



'T ONDERONS(J)E

GAW FORUM SINT-HERMES
JULI - AUGUSTUS - SEPTEMBER



JULI

AUGUSTUS

SEPTEMBER



ouderenzorgGlorieux

ZVD • ZFW WERKEN GLORIEUX • VLAAMSE ARBEIDEN



Actueel	3
Terugblik	4 - 5
Warme dagen, zorg dragen	6
Ijsboerke is de vriend van elke generatie!	7
Welkom	8
Afscheid	9
Pastoraal hoekje	9
Activiteitenkalender	10 - 12
Gelukkige verjaardag	13
De zonneshijnvitamine	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



SENIORENGYMNASTIEK

De voorbije maanden werd de senioren-gymnastiek enkele keren geannuleerd omwille van te weinig inschrijvingen. Rust roest en bewegen is belangrijk!

Daarom nodigen we jullie van harte uit om (opnieuw) deel te nemen aan onze gezellige gymnastiekmomenten! De oefeningen zijn aangepast aan ieders niveau.

Bovendien is het een fijne kans om elkaar te ontmoeten en bij te praten.

Hoe meer deelnemers, hoe meer plezier én hoe meer kans dat de lessen kunnen doorgaan.

Hopelijk zien we jou binnenkort ook om mee te bewegen!



BUITENMUREN

We herinneren er u graag aan dat het niet is toegestaan om voorwerpen, zoals bloembakken of andere decoratie, aan de buitenmuren te bevestigen.

Deze maatregel is belangrijk om verschillende redenen:

- Beschadiging van de buitenmuren
- We willen graag dat het domein er netjes en uniform blijft uitzien
- Loshangende of slecht bevestigde voorwerpen kunnen door de wind schade teweegbrengen of letsels veroorzaken bij voorbijgangers

Alvast bedankt om hiermee rekening te houden!





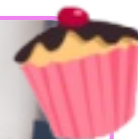
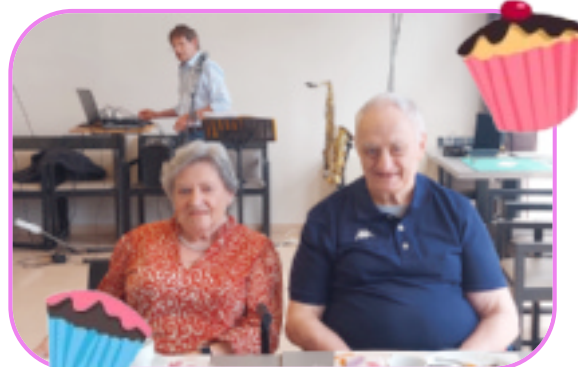
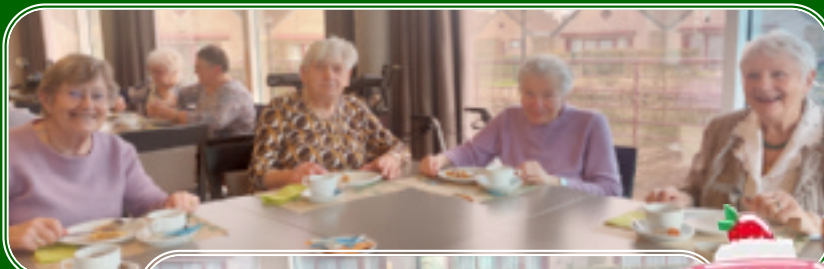
TERUGBLIKKEN

MOEDERDAGBUFFET

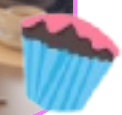
Tijdens een stevig vleugje muziek konden de bewoners genieten van het jaarlijkse dessertbuffet voor Moederdag.



VERJAARDAGSFEEST



De jarigen uit het eerste trimester werden gevierd met een kop koffie en gebak.



TERUGBLIKKEN



EUCHARISTIEVIERING MET AANSLUITEND PAASKOEKEN

*De eucharistieviering voor Pasen werd naar
jaarlijkse traditie afgesloten met een avondmaal*



MOSSELFESTIJN



*Het was weer smullen op het
jaarlijkse masselfestijn.*



Warme dagen, zorg dragen



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.

WEES VOORBEREID



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersvoorspellingen.



Smeer je op tijd en voldoende in
als je de zon niet kunt vermijden.

DRINK VOLDOENDE



Drink **MEER** dan gewoonlijk.
OOK als je geen dorst hebt.



Drink vooral **WATER**.
Koffie en thee kunnen ook.



Kleurt je urine **DONKER**?
Drink meer!

