

Jaargang 25, nr. 1, januari-februari-maart 2022
vu. Gemeentebestuur Lummen,
Gemeenteplein 13, 3560 Lummen,
3151 ex. - Driemaandelijks - Afgiftekantoor
3500 Hasselt 1
Erkeningsnummer P509235



PB-PP | B-10254
BELGIE(N) - BELGIQUE

't SENIORENKRANTJE

Informatieblad van de gemeentelijke seniorenadviesraad



GELUKKIG NIEUWJAAR !



Leden gemeentelijke seniorenadviesraad

Voorzitter:

Vandebroek André Hulshoekstraat 45 013 44 22 01

Ondervoorzitter:

Masselin Willy Prelaat Knaepenstraat 37 013 52 15 63

Secretaris:

Ripol Rosette Kapelstraat 39 0475 95 72 77

Penningmeester:

Claes Josiane Kerkevennestraat 22 013 29 55 74

Commissaris:

Cleeren Jos Kammestraat 36 0473 75 03 02

Smeulders Renilde St. Lutgardisstraat 19 0479 88 72 32

Schepen voor senioren:

Lamotte Heidi Meldertsebaan 127/A 0495 41 06 60

Bestuursleden:

Baerts Roger Sacramentstraat 1 0477 33 91 60

Ballet Jos Kerkevennestraat 22 013 29 55 74

Beutels Maria Morgenstraat 5 0479 85 20 68

De Bruyn Tineke Wijngaardstraat 15 0498 20 15 14

Fransen Paula Schippersstraat 16 011 45 23 68

Kuppens Guido Mangelbeekstraat 41 0497 29 50 72

Orens Emile Zelemsebaan 18 013 33 40 58

Reynders Louis Hamelstraat 24 013 52 11 37

Steegmans Marcel Wijngaardstraat 15 013 52 13 54

Vandermaesen Robert Geneikenstraat 30 011 43 28 10

Vanwetswinkel Monique Dorpsstraat 1A 013 52 18 81

Verboven Freddy Meldertsebaan 7 013 31 26 09

Verscheure Monika Prelaat Knaepenstraat 37 013 52 15 63

Verenigingen aangesloten bij de gemeentelijke seniorenadviesraad:

C-plus / Neos Lummen / OKRA Centrum / OKRA Meldert / S-Plus / Vief

Secretariaat gemeentelijke seniorenadviesraad

GCOC Oosterhof, Lokaal dienstencentrum, Dr. Vanderhoeydonckstraat 56,
3560 Lummen

013 390 605 - lokaaldienstencentrum@lummen.be

Volgend Seniorenkrantje april-mei-juni 2022

Een woordje vooraf...

Beste senioren,

Het einde van het jaar is het ideale moment om even te reflecteren op het afgelopen jaar. Na 2020 dacht ik dat 2021 alleen maar beter kon worden. Nooit gedacht dat 2021 opnieuw een moeilijk en zwaar jaar zou worden.



Het coronavirus zorgde er opnieuw voor dat mijn goede voornemens voor 2021, zoals inzetten op buurtgerichte zorg, buurten opnieuw samenbrengen en de verdere uitbouw van ons lokaal dienstencentrum, noodgedwongen uitgesteld werden.

In de tweede helft van het jaar hervatten wij vol goede moed onze activiteiten. Samen met de seniorenadviesraad werd de heraanleg van het gemeenteplein onder de loep genomen. Er werd een sporteldag georganiseerd, dewelke weerom een schot in de roos bleek te zijn. En uit ons seniorenrestaurant kwamen opnieuw heerlijke geuren.

Stilletjes kwam alles op gang en begonnen we te dromen. Voor de week van de senior werd een uitgebreid programma uitgewerkt. Ook alle voorbereidingen werden getroffen voor een spetterend 75-plus feest. Graag wilden wij alle senioren na een zware en moeilijke tijd verblijden met de lach van Margriet Hermans. Helaas besliste corona weer roet in het eten te gooien en dienden wij in het belang van de gezondheid van alle Lummenaren deze activiteiten af te gelasten.

