

Weer even tijd voor een puzzel ?

r	a	d	i
i	t	o	l
i	e	<u>s</u>	k
t	o	p	e

12 letterwoord

### Zoek het woord:

Het bestaat uit letters die aan elkaar grenzen, niet diagonaal van elkaar staan en maar 1 keer gebruikt mogen worden . De eerste letter is onderstreept .

### Nia-dansen: het kan ook tijdens Corona-dagen !

Elke week kan er aan Nia-dansen gedaan worden via video, samen met Sabine. Dit gebeurt op zondagvoormiddag van 10.30 tot 11.30 uur

Wil je dit graag mee volgen, geef je dan vlug even op aan Ria, zij zal dan doorgeven hoe dit verder best kan aangepakt worden.

Ook voor diegenen die nog maar eens af en toe of zelfs nooit meededen staat het vrij om in te pikken en mee te doen. Iedereen is welkom om mee te bewegen !



### Oproep :

Al wie nog tijd heeft om mondmaskers te maken, heel graag ! Er zullen er nog vele nodig zijn. Op onze laatste mail vinden jullie de ontwerpjes. Ook nu mag je Raymonda contacteren om ze haar te bezorgen zodat zij ze kan verdelen onder diegenen die ze het dringendste nodig hebben. Alvast een warm dankjewel !

We hopen dat jullie aan onze tips iets zullen hebben. Van zodra we weer kunnen opstarten zijn jullie de eersten die het horen !

**Houd het gezond, zorg voor jezelf, maar ook voor de anderen!**



Hallo iedereen,

Spijtig genoeg houdt het Corona-virus ons nog steeds stevig in zijn greep. Vandaar dat we ons programma nog steeds even on-hold moeten zetten.

Hopelijk kunnen we jullie in ons volgend contactblaadje al een paar activiteiten voorschotelen en de draad stilaan weer opnemen.

Toch wilden we jullie tussendoor al eens een berichtje van Femma doen toekomen, vandaar deze speciale editie !

*Als een viooltje zich onder een steen  
vandaan kan wringen*

*Of een gehavend vogeltje blijft zingen*

*Waarom dan niet een mens ?*



*Kris Gelaude*

Velen onder jullie hebben zich al heel verdienstelijk gemaakt dezer dagen met het maken van mondmaskertjes. De stoffenwinkels gaan eerstdaags weer open, dus iedereen die wil kan weer aan de slag. Hetzij om deze maskertjes te maken, hetzij om iets heel leuks te maken voor zichzelf of de anderen. Dat is al een mooi begin, niet ?

Anderen onder jullie zullen misschien liever in de tuin werken ? Nog anderen knutselen graag, koken graag, puzzelen af en toe eens en weer anderen zullen graag eens een goed boek lezen. Ook blijven bewegen is een must!

Misschien komen jullie daar nu allemaal eens aan toe. Graag willen we jullie voor enkele dingen wel een paar kleine tips meegeven.

Ria Raymaekers: [r\\_raymaekers@hotmail.com](mailto:r_raymaekers@hotmail.com)

Marie-Josée Dingemans: [mj.dingemans@telenet.be](mailto:mj.dingemans@telenet.be)

Veerle Verschooren: [veerleverschooren@hotmail.com](mailto:veerleverschooren@hotmail.com)

Raymonda Meeusen: [raymonda.meeusen@gmail.com](mailto:raymonda.meeusen@gmail.com)

Kunta Koch: [kuntakoch@telenet.be](mailto:kuntakoch@telenet.be)

Monik Leys: [monikleys@telenet.be](mailto:monikleys@telenet.be)

Inge Aernouts: [ingeaernouts@telenet.be](mailto:ingeaernouts@telenet.be)

Veerle Gijsen: [veerle.thomas@gmail.com](mailto:veerle.thomas@gmail.com)

FemMA Stabroek

[www.femmastabroek.be](http://www.femmastabroek.be)

### Enkele tuintips van Tante Kaat:



**Rozen zonder luizen:** plant de bollen van sieruien (Allium) tussen de rozen. Zij houden luizen op een afstand.

**Lelies:** strooi zand en kiezel onder leliebollen. Zo voorkom je dat de bollen in te natte grond staan. Plant de bollen in een veld bodembedekkers, zo houden ze frisse voeten

en een warm hoofd.