HOU JEZELF KOEL



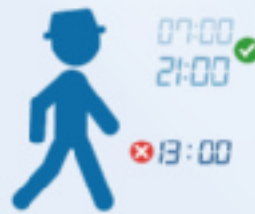
Draag een
hoofddeksel.



Zoek
verfrissing op.



Kies voor lichte,
loszittende kledij.



Doe inspanningen op
koelere momenten.



Zoek een plekje in
de schaduw op
om te ontspannen.

HOU JE WOONRUIMTE KOEL



Benut je
zonnewering
maximaal.



Zet je ramen en deuren
open zolang het buiten
koeler is dan binnen.



Een hiteslag kan
gevaarlijk zijn.
Bel 112 als nodig.

IJSBOERKE IS DE VRIEND VAN ELKE GENERATIE!



In 1935 is Staf Janssens, de grondlegger van Ijsboerke, 15 jaar. Met zijn kruiwagen vol zelfgemaakt roomijs trekt hij door de straten van Tielen en omgeving. Met succes! De kruiwagen wordt al snel ingeruild voor een gemotoriseerde bakfiets die steeds verder en verder rondtrekt.

Vanaf 1962 neemt het personeelsbestand van Ijsboerke exponentieel toe. De bakfietsen en bromfietsen maken plaats voor de eerste ijswagens. Ijsboerke heeft een eigen garage en carwash want rondrijden met een vuile ijswagen kon niet volgens Staf.

Eind jaren '60 heeft bijna elk Belgisch gezin een diepvriezer. Dit luidt het gouden tijdperk van Ijsboerke in. Schepijs maakt plaats voor diepvriesijs dat lekker lang houdbaar is. De huis-aan-huisverkoop draait op volle toeren. Ijsboerke rijdt het ganse land rond en bereikt meer dan 200.000 gezinnen. Afgerond at één Belg op tien Ijsboerke-ijs!



In 1979 sponsort Ijsboerke een professionele wielerploeg en wordt bekender dan ooit. Het Ijsboerke-merk neemt een enorme vlucht wanneer het wielerteam goed draait.

In de jaren '90' vindt Staf nieuwe afzetmarkten. Hij gaat samenwerken met supermarktketens, horeca, scholen, ziekenhuizen en het Belgische leger. Eind jaren '90 introduceert Ijsboerke haar eerste shop in Wijnegem Shopping Center.

Ijsboerke wordt in 2003 partner van Plopsa en levert exclusief ijs aan de themaparken. In de jaren nadien volgden ook samenwerkingen met Studio 100, Jules Destrooper, Leonidas, ZOO van Antwerpen, Planckendael, Chocolate Jacques en de Belgian Red Devils.



WIST JE DAT...

- ... je ongeveer 50 keer moet likken om één bolletje ijs op te krijgen?
- ... vanille-ijs de meest populaire ijssmaak in België is? Op numero twee staat... RARARA chocolade!
- ... je wel tot 15 à 18 bollen kan scheppen uit 1 liter?
- ... het eten van ijsjes erg veel voordelen oplevert?



- Ijs bevat veel melk en room. Deze ingrediënten zitten vol gezonde vitamines en antioxidanten.
- Ijs bevat calcium wat bijdraagt aan een betere spijsvertering, sterkere botten en tanden.
- Ijs wekt serotonine op. Het resultaat? Een gelukkig gevoel waardoor je beter bestand bent tegen stress.

GAW FORUM SINT-HERMES

Welkom



**Dhr. Hiron Cousaert en
mevr. Rita Vandendorre**
wonen sinds 17 maart
in woning 15.



**Dhr. José Verschueren en
mevr. Vaike Raetsepp**
wonen sinds 31 maart
in woning 31.



Mevr. Maria Degraeve
woont sinds 17 april
in woning 34.



Mevr. Martine Ysebaert
woont sinds 22 mei
in woning 10.



Verhuist!



Afscheid

Mevr. Jeannine Crucke
van woning 9 is op 24 april
verhuist naar WZC Hogerlucht.

PASTORAAL HOEKJE



Zomeravond in de Provence

De zon krimpt langzaam maar zeker
in dit oververhitte land.
Terwijl onzichtbare krekels
nog een laat avondconcert brengen
prikkelde de geur van lavendel
onze zintuigen naar hartenlust.
Een oude geitenboer doorbreekt
nog even de avondrust.
Wat is het heerlijk genieten
met een fris glaasje wijn
in dit land van zonnebloemen,
geurige kruiden en rijpe olijven.

