



'T ONDERONS(J)E

GAW FORUM SINT-HERMES
APRIL - MEI - JUNI



APRIL



ouderenzorgGlorieux

ZVB | VZW WERKEN GLORIEUX | VLAAMSE ARDANNEN



Actueel	3
Terugblik	4 - 5
Vergeten groenten	6
Voorjaarsklassiekers 2025	7
Welkom	8
Afscheid	9
Activiteitenkalender	10 - 12
Gelukkige verjaardag	13
Hoe hou ik mijn woning gezond?	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



UITNODIGING GEBRUIKERSRAAD

Bij deze lanceren we graag nog eens een warme oproep voor deelname aan de gebruikersraad van Forum Sint-Hermes! Deze gaat door om de 3 maanden in het Boothuis.

In de gebruikersraad krijgt u de kans om samen met de directie en de woonassistente actief mee te denken over zaken die invloed hebben op het dagelijks leven in onze assistentiewoningen. Wij zijn ervan overtuigd dat uw input kan bijdragen tot een nog prettigere en zorgzamere woonomgeving.

Sluit u graag aan bij onze gebruikersraad? Contact met onze woonassistente, Sabrina D'haeyer. Zij kan u meer toelichting geven, alsook de datum van de volgende gebruikersraad doorgeven.



AANPASSING PRIJZEN BOOTHUIS

In de afgelopen jaren hebben we de prijzen van de dranken in het boothuis zo laag mogelijk gehouden en koffie gratis aangeboden. Door de stijgende kosten zijn we helaas genoodzaakt om een kleine prijsverhoging door te voeren. De nieuwe prijzen zijn vanaf 1 april 2025 van kracht. De nieuwe prijslijsten zijn in het Boothuis ter beschikking.

Voor het gebruik van het Boothuis voor privé aangelegenheden van een bewoner, wordt voortaan een huur van 50€ in rekening gebracht.



TERUGBLIKKEN

NIEUWJAARSDINER



Er werd geklonken op het nieuwe jaar en genoten van een heerlijk diner.

En sommigen hebben de calorieën er onmiddellijk afgedanst!



TERUGBLIKKEN

JAARLIJKSE GEUTELINGEN



*De bewoners genoten tijdens een gezellig samenzijn van
dit typisch streekgerecht uit de Vlaamse Ardennen.
De geutelingen werden door iedereen gesmaakt!*



Smakelijk



VERGETEN GROETEN

SOMS GEBEURT HET DAT EEN GROENTESOORT OP DE ACHTERGROND RAAKT EN WE DEZE LANGZAAM 'VERGETEN'. HOE DAT KOMT, IS NIET ALTIJD DUIDELIJK.

WAT ZIJN VERGETEN GROENTEN?

Een goede definitie van vergeten groenten is er niet. Over het algemeen wordt er gedacht aan onder andere rapen, knollen en kolen. Voorbeelden van vergeten groenten zijn pastinaak, schorseneren, aardpeer, meiraap, raapstelen, koolrabi, koolraap, rammenas en postelein.



WAAR EN WANNEER KUN JE VERGETEN GROENTEN KOPEN?

Veel vergeten groenten zijn seizoensgroenten die vroeger vaker gegeten werden. Sommige groenten zijn in het voorjaar en de zomer verkrijgbaar en andere juist in de winter. Het kan zijn dat je niet alle groenten in elk seizoen in de winkel kunt krijgen. Een voorbeeld hiervan zijn raapstelen. Die kennen 2 seizoenen en zijn verkrijgbaar in maart, april, mei en daarna in augustus, september en oktober.

RECEPTEN MET VERGETEN GROENTEN

Van vergeten groenten zijn we vaak ook vergeten hoe je ze klaarmaakt. Iedere groentesoort heeft een eigen smaak en bereidingswijze, en past weer in andere gerechten. Een stoof- of ovenschotel, soep, salade, hartige taart, pasta: alles kan. Sommige vergeten groenten, zoals koolrabi en pastinaak, kun je ook rauw eten als snack of in een salade.

