

## Redactioneeltje

*Brussel, 8 februari 2024, 10.41u : de Vlaamse regering zoekt naarstig naar geld om de aankoop van elektrische privéauto's extra te subsidiëren...*

*Rumbeke, 8 februari 2024, 10.43u : maar om de lijnbus te behouden waarmee Ann zelfstandig vanuit Rumbeke naar de zonnepanelen kan komen, was er geen geld...*

Beste,

Op de januari-activiteit kregen we na de bierdegustatie ook een plaatselijk gerechtje aangeboden (een soort Avelgemse Pirot). Omdat we echter moeten openstaan voor diversiteit en ons ook alvast willen inburgeren in de streek waar we in juni op kamp gaan, presenteren we jullie een Antwerps gerecht, waarvan Flurk de beschrijving onlangs terug ontdekte.  
(met dank aan Alex, Gust, Pol, John en Bob van De Strangers)

### *Kokenete spele*

*doe om te beginne in 'n grote kom  
ne liter melk en 'n half pond bloem  
mè e klompeke boter en 'n handvol zout  
sjoekkelatte kofte en wa d'havermout  
draai dan mè de gauwte 'n klod mayonnais'  
verget hem ni te menge mè de platte kès  
ne lepel suiker en e paar tomatte  
twee banane en gerapste petatte  
wa petersele en e pak parei  
schorsenele en ne pot gelei  
kap da in een kom en beginte roere  
ni te straf of 't vliegt in de gebure  
den overschot diê doede in den ove  
en lot da gerust nog 'n uurke stove  
hol et eruit om op te stijve  
maor das de moment om er af te blijve  
tot slot versier et mè 'n laag crème-frech'  
bovenop e servela-ke en 'n pech'*

smakelijk, uw redactieraad Ann, Flurk, Gerda, Katelijne

# **Activiteiten kalender 2024**

## **Zaterdag 24 februari : West-Vleteren**

Verantw : Leen, Donaat

We rijden naar "in de Vrede" waar we een boterham met hesp of kaas of croque monsieur kunnen eten.

In de namiddag bezoeken we de Sint-Sixtusabdij / nemen we deel aan de namiddagdienst (een soort vespers) en bezoeken we het claustrium.

Waar : verzamelen om 10u30 bij Leen en Paul – Dreef ter Winkel 32 – Gullegem

Einde : 17u30

Prijs : Een boterham met hesp of kaas kost € 10.

De drank varieert nogal van prijs (bijv. pater van 12° € 6)

Daarom zal iedereen zijn verteer zelf betalen ter plaatse.

Breng dus tussen de € 15 en € 20 mee.

Inschrijven bij Katrien : [katriendenoulet@skynet.be](mailto:katriendenoulet@skynet.be) of 0474 331163

## **Zaterdag 23 maart: een pittige uitstap naar Torhout**

**(zie ook uitnodiging laatste blad)**

Verantw : Veerle, Ann D en Johan & Mia

Waar: verzamelen om 9 u 30 stipt bij Leen en Paul – Dreef ter Winkel 32 – Gullegem

Einde: 17u30

Prijs: 30 euro

Inschrijven bij Johan & Mia: 056 – 41 88 18 / 0478 – 38 02 09 / [johan.scherpereel@telenet.be](mailto:johan.scherpereel@telenet.be) vóór vrijdag 15 maart.

### **Zaterdag 20 april : bosbaden in Bulskampveld Beernem**

Verantw : Delphine + kern

Met een bosbadgids gaan we op pad in Bulskampveld en laten we ons één worden met de natuur.

Waar : verzamelen om 10 u bij Leen en Paul - Dreef ter Winkel 32 - Gullegem

Einde : 17u30

Prijs : 20 € (voor de gidsen en een drankje) - belangrijk **picknick** zelf mee te brengen!!!!

Inschrijven bij Katrien : [katriendenoulet@skynet.be](mailto:katriendenoulet@skynet.be) - gsm 0474 331163

### **Zondag 26 mei : kampvoorstelling met BBQ**

Verantw : Claudine, Eveline

We zijn uitgenodigd in de nieuwe woonst van Claudine en Joos.

