



'T KAMMELANDJE

WZC HOGERLUCHT
JUNI 2025



ouderenzorgGlorieux

ZVW | ZVW WERKEN GLORIEUX | VLAMSE ARBEIDEN



Terugblikken	3 - 4
Teamvoorstelling	5
Ontdek de wereld van fruit	6 - 7
Pastoraal hoekje	8
Maandthema	9
Activiteitenkalender	10 - 11
Afscheid	12
Welkom	12
Bewoner in de spotlight	13
Save the date	14
Gelukkige verjaardag	14
Op het menu	15 - 19
Pret en verzet	20

COLOFON



MAANDELIJKS TIJDSCHRIFT
't Kammelandje is een uitgave van WZC Hogerlucht
Kammeland 59, 9600 Ronse
www.ouderenzorg-glorieux.be

REDACTIE: Yoïka D'Hondt, Emelie Coetsier

EINDREDACTIE: Vicky Saveyn

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER: Wim Wijbaillie

TERUGBLIKKEN



SFEERVOLLE SHOW GEBRACHT DOOR HET VRIJWILLIGERSTEAM

*Een shownamiddag volledig voorbereid
en gebracht door het vrijwilligersteam.
De verhaallijn stond in het teken van de
alom gekende "Nonkel Jef".*



EINDSPRINT VAN DE RONDE VAN HOGERLUCHT





TERUGBLIKKEN



BLOEMEN PLANTEN

Enkele bewoners haalden hun groene vingers naar boven. Samen brachten ze het woonzorgcentrum wat kleur en fleur bij.



MOEDERDAGBUFFET

Naar jaarlijkse gewoonte konden de bewoners genieten van een uitgebreid en overheerlijk dessertbuffet voor Moederdag.



TEAMVOORSTELLING

HET SCHOONMAAKTEAM



Het schoonmaakteam van Hogerlucht bestaat uit drie collega 's: Nancy, Francoise en Christel. Afhankelijk van de dag en de bezetting wordt de werkstructuur aangepast. Over het algemeen worden bij aanvang of einde van de shift de centrale ruimtes gepoetst. Ervoor of erna worden de kamers onder handen genomen.

Om te zien welke ruimtes een wekelijkse schoonmaak of een grondig nazicht dienen te krijgen, wordt er gebruik gemaakt van aftekenlijsten. Een andere administratieve taak van het team is de stockopvolging van allerlei producten. Hiervoor dienen bestelformulieren opgemaakt te worden.

Wanneer de medewerkers op kamer zijn bij de bewoner bieden zij een luisterend oor. Er wordt tijd gemaakt om een praatje te slaan, waardoor zij met sommige bewoners een vertrouwensrelatie opbouwen. De dames van het team kennen de vaste gewoontes van de bewoners en helpen waar zij kunnen. Ze zijn er voor de bewoner wanneer het goed gaat, maar ook wanneer het even minder gaat.

Indien nodig biedt het onderhoudsteam ondersteuning bij de maaltijden. Wanneer een bewoner in WZC Hogerlucht komt wonen, zorgen zij eveneens mee voor een huiselijke ontvangst.

Op dinsdag en woensdag wordt er gepoetst in enkele woningen van GAW Forum Sint-Hermes en de ontmoetingsruimte, het Boothuis. Ook staat het team tijdens de week in voor de verdeling van de kranten en briefwisseling aan de assistentiewoningen.

Elk om beurt werken de collega's in het weekend. Iedere dag is anders en dat maakt het zo boeiend.



Boodschap van het team

Doe iets gek, denk iets moois, zegt iets liefs,
dan heeft elke dag iets positiefs!

ONTDEK DE WERELD VAN FRUIT

Fruit is niet alleen lekker en verfrissend, maar ook een essentieel onderdeel van een gezond voedingspatroon. Het zit vol vitamines, vezels, antioxidanten en mineralen die een belangrijke rol spelen in het ondersteunen van onze gezondheid.



