



'T ONDERONS(J)E

GAW FORUM SINT-HERMES
JANUARI - FEBRUARI - MAART



JANUARI

Wij wensen jullie...

IETS GOEDS, IETS *lekkers*
IETS GEKS, IETS *gekkers*
IETS AARDIGS, IETS *liefs*
MAAR HOE DAN OOK,
IETS *positiefs*



FEBRUARI



MAART

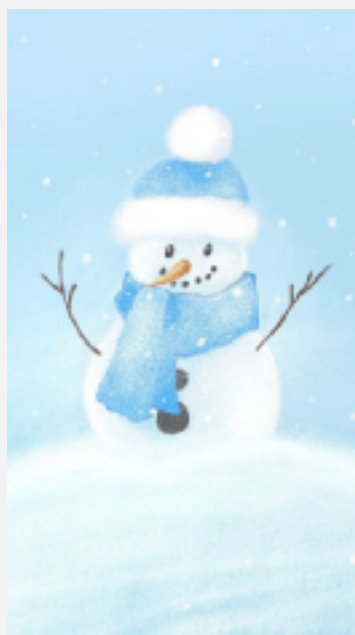


ouderenzorgGlorieux

ZVW • ZFW WERKEN GLORIEUX • VLGAMBE AANDEVENEN



Voorwoord	3
Terugblik	4 - 5
Actueel	6
Oma's koekjes	7
Welkom	8
Afscheid	9
Activiteitenkalender	10 - 12
Gelukkige verjaardag	13
Vezels en meer	14 - 15
Op het menu	16 - 19
Pret en verzet	20



COLOFON

DRIEMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT

't OndeRons(j)e is een uitgave van GAW Forum Sint-Hermes
Glorieuxlaan 55, 9600 Ronse
www.ouderenzorg-glorieux.be

REDACTIE

Sabrina D'Haeyer, Yoïka D'Hondt

EINDREDACTIE

Vicky Saveyn

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Wim Wijbaillie

VOORWOORD



*Beste bewoners,
Beste families,*

Bij het begin van een nieuw jaar nemen we graag even de tijd om onze dank en waardering uit te drukken voor de inzet en het mooie werk van onze medewerkers en vrijwilligers. Dankzij hun competentie en enthousiasme zijn we er opnieuw in geslaagd om de kwaliteit van onze dienstverlening op peil te houden.

Graag ook een woordje van dank aan de bewoners die zich engageren in de gebruikersraad om samen met ons na te denken over wat (nog) beter kan.

We kijken ook met plezier terug op de vele aangename activiteiten in het Boathuis. Ook in 2025 liggen er al heel wat zaken in het vooruitzicht. Alvast van harte welkom!

Mede in naam van alle medewerkers en vrijwilligers wensen wij u een voorspoedig 2025! Hier in GAW Forum Sint-Hermes zetten we alvast ons beste beentje voor om er opnieuw een goed jaar van te maken!

Met de beste groeten,

*Wim Wijbaillie
Directeur*

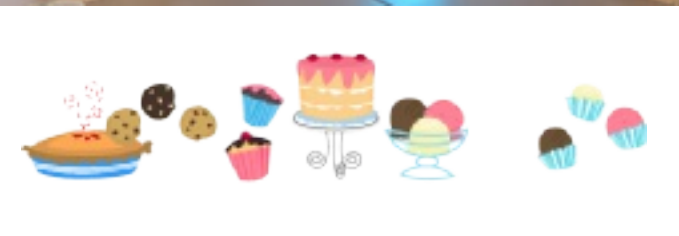
*Sabrina D'haeyer
woonassistente*



TERUGBLIKKEN

VERJAARDAGSFEEST

*We vierden de jarigen van oktober,
november en december met een lekker
gebakje en potje kaffie.
Nag eens proficiat aan alle jarigen
van de voorbije 3 maanden!*



ALLERHEILIGENVIERING



TERUGBLIKKEN

AVONDMAAL VOOR SINTERKLAAS

Tijdens het gezamenlijk avondmaal mochten we hoog bezoek ontvangen van de Sint & zijn Pieten.



PANNENKOEKEN TIJDENS DE OUDERENWEEK

Tijdens de ouderenweek kon er gesmuld worden van heerlijke pannenkoeken.



