



# 'T ONDERONS(J)E

GAW FORUM SINT-HERMES  
APRIL - MEI - JUNI



**APRIL**



**MEI**



**JUNI**



ouderenzorgGlorieux

ZVD | VZW WERKEN GLORIEUX | VLAAMSE ARDINNEN



|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| Terugblik                        | 3       |
| Actueel                          | 4       |
| PMD sorteren doe je zo!          | 5       |
| Week van de valpreventie         | 6 - 7   |
| Welkom                           | 8       |
| Afscheid                         | 9       |
| Pastoraal hoekje                 | 9       |
| Activiteitenkalender             | 10 - 12 |
| Gelukkige verjaardag             | 13      |
| In mei leggen alle vogels een ei | 14      |
| Populaire voorjaarsbloemen       | 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](http://www.ouderenzorg-glorieux.be)

### REDACTIE

Sabrina D'Haeyer, Yoïka D'Hondt

### EINDREDACTIE

Vicky Saveyn

### VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Wim Wijbaillie



# TERUGBLIKKEN

## NIEUWJAARSDINER

*Het nieuwe jaar werd ingezet met een klassiek Nieuwjaarsdiner en aansluitend werd een dansje geplaatst.*



## SENIORENGYMNASTIEK



*Maandelijks worden de spieren losgemaakt tijdens een uurtje gymnastiek.*



GAW FORUM SINT-HERMES

## GORDIJNENWASWAGEN

Zoals eerder gecommuniceerd, zorgen wij ervoor dat de glasgordijnen die door ons werden opgehangen om de twee jaar worden gewassen en de overgordijnen om de vier jaar.

In de week van 27 april komt hiervoor een gordijnenwaswagen langs.

De gordijnen worden in de woningen afgehaald door de medewerkers van de wasserij. Na enkele uren worden ze proper terug opgehangen.

U hoeft hiervoor zelf niets te doen.

U ontvangt nog een persoonlijke brief met de gedetailleerde planning.



## AFVALOPHALING

We ontvangen regelmatig klachten over het gebruik van verkeerde afvalzakken en het foutief sorteren. Mogen we waarom extra aandacht vragen voor onderstaande richtlijnen bij het buiten plaatsen van uw afval aub?

- Bundel papier en karton samen met een touwtje of plaats het in een doos.
- Plaats glas in een herbruikbare plastic box waarop duidelijk uw huisnummer vermeld staat.
- Restafval mag enkel aangeboden worden in de zakken die in het Boothuis verkocht worden.
- In de PMD-zak mogen enkel plastic verpakkingen, metalen verpakkingen en drankkartons.

Tot slot vragen we om geen overvolle vuilzakken buiten te plaatsen, dit uit respect voor de personen die instaan voor de ophaling, zodat dit op een hygiënische manier kan verlopen.

Alvast bedankt voor uw medewerking!



# PMD sorteren doe je z☺!

## PLASTIC VERPAKKINGEN



Flessen

Flacons



Schaaltjes, vlotjes en bakjes



Potjes en tubes



Folies, zakken en zakjes



Drankcapsules

## METALEN VERPAKKINGEN



Drank- en  
conservenblikken



Spruitbussen



Bakjes en schaaltes



Deksels, doppen  
en kroonkurken



Drankcapsules

## DRANKKARTONS



**X** Dit is geen PMD, maar u kan het meestal wel naar het recyclagepark brengen – consulteer uw afvalkalender.

- X** Batterijen
- X** Elektr(on)ische toestellen (incl. vapes, smartphones,...)
- X** Gasflessen
- X** Verpakkingen met kindveilige druk-draaidop
- X** Verpakkingen met minstens één van de volgende pictogrammen:
- X** Verpakkingen van motorolie en smeermiddelen, van pesticiden, van brandstoffen, van lijm, van verf en vernis, siliconenkits
- X** Harde verpakkingen met een grotere inhoud dan 8 liter
- X** Piepschuim
- X** Andere voorwerpen

## Aandachtspunten



Giet of schraap flessen of andere verpakkingen goed leeg.