WAAROM IS FRUIT GEZOND?

Het zit boordevol gezonde voedingsstoffen:

Vitaminen en mineralen

Fruit bevat veel belangrijke voedingsstoffen, zoals vitamine C, kalium en foliumzuur. Deze dragen bij aan een goede weerstand, een gezonde bloeddruk en de aanmaak van rode bloedcellen.

Rijk aan vezels

De vezels in fruit ondersteunen de spijsvertering en helpen bij het reguleren van de bloedsuikerspiegel. Ze zorgen bovendien voor een langer verzadigd gevoel.

Boordevol antioxidanten

Antioxidanten in fruit beschermen het lichaam tegen schadelijke stoffen en verlagen het risico op chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker.

Weinig calorieën, veel smaak

Fruit is van nature zoet, maar bevat relatief weinig calorieën. Het is daarom een gezonder alternatief voor bewerkte snacks of tussendoortjes.

DE GEZONDSTE FRUITSOORTEN

Hoewel alle fruitsoorten gezond zijn, springen sommige er extra uit vanwege hun hoge voedingswaarde.



- **Blauwe bessen** zijn rijk aan antioxidanten. Daarnaast bevatten ze ook mineralen zoals ijzer, calcium, magnesium, ect. Bovendien zitten ze boordevol vitamine C, wat goed is voor het immuunsysteem.

- **Appels** zijn goed voor de spijsvertering en zijn zeer vezelrijk. Het houdt de bloedsuikerspiegel stabiel en ze zijn gunstig voor het geheugen en de bloedvaten. Ze bevatten daarnaast ook vitamine C, A, B en antioxidanten die bijdragen tot verminderd risico op bepaalde chronische ziekten.



- **Bananen** zijn rijk aan kalium, ijzer, fosfor, magnesium, zink, calcium, vitamine A, C en B. Het zit boordevol vezels waardoor je minder snel terug honger krijgt. Bananen zijn goed voor een gezonde bloeddruk, een goed werkend hart, stabielere bloedsuikerspiegel en ze zijn ook goed voor de

botten en spieren.

- **Kiwi's** zijn hoog in vitamine C, B, E en bevatten een grote concentratie aan antioxidanten. Het draagt bij tot een goede weerstand en een gezonde spijsvertering aangezien er veel vezels in kiwi's zitten. Bovendien kunnen ze helpen bij het verbeteren van de slaapkwaliteit.



- **Sinaasappels** zijn rijk aan vitamine C. Vitamine C draagt bij tot het versterken van het immuunsysteem, maar ook de huid heeft hier baat bij. Vitamine C speelt een belangrijke rol bij de collageenaanmaak, onmisbaar voor een stevige elastische huid.

HOEVEEL FRUIT ETEN PER DAG?

De Hoge Gezondheidsraad adviseert om dagelijks twee à drie stukken fruit te eten. De gemiddelde grootte van een stuk fruit is deze van een appel, peer of sinaasappel. Kleinere of grotere fruitsoorten kan je hiermee vergelijken als volgt:



- 10 à 15 druiven
- een dessertschaaltje met aardbeien, frambozen of bessen
- 2 handen met kersen
- 2 kleine pruimen
- ...

Kies het liefst voor vers fruit of diepvriesfruit zonder toegevoegde suikers.



TIPS OM MEER FRUIT TE ETEN

- Begin je dag met een stuk fruit bij het ontbijt.
- Neem fruit als gezond tussendoortje of dessert
- Leg het fruit op een zichtbare plaats.
- Voeg fruit toe aan je salade of yoghurt.
- Kies gedroogd fruit zoals abrikozen of rozijnen als snack (maar let op voor het hogere suikergehalte).

SEIZOENSFRUIT: LEKKER ÉN DUURZAAM

Kiezen voor fruit van het seizoen is goed voor het milieu én je portemonnee.