Jozef Vandromme



*Wat zit ik hier op deze stoel
en achter de gordijnen?
Ik wil wel werken, maar ik
mag
op deze magnifieke dag
de zon toch niet voor nappes
laten schijnen.*

Taan Hermans



Activiteitenkalender!



Karaoke

**donderdag 10 juli
om 14u30 in het Boothuis**

Aangeboden door Forum Sint-Hermes
(exclusief consumpties).

Inschrijven is niet noodzakelijk.

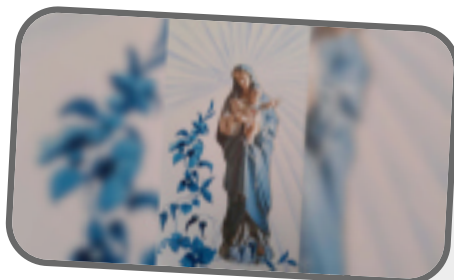
Ijsfestijn

**donderdag 31 juli
om 14u30 in het Boothuis**

Zomerse namiddag met een lekkere ijsscoupe.

Kostprijs: 4€/persoon

Inschrijven kan t.e.m. dinsdag 8 juli.



Mariaviering

**donderdag 21 augustus
om 15u00 in het Boothuis**

*Eucharistieviering ter gelegenheid van Onze-Lieve-Vrouw
Hemelvaart*

Aansluitend wordt u een versnapering aangeboden.

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



Activiteitenkalender!



Optreden lijdansen

**maandag 8 september
om 14u30 in het Boothuis**

Optreden van dansgroep Lisy

Aangeboden door Forum Sint-Hermes
(exclusief consumpties).

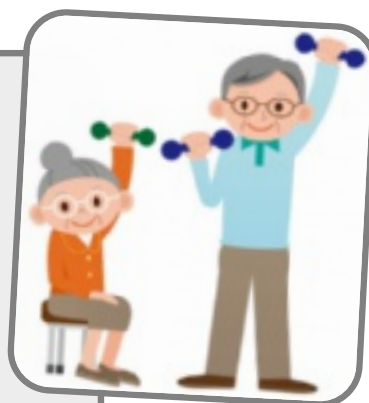
Inschrijven is niet noodzakelijk.

Seniorengymnastiek

**donderdag 24 juli
donderdag 28 augustus
donderdag 18 september**

telkens om 10u00 in het Boothuis

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



Verjaardagsfeest

**donderdag 25 september
om 14u30 in het Boothuis**

Gezellige namiddag voor onze jarigen van juli, augustus en september

Aangeboden door Forum Sint-Hermes.

Inschrijven kan t.e.m. zondag 14 september.

**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!

juli

maandag
14/07

maandag
28/07

augustus

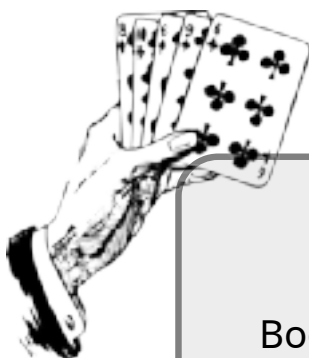
maandag
11/08

maandag
25/08

september

maandag
15/09

maandag
29/09

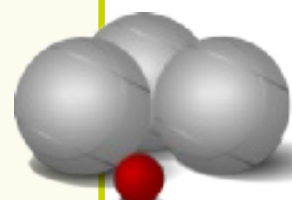


Gezelschapsspelen

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.



Gelukkige
verjaardag!

VERJAARDAGEN JULI

05/07 **E.H. Kan. André De Wolf** 86 jaar, woning 45

12/07 **Mevr. Claudine Vanmeerhaeghe** 87 jaar, woning 3

22/07 **Mevr. Mariëtte Vispoel** 89 jaar, woning 26

23/07 **Mevr. Odette Van Hille** 87 jaar, woning 39

VERJAARDAGEN AUGUSTUS

Geen jarigen.

VERJAARDAGEN SEPTEMBER

03/09 **Mevr. Anne-Marie De Coninck** 86 jaar, woning 13

07/09 **Zuster Emilienne Van Puyenbroeck** 87 jaar, woning 27

10/09 **Mevr. Cathérine Dupenne** 66 jaar, woning 21

12/09 **Mevr. Gerarda Opsommer** 90 jaar, woning 38



Het verjaardagsfeest gaat door op donderdag 25 september om 14u30 in het Boothuis.

DE ZONNESCHIJN-VITAMINE



DE ZOMER IS TERUG IN HET LAND EN DAT BETEKENT MEER WARME EN LANGERE DAGEN, MAAR VOORAL MEER ZON.

WAT IS ZONNESCHIJN-VITAMINE?