Duw flessen plat, zet de dop erop.

Verwijder de plastic folie van schaaltes en gooi ze los van elkaar in de zak.



Trek volledig bedekkende folies van de fles en gooi ze los van elkaar in de blauwe zak.



Steek de verpakkingen niet in elkaar en stop ze niet samen in een dichtgeknoopte zak.

Maak niets vast aan de buitenkant.



Nog sorteertwijfels?  
Ga naar [betersorteren.be](https://betersorteren.be)

**Fostplus**

IK NEEM MIJN VALRISICO  
ONDER DE LOEP  
EN BESPREEK HET

WEEK VAN DE  
VALPREVENTIE

20 TOT 26 APRIL 2026

Valpreventie.be  
Samenwerking: Vlaanderen, Vlaanderen  
in beweging, Gezond Leven

Vlaanderen  
in beweging

gezondheidsnetwerk  
Vlaanderen

GEZOND  
LEVEN



Wist je dat je zelf veel kan doen om een val te voorkomen? Vallen komt nog vaak voor bij ouderen. Dat kan ernstige gevolgen hebben, zoals breuken, een opname in het ziekenhuis en/of minder zelfstandigheid. Gelukkig kan je zelf veel doen om het risico op een val te verkleinen.

Van **20 tot en met 26 april 2026** is het weer de **Week van de Valpreventie**. Met de slogan **"Ik neem mijn valrisico onder de loep en bespreek het"** wil de campagne iedereen aanmoedigen om te praten over vallen en hoe je het kan voorkomen. Dat blijft erg belangrijk, want over valpreventie praten, is de eerste stap naar meer veiligheid.



Er zijn vaak meerdere redenen waarom iemand valt. Dat kan te maken hebben met geneesmiddelen, minder bewegen, problemen met zicht, evenwicht, of obstakels in huis zoals losse tapijten of slechte verlichting. Het is belangrijk om je valrisico te bespreken. Door samen naar deze factoren te kijken, krijg je beter zicht op jouw risico en wat je eraan kan doen. Zo werk je stap voor stap aan meer veiligheid en zelfvertrouwen.

Dat kan gaan over evenwichtsoefeningen, hulpmiddelen zoals een rollator of stevige schoenen, of een controle van je zicht. Je hoeft het niet alleen te doen. De medewerkers zijn er om je te ondersteunen en aan te moedigen.