TOP 10 VAN VERGETEN GROENTEN

- Aardpeer
- Boerenkool (krulkool)
- Boterbonen
- Crosnes (Japanse aardappeltjes)
- Koolrabi
- Rammenas
- Pastinaak
- Postelein
- Warmoes (snijbiet)
- Peterseliewortel



*Ken je zelf recepten met vergeten groenten?
Deel ze dan zeker met elkaar zodat ze niet vergeten geraken!*

VOORJAARSKLASSIEKERS 2025

Niets mooier dan die heerlijke periode waarin de ene na de andere voorjaarsklassieker wordt verreden. Na een lange winter zonder koers beginnen de dagen te lengen, komen de krokussen er weer door, wordt het weer zachter en begint de lente los te barsten. De zalvende stemmen van José en Karl. Renaat op de motor. De wielersfans rijen dik voor 't Kuipke in Gent. Op de laatste zaterdag van februari maakte het hart van de wielersfan een sprongetje. De voorjaarsklassiekers zijn weer begonnen!

Een overzicht van de klassiekers die reeds in maart gereden zijn:



- Zaterdag 1 maart: Omloop het Nieuwsblad
- Zondag 2 maart: Kuurne-Brussel-Kuurne
- Zaterdag 8 maart: Strade Bianche
- Zaterdag 22 maart: Milaan-San Remo
- Vrijdag 28 maart: E3 Saxo Bank Classic
- Zondag 30 maart: Gent-Wevelgem

Het programma van de wielerswedstrijden die nog in aantocht zijn, zodat je geen enkele hoeft te missen:

- Woensdag 2 april: Dwars door Vlaanderen
- Zondag 6 april: Ronde van Vlaanderen
- Woensdag 9 april: Scheldeprijs
- Zondag 13 april: Parijs-Roubaix
- Woensdag 16 april: Brabantse Pijl
- Zondag 20 april: Amstel Gold Race
- Woensdag 23 april: Waalse Pijl
- Zondag 27 april: Luik-Bastenaken-Luik



Welkom



Mevr. Jacqueline Bourgois
woont sinds 31 december
in woning 40.



Mevr. Marie Berthe Gerard
woont sinds 28 januari
in woning 1.



Mevr. Rosette Van De Kerkhove
woont sinds 10 februari
in woning 2.



Hortelijk
Welkom!





Afscheid

Dhr. Erik Sels
van woning 15 is overleden
op 27 december.

“

Rouwen

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

Mevr. Georgette De Fauw
van woning 31 is overleden
op 10 januari.

Dhr. Ghislain De Vleeschauwer
van woning 24 is overleden
op 8 maart.

Verhuisd!



Mevr. Paula Marrez
van woning 10 is verhuisd naar
WZC De Samaritaan.

**Dhr. Philibert Mombert en
mevr. Christiane Bufkens**
van woning 34 zijn verhuisd naar
WZC Home Sint-Fransiscus.



Activiteitenkalender!

Eucharistieviering en avondmaal met paaskoeken

donderdag 24 april
om 16u00 in het Boothuis

Kostprijs: 5€/persoon

Inschrijven kan t.e.m. zondag 6 april.



Moederdag

donderdag 15 mei
om 14u00 in het Boothuis

Dessertbuffet en optreden van muzikant Albert Dumoulin.

Kostprijs: 13€/persoon

Inschrijven kan t.e.m. zondag 27 april.



Vaderdag

donderdag 12 juni
om 17u00 in het Boothuis

Breughelmaaltijd

Kostprijs: 5€/persoon

Inschrijven kan t.e.m. zondag 25 mei.





Activiteitenkalender!

Verjaardagsfeest

donderdag 26 juni
om 14u00 in het Boothuis

Gezellige namiddag voor onze jarigen van april, mei en juni

Aangeboden door Forum Sint-Hermes

Inschrijven kan t.e.m. zondag 8 juni.