HET BELANG VAN VENTILATIE EN VERWARMING



Een goede ventilatie is erg belangrijk voor de gezondheid. Door uw woning te ventileren, wordt de vervuilde en vochtige binnenlucht vervangen door verse buitenlucht. Zo voorkomt u ademhalingsproblemen, vochtproblemen en schimmelvorming in uw woning. Ook tijdens de wintermaanden is dit belangrijk.

's Ochtends het raam in de slaapkamer een uurtje openzetten, is een klassieker. Door de ramen aan twee kanten van de woning even helemaal open te zetten, waait er echter een sterke luchtstroom door het huis en kan u snel uw volledige woning verluchten.

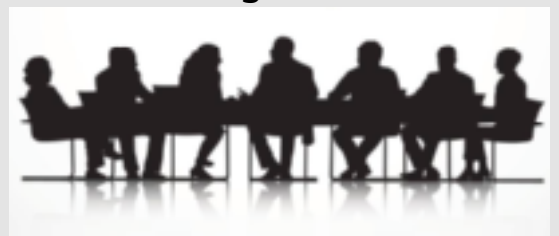
Het is ook belangrijk om uw woning voldoende te verwarmen om te vermijden dat er condensatie ontstaat. Die condens kan namelijk aanleiding geven tot vochtproblemen zoals schimmelvorming.

Dus goed verwarmen en goed verluchten is de boodschap!

GEBRUIKERSRAAD

Hierbij herhalen we onze uitnodiging aan onze bewoners om aan te sluiten bij onze gebruikersraad. De gebruikersraad vergadert om de drie maanden en geeft algemene adviezen over onze werking. Bewoners die graag deelnemen, kunnen contact opnemen met de woonassistente.

Iedereen is van harte welkom!



INSCHRIJVING VOOR ACTIVITEITEN

Wij stellen regelmatig vast dat bewoners niet aanwezig zijn bij activiteiten waarvoor ze zijn ingeschreven. Wij baseren onze bestellingen op het aantal inschrijvingen en wij vragen enkel een bijdrage die onze kosten dekt. Om dit financieel haalbaar te houden, willen wij vragen om er rekening mee te houden dat we op uw aanwezigheid rekenen bij activiteiten waarvoor u bent ingeschreven. Uiteraard hebben we alle begrip voor uitzonderlijke situaties. We danken u alvast om hier rekening mee te houden!

Oma's koekjes

Een tip voor tijdens de koude winterdagen:

Een uniek recept voor koekjes op grootmoederswijze. Dit recept is goed voor zo'n 150 koekjes!

Veel bakplezier & eet smakelijk!



Ingrediënten:

- 1 kg bloem
- 375 gram suiker
- 5 eidooiers
- 5 zakjes vanillesuiker
- 625 gram boter
- 5 eetlepels koud water

1. Doe de bloem, suiker en vanillesuiker in een kom.
2. Voeg de boter in blokjes en de eidooier toe. Mix tot een kruimelig geheel. Voeg dan de eetlepel water toe en kneed het deeg met je handen tot een stevige bal. Is het deeg nog erg droog, voeg dan een beetje extra water toe. Is het deeg erg plakkerig, voeg dan een beetje bloem toe.
3. Wikkel het deeg in een stuk plastic folie en leg een half uurtje in de koelkast. Als het deeg koud is, dan krijg je een extra knapperig resultaat en is het makkelijker om te bewerken.
4. Verwarm de oven voor op 175 graden.
5. Haal het deeg uit de folie en strooi bloem op je werkblad. Rol het deeg uit met een deegroller.
6. Steek er met een vormpje vormen uit en leg deze op een bakplaat met bakpapier.
7. De koekjes lopen niet heel erg uit, maar het is wel goed om er een beetje ruimte tussen te laten.
8. Schuif de bakplaat met de zandkoekjes in de oven en bak ze 15 minuten tot ze goudbruin zijn.
9. Haal de bakplaat uit de oven en laat de koekjes erop afkoelen.

Welkom



Mevr. Jacqueline De Riemacker
woont sinds 17 oktober
in woning 42.



Zuster Emilienne Van Puyenbroeck
woont sinds 7 november in woning 27.





Afscheid

“

Rouwen

is een levenslang proces
van zoeken naar een betekenisvol leven
zonder de overleden geliefde.