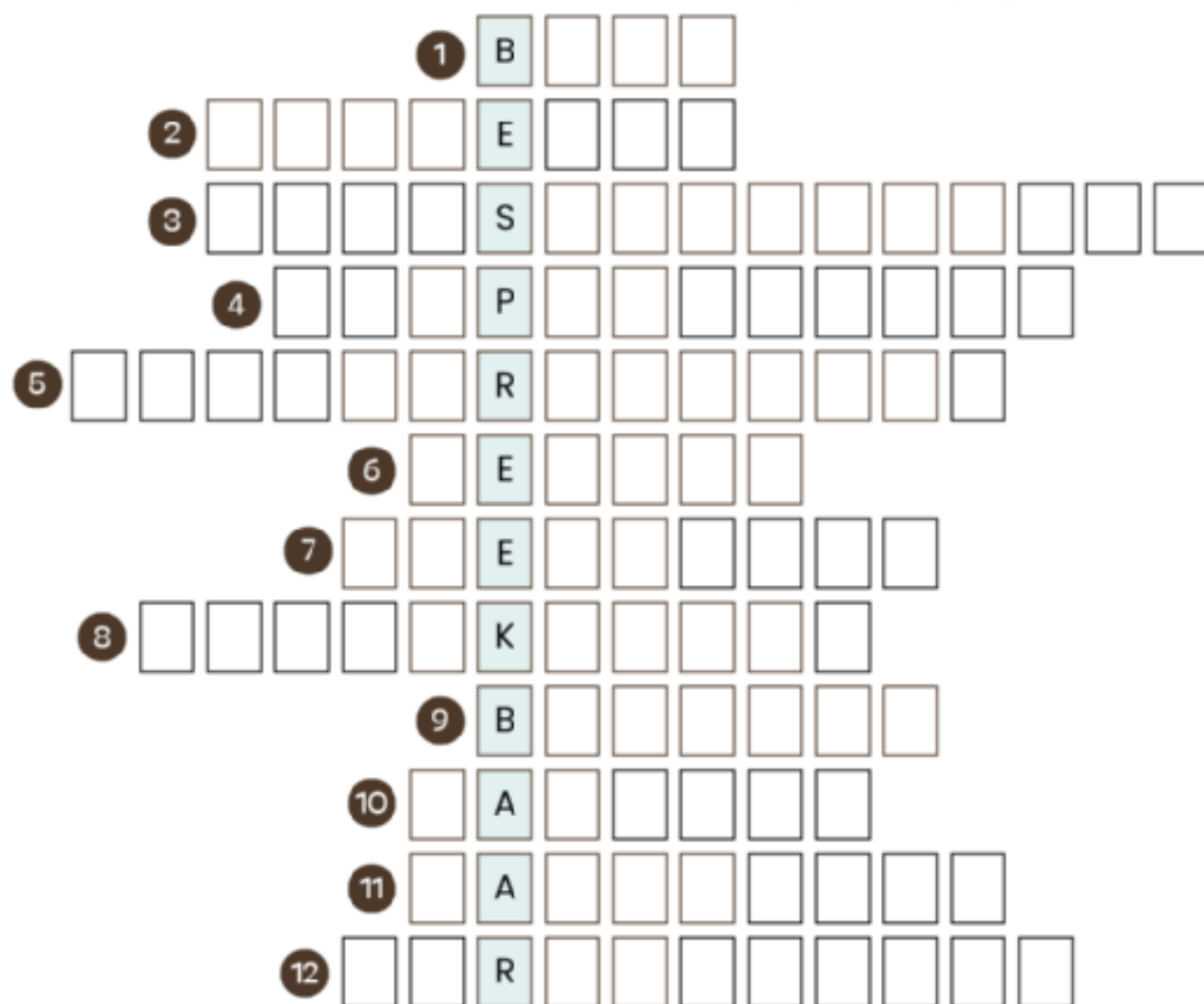
Tijdens de week van de valpreventie worden er in het woonzorgcentrum ook verschillende activiteiten aangeboden om het thema bespreekbaar te maken. Enkele voorbeelden zijn: een actieve quiznamiddag, een hindernissenparcours, een shownamiddag, ... Allen van harte welkom want samen zetten we ons beste beentje voor!

GAW FORUM SINT-HERMES

# KRUISWOORDRAADSEL

Vind jij de 12 verschillende woorden?

Valpreventie.be  
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen



- 1 Iedere dag maak je het proper. Het helpt je om beter te kunnen zien.
- 2 Stevig, comfortabel en met goede sluiting.
- 3 Je bent in staat om zelf dingen te doen.
- 4 Een rollator, toiletverhoger, handgreep of wandelstok zijn er voorbeelden van.
- 5 Het geloof in je eigen kunnen.
- 6 Zonder gevaar, beschermt tegen ongelukken.
- 7 Je hebt het nodig om rechtop te blijven.
- 8 Je traint het best 3 keer per week aan de hand van oefeningen.
- 9 Je bent ... om te vallen. Hierdoor durf je minder bewegen en worden je spieren zwakker.
- 10 Het maakt je botten sterk.
- 11 Neem het onder de loep en verklein het.
- 12 Je gebruikt het om beter te kunnen zien in het donker.