Na de BBQ wordt het kampprogramma voorgesteld

Waar : bij Claudine en Joos – St. Jansstraat 77 – Beveren-Leie

Wanneer : van 11 uur tot 17 uur

Prijs : 20 €

Inschrijven bij Claudine : [claudine.denoulet@telenet.be](mailto:claudine.denoulet@telenet.be) – gsm 0474 724923

<b><u>Vrijdag 21 tot donderdag 27 juni : kamp Bielebaele - Brasschaat</u></b>
---

## **Post**

We kregen een kerst en nieuwjaarskaartje van: Agnes (moeder van Marijke), Anny Carissimo, Rita en Pire, Gerda en Jan, en Bernard.

## **Novemberactiviteit**

Hieronder de kunstfoto van het letterfeest.

Jammer dat Delphine er niet bij staat.

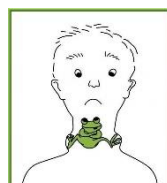
We onthouden vooral het voorlezen van de vele, persoonlijke tekstjes en de originele bloempjes die we zelf mochten inkleuren met een persoonlijke boodschap.

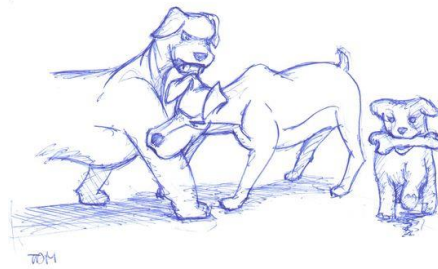
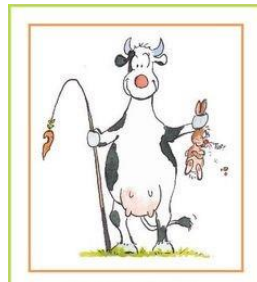
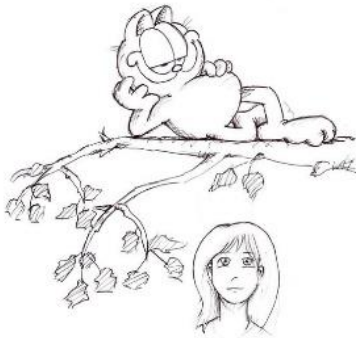


# Oudejaarsactiviteit

Op oudejaarsavond kreeg elke deelnemer een spreuk.  
Wie er niet bij was, kan spreuk en tekening met elkaar verbinden.  
Veel succes!

Al draagt de aap een gouden ring, het is en blijft een lelijk ding  
Een gegeven paard niet in de bek kijken  
Zo ziek zijn als een hond  
Krokodillentranen huilen  
De kat uit de boom kijken  
Je moet de huid van de beer niet verkopen voordat hij  
geschoten is  
Een vos verliest zijn haren, maar niet zijn streken  
Parels voor de zwijnen gooien  
Het hazenpad kiezen  
Er schuilt een addertje onder het gras  
Je weet nooit hoe een koe een haas vangt  
De koe bij de horens nemen  
Het zwarte schaap  
Een kikker in de keel hebben  
Een kater hebben  
Met de kippen op stok  
Van een mug een olifant maken  
Je kunt nooit weten hoe een koe een haas vangt  
Het is geen weer om een hond buiten te laten  
Het paard achter de wagen spannen  
Je kop in het zand steken  
Zo slim als een vos  
Als 2 honden vechten voor een been  
loopt de derde er mee heen  
Zo koppig als een ezel  
Een aap uit de mouw





Hoofdgerecht van oudejaarsavond: **Kalfsoester met romige bieslooksaus**

**Benodigheden:**

4 kalfsoesters van ongeveer 160 gr  
40 gram boter

Groentenvulling: 35 gram wortel  
10 gram selder  
35 gram ui  
20 gram boter  
pz en tijm

Saus: 0,6 dl droge witte wijn  
120 gram fijngehakte sjalotten  
20 cc kippenbouillon  
1 afgestreken eetlepel puree van waterkers  
gehakte bieslook  
3,5 dl slagroom  
3 eetlepels koud water  
100 gram boter  
citroensap  
pz



**Bereiding**

Doe de witte wijn en de fijngehakte sjalotten in een kleine pan.

Breng het mengsel aan de kook en laat het zachtjes inkoken.

Breng in een andere pan de bouillon en de slagroom samen aan de kook en laat ze inkoken tot 1/3 van het vocht verdampt is.

