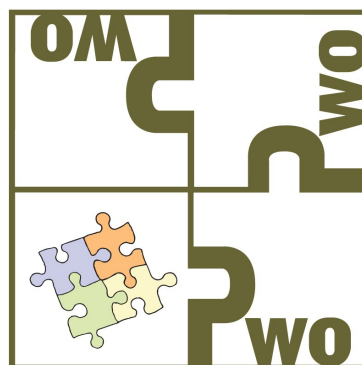


Nieuwsbrief februari 2013

Even kort....

HET HART VAN OMA
SLAAT NOG ALTIJD OVER
ALS ZE OPA ZIET.
MAAR NU HIJ OUD IS EN TE BED,
MISSCHIEN NOG NET DE HEMEL HAALT,
LOOPT OMA SINDS EEN POOSJE
KROMMER EN VRAAGT ZE VAKER
OM MIJN ARM.
ZONDER HEM KRIJGT
ZE HET HUIS NIET WARM
EN ZELFS DE HOND
ZAKT ZUCHTEND NAAST DE LUIE STOEL.
DUS IS HET WAAR
DAT LIEFDE SPIEREN GEEFT
EN OP DEN DUUR
OOK VUUR.

BART MOEYAERT



**NETWERK
TEGEN
ARMOEDE**

IN DIT NUMMER:

SOCIAAL RESTAURANT	2
TIPS	3
KALENDER.....	4

INTERESSANTE
INFORMATIE

- WEEKMENU
- VORMING
- DOEGROEP
- OPENINGSUREN

Like and recommend us on



facebook

PWOWETTEREN

SOCIAAL RESTAURANT FEBRUARI 2013



Info: Kalender voor seizoensgroenten en -fruit

WITLOOF—WITTE KOOL—RODE KOOL—SAVOOI— PASTINAAK –
POMPOEN –AARDAPPELEN –PREI—KNOLSELDER— UI—SPRUITEN—
WORTELEN-

APPELEN- BANANEN- MANDARIJNEN- MANGO- PEREN-
POMPELMOES -SINAASAPPELEN

1 FEBRUARI 2013

POMPOENSOEP
WORTELSTOEMP– WORST
CHOCOMOUSSE

**3 EURO VOOR GEZINNEN DIE GEBRUIK MAKEN
VAN DE SOCIALE KRUIDENIER
STUDENTEN EN 65+ BETALEN 5 EURO
ANDEREN 7 EURO**

8 FEBRUARI 2013

KERVELSOEP
STOVERIJ - FRIETEN
GEKARAMELISEERDE ANANAS MET IJS

**3 EURO VOOR GEZINNEN DIE GEBRUIK MAKEN
VAN DE SOCIALE KRUIDENIER
STUDENTEN EN 65+ BETALEN 5 EURO
ANDEREN 7 EURO**

15 FEBRUARI 2013

CAVA - HAPJE VAN ZALM
TOMATENSOEP MET BALLETTJES
VOL AU VANT - KROKETTEN
VERRASSINGS CUPCAKE

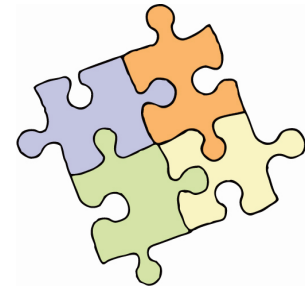
**OPGELET!!! 3 EURO VOOR GEZINNEN DIE GE-
BRUIK MAKEN VAN DE SOCIALE KRUIDENIER
STUDENTEN EN 65+ BETALEN 6 EURO
ANDEREN 10 EURO**

22 FEBRUARI 2013

KIPPENSOEP
SPINAZIE - AARDAPPELEN - GEBRAAD
RIJSTPAP

**3 EURO VOOR GEZINNEN DIE GEBRUIK MAKEN
VAN DE SOCIALE KRUIDENIER
STUDENTEN EN 65+ BETALEN 5 EURO
ANDEREN 7 EURO**

TIPS FEBRUARI 2013



De geniaalste kuistips van Maria & Sien

De woonkamer

Eiken meubels: verwarm wat bier, maak er een spons vochtig mee en wrijf ermee over de kast. Even laten drogen en met een microvezeldoekje opblinken. Het hout gaat opnieuw blinken.