# Welkom



**Dhr. André Delhayé en  
mevr. Lucrèce Moreau**  
wonen sinds 26 januari  
in woning 25.



**Dhr. Christian Assel en  
mevr. Tania Lamont**  
wonen sinds 12 maart  
in woning 14.



**Dhr. Emiel Van Moorlegghem**  
woont sinds 5 februari  
in woning 40.



Nieuwe sleutels.  
Nieuwe buren.  
Verhuizen betekent  
nieuwe avonturen.

*lief-leven®*



Verhuist!



# Afscheid

**Dhr. Robert Vanderkimp** van  
woning 47 is verhuist naar WZC  
De Samaritaan.



## Witloof: een echte Belgische trots



*Gezond, veelzijdig en met een verrassende geschiedenis. Hier zijn enkele leuke weetjes over witloof die je misschien nog niet kende.*

- Witloof is **Belgisch van oorsprong**. Het werd rond 1830 per toeval ontdekt in Brussel, toen cichoreiwortels in een donkere kelder begonnen uit te groeien tot witte blaadjes.
- Witloof groeit in het **donker**. Het wordt geteeld zonder licht, hoe minder licht. Hoe witter en minder bitter de stronk. Bij veel licht wordt de top groener en de smaak bitterder.
- Witloof wordt ook wel het “**wit goud**” genoemd. Door zijn unieke smaak en Belgische oorsprong kreeg witloof deze bijnaam.
- Belgen zijn de **grootste witloofeters ter wereld**. Gemiddeld eten we zo’n 4 kilogram per persoon per jaar.
- Er bestaat ook **roodloof**, een rode variant van witloof, al verliest die zijn kleur grotendeels bij het koken.
- Witloof is **supergezond**. Het bevat veel vezels, vitamine C en kalium, en amper calorieën.
- Het is een **wintergroente**. Vollegrondwitloof is vooral verkrijgbaar van november tot maart, ideaal voor stoemp, ovenschotels en soep.



GAW FORUM SINT-HERMES



# Activiteitenkalender!



## **Eucharistieviering ter gelegenheid van Pasen**

**donderdag 9 april om 15u00 in het Boothuis**

Aansluitend wordt u een versnapering aangeboden

Inschrijven kan t.e.m. zondag 5 april

## **Avondmaal met paaskoeken**

**donderdag 16 april om 17u00 in het Boothuis**

Kostprijs: 6€/persoon

Inschrijven kan t.e.m. zondag 19 april



## **Moederdag**

**donderdag 25 juni om 14u00 in het Boothuis**

*Dessertbuffet en optreden van muzikant Werner Vermeulen*

Kostprijs: 15€/persoon

Inschrijven kan t.e.m. zondag 19 april





# Activiteitenkalender!



## Vaderdag

**donderdag 11 juni om 17u00 in het Boothuis**

Kostprijs: 7€/persoon

Inschrijven kan t.e.m. zondag 24 mei

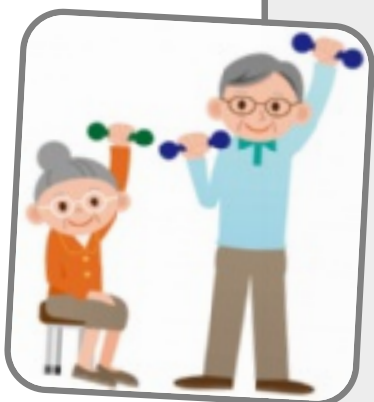
## Verjaardagsfeest

**maandag 25 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 7 juni



## Seniorengymnastiek

**donderdag 30 april**

**donderdag 28 mei**

**dinsdag 23 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  
13/04

maandag  
27/04

mei

maandag  
04/05

maandag  
18/05

juni

maandag  
01/06

maandag  
15/06

maandag  
29/06

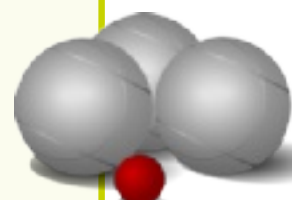


## Gezelschapsspelen

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.



Gelukkige  
verjaardag!