Dhr. Helmer Assel
van woning 2 is overleden
op 11 december.

Verhuisd!



Mevr. José Botte
van woning 40 is verhuisd naar
WZC De Samaritaan.

Mevr. Françoise Lafaut
van woning 1 is verhuisd.

Mevr. Josiane Vanmeerhaeghe
van woning 27 is verhuisd
naar WZC Hogerlucht.



Activiteitenkalender!



Nieuwjaarsdiner

donderdag 23 januari
om 11u00 in het Boothuis

Gezellige feestmaaltijd gevolgd door een optreden van Werner Vermeulen.

De uitnodiging en het inschrijvingsstrookje heeft u reeds eind december ontvangen.

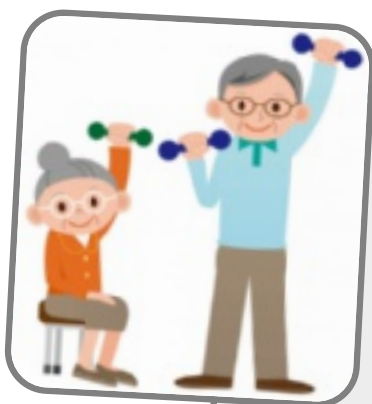
Verjaardagsfeest

maandag 24 maart
om 14u00 in het Boothuis

Gezellige namiddag voor onze jarigen van januari, februari en maart.

Aangeboden door Forum Sint-Hermes

Inschrijven kan t.e.m. zondag 9 maart.



Seniorengymnastiek

dinsdag 21 januari
donderdag 27 februari
dinsdag 25 maart

telkens om 10u00 in het Boothuis

Inschrijven kan telkens t.e.m. de zondag van de voorafgaande week.



Activiteitenkalender!



Geutelingen

**donderdag 13 februari
om 14u00 in het Boothuis**

Kostprijs: 4€/persoon

Inschrijven kan t.e.m. zondag 19 januari.

Mossselfestijn
donderdag 13 maart
om 11u45 in het Boothuis

Kostprijs: 12€/persoon

Inschrijven kan t.e.m. zondag 23 februari.

Inschrijvingen voor deze activiteit kunnen nadien niet meer geannuleerd worden.



**Alvast bedankt om uw inschrijvingsstrookjes te deponeren
in de brievenbus buiten aan het Boothuis
vóór de aangegeven datum van de activiteit.**



Activiteitenkalender!



Bingonamiddagen

**telkens om 14u30
in het Boothuis**

Met dank aan mevr. Vanglabeke
voor de organisatie!

januari

maandag
06/01

maandag
20/01

februari

maandag
03/02

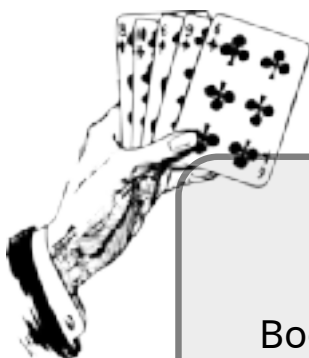
maandag
17/02

maart

maandag
03/03

maandag
17/03

maandag
31/03

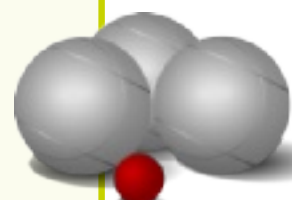


Gezelschapsspelen

De spelletjes zijn elke dag ter beschikking in het
Boothuis en kunnen gevraagd worden aan de vrijwilliger.

Petanquenamiddagen

Bewoners die graag petanque spelen, kunnen contact
opnemen met de woonassistente. Dan worden de
petanquenamiddagen terug opgestart. De bewoners
kunnen ook steeds petanque ballen lenen in het
Boothuis voor een spel met familie of vrienden.