Vermeng intussen in de mixer de puree van waterkers met de bieslook, water en de boter en het ingekookte sjalottenmengsel.

Giet het bouillon-room-mengsel erbij.

Voeg er het citroensap aan toe en meng alles in de mixer.

Kruid met pz en hou ze warm in bain-marie.

**Bereiding van de groentenvulling**

Maak een mirepoix van worteltjes, bleekselder, uit en champignons door de groenten in dobbelsteentjes te snijden.

Verhit 20 gram boter in een kleine pan en laat de kleingesneden worteltjes er in sudderen zonder ze te kleuren

Voeg de selder en de ui erbij en laat meesudderen.

Voeg er het laatst de champignons bij.

Kruid met pz en voeg tijm toe.

Vlees braden langs weerszijden en dan 5 minuten in de oven.

Opdienen: groentenkrans – vlees erop leggen – saus rond het vlees (niet erop)  
Aardappelen errond leggen met takjes tijm erbovenop.

Tip: saus niet meer laten koken, maar opwarmen in bain-marie.

(met dank aan Johan!)

En tot slot nog wat sfeerfoto's (met dank aan Vincent)





# Januari-activiteit



We hebben ervan genoten. We hebben heel wat info gekregen over al die bieren die met de koers te maken hebben.

En Anny C. is uiteindelijk met de prijs gaan lopen. Proficiat!

Het is wel een weetje dat de 'trotinette' tot het beste biertje werd verkozen.

En een nog groter weetje is dat de 'trotinette' een alcoholvrij bier is.





Waarom Ann D geen weetjes over de januari-activiteit kon schrijven. (22/9/23 De Standaard)

## Lief en leed



Anny en Rik werden op 1 augustus groottante en grootnonkel van Phéline

Omaar en Jocelyne werden (opnieuw) opa en oma van Jerom, zoontje van Elisa en Bart

Siska en Marti werden in september ook opnieuw opa en oma van Lucas, zoontje van Lisa en Dries

# Poëzie

Kateljne is onze gedichtenpromotor.  
En het was ook Gedichtendag. Het thema dit jaar was 'Thuis'.  
Omdat sommigen onder ons even (of een langere periode) niet thuis  
konden/kunnen zijn, hebben we het gedicht 'Thuis is waar ik wil zijn' gekozen.

Thuis is waar ik wil zijn  
De hut waar ons hartje naar snakt

Waar heiligdom huist  
En waterval bruist  
Een plek van rust en vrede  
Waar liefde altijd leeft  
Waar ik mezelf kan zijn  
En mijn ziel genezing geeft

Thuis is waar ik wil zijn  
Waar mijn hart zich echt bevrijdt  
In de warmte van mijn thuis  
Vind ik mijn eeuwige blijheid

Thuis is waar ik wil zijn  
De hut waar ons hartje naar snakt

Waar heiligdom huist  
En waterval bruist  
Een plek van rust en vrede  
Waar liefde altijd leeft  
Waar ik mezelf kan zijn  
En mijn ziel genezing geeft

Thuis is waar ik wil zijn  
Waar mijn hart zich echt bevrijdt  
In de warmte van mijn thuis  
Vind ik mijn eeuwige blijheid

Bron -> onbekend



## Verweesd redectjeneeltje

Omstreeks kerst, op 21 december, kregen jullie allen (enkel via mail) een redactioneeltje zonder steekje. Opdat dit schrijfsel niet zou verdwijnen in de digitale hooiberg, maar duurzaam in onze papieren archieven zou bewaard worden geven we dat tekstje een heruitgave.

Pepersteeg, twee-één december

Beste lezer, beste lezeres,

We wensen elkeen een hemels kerstfeest en een echte wereldvrede.

Een lekker feest met vele mee-eters én met het betere, excellente, eten: kreeft (levende vers), edelhert, eendenlever, beenhesp, zeker twee flesjes Westvleteren, selder, kervel, venkel, peentjes, erwtes...en veel meer.

Eveneens, veel vertederende engeltjes en een hemelse sfeer met gebeden en meeslepende kerk-preken.

En tevens wensen we je elders vele gesprekken met levensgezellen en veel heen-en-weer-bellen met verre medemensen.