## VERJAARDAGEN APRIL

08/04 **Mevr. Christiane Cnudde** 75 jaar, woning 50

08/04 **Mevr. Rosette Van De Kerkhove** 82 jaar, woning 2

23/04 **Dhr. Emiel Van Moorleghem** 79 jaar, woning 40

## VERJAARDAGEN MEI

07/05 **Mevr. Ghislaine Pironet** 73 jaar, woning 19

08/05 **Dhr. Daniel Flament** 81 jaar, woning 20

09/05 **Dhr. Roger Notebaert** 89 jaar, woning 48

19/05 **Mevr. Martine Paemeleire** 68 jaar, woning 22

19/05 **Mevr. Juliana Van Bost** 83 jaar, woning 49

25/05 **Dhr. Daniel Vanderstraeten** 87 jaar, woning 29

## VERJAARDAGEN JUNI

08/06 **Mevr. Vaike Raetsepp** 78 jaar, woning 31

10/06 **Mevr. Leona Galland** 91 jaar, woning 46

12/06 **Mevr. Ghislaine De Sterke** 92 jaar, woning 11

15/06 **Mevr. Marie Berthe Gerard** 78 jaar, woning 1

19/06 **Mevr. Christiane Vanhoegaerden** 94 jaar, woning 32

20/06 **Mevr. Georgette Cantaert** 91 jaar, woning 41

21/06 **Mevr. De Meuleneire Andr  a** 88 jaar, woning 36



Het verjaardagsfeest gaat door op maandag 25 juni om 14u00 in het Boothuis.

# IN MEI LEGGEN ALLE VOGELS EEN EI

**EEN BEKEND GEZEGDE DIE JE ELK JAAR WEER HOORT. MAAR HEB JE JE WEL AFGEVRAAGD OF DIT ECHT WAAR IS? LEGGEN ALLE VOGELS ECHT HUN EIEREN ALLEEN IN MEI?**

Met miljoenen vogels in Europa, zou het een behoorlijke chaos worden! Overal waar je kijkt, zou je eieren vinden, in elke struik van je tuin, op het dak van je auto, het balkon van je burens en overal op het fietspad. Het is natuurlijk ook niet zo dat alle vogels in Europa een vergadering hebben gehouden en alle agenda's naast elkaar hebben gelegd om het samen af te stemmen. We kunnen dus deze weerspreuk alvast weerleggen, want niet alle vogelsoorten leggen hun eieren in dezelfde maand. Het hangt zowel van de vogelsoort als van het klimaat af wanneer een vogel eieren legt.



## **EEN KIJKJE IN DE AGENDA VAN DE VOGELS**

De meeste vogels die in de lente naar Europa trekken om te broeden, leggen hun eieren in mei. Dit geldt bijvoorbeeld voor de koolmees, pimpelmees, merel en de huismus. Maar doordat het steeds vroeger in het jaar warmer is, gebeurt dit ook steeds vroeger in het jaar.

Zo zijn er vogels die al in april beginnen met broeden, zoals de grutto en de tureluur. De weilanden en boerderijen zijn goede broedplekken voor vogels, want hier kunnen ze zich makkelijk voeden met de zaden, insecten en kleine dieren die daar te vinden zijn. Maar ook de schuren en stallen zijn niet veilig, want dit is de favoriete broedplek van de boerenzwaluw en de huismus.



Er zijn ook vogels die later in het jaar eieren leggen, bijvoorbeeld de ooievaar en de houtduif. Zij beginnen vaak pas in juni met broeden. Er zijn ook vogels die hier helemaal niet broeden, zoals de flamingo en de pelikaan.

## **WAAR KOMT HET GEZEGDE DAN VANDAAN?**

Het spreekwoord of gezegde "in mei leggen alle vogels een ei" is waarschijnlijk ontstaan omdat in de maand mei veel vogelsoorten beginnen met broeden en het leggen van eieren. In deze periode van het jaar zijn de omstandigheden voor vogels vaak gunstig: het weer is warmer en er is meer voedsel beschikbaar, waardoor vogels beter in staat zijn om hun jongen groot te brengen. Toch wordt het spreekwoord nog vaak gebruikt, omdat het aangeeft dat de lente een belangrijke periode is voor vogels en hun voortplanting.