VERJAARDAGEN JANUARI

- 01/01 **Mevr. Paula Marrez** 89 jaar, woning 10
-
- 06/01 **Dhr. Pierre Vanlaethem** 85 jaar, woning 25
-
- 08/01 **Mevr. Claes Marie** 76 jaar, woning 14
-
- 12/01 **Dhr. Robert Vanderkimpfen** 88 jaar, woning 47
-
- 20/01 **Dhr. Adrien Derycke** 85 jaar, woning 49
-
- 24/01 **Mevr. Denise Meerschaert** 89 jaar, woning 8
-
- 26/01 **Mevr. Christiane Bufkens** 83 jaar, woning 34

VERJAARDAGEN FEBRUARI

- 04/02 **Dhr. Ghislain De Vleesschauwer** 92 jaar, woning 24
-
- 04/02 **Dhr. Marc Vermeiren** 69 jaar, woning 22
-
- 05/02 **Mevr. Rachel Staes** 95 jaar, woning 23
-
- 09/02 **Dhr. Francis Loof** 72 jaar, woning 16
-
- 13/02 **Mevr. Rita Hemelsoet** 85 jaar, woning 28
-
- 15/02 **Dhr. Norbert Dhaeyer** 91 jaar, woning 8

VERJAARDAGEN MAART

- 05/03 **Dhr. Marnique Coudyzer** 95 jaar, woning 6
-
- 15/03 **Mevr. Sophie Lambert** 62 jaar, woning 44
-
- 22/03 **Mevr. Cecile Spileers** 89 jaar, woning 12
-
- 24/03 **Mevr. Lilianne Vancauwenberghe** 90 jaar, woning 24
-
- 30/03 **Dhr. Antoine Vanderschaeve** 93 jaar, woning 35



Het verjaardagsfeest gaat door op donderdag 24 maart om 14u30 in het Boothuis.

VEZELS EN MEER

WAT ZIJN ZE EN HOEVEEL HEB JE ER VAN NODIG?

Ondanks dat vezels goed zijn voor het lichaam is dit onderwerp vaak nog onbekend terrein voor velen. Daar brengen wij graag verandering in. In dit artikel bekijken we dit thema wat nader. Wat zijn vezels? Hoeveel heb je er van nodig? En we eindigen met enkele tips om meer vezels te eten.

WAT ZIJN VEZELS?

Vezels zijn een soort voedingsstof die onmisbaar zijn voor je lichaam. Ze zijn levensnoodzakelijk, zoals suikers, vetten en eiwitten dat ook zijn. Vezels vallen onder de benaming van koolhydraten of beter gekend de suikers. In vergelijking met de simpele koolhydraten zoals rietsuiker, druivensuiker, enz. zijn vezels complexe koolhydraten. Om deze complexe koolhydraten af te breken duurt het een stuk langer in vergelijking met de simpele koolhydraten. Het bijzondere aan deze afbraak is dat het maar deels wordt afgebroken door het lichaam. Het andere deel verlaat intact het lichaam. De vezels hebben een bijzondere rol in verschillende delen van het lichaam. De voordelen worden hieronder opgesomd.



WAT ZIJN DE VOORDELEN?

Vezels ondersteunen de darmflora en zorgen voor een gezonde stofwisseling

De meest bekende reden waarom mensen meer vezels innemen, is om de darmflora te bevorderen. Vezels helpen om verstopping of obstipatie te voorkomen. Daarnaast hebben vezels een uitstekende bevordering voor alle bacteriën die in je darmen leven. Zo kunnen vezels helpen bij het voorkomen van maag- en darmaandoeningen, zoals maagzweren en brandend maagzuur.

Vezels helpen je bloedsuiker in balans te houden

Doordat vezels trager worden afgebroken door het lichaam heeft dit ook een positief effect op de bloedsuikerspiegel. Vezels helpen de bloedsuiker beter onder controle te houden.

Vezels ondersteunen je bloedvaten en cholesterol

Wanneer er voldoende vezels per dag worden ingenomen, het liefst rond de 25 gram, kan de kans op hartziekten en beroerten met maar liefst 20% verlaagd worden. Uit onderzoek blijkt ook dat specifieke vezels in bijvoorbeeld fruit, haver en paddenstoelen een positief effect hebben op de cholesterol.



Vezels hebben een antikanker werking

Het risico op darmkanker verlaagt met maar liefst 15 % bij mensen die veel vezels eten in vergelijking met mensen die weinig vezels eten. Ook bij borstkanker wordt vermoed dat er een verlaagd risico is wanneer er genoeg vezels worden ingenomen. Er wordt hier nu volop onderzoek rond gedaan.



Vezels houden het gewicht onder controle

Door vezels ben je sneller voldaan. Er is minder snel een hongergevoel. Dit helpt om een gezond gewicht te behouden.