Stoffige zetels: strooi overvloedig natriumbicarbonaat over de hele zetel en laat dat tenminste een kwartier inwerken. Het zal alle vieze geurtjes en lichaamsvocht absorberen. Daarna grondig stofzuigen.

Vlekken op lederen bankstel: vlekken op je lederen bankstel of stoelbekleding zijn heel gemakkelijk te verwijderen. Spuit er wat haarlak op en veeg de vlek weg met een proper doekje.

Rooklucht verdrijven: een kommetje azijn of natriumbicarbonaat neemt de sigarettenlucht weg.

Lekker geurtje: besprenkel een gloeilamp, wanneer die uit en afgekoeld is, met wat etherische olie. Als je de lamp doet branden, zal de geur zich verspreiden. Je kan dit ook doen op eventueel de verwarming.

Glas terug helder maken: soms is een venster zo mat geworden dat je er bijna niet meer kan doorkijken. Als je het bestrijkt met slaolie, krijg je het weer glashelder. Laat de olie een uurtje inwerken voor je ze afveegt met keukenpapier. Daarna mag je natuurlijk niet vergeten de ruit te kuisen.

Vlekken op de muur: om vingerafdrukken van de muur te krijgen, gebruik je een stuk wit brood. Dep er stevig mee op de vlekken. Die zouden zo moeten verdwijnen. Tekenkrijt of kleurstift verwijder je met tandpasta van geverfde muren. Vegen kan je soms gewoon weggommen.

Kaarsvet van kandelaars halen: leg de kandelaar in het vriesvak van de koelkast en laat hem er een tijdje inliggen. Daarna kan je de was gemakkelijk verwijderen, hij breekt gewoon af. Als er kaarsvet in de houder achterblijft, kan je die met een kurkentrekker verwijderen. De allerlaatste restjes verwarm je met een haardroger. Gebruik keukenpapier om alles weg te wrijven. Als je geen zilveren of metalen kandelaar gebruikt, kan je hem ook in de microgolfoven plaatsen. Het kaarsvet smelt en is gemakkelijk te verwijderen met een stuk huishoudpapier.

Kamerplanten een milieuvriendelijke beurt geven: dompel een microvezeldoekje in karnemelk en veeg er de plant blad per blad mee af. Dankzij de karnemelk blijft het stof aan het doekje plakken. Het resultaat? De blaadjes zullen mooi blinken.

KALENDER FEBRUARI 2013

Vrijdag	1 februari	Sociaal restaurant 11.30 tot 14.00
Zaterdag	2 februari	Computerles 10.00 tot 12.30
Zondag	3 februari	
Maandag	4 februari	Werkgroep: DOE(L) groep Organiseren van activiteiten 2013
Dinsdag	5 februari	
Woensdag	6 februari	
Donderdag	7 februari	Vorbereiding SR
Vrijdag	8 februari	Sociaal restaurant 11.30 tot 14.00
Zaterdag	9 februari	Computerles 10.00 tot 12.30
Zondag	10 februari	
Maandag	11 februari	Werkgroep: DOE(L) groep
Dinsdag	12 februari	
Woensdag	13 februari	
Donderdag	14 februari	Sociale Kruidenier 10.00 tot 12.00 Speel o theeek - voorbereiding SR
Vrijdag	15 februari	Sociaal restaurant 11.30 tot 14.00
Zaterdag	16 februari	Computerles 10.00 tot 12.30
Zondag	17 februari	
Maandag	18 februari	Werkgroep: Wonen aan de onderkant 9.30 tot 11.30
Dinsdag	19 februari	Geen Computerles
Woensdag	20 februari	
Donderdag	21 februari	Vorbereiding SR
Vrijdag	22 februari	Sociaal restaurant 11.30 tot 14.00
Zaterdag	23 februari	Computerles 10.00 tot 12.30
Zondag	24 februari	
Maandag	25 februari	Werkgroep: DOE(L) groep
Dinsdag	26 februari	
Woensdag	27 februari	
Donderdag	28 februari	Sociale Kruidenier 10.00 tot 12.00 Speel o theeek - voorbereiding SR