Enkele voorbeelden van seizoensgebonden fruit:

- **Lente:** appels, rabarber, pomelmoes, mango, sinaasappelen
- **Zomer:** appels, kersen, frambozen, perziken, watermeloen, aardbeien, rabarber, rode bessen
- **Herfst:** appels, peren, druiven, perziken, pruimen, meloenen, frambozen, bramen
- **Winter:** appels, peren, mandarijnen, pomelmoes, sinaasappelen



CONCLUSIE



Fruit is een natuurlijke bron van energie en voedingsstoffen die je dagelijks nodig hebt. Door regelmatig fruit te eten, ondersteun je je gezondheid op een eenvoudige manier. Varieer met soorten en kleuren om zoveel mogelijk voedingsstoffen binnen te krijgen. En geniet vooral van al het lekkers dat fruit te bieden heeft!



Dromen

In dit rustig wandelparadijs
fladderen ulinders vrolijk rond
onbezorgd verzamelen ze nectar
want hier bloeit de zomer open
de zachte zomerwind spreidt een mantel
van een intens verlangen rondom
de wilde rozelaar bij het hek
de tijd ademt enkel rust.



Jozef Vandromme



PINKSTEREN



Pinksteren is openstaan
voor een kracht
die je boven jezelf uittilt.
Is warm lopen
voor iets wat hoop geeft
en uitzicht biedt.
Is geloven dat
heel gewone mensen
iets buitengewoons
tot stand kunnen brengen
als ze zich laten
inspireren door woorden
van liefde en kracht.

EUCCHARISTIEVIERINGEN OP TV

Zondag 1 juni om 10u op NPO 2 (Nederland)
vanuit de Sint-Elisabethkerk te Grave

Zondag 8 juni om 11u op VRT 1
vanuit de Sint- Mauritiuskerk te Appenzell (Zwitserland)

Zondag 15 juni om 10u op VRT 1
vanuit de Sint-Ursulakerk te Lanaken

Zondag 22 juni om 10u op NPO 2 (Nederland)
vanuit de Sint-Gertrudiskerk te Bergen op Zoom

Zondag 29 juni om 10u op VRT 1
vanuit de Sint-Pieterskerk te Jette

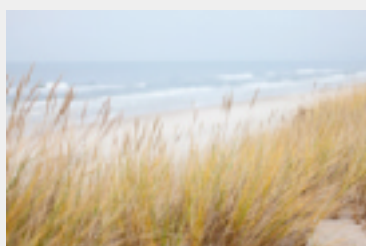


WZC HOGERLUCHT

Maandthema



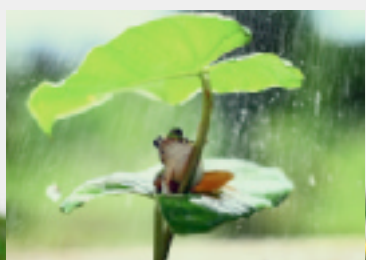
EEN KOFFER VOL NATUUR



In juni trekken we eropuit... al is het maar in gedachten! Deze maand pakken we samen een koffer vol natuur uit. We laten ons verwonderen door al het moois dat de natuur te bieden heeft, gaande van bloeiende bloemen tot ruisende bomen, van frisse zeelucht tot het zachte zonlicht dat schijnt op ons gezicht.



Er staan tal van gezellige en gevarieerde activiteiten op het programma. Test je kennis tijdens de insectenquiz, speel mee met een vrolijk spel vol natuurelementen of laat je creativiteit los tijdens het bloemschikken. Of je nu groene vingers hebt of gewoon graag geniet van al het moois dat groeit en bloeit, er is voor ieder wat wils.