Vezels zijn gezond voor de hersenen

Vezels hebben een directe invloed op het bloed, wat dan ook een directe invloed heeft op de hersenen. De bloedvaten hebben een gezonde conditie en geven een goede doorbloeding naar de hersenen.

ZIJN ER NADELEN?

- Mensen die veel vezels eten kunnen last hebben van een opgeblazen gevoel en winderigheid. De gassen ontstaan door een fermentatie van de vezels in de darmen. Wanneer wordt overgeschakeld van een vezelarm naar een vezelrijk dieet kunnen de volgende symptomen opkomen: winderigheid, oprispingen, een opgeblazen gevoel en maagpijn. Om deze symptomen zo min mogelijk te voelen is het best om stap voor stap meer vezels toe te voegen aan jouw dieet.
- Vezelrijk eten zorgt voor een sterker verzadigingsgevoel. Bij jonge kinderen en oudere mensen (65 +) wordt aangeraden om niet boven een bepaald aantal vezels te gaan. Bij veel vezelrijke voeding ben je sneller voldaan waardoor je mogelijks onvoldoende calorieën binnen krijgt.



TIPS OM MEER VEZELS IN JE VOEDING TE KRIJGEN



1. Verspreid de vezels over de hele dag. Neem ze niet allemaal in 1 maaltijd.
2. Vervang wit brood, witte pasta en rijst door de volkoren varianten.
3. Eet minimaal 250 gram groenten per dag.
4. Eet 200 gram fruit per dag.
5. Kies vaker peulvruchten of een handje noten
6. Vezelrijkdieet = voldoende drinken. Vergeet niet om meer te drinken wanneer je meer vezels inneemt. Dit kan in de vorm van water, soep, koffie en/of thee.

Wintermenu:

WEEK 1

30/12 t.e.m. 05/01

20/01 t.e.m. 26/01

10/02 t.e.m. 16/02

03/03 t.e.m. 09/03



WEEK 2

06/01 t.e.m. 12/01

27/01 t.e.m. 02/02

17/02 t.e.m. 23/02

10/03 t.e.m. 16/03

WEEK 3

13/01 t.e.m. 19/01

03/02 t.e.m. 09/02

24/02 t.e.m. 02/03

17/03 t.e.m. 23/03



Wintermenu: week 1

MAANDAG

- kervelsoep
- braadworst met braadjus
- engroentestamp
- peer op sap
- bacon + groenten
- roerei
- rijstcreme

DINSDAG

- jardinièresoep
- visfilet 'vissaus' met
- brunoisegroenten en pasta
- vers fruit
- kaasschotel + groentjes
- smeerkaas
- witte yoghurt

WOENSDAG

- preisoep
- biefstuk 'poivradesaus' met
- schorseneren in de witte
- saus en gebakken
- aardappelpartjes
- abrikoos op sap
- boerepistolets
- salami + groenten
- hesp + groenten
- vleessalade
- flan caramel

DONDERDAG

- seldersoep
- chicon gratin met
- aardappelpuree
- vers fruit
- hespenworst + groenten
- paté of kruidenkaas
- fruit platte kaas

VRIJDAG

- wortelsoep
- vogel zonder kop 'bruine
- saus' met prinsessen en
- natuuraardappelen
- fruitmoes
- tonijnsalade + groenten
- tonijnmousse
- vanillecreme

ZATERDAG

- juliennesoep
- cordon bleu 'mosterdsaus'
- met erwten en wortelen en
- krielaardappelen
- vers fruit
- kalkoenham
- kipsalade
- fruityoghurt

ZONDAG

- tomatensoep
- vol au vent met kroketten
- vers fruit
- sandwich
- sneden kaas
- smeltkaas
- witte yoghurt

Wintermenu: week 2

MAANDAG

- wortelsoep
- kippenworst 'bruine saus' met broccoli en natuuraardappelen
- ananas op sap
- filet d'Anvers + groenten
- vetarme casseler + groenten
- roerei
- rijstcreme

DINSDAG

- seldersoep
- gebakken vis 'tartaar' met gebraiseerd witloof en aardappelpuree
- vers fruit
- kipjardinière + groenten
- kipsalade
- witte yoghurt