Zoals het woord het eigenlijk zelf zegt gaat het hier over een vitamine die door het lichaam wordt aangemaakt via het zonlicht. Deze vitamine noemen we vitamine D en speelt een cruciale rol in onze algemene gezondheid.

ENKELE INTERESSANTE WEETJES OVER VITAMINE D EN DE AANMAAK VIA DE ZON.



- **Zonlicht en vitamine D zijn een onmisbare combinatie:** De zon geeft naast warmte en licht ook UV stralen af. Door met onze blote huid (zoals gezicht, handen, armen en benen) in de zon te zitten, kunnen wij zelf vitamine D aanmaken. De zon is dan ook de belangrijkste bron waar wij vitamine D uithalen.
- **Zonkracht en vitamine D:** Hoe lang je in de zon moet zitten hangt af van de kracht van de UV stralen.
- **Zonnebrandcrèmes en vitamine D:** Uit onderzoek blijkt dat smeren met zonnebrandcrème nog steeds de aanmaak van vitamine D toelaat.

Lang hoeft je niet in de zon te zitten. Onderzoek toont aan dat je al na 15 tot 30 minuten in de zon voldoende vitamine D hebt aangemaakt. Doe dit tijdens de zomermaanden 2 tot 3 keer per week, dan heb je zeker voldoende vitamine D geproduceerd.

VOORDELEN VAN VOLDOENDE VITAMINE D

Het voldoende opnemen van vitamine D brengt heel wat voordelen mee. Het grootste voordeel is een betere groei en vorming van de botten. Andere voordelen zijn de opname van calcium en fosfor, verbetering van spierfuncties, betere schildklierhuishouding, betere bloeddruk en cholesterol, preventie van diabetes, depressie, psoriasis en hart en vaatziekten.

GEVOLGEN VAN EEN TEKORT AAN VITAMINE D

Een chronisch tekort aan vitamine D kan op lange termijn zorgen voor botontkalking, spierzwakte, makkelijker breken van botten, achteruitgang van hersenfuncties, verhoogde bloeddruk, verstoorde vetafbraak, ontstaan van ontstekingen, ect.



VOEDINGSMIDDELEN MET VITAMINE D

Naast de zon is er nog een bron waaruit wij vitamine D kunnen halen, namelijk voeding.

Enkele voedingsmiddelen waaruit we vitamine D kunnen halen:

- vette vis: denk maar aan haring, zalm, makreel, paling, sardines, ansjovis,...
- vlees: rundergehakt, rundsvlees, gerookt spek, slavink, varkensvlees,...
- eieren: het meest zit dit in een gekookte eidooier
- roomboter: dit bevat echter een hele kleine hoeveelheid vitamine D
- graanproducten: ontbijtpap, cornflakes, zandkoekjes, cake zonder boter
- zuivelproducten: kaas, smeerkaas
- vetten/oliën: levertraan, margarine, boter, mayonaise,...



TIPS OM VOLDOENDE VITAMINE D OP TE NEMEN TIJDENS DE ZOMER

Om voldoende vitamine D tijdens de zomer op te nemen is het dus belangrijk om voldoende tijd buiten door te brengen.

Ga wandelen of vraag iemand om met jou te gaan wandelen. Heb je geen zin om te gaan wandelen? Ga gewoon even buiten zitten op een tuinbankje en geniet van de natuur en vooral van de zon.



Maar vergeet ook niet:

- voldoende zonnebrandcrème te smeren;
- niet langer dan 30 minuten in de zon te zitten;
- voldoende water te drinken voor en na het zonnen;
- en ga best niet tussen 12u en 15u in de zon zitten. Dit zonlicht is namelijk het sterkste van de dag, maar is ook het schadelijkste.

Kortom, vitamine D en zonlicht zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en zijn essentieel voor het behouden van een goede gezondheid.

Geniet van elke zonnestraal die je kan opvangen tijdens de prachtige zomerdagen!