Seniorengymnastiek

dinsdag 22 april
donderdag 22 mei
donderdag 26 juni

telkens om 10u00 in het Boothuis

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

**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!

april

maandag
14/04

maandag
28/04

mei

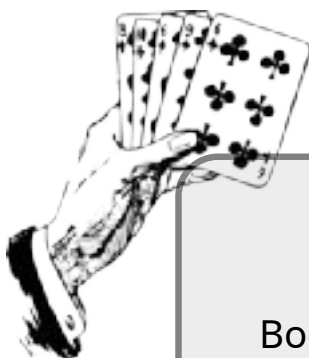
maandag
12/05

maandag
26/05

juni

maandag
16/06

maandag
30/06

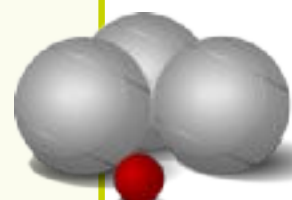


Gezelschapsspelen

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 APRIL

08/04 **Mevr. Christiane Cnudde** 74 jaar, woning 50

08/04 **Mevr. Rosette Van De Kerkhove** 81 jaar, woning 2

11/04 **Dhr. Albert Demisse** 72 jaar, woning 48

VERJAARDAGEN MEI

07/05 **Mevr. Ghislaine Pironet** 72 jaar, woning 19

08/05 **Dhr. Daniel Flament** 80 jaar, woning 14

19/05 **Mevr. Martine Paemeleire** 67 jaar, woning 22

19/05 **Mevr. Juliana Van Bost** 82 jaar, woning 49

24/05 **Mevr. Denise Va Coppenolle** 92 jaar, woning 20

25/05 **Dhr. Daniel Vanderstraeten** 86 jaar, woning 29

VERJAARDAGEN JUNI

10/06 **Mevr. Leona Galland** 90 jaar, woning 46

12/06 **Mevr. Ghislaine De Sterke** 91 jaar, woning 11

15/06 **Mevr. Marie Berthe Gerard** 77 jaar, woning 1

19/06 **Mevr. Christiane Vanhoegaerden** 93 jaar, woning 32

20/06 **Mevr. Georgette Cantaert** 90 jaar, woning 41

21/06 **Mevr. Andréa De Meuleneire** 87 jaar, woning 36



Het verjaardagsfeest gaat door op donderdag 26 juni om 14u30 in het Boothuis.

Hoe hou ik mijn woning gezond?



Een leefruimte kan vol zitten met schadelijke stoffen die zowel lichamelijk als emotioneel negatieve effecten op je gezondheid kunnen hebben. In dit artikel bekijken we hoe je je kamer gezond kunt houden en wat bijdraagt tot een betere gezondheid.

Is er een verschil tussen ventileren en verluchten?

Binnenlucht kan vaak vervuilde stoffen bevatten, zoals CO, schimmelsporen en fijnstof. **Ventilatie** helpt om deze stoffen af te voeren en zorgt voor de toevoer van frisse buitenlucht. Door regelmatig te ventileren, verbeter je de luchtkwaliteit in je kamer.

Verluchten daarentegen betekent het kortstondig openen van ramen en deuren om frisse lucht naar binnen te laten stromen. Dit creëert tijdelijk een luchtverversing, maar biedt niet dezelfde langdurige voordelen als ventilatie.



Wat zijn de gevolgen van onvoldoende ventilatie of verluchting?

Wanneer er te weinig ventilatie of verluchting is, kunnen vocht en schadelijke stoffen zich in je kamer ophopen, wat schadelijk is voor je gezondheid.

Vocht:

- Een te vochtige ruimte kan direct leiden tot gezondheidsklachten, zoals hoesten, hoofdpijn of irritaties van de luchtwegen.
- Indirect kan een teveel aan vocht schimmelgroei veroorzaken, wat op zijn beurt veel andere gezondheidsproblemen kan veroorzaken.

Schadelijke stoffen:

- Schadelijke stoffen in de kamer kunnen uiteenlopende gezondheidsklachten veroorzaken, zoals hoofdpijn, benauwdheid, hoesten, allergieën en vermoeidheid. Voorbeelden van schadelijke stoffen zijn CO, CO₂, huisstofmijt en schimmelvorming.