Vergeet het vervelende verleden : het eerdere leed, het slechte weer, de ergste pech, het wrede geweld, de bergen werk, het rendementsdenken, de excel-sheets, het messcherpe pesten en het enerverend tetteren!

Neen, beleef terdege het heden, beperk je nergens en zet telkens je beste beentje neer, heb lef! Erger geen medemens, vrees geen vreemden, deel geschenken. Herken de sterrenhemel, leef tevreden en speel met de herfst en lente!

En creëer mee een betere wereld met vrede met je gemeente, het hele gewest, met de Kempen én de Scheldestreek, de wereld, het hele melkwegstelsel !

't beste,

je (ex-Merksemse) pennen-metgezel

En, merkte je het meteen ? Enkel de letter 'e' heeft meegewerkt deze keer. Het werd een beperkt redectjeneeltje

Claudine stuurde dit bericht al eens door, maar we vonden het de moeite waard om ook in het steekje te zetten. Herkennen jullie nog Marie?

## **Valerie Vervaecke is de Krak van Waregem:**

“Samen blijven bewegen, daar zetten we op in”



Valerie Vervaecke met schoonzus Marie Van Tieghem (links). (foto EL) © Picasa

### **Valerie Vervaecke is verkozen tot Krak van Waregem. De 45-jarige inwonster van Beveren-Leie zet zich met hart en ziel in voor lotgenoten met multiple sclerose (MS).**

Valerie Vervaecke (45) is sinds vorig jaar voorzitter van MS regio Waregem. Ze nam deel aan de 100 kilometer in Bornem. “Als voorzitter van MS regio Waregem wil ik er mee helpen voor zorgen dat lotgenoten deelnemen aan leuke activiteiten, samen zijn en ervaringen delen”, vertelt Valerie. We hebben nu een 100 tal leden. Ik probeer gewoon te roeien met de riemen die ik heb en lotgenoten te motiveren. Ik sport zelf omdat bewegen goed is voor MS en de revalidatie.”

Veel bewegen

“Mijn eerste contact met de MS Liga en lotgenoten kwam er bij de beklimming van de Mont Blanc in 2019. Daarna sloot ik mij aan bij de plaatselijke werking in Waregem en verdiepte mij in wat belangrijk is om MS onder controle te houden. Daarvan zijn gezonde voeding en bewegen heel belangrijk. Zowel neurologen als MS-liga zetten enorm in op bewegen. Dit is niet alleen voor gezonde mensen belangrijk, maar zeker ook voor personen met MS. Het helpt om fit te blijven en je spieren te trainen. Zo voorkom je spierverval of problemen met bewegen en evenwicht. Ook blijkt uit onderzoek dat het gezond is voor de hersenen”, legt Valerie uit.

## Privé

Valerie Vervaecke is gehuwd met Robby Meyhui (51) en is mama van een tweeling, Baptiste en Emile (17).

## Vrije tijd

“In mijn vrije tijd ga ik vooral sporten, lees heel veel en haken en breien vind ik ook heel ontspannend.”

“Met een groepje dat samen deelnam aan de beklimming van de Mont Blanc zijn we gestart met meer te wandelen. Elk vanuit onze eigen woonplaats en elkaar volgend op Strava. Op deze manier moedigen we elkaar ook aan. Ikzelf ben beginnen wandelen met dagelijks een blokje om wat evolueerde naar een marathon, 50 kilometer, 80 kilometer en de Dodentocht wandelen.”

## Hardlopen

“Ook hardlopen staat op regelmatige basis op mijn planning. Daarvoor krijg ik de steun van mijn schoonzus Marie Van Tieghem. Marie speelt hierin een heel belangrijke rol voor mij”, weet Valerie. “Het is bewonderenswaardig hoe positief Valerie blijft tijdens ons toertje lopen of wandelen. We weten dat we op elkaar kunnen rekenen. We stimuleren elkaar”, zegt de schoonzus.

“Ik stelde telkens een groter doel om gewoon mijn dagelijkse beweging te blijven volhouden en om anderen te blijven stimuleren. Blijven bewegen op eender welke manier en niveau is zo belangrijk. Begin 2023 werd ik voorzitter van MS regio Waregem. Het huidige bestuur draait heel goed en organiseert maandelijks activiteiten. Ik ben vooral in de weer om het papierwerk en de boekhouding bij te houden, omdat niemand dit zag zitten. We proberen nu ook in te spelen op de jongere generatie met MS door activiteiten 's avonds aan te bieden, zodat lotgenoten die werken ook kunnen samenkomen.”