WOENSDAG

- tomatensoep
- gegrilde biefstuk 'béarnaisesaus' met wortelen duo en krielaardappel in de oven
- fruitsalade op sap
- kaasschotel + groenten
- brie
- flan caramel

DONDERDAG

- groentesoep
- kippenbil 'currysous' met ananas en rijst
- vers fruit
- boerepistolet
- krabsalade + groenten
- vissalade + groenten
- fruit platte kaas

VRIJDAG

- kervelsoep
- varkenshaasje 'jachtsaus' met gebakken bloemkool en gratin dauphinois
- fruitmoes
- grillham + groenten
- vleessalade
- griesmeelcreme

ZATERDAG

- juliennesoep
- gehaktbrood 'mosterdsous' met groentenstamp
- vers fruit
- melkbrood
- sneden kaas
- smeltkaas
- fruityoghurt

ZONDAG

- preisoep
- kalkoenstoofpotje met gebakken aardappelpartjes
- vers fruit
- kalkoenworst
- kipsalade
- witte yoghurt

Wintermenu: week 3

MAANDAG

- groentesoep
- gepaneerde kipfilet
- 'bruine saus' met spinazie en natuuraardappelen
- perzik op sap
- filet de saxe + groenten
- hespenworst + groenten
- vleessalade
- rijstcreme

DINSDAG

- wortelsoep
- visfilet 'vissaus' met gestoofde venkel en prei en kruidenpuree
- vers fruit
- pain de strasbourg + groenten
- kalkoenham + groenten
- roerei
- witte yoghurt

WOENSDAG

- tomatensoep
- stoofvleef met appelmoes en frieten
- fruitsalade op sap
- sandwich
- kaasschotel + groenten
- smeerkaas
- flan caramel

DONDERDAG

- kervelsoep
- gevulde tomaat met provençaalse groenten en puree
- vers fruit
- vissalade + groenten
- fruit platte kaas

VRIJDAG

- seldersoep
- rosbief 'braadjus met broccoli en aardappelen
- fruitmoes
- rauwe hesp + groenten
- hesp + groenten
- vleessalade
- maizenacreme

ZATERDAG

- juliennesoep
- hamburger 'mosterdsaus met gestoofde spruiten en natuuraardappelen
- vers fruit
- Italiaanse kippenrollade
- kalkoenrollade
- kipsalade
- fruityyoghurt

ZONDAG

- preisoep
- kalfsblanquette met pommes duchesse
- vers fruit
- rozijnenbrood
- sneden kaas
- smeltkaas
- witte yoghurt

Oud en nieuw

WOORDZOEKER

N	S	E	K	O	N	C	O	J	G	E	A	N	E	H
I	E	S	R	U	E	A	U	A	I	K	F	J	G	A
E	I	N	E	D	K	B	D	N	L	I	T	E	L	P
U	T	E	W	J	E	A	J	U	L	L	E	U	K	J
W	I	L	R	A	T	R	A	A	E	B	L	K	I	E
J	D	L	U	A	S	E	A	R	Z	G	L	G	E	S
A	A	A	U	R	F	T	R	I	E	U	E	O	L	N
A	R	N	V	N	A	O	S	R	G	R	N	L	J	E
R	T	K	G	E	B	Z	D	O	E	E	N	I	I	D
M	I	D	D	E	R	N	A	C	H	T	Z	E	P	N
F	E	E	S	T	D	A	G	D	N	N	S	B	R	E
N	E	P	A	L	S	T	I	U	E	I	E	O	U	I
U	W	J	E	N	G	A	P	M	A	H	C	L	U	R
A	A	R	U	U	F	L	A	A	W	T	R	I	V	V
B	U	B	B	E	L	S	D	E	C	E	M	B	E	R

AFSTEKEN	NIEUWJAAR
AFTELLEN	OLIEBOL
BORRELTJE	OUDJAAR
BUBBELS	OUDJAARSDAG
CABARET	SAMENZIJN
CHAMPAGNE	STERRETJES
DECEMBER	TERUGBLIK
FEESTDAG	TRADITIES
GEZELLIG	TWAALFUUR
HAPJES	UITSLAPEN
JANUARI	VRIENDEN
KNALLEN	VUURPIJL
MIDDERNACHT	VUURWERK



Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

WELKE IS DE JUISTE SCHADUW