Algemeen:

- Als je onvoldoende ventileert of verlucht, zal je kamer anders aanvoelen. De lucht kan te droog worden of muf beginnen te ruiken.



Tips en tricks om een gezonde kamer te creëren:

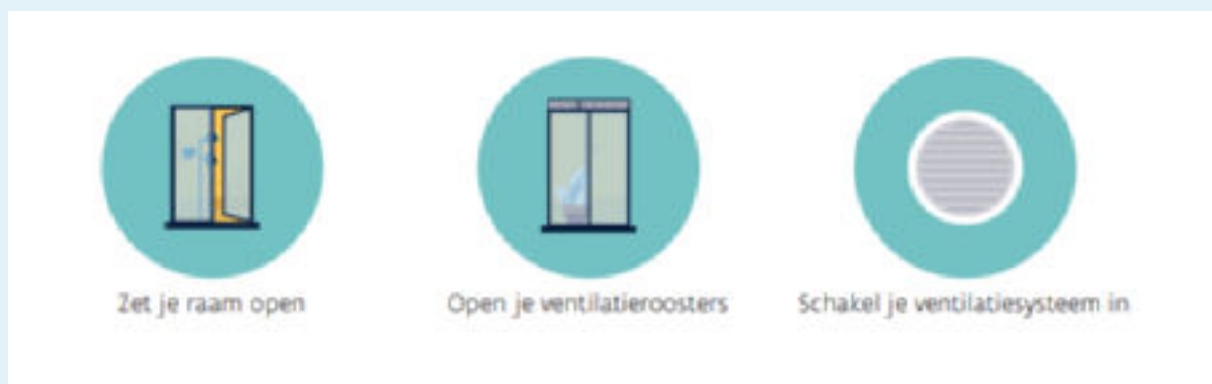
Zowel ventilatie als verluchting zijn belangrijk. Alleen verluchten door een raam open te zetten is niet voldoende. Na ongeveer een half uur nadat je het raam hebt gesloten, is de frisse lucht alweer verdwenen en begint vocht en vervuilde lucht zich opnieuw op te hopen. Het is dus essentieel om, naast dagelijks verluchten, een continu ventilatieproces te hebben.

- Maak er een gewoonte van om je ramen minstens een kwartier tot half uur per dag open te zetten, bij voorkeur zodra je wakker wordt. Dit helpt om ongewenste geurtjes uit je kamer te laten verwijderen.
- Zet de verwarming laag wanneer je verlucht, zodat er zo min mogelijk warmte verloren gaat.
- Zorg ervoor dat de ventilatieopening in je kamer open blijft en sluit deze niet af.
- Probeer 's nachts met een raam open te slapen zodat er frisse lucht binnenkomt.



Een gezonde kamer is essentieel voor zowel je fysieke als mentale welzijn. Door regelmatig te ventileren, voldoende te verluchten en aandacht te besteden aan de luchtkwaliteit, creëer je een aangename en gezonde leefomgeving.

Kleine veranderingen, zoals het dagelijks openen van je ramen en het zorgen voor voldoende ventilatie, kunnen al een groot verschil maken in je gezondheid. Dus, maak van deze gewoonten een onderdeel van je dagelijkse routine en geniet van een frisse, gezonde kamer!



Lentemenu:

WEEK 1

24/03 t.e.m. 30/03

14/04 t.e.m. 20/04

05/05 t.e.m. 11/05

26/05 t.e.m. 01/06



WEEK 2

31/03 t.e.m. 06/04

24/04 t.e.m. 27/04

12/05 t.e.m. 18/05

02/06 t.e.m. 08/06



WEEK 3

07/04 t.e.m. 13/04

28/04 t.e.m. 04/05

19/05 t.e.m. 25/05

09/06 t.e.m. 15/06





Op het menu

Lentemenu: week 1

MAANDAG

- courgettesoep
- gehaktballetjes met provençaalse groenten en puree
- peer op sap
- bacon + groenten
- roerei
- rijstcreme

