restaurant is beperkt.

activiteit van de maand

9 april 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.

Fit en Gezond
Tip 3: Beweeg.





Aquamarijn Binnenpad 4 in Kasterlee op donderdag

menu april 2019

4 apr	11 apr	18 apr	25 apr
spinaziesoep *	erwtensoep *	pompoensoep *	Portugese soep *
hamburger met broccolimix en peterselieaardappelen *	spaghetti bolognese *	balletjes in tomatensaus, selder en aardappelpuree *	chipolata met Franse erwtjes en gestoomde aardappelen *
dessert	dessert	dessert	dessert

op vrijdag

menu april 2019

5 apr	12 apr	19 apr	26 apr
paprikasoep *	tomatencrèmesoep *	groentesoep *	witloofsoep *
vis van de dag met witte druifjes, juliennegroenten en puree *	zalmfilet met bearnaise, gestoofde prei en aardappelpuree *	vis van de dag met mosterdsaus, fijne groentjes en natuuraardappelen *	vis van de dag met tartaarsaus, sla en aardappelpuree *
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 **18 april** is er interactieve infosessie **Valpreventie**
Hoe voorkom je vallen? Hoe gebruik ik een wandelstok of rollator?
Tips en info.
van 13.15 uur tot 15 uur in het Grand Café.

Aprilvlokjes brengen meiklokjes





Fotozoektocht Rolstoelpad Lichtaart

Halte I



Halte: K



Halte: G



✂-----
Naam en adres:

In de volgende edities van het Harten Driekrantje vind je telkens haltes met een reeks foto's van het rolstoelpad in Lichtaart. Ga op pad met het bijgevoegde plannetje en vul de juiste letters in op het invulplan. Zoek het woord en breng je oplossing **binnen vóór 7 september 2019** bij de gemeentelijke welzijnsdienst. Misschien maak je kans op **een mooie prijs!** In het krantje van oktober vind je de oplossingen en de winnaars. Verzamel al de foto's en maak je eigen fotoplan van het rolstoelpad!

													!



Ditjes en datjes pagina



Valpreventie

Blijf in beweging en doe het veilig!

Een op de drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar. Zo'n valpartij heeft vaak nare gevolgen. Vermijd valincidenten: volg onze tips, wees actief maar doe het op een veilige manier!

Meer info op www.valpreventie.be

Blijf fit en actief!

Zit niet te lang aan één stuk stil, sta na 20 à 30 minuten even recht.

Beweeg dagelijks minstens 30 minuten licht tot matig intensief, zoals wandelen of fietsen. Oefen wekelijks je evenwicht, lenigheid en spierkracht. Oefeningen vind je op www.valpreventie.be

Overdag bewegen helpt je om gezond te blijven en beter te slapen.

Verzorg je voeten

Draag makkelijke schoenen die je hele voet omsluiten en in de juiste maat. De schoenzool is best slipvrij. Loop niet op blote voeten of kousen.

Laat voetproblemen behandelen (bv. eelt, ingegroeide nagels).

Kijk uit met je ogen

Draag een bril, indien nodig, die proper is en binnen handbereik ligt. Ga jaarlijks naar de oogarts.

Let op met medicijnen

Bespreek het gebruik van medicijnen met je arts en pas op met kalmeer- en slaapmiddelen.



Voorkom duizeligheid bij het rechtstaan

Neem de tijd om recht te staan uit je bed of zetel. Haast je niet te snel naar de voordeur of telefoon. En als je vaak duizelig bent, bespreek dit met je arts.

Ga voor veiligheid in huis

Geen gladde of natte vloeren. En geen losliggende kabels, tapijten, speelgoed. Ga niet op een stoel staan, maar gebruik een veilige trapladder. Voorzie handgrepen bv. in het toilet en de badkamer. En zorg voor voldoende verlichting!

Eet evenwichtig en gezond!

Calcium en vitamine D zorgen voor botten en spieren. Beperk alcohol.

Meer info vind je op www.vigez.be



De kalender

- **3/4 en 17/4 't Locomotiefje:** een plaats waar je anderen ontmoet en leuke 2^e handsspullen koopt. In het OC, Schoolstraat 31 in Lichtaart van 12 uur tot 16 uur.
- **9/4 boccia in de turnzaal van de jongensschool,** Kerkstraat 3 in Tielen om 13.15 uur
- **18/4 valpreventie** tips om vallen te voorkomen en het gebruik van een rollator in Kasterlee om 13.15 uur
- **29/4 valpreventie:** tips om vallen te voorkomen en het gebruik van een rollator in Lichtaart om 13.15 uur

Oplossing puzzel maart:

Voel je wel in je vel!

Puzzelmasters van maart: Proficiat aan **Frans Moeskops en Maria Thys** uit Lichtaart

Hervé Van Ghéluwe en Marina Dierckx uit Kasterlee

Nog een woordcrack in februari: Proficiat **Rita Borghs** uit Tielen





Kasterlee energiek

**Valpreventie:
Tips om veilig te
bewegen en
vallen te
voorkomen.**

&

**Fotozoektocht
rolstoelpad**

&

De kalender

*Meer info verder in deze
nieuwsbrief.*



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: Valpreventie en boccia
- thema: Tips voor valpreventie, fotozoektocht rolstoelpad Lichtaart, de kalender

Week van de Keigezonde gemeente: Tai Chi-initiatie in Harten Drie