# POPULAIRE VOORJAARSBLOEMEN



De lente wordt gekenmerkt door prachtige, kleurrijke bloemen. Daaronder zijn er een paar die heel bekend zijn, zoals tulpen en narcissen. Wat ook de gelegenheid is en welke voorjaarsbloem je ook kiest, je hebt zeker een prachtig cadeau in handen! Ken jij deze populairste voorjaarsbloemen?

**TULPEN:** Tulpen zijn op zijn zachtst gezegd veelzijdig. Ze zijn letterlijk in alle vormen en kleuren te vinden en de combinaties zijn eindeloos: enkele of dubbele tulpen, enkelkleurig of juist meerkleurig, gekartelde of gefranjerde randen, noem maar op! Geen wonder als je bedenkt dat er meer dan 150 soorten en 3000 varianten bestaan...



**RANONKELS:** Ranonkels behoren zonder twijfel ook tot de populairste lentebloemen. De ranonkel bloeit tussen januari en april en staat symbool voor gepassioneerde liefde. Wil je iemand laten zien dat je hem of haar bijzonder vindt, dan zijn ranonkels een uitstekende keuze!

**ANEMOON:** Met bloemen die variëren van wit tot roze is de anemoon één van de meest geliefde lentebloemen. Deze lentebloeier komt vooral in het bos voor en bloeit van februari tot in de herfst. Wist je trouwens dat de anemoon symbool staat voor hoop en vergankelijkheid?



**SNEEUWKLOKJES:** Sneeuwklokjes zijn vroege bloeiers en beginnen al in februari hun kopjes in de lucht te steken. Ze zijn gemakkelijk te herkennen aan hun witte bloemen. Drie bloemblaadjes vormen het hoofdje, dat op een heel typische manier naar beneden hangt. Sneeuwklokjes staan symbool voor hoop en onschuld.

**NARCISSEN:** Narcissen zijn niet weg te denken uit het lentebeeld, vooral rond Pasen. Deze gele schoonheden beginnen al in januari te bloeien en het komt dan ook vaak voor dat ze door de sneeuw heen steken. Narcissen zijn namelijk geen koukleumen. Ze staan symbool voor hoop, moed en een nieuw begin.



**HYACINTEN:** Hyacinten zijn er in verschillende kleuren, waaronder blauwe en paarse tinten. Ze staan bekend om hun geurige, trosvormige bloemen. Als je ze in de herfst plant, komen ze in de lente tevoorschijn voor een uitbarsting van kleur en een heerlijke geur.

# Op het menu

## Lentemenu:

### WEEK 1

06/04 t.e.m. 12/04

27/04 t.e.m. 03/05

18/05 t.e.m. 24/05

08/06 t.e.m. 14/06



Het is geel en  
hangt achter  
een wagen?

Een  
banaanaanwagen

### WEEK 2

13/04 t.e.m. 19/04

04/05 t.e.m. 10/05

25/05 t.e.m. 31/05

15/06 t.e.m. 21/06



Het is groen  
en het drijft  
in het water?

Andrijfie

### WEEK 3

30/03 t.e.m. 05/04

20/04 t.e.m. 26/04

11/05 t.e.m. 17/05

01/06 t.e.m. 07/06

22/06 t.e.m. 28/06



Het is roze en  
het is boos?