DINSDAG

- jardinièresoep
- visfilet 'vissaus' met prei in witte saus en natuuraardappelen
- vers fruit
- kaasschotel + groenten
- smeerkaas
- witte yoghurt

WOENSDAG

- preisoep
- geroosterde biefstuk 'béarnaisesaus' met snijbonen en krielaardappelen
- mandarijn op sap
- boerepistolets
- salami + groenten
- hesp + groenten
- vleessalade
- flan caramel

DONDERDAG

- tomatensoep
- gevogeltebrochette 'currysous' met gebakken ananas en rijst
- vers fruit
- hespenworst + groenten
- paté
- kruidenkaas
- fruit platte kaas

VRIJDAG

- wortelsoep
- Ardeens gebrad 'kalfsjus' met gestoofd witloof en natuuraardappelen
- fruitmoes
- tonijnsalade + groenten
- tonijnmousse
- vanillecreme

ZATERDAG

- juliennesoep
- boomstammetje 'mosterdsaus' met bloemkool en natuuraardappelen
- vers fruit
- kalkoenham
- kipsalade
- fruityoghurt

ZONDAG

- seldersoep
- stoofpotje van kalkoen met gebakken aardappelpartjes
- vers fruit
- sandwiches
- sneden kaas
- smeltkaas
- witte fruityoghurt

Lentemenu: week 2

MAANDAG

- wortelsoep
- filetkotelet 'jagersaus' met broccolimix en natuuraardappelen
- ananas op sap
- filet d'Anvers + groenten
- casseler + groenten
- roerei
- rijstcreme

DINSDAG

- seldersoep
- gebakken vis
- 'hollandaisesaus' met witloofsla en kruidenpuree
- vers fruit
- kipjardinière + groenten
- kipsalade
- witte yoghurt

WOENSDAG

- tomatensoep
- gepaneerde kipfilet
- 'bruine saus' met wortelen-duo en natuuraardappelen
- perzik op sap
- kaasschotel + groenten
- brie
- flan caramel

DONDERDAG

- groentesoep
- chipolata 'bruine saus' met andijvie in witte saus en natuuraardappelen
- vers fruit
- boerenpistolet
- krabsalade + groenten
- vissalade
- fruit platte kaas

VRIJDAG

- courgettesoep
- kalkoenfiletgebraad
- 'dragonsaus' met warme tomaat en pasta
- fruitmoes
- grillham + groenten
- vleessalade
- griesmeelcreme

ZATERDAG

- juliennesoep
- vogel zonder kop 'kalfsjus' met gestoofde courgettes en natuuraardappelen
- vers fruit
- melkbrood
- sneden kaas
- smeltkaas
- fruityoghurt

ZONDAG

- preisoep
- kalfsblanquette met pommes duchesse
- vers fruit
- kalkoenworst
- kipsalade
- witte yoghurt

Lentemenu: week 3

MAANDAG

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

DINSDAG

- wortelsoep
- visfilet 'hollandaisesaus' met brunoisegroenten en pasta
- vers fruit
- pain de strasbourg + groenten
- roerei
- witte yoghurt

WOENSDAG

- seldersoep
- kippenfilet 'dragonsaus' met appelmoes en frieten
- abrikoos op sap
- sandwich
- kaasschotel + groenten
- smeerkaas
- flan caramel

DONDERDAG

- courgettesoep
- varkenshaasje 'jagersaus' met forestiëregroenten en krielaardappelen
- vers fruit
- vissalade + groenten
- fruit platte kaas

VRIJDAG

- tomatensoep
- biefstuk 'choronsaus' met prinsessen en natuuraardappelen
- fruitmoes
- rauwe hesp + groenten
- hesp + groenten
- vleessalade
- maïzenacreme

ZATERDAG

- juliennesoep
- hamburger 'kalfsjus' met spinazie in witte saus en natuuraardappelen
- vers fruit
- Bretoense rollade
- broccoligalantine
- kipsalade
- fruityoghurt