Graag doe ik dan ook langs deze weg nogmaals een oproep aan alle senioren die hulp of een luisterend oor nodig hebben in deze moeilijke tijden, aarzel niet om ons te contacteren op het nummer 013 390 605. Wij zijn er voor jullie!

Toch blijf ik hoopvol en blijf ik uitkijken naar een jaar waarin we elkaar weer mogen ontmoeten en onze goede voornemens verder kunnen uitbouwen. Ik wens jullie allen een gelukkig maar vooral een gezond 2022.

Heidi Lamotte
Schepen voor senioren

Voor heel bijzondere mensen
deze tekst met fijne wensen:
Een goede gezondheid
en bergen geluk.
Een heleboel gezelligheid:
een heel jaar aan een stuk!

Noteer alvast in je agenda...

De seniorenadviesraad heeft ook in 2022 leuke activiteiten voor je gepland!

- vrijdag 4 februari 2022: dansnamiddag voor 55+
- vrijdag 8 april 2022: dansnamiddag voor 55+
- vrijdag 2 september 2022: 75+ feest
- vrijdag 14 oktober 2022: dansnamiddag voor 55+
- maandag 14 november 2022: week van de senior: infonamiddag
- donderdag 17 november 2022: week van de senior: culturele namiddag
- vrijdag 18 november 2022: week van de senior: dansnamiddag 55+



Het verhaal van het St.-Jankoor Thiewinkel

Hoe is het St.-Jankoor Thiewinkel ontstaan?

Er bestond al een koor voor het huidige koor werd opgericht. Het vroegere koor werd begeleid op de piano. We speelden de mooiste liedjes en het was een fijne groep. Maar helaas aan alle mooie liedjes komt een einde. Na de nachtmis op 25 december 2013 stopte het koor ermee.

Nadien was het iedere week stil in de mis. Zo ging er een jaar voorbij. Maar in 2014 kwam er terug de vraag om weer muziek in de kerk te brengen. We vonden al snel zeven vrouwen en een man om terug te starten. Toen leerden we Gerry Dirix kennen. Gerry is muziekcoach en begeleidt ons sindsdien. Er werd een orgel aangekocht en we waren vertrokken.

Wat voor koor is het St.-Jankoor?

Ons koor treedt op in kerken om de misdiensten muzikaal te ondersteunen. We treden ook op met een programma vol bekende liedjes en imitaties van bekende artiesten. Dit doen we op aanvraag voor iedereen die interesse heeft. Als we op verplaatsing gaan, gaan we in stijl! Zelfs onze kleding is op mekaar afgestemd tijdens onze optredens.



Hoe is het om lid te zijn van het St.-Jankoor?

We zingen omdat we graag zingen! Zingen is leuk, het ontspant ons en we genieten ervan. Er heerst een groot gevoel van verbondenheid. De groep wordt telkens groter en wij aanvaarden iedereen zoals die is. Wij staan open voor vriendschap, vreugde en tevredenheid onder elkaar. We zingen en praten met elkaar. We zoeken warmte en steun bij elkaar en dat maakt ons gelukkig. Gerry draagt ook veel bij aan deze verbondenheid. Het is een heel fijne groep, iedereen komt voor zijn plezier. We denken dat initiatieven als de onze erg waardevol zijn voor onze maatschappij. Muziek en vriendschap maakt de wereld echt mooier.

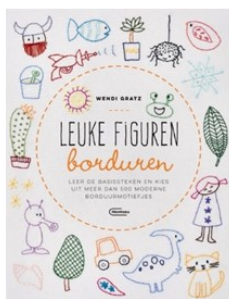
Als je meer informatie wenst over dit sympathieke koor dan kan je terecht op de website: www.sintjankoor-thiewinkel.webnode.be of telefonisch met de voorzitter Mariette Theunissen 0477 77 64 39 of mariettetheunissen@gmail.com.