Framboos



## 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 'currysaus' met gebakken ananas en rijst
- vers fruit
- hespenworst + groenten
- paté
- kruidenkaas
- fruit platte kaas

### **VRIJDAG**

- wortelsoep
- Ardeens gebraad 'kalfsjus' met gestoofd witloof en natuuraardappelen
- fruitmoes
- vetarme 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 yoghurt

## Lentemenu: week 2

### **MAANDAG**

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

### **DINSDAG**

- seldersoep
- gebakken visfilet met witloofsla en kruidenpurée
- vers fruit
- wit brood
- 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
- boerepistolet
- 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
- vissalade
- fruit platte kaas

### **VRIJDAG**

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

### **ZATERDAG**

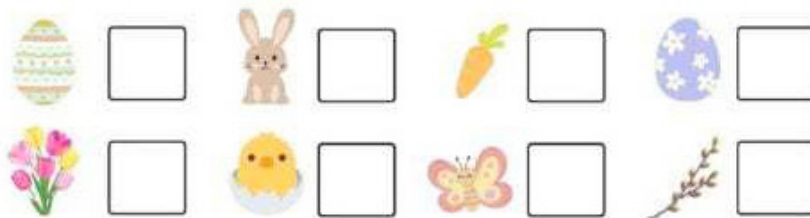
- juliennesoep
- hamburger 'kalfsjus' met spinazie in witte saus en natuuraardappelen
- vers fruit
- Bretoense rollade
- vetarme broccoligalantine
- kipsalade
- fruityoghurt

### **ZONDAG**

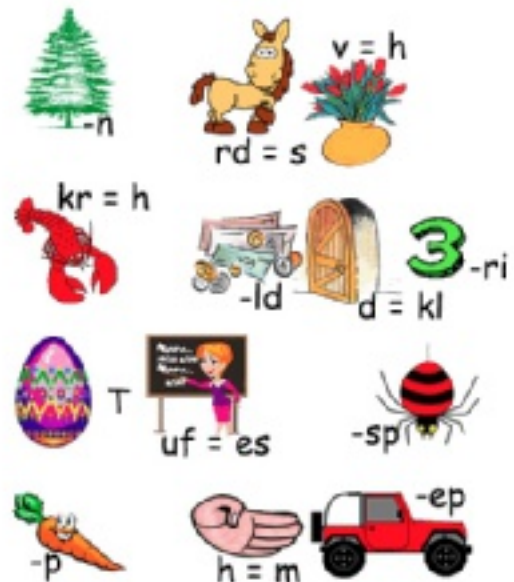
- preisoep
- kip waterzooi met kroketten
- vers fruit
- rozijnenbrood
- sneden kaas
- smeltkaas
- witte yoghurt



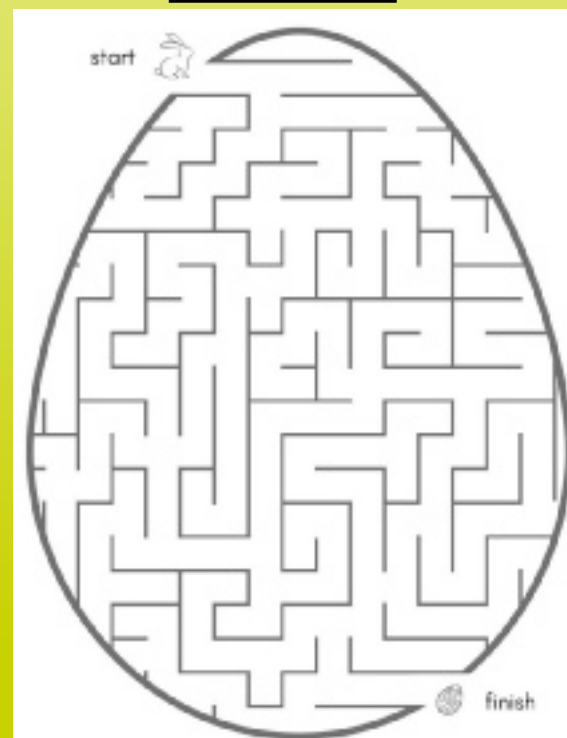
## HOVEEL TEL JE VAN ELKE SOORT?



## REBUS



## DOOLHOF



## VERBIND



## OPLOSSING VORIGE MAAND

Raadsel: 20 negens