ZONDAG

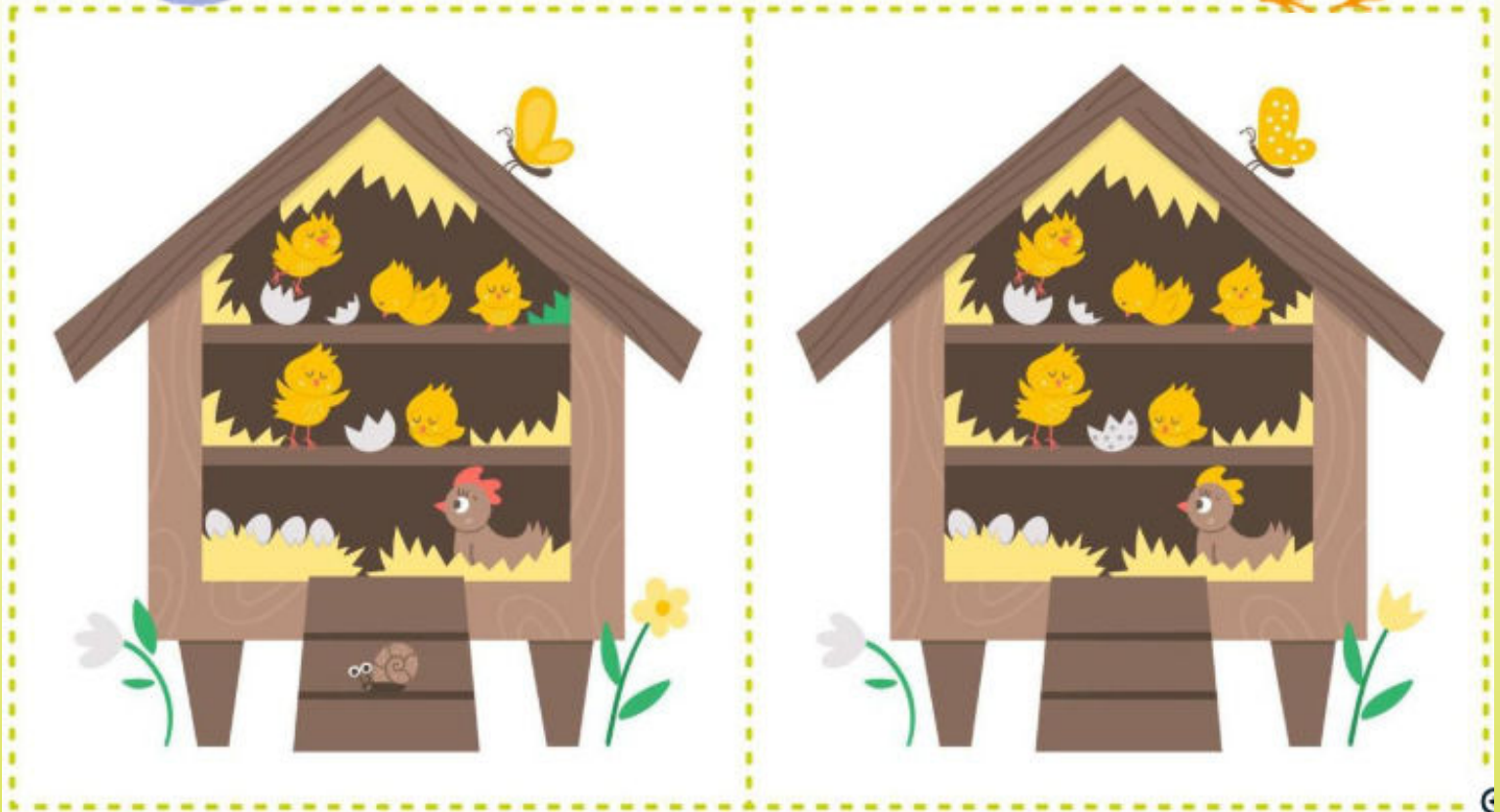
- preisoep
- kip waterzooi met kroketten
- vers fruit
- rozijnenbrood
- sneden kaas
- smeltkaas
- witte yoghurt



Pret en verzet



ZOEK DE 10 VERSCHILLEN



BRENG DE PAASHAAS BIJ DE EIEREN