GAW FORUM SINT-HERMES

Zomermenu:

WEEK 1

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

28/07 t.e.m. 03/08

18/08 t.e.m. 24/08

08/09 t.e.m. 14/09



WEEK 2

23/06 t.e.m. 29/06

14/07 t.e.m. 20/07

04/08 t.e.m. 10/08

25/08 t.e.m. 31/08

15/09 t.e.m. 21/09



WEEK 3

30/06 t.e.m. 06/07

21/07 t.e.m. 27/07

11/08 t.e.m. 17/08

01/09 t.e.m. 07/09

22/09 t.e.m. 28/09





Op het menu

Zomermenu: week 1

MAANDAG

- courgettesoep
- gehaktbrood 'bruine saus' met broccolimix en natuuraardappelen
- peer op sap
- bacon + groenten
- roerei
- rijstcreme

DINSDAG

- seldersoep
- visfilet 'vissaus' met gestoofde prei en natuuraardappelen
- vers fruit
- kaasschotel + groenten
- smeerkaas
- witte yoghurt

WOENSDAG

- tomatensoep
- gepaneerde kip 'pepersaus' met erwten en wortelen met puree
- mandarijn op sap
- boerepistolets
- salami + groenten
- hesp + groenten
- vleessalade
- flan caramel

DONDERDAG

- juliennesoep
- varkensmignonette 'jagersaus' met bladspinazie en natuuraardappelen
- vers fruit
- hespenworst + groenten
- paté / kruidenkaas
- fruit platte kaas

VRIJDAG

- preisoep
- biefstuk 'béarnaisesaus' met witloofsalade en krielaardappelen
- fruitmoes
- tonijnsalade + groenten
- tonijnmousse
- vanillecreme

ZATERDAG

- jardinièresoep
- braadworst 'mosterdsaus' met appelmoes en natuuraardappelen
- vers fruit
- kalkoenham
- krabsalade
- fruityoghurt

ZONDAG

- wortelsoep
- vol au vent met kroketten
- vers fruit
- sandwiches
- sneden kaas
- smelkaas
- witte yoghurt

Zomermenu: week 2

MAANDAG

- preisoep
- hamburger 'kalfsjus' met bloemkool en natuuraardappelen
- ananas op sap
- filet d'Anvers + groenten
- vetarme bacon + groenten
- roerei
- rijstcreme

DINSDAG

- jardinièresoep
- visfilet 'hollandaisesaus' met brunoisgroenten en parelcouscous
- vers fruit
- kipjardinière + groenten
- kipsalade
- witte yoghurt

WOENSDAG

- courgettesoep
- gevogeltebrochette 'bruine saus' met rauwe groenten en frieten
- perzik op sap
- kaasschotel + groenten
- brie
- flan caramel

DONDERDAG

- wortelsoep
- gebraad 'jagersaus' met gestoofde courgettes en natuuraardappelen
- vers fruit
- boerepistolet
- krabsalade + groenten
- vissalade + groenten
- fruit platte kaas

VRIJDAG

- juliennesoep
- kipfilet 'poivradesaus' met prinsessen en natuuraardappelen
- fruitmoes
- grillham + groenten
- vleessalade
- griesmeelcreme

ZATERDAG

- seldersoep
- gevulde tomaat met Provençaalse groenten en puree
- vers fruit
- melkbrood
- sneden kaas
- smeltkaas
- fruityoghurt

ZONDAG

- tomatensoep
- stoofpotje van varkenswangetjes met aardappelnootjes
- vers fruit
- kalkoenworst
- kipsalade
- witte yoghurt

Zomermenu: week 3

MAANDAG

- groentesoep
- gehaktballetjes 'bruine saus' met broccoli en natuuraardappelen
- fruitsalade
- filet de saxe + groenten
- hespenworst + groenten
- vleessalade
- rijstcreme

DINSDAG

- preisoep
- gebakken visfilet 'vissaus' met zomersalade en puree
- vers fruit
- pain de strasbourg + groenten
- roerei
- witte yoghurt

WOENSDAG

- tomatensoep
- kippenbil 'currysous' met gebakken ananas en rijst
- abrikoos op sap
- sandwich
- kaasschotel + groenten
- smeerkaas
- flan caramel

DONDERDAG

- juliennesoep
- biefstuk 'dragonsaus' met tomatensalsa en krielaardappelen
- vers fruit
- vissalade + groenten
- fruit platte kaas

VRIJDAG

- seldersoep
- vogel zonder kop kalfsjus' met snijbonen en natuuraardappelen
- fruitmoes
- rauwe hesp + groenten
- hesp + groenten
- vleessalade
- maïzenacreme

ZATERDAG

- wortelsoep
- varkenshaasje 'béarnaisesaus' met romanescomix en natuuraardappelen
- vers fruit
- Italiaanse kiprollade
- kalkoenrollade
- kipsalade
- fruityoghurt

ZONDAG

- courgettesoep
- vol au vent van vis met pommes duchesse
- vers fruit
- rozijnenbrood
- sneden kaas
- smeltkaas
- witte yoghurt



HOEVEEL FIGUREN ZIJN ER VAN ELK?



VERBIND MET DE CORRECTE SCHADUW



ZOEK DE 5 VERSCHILLEN

