

*Zondag 21 mei 2023  
Ochtendwandeling Zandhoven  
met heerlijke Lunch*

**Samenkomst vanaf 9.30 u  
"Brasserie Den Draver"  
Liersebaan 120, 2240 Zandhoven  
☎ 03 464 09 05  
Vertrek wandeling: 10 u stipt**

Het is ondertussen een traditie geworden! Ook dit jaar kunnen jullie weer deelnemen aan onze ochtendwandeling in de prille lente! Er is natuurlijk wel die wekker... We weten allemaal waarschijnlijk wel hoe heerlijk een ochtendwandeling is maar ja, je moet er wel je bed voor uit. Een ochtendwandeling geeft je wel veel meer energie. De stilte, het licht, de frisse ochtendlucht, de pracht van de natuur, de frisse lentegeuren werken rustgevend op het gemoed en beïnvloeden je creativiteit, je bloeddruk, je bloedsuikerspiegel in de positieve zin. Allemaal redenen om mee te doen en .... je start je dag met GENIETEN, zeker als je weet dat de wandeling gevolgd wordt door een heerlijke lunch!

Tijd om bij te praten en gezellig samen te zijn !

**Menu**

\*

Aspergesoep

\*

**Hoofdgerecht**

Keuze uit

Stoofvlees met draverbier en frietjes

of

Kabeljauwhaasje met preisaus en puree

\*

**Dessert**

Chocomousse

\*\*

**Prijs 27 €**

**Dranken zijn NIET inbegrepen  
Kinderen kunnen van de kinderkaart kiezen de dag zelf**

**BELANGRIJK:** De zaak doet 's morgens speciaal voor ons vroeger open zodat we gebruik kunnen maken van het toilet en voor de liefhebbers is er dan wel koffie te krijgen, maar ALLEEN koffie, geen andere dranken.

Inschrijven kan tot en met zondag 14 mei 2023

Mailtje sturen naar [ria.knaepen@skynet.be](mailto:ria.knaepen@skynet.be) of [yolandadehaes@telenet.be](mailto:yolandadehaes@telenet.be) met vermelding van naam en telefoonnummer van de deelnemende personen en de keuze van de gerechten, indien je blijft voor de lunch.

Bankrekening: Westieclub BE 69 751201792978 melding: **lunch Den Draver en aantal personen**

*Dimanche 21 mai 2023  
Promenade matinale à Zandhoven  
avec un délicieux déjeuner*

**Réunion à partir de 9h30.  
Brasserie Den Draver  
Liersebaan 120, 2240 Zandhoven  
☎ 03 464 09 05  
Départ du balade : : 10 heures précises**

C'est devenu une tradition ! Cette année vous pourrez à nouveau participer à une promenade matinale au début du printemps ! Bien sûr, il y a ce réveil... Nous savons tous probablement combien une promenade matinale est merveilleuse, mais il faut sortir du lit pour cela. Une promenade matinale vous donne beaucoup plus d'énergie. Le silence, la lumière, l'air frais du matin, la beauté de la nature, les senteurs fraîches du printemps ont tous un effet calmant sur votre esprit et influencent positivement votre créativité, votre tension artérielle et votre taux de glycémie. Autant de raisons d'y participer et .... de commencer votre journée en vous faisant plaisir, surtout si vous savez que la promenade est suivie d'un délicieux déjeuner !

Il est temps de se retrouver et de s'amuser ensemble!

**Menu**

\*

Soupe d'asperges

\*

**Plat principal**

Choix de

Ragoût de boeuf à la bière "Draver" et frites

ou

Dos de cabillaud sauce aux poireaux et purée

\*

**Dessert**

Mousse au chocolat

\*\*

**Prix 27 €.**

***Les boissons NE SONT PAS INCLUSES***

**Les enfants peuvent choisir le menu enfant le jour même.**

**IMPORTANT : La brasserie ouvre tôt le matin, spécialement pour nous, afin que nous puissions utiliser les toilettes et pour les fans, il y a du café disponible, mais SEULEMENT du café, pas d'autres boissons.**

**L'inscription est possible jusqu'au dimanche 14 mai 2023.**

**Envoyez un e-mail à [ria.knaepen@skynet.be](mailto:ria.knaepen@skynet.be) ou [yolandadehaes@telenet.be](mailto:yolandadehaes@telenet.be) en mentionnant le nom et le numéro de téléphone/mobile des participants et le choix des plats, si vous restez pour le déjeuner.**

**Compte bancaire : Westieclub BE 69 751201792978 message : déjeuner Den Draver et nombre de personnes**