**Geniet van een maand vol kleur,
geur en natuurplezier!**



Activiteitenkalender!

ma. 02/06

14u45

Galgje
'natuur'

di. 03/06

14u45

Zintuigen in
bloei

woe. 04/06

14u30

Concert-
namiddag:
Abba Gold

do. 05/06

Vanaf 08u00

Ontbijtbuffet

ma. 09/06

**Pinkster-
maandag**

di. 10/06

14u45

Creatieve
bloempotjes

woe. 11/06

14u45

Spel &
beweging

do. 12/06

Vanaf 16u30
Samen dineren:
maatjes met
krieltjes in de
schil

ma. 16/06

14u45

Bingo

di. 17/06

14u45

Grootmoeders
apotheek

woe. 18/06

14u30

Cinema-
namiddag:
Mr. Beans's
Holiday

do. 19/06

14u45

De insectenquiz

ma. 23/06

16u00

Start van de
zomer:
Samen dineren
met toast
gerookte zalm

di. 24/06

Namiddag

t Verrassingscafé

woe. 25/06

14u45

Vitamine-
(k)uurtje

do. 26/06

14u45

Spelnamiddag:
hoger-lager

ma. 30/06

14u45

Verjaardagsfeest



Activiteitenkalender!



vr. 06/06

14u45:
Feestnamiddag
Vaderdag:
'The
Kwaremont
Brodders'

za. 07/06

zo. 08/06

Pinksteren
-
Vaderdag



vr. 13/06

14u45
Bloemschikken

za. 14/06

zo. 15/06

Fiertel



vr. 20/06



za. 21/06

zo. 22/06



vr. 27/06

14u45
Boer en Tuinder

za. 28/06

zo. 29/06



Activiteiten kunnen
naargelang het mooie
weer wijzigen.

Bewoners genieten dan
van een terrasje in eigen
tuin.



WZC HOGERLUCHT



Afscheid

Mevr. Zélie De Bonte

° 23/08/1931

+17/04/2025



Welkom



Mevr. Jeannine Crucke
woont sinds 28 april in kamer 509.

Mevrouw is afkomstig van Ronse.



BEWONER IN DE SPOTLIGHT



Mevr. Nicole Cornelis

81 JAAR

MOGEN WE EVEN KENNISMAKEN?

MIJN VRIENDEN NOEMEN MIJ OOK WEL:

'Colleke', een bijnaam die ik al van jongs af aan gekregen heb. Die bijnaam past ook perfect bij mij: urolijk, pittig en met een hoekje af.

GEZINSSCHETS:

Ik heb 1 zus die 5 jaar jonger is en in Gent woont. Hoewel we elkaar niet elke dag zien is de band tussen ons altijd sterk gebleven. We bellen regelmatig en op zondag komt mijn zus vaak op bezoek.

MIJN LIEVELINGSETEN EN DRINKEN:

Wil je me echt plezieren, zet dan een bord spruitjes voor mijn neus: gekookt, zoals ik ze vroeger zelf altijd maakte, met een klontje boter en een beetje nootmuskaat. Dat is puur geluk voor mij. Als drankje mag je me altijd een fris pintje serveren.

MOOISTE HERINNERINGEN:

Mijn mooiste herinnering koester ik nog elke dag in mijn hart: mijn vijf kinderen. Twee van hen ben ik helaas verloren, een verdriet dat ik met veel kracht draag. Toch straal ik nog steeds wanneer ik over mijn gezin praat. Mijn kinderen zijn mijn trots, mijn geluk en mijn leven.

MIJN GEHEIM OM OUD TE WORDEN:

Heel simpel. "Braaf zijn" (lacht)

REIZEN:

De zee roept ook nog altijd mijn naam. De rust, de golven, de frisse zeewind.. daar kan ik intens van genieten.

LIEVELINGSLIED:

"Mooi is het leven" van Jo Vally. Dit liedje hoor je vaak in mijn kamer en is mijn favoriet. De woorden van dit lied raken mij diep, want ondanks alles blijf ik geloven in de schoonheid van het leven.