## Lotgenoten ontmoeten

“Lotgenotencontact klinkt misschien zwaar, maar het is gewoon contact hebben met mensen die in dezelfde situatie zitten. Het praat makkelijker met iemand die hetzelfde voelt. Je hoeft dan ook niet telkens terug te vallen op je familie en vrienden. Het is ook zo dat we heel leuke dingen doen samen en MS niet altijd voorop staat, maar we er zijn voor elkaar,” aldus Valerie Vervaecke.

Wat is MS?

"Multiple sclerose is een auto-immuunaandoening van het centrale zenuwstelsel. Tot dit centrale stelsel behoren de hersenen en het ruggenmerg. Heb je MS, dan wordt de myelinelaag, dit is de beschermlaag rond de zenuwen, aangetast door je eigen immuunsysteem."

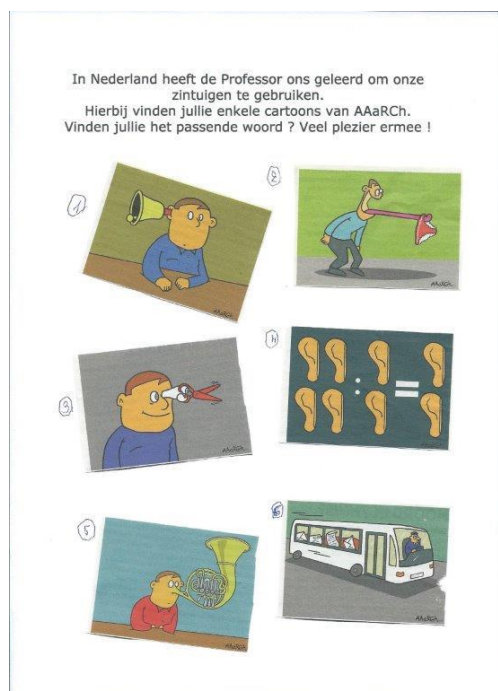
Wat zijn de symptomen?

"MS leidt tot verschillende zichtbare en onzichtbare symptomen. Die zijn onvoorspelbaar en kunnen variëren van persoon tot persoon. Daarom wordt MS ook wel de aandoening met duizend gezichten genoemd."

Wat is jullie volgend project en wat wil je bereiken met het vrijwilligerswerk voor MS Liga Vlaanderen?

"Activiteiten organiseren kost geld, vandaar dat mijn schoonzus en ikzelf op wereld MS-dag 31 mei zullen starten met een actie van een jaar. Alle kilometers die ik afleg, wandelend of lopend, laten we sponsoren door bedrijven. Ik wil vooral dat personen met MS hun eigenwaarde blijven behouden, blijven bewegen elk op hun niveau en dat we personen met MS kunnen samenbrengen."

## Oplossing breinbreker september



In het vorig steekje stond deze breinbreker.

Oplossingen: oorbelt – slibtong – knipoog – oordeel – neushoorn – brievenbus



## Een pittige daguitstap naar Torhout op zaterdag 23 maart

Verzamelen bij Leen & Paul Dreef te Winkel 32, Gullegem om 9 u 30 (stipt).

In de voormiddag brengen we een bezoek aan de fabriek van "Mosterd Wostyn".  
We krijgen uitleg en een kleine degustatie.

's Middags gaan we in de "Driekoningen" een dagschotel eten.

In de namiddag maken we een wandeling in het provinciedomein d'Aertrycke en  
daarna drinken we nog iets in het Koetshuis.

Eind uur voorzien rond 17 u 30 (in Gullegem)

Prijs: 30 euro

Verwittigen bij Johan & Mia Scherpereel - Vromant :

056 - 41 88 18 / 0478 - 38 02 09 / [johan.scherpereel@telenet.be](mailto:johan.scherpereel@telenet.be) vóór vrijdag  
15 maart.

Als je vervoer nodig hebt, of als je liever rechtstreeks naar Torhout gaat,  
gelieve er dit bij te vermelden.

De werkgroep verwelkomt u graag:  
Johan, Mia, Veerle en Ann Dek.