Tip van de bib

Handwerkboeken

De koude wintermaanden zijn een ideale periode om weer aan het haken of breien te slaan. De bibliotheek zet je op weg! Je vindt er een ruime collectie handwerkboeken. Ook tijdschriften met naaipatronen zitten in de collectie.

Zin om zelf aan de slag te gaan? De bibliotheekmedewerkers staan klaar om je te helpen bij jouw zoektocht. Dit zijn alvast enkele nieuwe boeken uit onze collectie:



Afhaalpakketten tijdens corona

65+ers en mensen die omwille van medische redenen fysieke contacten willen beperken, kunnen gebruik maken van onze afhaaldienst. Bestel je boeken via het formulier dat je vindt op de website van de bibliotheek. De bibliotheekmedewerkers maken het afhaalpakket klaar en contacteren jou om af te spreken wanneer het kan worden opgehaald.



Bibliotheek Lummen
Groenstraat 42

tel: 013 390 480

mail: bibliotheek@lummen.be
www.lummen.bibliotheek.be

OPENINGSUREN

ma: 14u - 20u
di: 10u - 12u / 14u - 18u
woe: 10u - 20u
do: 10u - 12u / 14u - 18u
vrij: 10u - 12u
za: 9u - 13u

Sudoku

Uitleg

Een sudoku is een puzzel van 9 bij 9 vakjes, waarin een klein aantal cijfers al zijn ingevuld. Het is aan jou om de overige vakjes ook in te vullen, waaraan het aan de volgende 3 simpele regels moet voldoen:

1. in elke rij moeten de getallen 1 tot en met 9 één keer voorkomen
2. in elke kolom moeten de getallen 1 tot en met 9 één keer voorkomen
3. in elk blok van 3 bij 3 moeten de getallen 1 tot en met 9 één keer voorkomen

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

Daarom is wandelen gezond!



© Irène Deswert – Vlaamse Ouderenraad

Was wandelen maar als tandenpoetsen, weten dat het goed voor je is en het gewoon doen zonder er al teveel bij na te denken.

Wandelen is een vorm van beweging met vele gezondheidsvoordelen. Hierbij denk je meteen aan de fysieke voordelen, zoals het verbruiken van energie om zo een gezond gewicht te behouden of te verkrijgen of om de “gewrichten soepel te houden”.

10 reden waarom je moet wandelen:

- ◆ Wandelen is de meest populaire vorm van fysieke activiteit als mensen ouder worden.
- ◆ Wandelen kan overal en op elk tijdstip.
- ◆ Wandelen is goedkoop.
- ◆ Wandelen is een totale lichaamsworkout.
- ◆ 10 minuten wandelen heeft gezondheidsvoordelen.
- ◆ Als je samen wandelt kun je elkaar motiveren en bijpraten.
- ◆ Een wandeling overdag zorgt voor de nodige vitaminen.
- ◆ Wandelen werkt stress verlagend.
- ◆ Wandelen is goed voor je brein.
- ◆ Regelmatig fysieke activiteit heeft een positief effect op het immuunsysteem.