**Geen hondenwc meer bij je voordeur:** zet gevulde glazen of plastic flessen bij de plaatsen waar honden en katten graag hun behoefte doen. De schittering van de zon in het water houdt de dieren op een afstand.

**Plantenbakken:** vergeet niet de wortelkruit los te maken en de wortels te plukken voor je een plant in de bloembakken zet. Als je dat doet, wortelen de plantjes veel sneller.

**Of los je liever een puzzel op?** Is dit dan iets voor jou ?

## Can you crack the code?



2	9	1
---	---	---

One number is correct and well placed

2	4	5
---	---	---

One number is correct but wrong place

4	6	3
---	---	---

Two numbers are correct but wrong places

5	7	8
---	---	---

Nothing is correct

5	6	9
---	---	---

One number is correct but wrong place

--	--	--

CODE

**Of ben je meer een keukenprinses?** Probeer dan dit eens uit !

**Aspergeflan met dragonsaus** (voor 6 p.)

**Ingrediënten:**

150 gr. witte asperges, 3 eieren, 2 dl room,  $\frac{1}{2}$  dl melk, 75 gr. gekookte ham, peper, zout, boter

Voor de saus: 1 sjalot, 1 dl witte wijn,  $\frac{1}{2}$  lpl dragonazijn, 2 dl room, 1 lpl gehakte dragon, peper, zout, enkele takjes dragon.

**Werkwijze:**

Schil de asperges met een dunschiller. Zorg dat alle vezels weg zijn. Spoel de asperges even af en snijd ze in stukken van 3 cm. Kook ze in licht gezouten water beetgaar in ongeveer 5 min. Haal ze uit het water en laat uitdruppen. Snijd de ham in stukken. Voeg eieren, room, melk en kruiden bij en mix alles. Wrijf de flanvormpjes in met boter. Verdeel er de asperges over en giet er het eimengsel op. Plaats de vormpjes in een waterbad en laat ze 40min. garen in een voorverwarmde oven van 180°C . Controleer met een naald of de flan gestold is. Pel voor de saus de sjalot en hak fijn. Breng samen met de witte wijn en azijn aan de kook. Laat voor de helft inkoken en zeef. Voeg de room toe, laat inkoken tot de saus lichtjes bindt en voeg er gehakte verse dragon aan toe. Breng op smaak. Ontvorm de warme flan op een bord en werk af met de saus en een takje dragon.



Misschien hebben jullie de laatste weken ook al het één en ander gebakken. Hierbij kunnen we jullie een receptje meegeven voor **een gezonde variatie** op onze lekkere **Femma-wafeltjes**.



**Ingrediënten :**

125 gr. bloem, 125 gr. suiker, 2 zakjes vanillesuiker, 125 gr. boter, 3 eieren

Voor de afwerking : 250 gr. aardbeien, 150 ml. slagroom, 1 zakje vanillesuiker

**Werkwijze :**

Meng de bloemp met de suiker en de vanillesuiker. Smelt de boter en voeg toe aan de bloem. Voeg daarna één voor één de eieren toe en roer tot een mooi homogeen beslag. Bak de wafeltjes de helft kleiner dan dat we gewoon zijn. Spuit wat slagroom in het midden van elk wafeltje en leg er een aardbei op !

Ria Raymaekers: 0491/12.32.00  
Marie-Josée Dingemans: 0479/56.15.17  
Veerle Verschooren: 0486/32.35.00

Raymonda Meusen: 0474/81.12.19  
Kunta Koch: 0478/98.77.43  
Monik Leys: 0485/80.89.06

Inge Aernouts: 0473/59.07.41  
Veerle Gijssen: 0499/16.15.72  
**Bankrekening Femma : BE31 7785 9042 9355**