



Hallo iedereen,

Allereerst willen we jullie vanwege het bestuur een heel fijn en gezond 2022 wensen.

Maar, opnieuw hebben we slecht nieuws : door de laatste Coronamaatregelen mogen onze geplande binnenactiviteiten weer niet doorgaan en dit al zeker tot eind januari. Daardoor zijn we genoodzaakt om zowel de Smikkeltocht van 12 januari en de Crea-avond van 19 januari af te laten. Misschien kunnen we deze op een later tijdstip nog laten doorgaan. Dat laten we jullie dan zo snel mogelijk weten.

Gelukkig is het anders met de buitenactiviteiten, daar hopen we alleen maar meer mensen voor te motiveren. Bewegen is en blijft immers altijd gezond ! Hopelijk werkt hier het weer wel mee natuurlijk.

Elke maandagavond wordt er gewandeld :



We komen samen aan de Rosmolen en vertrekken stipt om 19.30 uur. De wandeling duurt ongeveer een uur.

Elke dinsdagmiddag gaan we ook nog wandelen:

We vertrekken om 13.30 uur aan de Kapel van de Heuvels. Ook deze wandeling duurt gewoonlijk een uurtje.



Voor februari hadden we ook al zo het één en ander in petto...

Onze kwis van 4 februari zal alvast naar een latere datum verplaatst worden. Deze ligt immers te kort na het volgende Overlegcomité om zeker te zijn dat deze wel zou mogen doorgaan.

Wat betreft de andere activiteiten : daar hopen we groen licht voor te krijgen vóór het einde van de maand zodat we deze kunnen aankondigen maar natuurlijk ook kunnen laten doorgaan.

Intussen kunnen we misschien iets lekkers en gezond klaar maken ?

Ria Raymaekers: r_raymaekers@hotmail.com

Marie-Josée Dingemans: mj.dingemans@telenet.be

Veerle Verschooren: veerleverschooren@hotmail.com

Raymonda Meeusen: raymonda.meeusen@gmail.com

Kunta Koch: kuntakoch@telenet.be

Monik Leys: monikleys@telenet.be

Inge Aernouts: ingaernouts@telenet.be

Veerle Gijzen: veerle.thomas@gmail.com

Femina Stabroek 

www.femmastabroek.be

Goulashsoep

Ingrediënten :

- Runderbouillon **1.5 l**
- Runderstoofvlees **500 g**
- Uien **2**
- Wortelen **4**
- rode paprika's **2**
- knoflook **5 teentjes**
- paprikapoeder **1 el**
- komijnzaad **1 el**
- verse oregano (enkele takjes)
- kruidentuiltje **1**
- bloem **1 el**
- zure room **150 g**
- boter **1 el**
- olie **1 el**
- peper en zout
- gepelde tomaten (blik, in blokjes) **800 g**



Bereiding :

Snij het vlees in kleine blokjes van 1,5 op 1,5 cm. Pel de uien en de knoflook en snij ze in kleine blokjes. Schil de wortelen en snij ze ook in kleine blokjes. Verwijder het steeltje van de paprika's, haal de zaadlijsten en de zaadjes eruit en snij het vruchtvlees in blokjes.

Zet een pan op het vuur met wat boter en olijfolie en korst er de blokjes vlees in aan. Schep het vlees in een stoofpot en bak de uien, knoflook, wortel en paprika in de pan van het vlees tot de groenten glazig zijn. Doe ze bij in de stoofpot.

Bestuif met de bloem en voeg het paprikapoeder en de komijn toe. Voeg de tomatenblokjes toe, samen met het kruidentuiltje en de takjes oregano. Giet warme bouillon bij het geheel en laat zo'n 1,5 uur sudderen op een laag vuurtje. Breng de soep op smaak met peper en zout en serveer met een stukje brood en wat zure room.

Smakelijk !



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

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

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