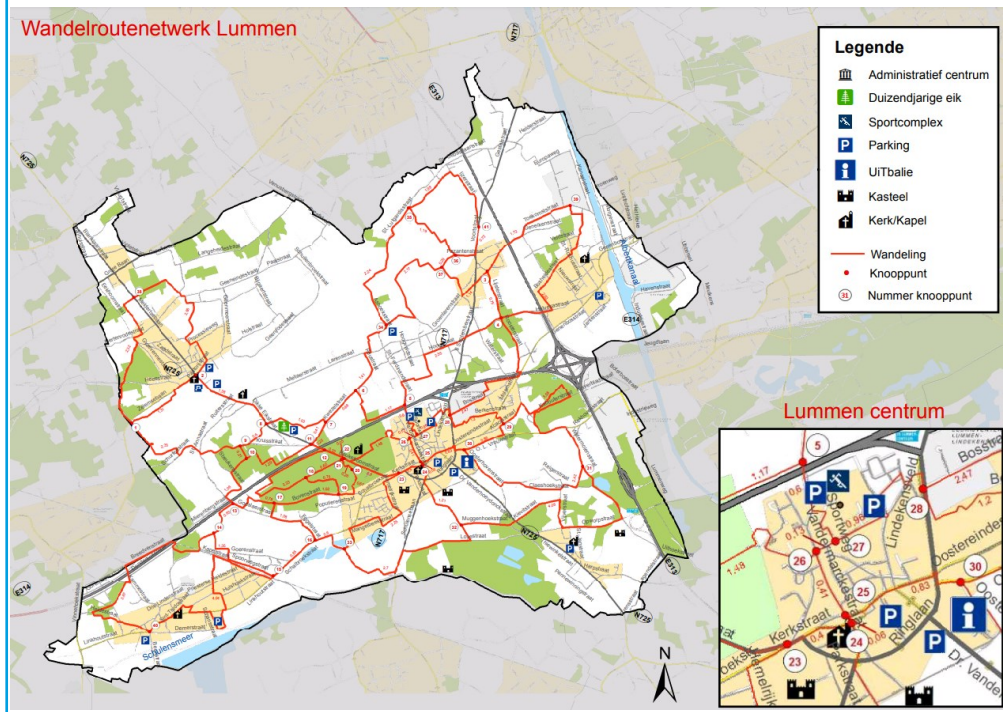
Veel wandelplezier!

TIP VAN 'T KLAVERTJE

Iedere donderdag trekt Willy er met een groep op uit voor een mooie wandeling.

Wil je meewandelen?
Bel Willy: 013 52 15 63 en hij vertelt waar de groep vertrekt.

Wandelroutenetwerk Lummen



Nieuws vanuit Okra - Lummen

Okra Lummen Centrum nodigt leden & niet leden uit om mee op uitstap te gaan:

- ◆ Daguitstap dinsdag 26 april 2022 naar Nederland - Vaals & Schinnen.
- ◆ Onze meerdaagse reis van 13 tot 17 juni 2022 gaat naar Nederland : Zwartsluis en Floriade Expo 2022 in Almere.

Voor meer info en inschrijvingen:

Rosette Ripol 0475 95 72 77



Moppentrommel

Dat is nu een echt boerenverstand!

Een landbouwer laat 17 paarden na aan zijn drie zonen.
In zijn testament verdeelt hij de erfenis als volgt:

- Mijn oudste zoon de helft van alle paarden
- Mijn tweede zoon een derde van alle paarden
- Mijn jongste zoon een negende van alle paarden



Daar het onmogelijk is om 17 paarden te delen door 2, door 3 of door 9, beginnen de problemen tussen de drie zonen.

Op een gegeven ogenblik beslissen ze ten einde raad om hun buur, ook een landbouwer Erik, wiens intelligentie ze al lang bewonderen, om raad te vragen, in de hoop dat die een oplossing kan vinden.

De boer neemt het testament en leest het aandachtig, na enkele ogenblikken gaat hij thuis zijn eigen paard halen en voegt het toe aan de zeventien anderen. Nu staan er 18 paarden in de wei.

Vanaf nu wordt het mogelijk voor de erfgenamen om tot de verdeling over te gaan, zoals voorzien in het testament van hun vader.

De oudste neemt de helft van de 18 paarden = 9 paarden

De tweede neemt een derde van de 18 paarden = 6 paarden

De jongste neemt een negende van de 18 paarden = 2 paarden

Samen hebben ze nu, $9+6+2=17$ paarden

Er blijft 1 paard over, dat van Dirk, die het terug mee naar huis neemt.

Voila, 't is nu aan u...

Bezigheidstherapie

Drie oudjes zien mekaar terug na lange jaren: Wat doet jij sinds je op pensioen bent? De eerste zegt: ik fotografeer. De tweede zegt: ik tuinier. De derde zegt: ik doe opsporingswerk... Ah! en in wat? Iedere dag zoek ik mijn bril, mijn wandelstok, mijn valse tanden, mijn sleutels...