IK WOON HIER GRAAG OMDAT:

ik altijd een praatje met iemand kan maken. Ik heb een klein kringetje trouwe vrienden om me heen en samen maken we van elke dag iets moois. Er valt hier elke dag iets te beleven.

WIJZE RAAD

Ik heb door de jaren heen veel geleerd. Als ik één wijze raad mag meegeven, dan is het deze: "Wees altijd jezelf! Het leven is te kort om iemand anders te zijn."



**OM IN UW AGENDA
TE NOTEREN!**



BEWONERS JARIG IN JUNI

05/06 **Mevr. Jeannine Ockerman** 82 jaar

09/06 **Dhr. Georges Roost** 94 jaar

09/06 **Mevr. Jeannine Pichon** 94 jaar

15/06 **Dhr. Eddy Debuysscher** 58 jaar



Het verjaardagsteest
voor de jarigen van
juni gaat door op
maandag 30 juni.



Menu voor de week van 2 t.e.m. 8 juni.

MAANDAG 02/06

- wortelsoep
- filetkotelet 'jagersaus' met broccolimix en natuuraardappelen
- dessert naar keuze
- filet d'Anvers + groenten
- casseler + groenten
- roerei
- dessert

DINSDAG 03/06

- seldersoep
- gebakken vis
- 'hollandaisesaus' met witloofsla en kruidenpuree
- dessert naar keuze
- kipjardinière + groenten
- kipsalade
- dessert

WOENSDAG 04/06

- tomatensoep
- gepaneerde kipfilet 'bruine saus' met wortelen-duo en natuuraardappelen
- dessert naar keuze
- kaasschotel + groenten
- brie
- dessert

DONDERDAG 05/06

- groentesoep
- Chipolata 'bruine saus' met andijvie in witte saus en natuuraardappelen
- dessert naar keuze
- boerepistolet
- krabsalade + groenten
- vissalade + groenten
- dessert

VRIJDAG 06/06

- courgettesoep
- kalkoenfiletgebraad 'dragonsaus' met warme tomaat en pasta
- dessert naar keuze
- grillham + groenten
- vleessalade
- dessert

ZATERDAG 07/06

- juliennesoep
- vogel zonder kop 'kalfsjus' met gestoofde courgettes en natuuraardappelen
- dessert naar keuze
- melkbrood
- sneden kaas
- smeltkaas
- dessert

ZONDAG 08/06

- preisoep
- kalfsblanquette met pommes duchesse
- dessert naar keuze
- kalkoenworst
- kipsalade
- dessert

Menu voor de week van 09 t.e.m. 15 juni.

MAANDAG 09/06

- groentesoep
- gehaktbrood 'bruine saus' met erwten & wortelen en puree
- dessert naar keuze
- filet de saxe + groenten
- Ardeense kalfsworst + groenten
- vleessalade
- dessert

DINSDAG 10/06

- wortelsoep
- visfilet 'hollandaisesaus' met brunoisegroenten en pasta
- dessert naar keuze
- pain de strasbourg + groenten
- roerei
- dessert

WOENSDAG 11/06

- seldersoep
- kippenfilet 'dragonsaus' met appelmoes en frieten
- dessert naar keuze
- sandwich
- kaasschotel + groenten
- smeerkaas
- dessert

DONDERDAG 12/06

- courgettesoep
- varkenshaasje 'jagersaus' met forestiëregroenten en krielaardappelen
- dessert naar keuze
- maatjes met krieltjes in de schil
- dessert

VRIJDAG 13/06

- tomatensoep
- biefstuk 'choronsaus' met prinsessen en natuuraardappelen
- dessert naar keuze
- rauwe hesp + groenten
- hesp + groenten
- vleessalade
- dessert

ZATERDAG 14/06

- juliennesoep
- hamburger 'kalfsjus' met spinazie in witte saus en natuuraardappelen
- dessert naar keuze
- Bretoense rollade
- broccoligalantine
- kipsalade
- dessert

ZONDAG 15/06

- preisoep
- kip waterzooi met kroketten
- dessert naar keuze
- rozijnenbrood
- sneden kaas
- smeltkaas
- dessert



Menu voor de week van 16 t.e.m. 22 juni.