Tijden

Jefke heeft moeite met de verleden en de tegenwoordige tijd. Hij snapt er niets van en hij moet zijn huiswerk morgen klaar hebben. Moeder, wat voor een tijd is "onze vader speelt biljart", vraagt Jefke op een gegeven moment, waarop de Moeder zegt "verloren tijd" mijn jongen.



Tournée Minérale: een maand zonder alcohol

Tournée Minérale werd in geen tijd een begrip. In februari 2022 gaat alweer de zesde editie van start. Hopelijk samen met jou! Het maakt niet uit of je nu voor de eerste keer meedoet, of al vaker een maand alcoholvrij door het leven ging. Een maand stilstaan bij je alcoholgebruik, levert je alleen maar voordelen op.



Februari zonder alcohol

Ga met ons de uitdaging aan en drink in februari een maand lang geen alcohol. Zo ervaar je wat een maand zonder met je doet.

We draaien niet rond de pot: alcohol is erg schadelijk voor je gezondheid. De langetermijngevolgen zijn nog veel belangrijker: verslaving, leveraandoeningen, kanker... Als je een pauze neemt en nadenkt over je eigen alcoholgebruik, dan draag je bij tot een betere gezondheid. En da's exact waar Tournée Minérale voor staat!

Tip: probeer eens een mocktail!

<https://www.tourneeminerale.be/nl/tips-en-recepten/p/1/2>



de druglijn

078 15 10 20

www.druglijn.be

Ben je bezorgd over je alcoholgebruik of heb je vragen? Contacteer anoniem De DrugLijn voor een eerste advies op maat.

Help jij mee minder afval te produceren?

Wist je dat...

Elke Belg gemiddeld meer dan 1 kg huishoudelijk afval per dag produceert!? Dat komt neer op meer dan een halve ton per jaar. Al dat afval moet verwerkt worden en dat zet onze planeet (en onze portemonnee) enorm onder druk. Minder afval produceren is dus noodzakelijk. Er bestaan heel wat duurzame en circulaire initiatieven om afval te verminderen en spullen te hergebruiken.

Met de volgende tips kun jij je afvalberg verkleinen:

Koop niet te véél voedsel

Ieder van ons gooit jaarlijks tot 50 kilogram voedsel in de vuilbak. We laten ons verleiden door 2+1 aanbiedingen of gaan met honger naar de winkel en grijpen allerlei lekkers lustig uit de rekken.

- Maak een boodschappenlijstje met hoeveelheden en houd je eraan.
- Doe je inkopen net na de maaltijd.
- Controleer de houdbaarheidsdatum voor je iets koopt.
- Vries restjes in of verwerk ze in een nieuw recept.

Kies grote verpakkingen voor producten met een lange houdbaarheidsdatum

Grotere verpakkingen zijn vaak goedkoper. Dit is dus niet alleen goed voor het milieu, maar ook voor je portemonnee.

Vermijd niet-afbreekbare plastic zakken

Gebruik een herbruikbaar zakje of neem je groenten zonder zakje mee. Wist je trouwens dat er ook bio-afbreekbare zakjes bestaan? Ze zijn ideaal om je fruit in te bewaren omdat ze 'ademen'. Vervolgens verzamel je er je gft in en gooi je het in de gft-bak.

Sorteer beter

Pmd, papier en karton, gft, glas, restafval ... gooi het allemaal in de juiste bak of zak. Raadpleeg de afvalkalender die je elk jaar weer in je brievenbus vindt.



Vermijd wegwerproducten

Gebruik bijvoorbeeld geen wegwerpbekers, -borden of -bestek. Als je niet genoeg servies in huis hebt, kan je er lenen van vrienden of burens of opteren voor een tweedehandsservies uit bijvoorbeeld de Kringwinkel.

Koop tweedehands

Probeer voor je een nieuwe keukenrobot of pastamaker koopt eens het toestel van een kennis. Zo vermijd je miskopen, die uiteindelijk in het containerpark belanden. Eens je overtuigd bent, kan je naar koopjes speuren op tweedehandssites. Koop tweedehandse kleren bij Het Open Poortje in Lummen. Maak gebruik ons het fietsdeelsysteem Op Wielekes Lummen.



Zoek een alternatief voor klein gevaarlijk afval

Voor veel klein gevaarlijk afval bestaat er een milieuvriendelijk alternatief. Kies voor oplaadbare batterijen en navulbare aanstekers of verf en waspoeder zonder chemische additieven.

Drink kraantjeswater

De gemiddelde Belg sleurt jaarlijks zo'n 150 liter water naar huis. Nochtans is het water uit onze kraan minstens even gezond en tot 200 keer goedkoper. In onze Lummense gemeentelijke gebouwen en bij eetdagen wordt al jaren kraantjeswater geserveerd.

Gebruik dozen in plaats van folie

Bewaar je lunch en restjes in dozen in plaats van aluminium- of huishoudfolie. Voor wie een boterhamdoos te groot vindt, bestaan er herbruikbare lunchzakken die je makkelijk kan opbergen.

Zo zie je maar: minder afval produceren, hoeft niet moeilijk te zijn. Vaak komt het er op aan om vastgeroeste gewoontes te veranderen. Zet vandaag nog de eerste stap!

Informatie: The Compost Bag Company



Herken een beroerte



Na kanker en hartfalen zijn beroertes de derde doodsoorzaak. In België krijgen elke dag ongeveer 60 mensen een beroerte. Een groot deel van hen blijft achter met een blijvende en vaak ernstige handicap waardoor ze niet meer zelfstandig kunnen functioneren.

Wat is een beroerte?

Bij een beroerte wordt de bloedvoorziening naar de hersenen plotseling onderbroken. De belangrijkste risicofactor voor het optreden van een beroerte is leeftijd: hoe ouder, des te hoger de kans op een beroerte. Wat niet wegneemt dat ook bij jongere mensen beroertes voorkomen. In Vlaanderen sterven elke dag 11 mensen aan de gevolgen van een beroerte.

Doe de test

Aan de hand van de eenvoudige FAST-test weet je hoe je kan handelen bij een beroerte:

FACE: kijk naar het aangezicht. Vraag het slachtoffer om te glimlachen en controleer of een mondhoek naar beneden hangt.

ARM: laat het slachtoffer beide armen naar voren uitsteken en controleer of ze beide tegelijk omhoog gaan.

SPEECH: stel vragen en ga na of het slachtoffer moeite heeft om je te begrijpen of moeilijk kan spreken.

TIME: herken je de symptomen? Verlies geen tijd. Bel 112. Zo schakel je onmiddellijk medische hulp in en beperk je de schade.

Informatie: Vlaams Ouderenraad

HERKEN EEN BEROERTE RED LEVENS

DOE DE **FAST** TEST

FACE

Kijk of de mond
scheef staat

ARM

Kijk of arm of been
minder goed beweegt

SPEECH

Luister of de persoon
onduidelijk spreekt

TIME

Stel vast hoe lang de
verschijnselen begonnen zijn.
Bel onmiddellijk, elke minuut telt!



REAGEER ONMIDDELLIJK

Elke minuut telt. Hoe sneller hulp
hoe meer hersenweefsel gered kan worden
en hoe groter de kans op herstel!