MAANDAG 16/06

- courgettesoep
- gehaktbrood 'bruine saus' met broccolimix en natuuraardappelen
- dessert naar keuze
- bacon + groenten
- roerei
- dessert

DINSDAG 17/06

- seldersoep
- visfilet 'vissaus' met gestoofde prei en natuuraardappelen
- dessert naar keuze
- kaasschotel + groenten
- smeerkaas
- dessert

WOENSDAG 18/06

- tomatensoep
- gepaneerde kip 'pepersaus' met erwten en wortelen met puree
- dessert naar keuze
- boerepistolets
- salami + groenten
- hesp + groenten
- vleessalade
- dessert

DONDERDAG 19/06

- juliennesoep
- varkensmignonette 'jagersaus' met bladspinazie en natuuraardappelen
- dessert naar keuze
- hespenworst + groenten
- paté / kruidenkaas
- dessert

VRIJDAG 20/06

- preisoep
- biefstuk 'béarnaisesaus' met witloofsalade en krielaardappelen
- dessert naar keuze
- tonijnsalade + groenten
- tonijnmousse
- dessert

ZATERDAG 21/06

- jardinièresoep
- braadworst 'mosterdsaus' met appelmoes en natuuraardappelen
- dessert naar keuze
- kalkoenham
- krabsalade
- dessert

ZONDAG 22/06

- wortelsoep
- vol au vent met kroketten
- dessert naar keuze
- sandwiches
- sneden kaas
- smeltkaas
- dessert



Op het menu

Menu voor de week van 23 t.e.m. 29 juni.

MAANDAG
23/06

- preisoep
- hamburger 'kalfsjus' met bloemkool en natuuraardappelen
- dessert naar keuze
- toast gerookte zalm
- dessert

DINSDAG
24/06

- jardinièresoep
- visfilet 'hollandaisesaus' met brunoisgroenten en parelcouscous
- dessert naar keuze
- kipjardinière + groenten
- kipsalade
- dessert

WOENSDAG
25/06

- courgettesoep
- gevogeltebrochette 'bruine saus' met rauwe groenten en frieten
- dessert naar keuze
- kaasschotel + groenten
- brie
- dessert

DONDERDAG
26/06

- wortelsoep
- gebrad 'jagersaus' met gestoofde courgettes en natuuraardappelen
- dessert naar keuze
- boerepistolet
- krabsalade + groenten
- vissalade + groenten
- dessert

VRIJDAG
27/06

- juliennesoep
- kipfilet 'poivradesaus' met prinsessen en natuuraardappelen
- dessert naar keuze
- grillham + groenten
- vleessalade
- dessert

ZATERDAG
28/06

- seldersoep
- gevulde tomaat met Provençaalse groenten en puree
- dessert naar keuze
- melkbrood
- sneden kaas
- smeltkaas
- dessert

ZONDAG
29/06

- tomatensoep
- stoofpotje van varkenswangetjes met aardappelnootjes
- dessert naar keuze
- kalkoenworst
- kipsalade
- dessert



Op het menu

Menu voor de week van 30 juni t.e.m. 6 juli.

MAANDAG **30/06**

- groentesoep
- gehaktballetjes 'bruine saus' met broccoli en natuuraardappelen
- dessert naar keuze
- filet de saxe + groenten
- hespenworst + groenten
- vleessalade
- dessert

DINSDAG **01/07**

- preisoep
- gebakken visfilet 'vissaus' met zomersalade en puree
- dessert naar keuze
- pain de strasbourg + groenten
- roerei
- dessert

WOENSDAG **02/07**

- tomatensoep
- kippenbil 'currysous' met gebakken ananas en rijst
- dessert naar keuze
- sandwich
- kaasschotel + groenten
- smeerkaas
- dessert