BEL 112



Bekijk via deze QR code de filmpjes over de getuigenissen omtrent het herkennen van een beroerte.

www.herkeneenberoerte.be

| www.belgianstrokecouncil.be

Lokaal Dienstencentrum 't Klavertje (LDC)

NIEUW! Workshop: koken met Jos

Maandag 24/01: van 10u tot 15u, 15 euro, inschrijven voor 20/01:

Kippenbouillon - stracciatella soep met ei en kaas - everzwijnragout met rode wijn en seizoensgroenten

Maandag 28/02: van 10u tot 15u, 15 euro, inschrijven voor 24/02:

Erwtensoep - hertenfilet met rode wijnsaus, boschampignons en aardappelgratin - witloof, boontjes met spek rond

Maandag 21/03: van 10u tot 15u, 15 euro, inschrijven voor 17/03:

Vislasagne - chocomousse



NIEUW! Bloemschikken

Vrijdag 1/04: van 13u tot 16u ➡ vraag meer info aan het LDC

TERUG! Franse praatgroep

Maandag telkens van 9.30 tot 12.00 uur, Lummenaar 10 euro, niet-Lummenaar 15 euro

De cursisten leren de Franse taal op een vlotte manier onder begeleiding van Lena Pelgrims.

TERUG! Naaicafé

Dinsdag telkens van 13.00 tot 17.00 uur, gratis

Gezellig samen naaien of haken onder begeleiding van lesgever Lydia. Je brengt zelf materiaal en een naaimachine mee. Jij kiest zelf wat je wil maken. Heb je hulp nodig? Geen probleem Lydia helpt je verder.

Twee maandelijks ontbijt

Woensdag

- **12/01 - start 9u, 6 euro** inschrijven voor vrijdag 07/01

- **09/03 - start 9u, 6 euro** inschrijven voor vrijdag 04/03

Computerles « initiatielessen »

8/02 - 15/02 - 22/02 - 8/03 - 15/03 - 22/03 - 29/03 - 19/04 - 26/04 - 3/05

telkens van 9.00 tot 11.45 uur

Roept een computer veel vragen bij jou op? Heb je geen idee waar mee te beginnen, maar kan je wel al typen en met de muis werken? Dan is deze cursus zeker iets voor jou.

Internet en beveiliging

11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02

telkens van 9.00 tot 11.45 uur

De cursisten leren virusscanners en paswoorden gebruiken bij internet-toepassingen. Vervolgens leren zij om hun computer te onderhouden via windows update.

Wandelen en fietsen (apps)

13/01 - 20/01 - 27/01 - 3/02

telkens van 9.00 tot 11.45 uur

Ben jij het ook beu om een wandel- of fietskaart mee te nemen? Heb jij een smartphone? Schrijf je dan zeker in om de wandel en fietsapps te leren kennen.



Internet en google toepassingen

10/02 - 17/02 - 24/02 - 10/03 - 17/03 - 24/03

telkens van 9.00 tot 11.45 uur

Heb je een smartphone en tablet (met het Android besturingssysteem) en wil je hier beter mee leren werken? Dan is deze cursus iets voor jou! Tijdens deze cursus komen de basisprincipes rond het werken met de smartphone aan bod.

Vooraf inschrijven bij LDC 't Klavertje, na betaling is je inschrijving definitief! Vaste activiteiten kan je terugvinden op de nieuwsbrief van LDC 't Klavertje. Wil jij de nieuwsbrief digitaal ontvangen? Stuur een mailtje naar 't Klavertje!

SENIORENRESTAURANT In G.C.O.C. Oosterhof
25 januari 2022 - 22 februari 2022 - 29 maart 2022

DAGELIJKS WARME MAALTIJDEN

Behalve op woensdag

6 euro / persoon

Inschrijven + annuleren TEN LAATSTE 1 dag vooraf vóór 12u!
Menu's hangen uit in 't Klavertje.

Tip: heb je een allergie of moet je een aangepast dieet volgen?
Laat het ons weten, wij zorgen dan voor een aangepaste maaltijd!



LDC 'T KLAVERTJE

Inlichtingen en inschrijvingen:

G.C.O.C. Oosterhof - zaal 5
Dr. Vanderhoeendonckstraat 56
3560 Lummen
Tel: 013 39 06 05

Openingsuren

MA - WO - DO
9u-12u en 13u-16u
DI - VR
9u-12u en 13u-17u

Recept: everzwijnragout met rode wijn

Ingrediënten

- 800gr everzwijnstoofvlees
- 3 sjalotten
- 1,5 dl olie
- 5 cl cognac (1 borrel)
- 2 soeplepel blanke roux
- 3 soeplepels veenbessengelei
- 2 uien
- 3 wortelen
- 5 dl rode wijn
- 2 à 3 lepels kandij suiker
- 1/4 knolselder
- 1 soeplepel cider azijn
- 5 dl wildfond
- 150gr chi-take
- 100gr cantharellen
- 2 teentjes look (fijn gesneden)
- 6 jeneverbessen
- 4 kruidnagels
- 2 laurierblaadjes
- 2 takjes tijm
- 1,5 stokje kaneel
- Peper van de molen
- Zout
- boschampionns

Bereiding

Spoel het vlees en snijdt het in kleine stukken. De stukken goed drogen zodat we deze vervolgens kunnen kruiden met peper van de molen. Bak het vlees in hete olie of in boter. Tip: bak het vlees in kleine hoeveelheden (licht gekleurd) zodat het niet begint te koken.

Doe het vlees in een andere stoofpot zodat het kan verder garen. Met het laatste vlees de ajuin en sjalotten aanstoven zodat het gekarameliseerd kan worden. Voeg 2 à 3 soeplepels kandijsuiker toe. Nablussen met 1 soeplepel ciderazijn en cognac.

Laat de alcohol verdampen. Voeg de rode wijn, kruiden en 3 dl wildfond toe. Vervolgens 15 min. laten sudderen. Snij de wortelen, raapjes en knolselder in reepjes van 0,4 cm en max. 5 cm lang. Het vlees en de groenten moeten goed onder de bouillon staan. Voeg 1 soeplepel veenbessengelei toe. Proef wanneer het vlees gaar is. Indien het vlees gaar is van het vuur afnemen en 1 dag laten rusten.

Het stoofpotje opkoken en binden met witte roux (ong. 2 soeplepels). Bak de champignons in hete olie tot ze gaar zijn. Serveren in een diepbord. Champignons aan de rand serveren. Dit gerecht gaat goed met aardappelgratin.



Smakelijk!

Heb jezelf een lekker recept dat je wil delen?

Bel of mail het lokaal dienstencentrum
013 390 605
lokaaldienstencentrum@lummen.be

Wie weet komt jouw recept volgende keer in het seniorenkrantje!

Jubilarissen

Sedert 25 mei 2018 is de algemene verordening gegevensbescherming (= wet van de privacy) van toepassing. Ook het gemeentebestuur neemt je privacy heel serieus. Daarom vermelden we enkel de jubilarissen die daar expliciet toestemming voor geven. Is jullie huwelijksverjaardag reeds gepasseerd, maar wens je toch nog een vermelding in het seniorenkrantje? Geef ons dan gerust een seintje.

WIJ WENSEN

AL DEZE JUBILARISSEN

VAN HARTE PROFICIAT!



Briljanten bruiloft (65 jaar getrouwd)

Opheide Joseph & Geypens Maria

02/03/1957

Gouden bruiloft (50 jaar getrouwd)

Swinnen Rudi & Cox Viviane

25/02/1972

Baerts Pierre & Lekens Godelieve

10/03/1972

Peeters Ivan & Soetaers Gerda

11/03/1972

Vanderheyden Albert & Verboven Lutgarde

24/03/1972

Hombroux Gilbert & Jookken Renilda

25/03/1972

Liefde is... gelukkig samen oud worden

DANS NAMIDDAG VOOR 55+ D.J. RON VAN DYCK

Wanneer?

VRIJDAG

04/02/2022

08/04/2022

14/10/2022

18/11/2022



GRATIS INKOM DEUREN: van 13.00u tot 17.00u

GCOOC OOSTERHOF
DR. VANDERHOEYDONCKSTRAAT 56, 3560 LUMMEN