DONDERDAG **03/07**

- juliennesoep
- biefstuk 'dragonsaus' met tomatensalsa en krielaardappelen
- dessert naar keuze
- vissalade + groenten
- dessert

VRIJDAG **04/07**

- seldersoep
- vogel zonder kop kalfsjus' met snijbonen en natuuraardappelen
- dessert naar keuze
- rauwe hesp + groenten
- hesp + groenten
- vleessalade
- dessert

ZATERDAG **05/07**

- wortelsoep
- varkenshaasje 'béarnaisesaus' met romanescomix en natuuraardappelen
- dessert naar keuze
- Italiaanse kiprollade
- kalkoenrollade
- dessert

ZONDAG **06/07**

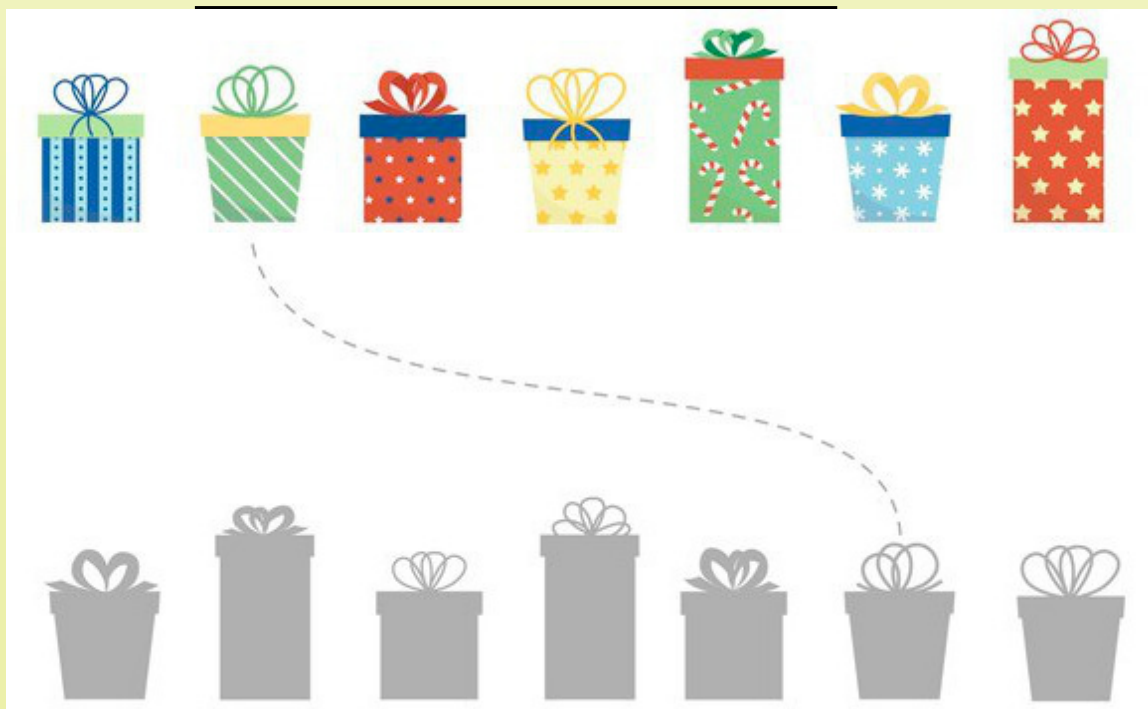
- courgettesoep
- vol au vent van vis en pommes duchesse
- dessert naar keuze
- rozijnenbrood
- sneden kaas
- smeltkaas
- dessert



WELKE DIEREN KAN U HERKENNEN IN DEZE FOTO'S?



ZOEK DE JUISTE SCHADUW



OPLOSSING VORIGE MAAND

Kruiswoordpuzzel: dieren

Rebussen:
dat is water naar de zee dragen
achter de wolken schijnt de zon