



'T ONDERONS(J)E

GAW FORUM SINT-HERMES
JULI - AUGUSTUS - SEPTEMBER



JULI

AUGUSTUS

SEPTEMBER



ouderenzorgGlorieux

ZVD | VZW WERKEN GLORIEUX | VLAAMSE ARDENEN



Actueel	3
Terugblik	4 - 5
Warme dagen, zorg dragen	6
Zomerse weetjes	7
Als ik dementie krijg, ...	8
Welkom en afscheid	9
Pastoraal hoekje	9
Activiteitenkalender	10 - 12
Gelukkige verjaardag	13
Weerspreuken in juli	14
Seizoensfruit	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

ONJUIST GEADRESSEERDE POST

Ontvangt u post die bestemd is voor een vroegere bewoner van uw assistentiewoning of voor een medebewoner? Dan mag u deze in de brievenbus buiten aan het boothuis deponeren. Op die manier kunnen wij ervoor zorgen dat iedereen zijn post tijdig en correct ontvangt. Alvast hartelijk dank voor uw medewerking!



MEDEDELING PMD ZAKKEN

Vanaf heden schakelen we over op de PMD-zakken die geschikt zijn voor onze PMD-container van Renewi. Deze zakken zijn verkrijgbaar in het Boothuis aan €3 per rol van 20 zakken. Dit komt neer op dezelfde prijs per zak als in de winkel.

Om u toe te laten uw reeds aangekochte PMD-zakken op te gebruiken, voorzien we een overgangsperiode van 3 maanden. Mogen we vragen om vanaf 1 oktober enkel nog de PMD-zakken te gebruiken die door ons te koop worden aangeboden?



Alvast bedankt voor uw medewerking!

NOODOPROEPSYSTEEM

Wij volgen op afstand de werking van het noodoproepsysteem in de woningen op. Zo hebt u mogelijks al bezoek gehad van een medewerker van de technische dienst of van de woonassistente om een probleem op te lossen of een batterij te vervangen. Merkt u zelf dat uw noodknop oplicht? Neem dan contact op met de woonassistente of met de collega's van de sociale dienst. Zij kunnen samen met u nagaan of alles correct werkt.

Op die manier kunnen we er samen voor zorgen dat uw noodoproepsysteem steeds goed functioneert.

Belangrijk om weten is dat uw polsalarm of alarm in uw halsketting blijft functioneren wanneer er een storing of defect aan het systeem zou zijn. U kunt deze noodknop dus altijd blijven gebruiken om hulp in te roepen indien nodig.



TERUGBLIKKEN

VERJAARDAGSFEEST

Driemaandelijks feest voor de jarigen van het voorbije trimester.



PAASMAALTIJD

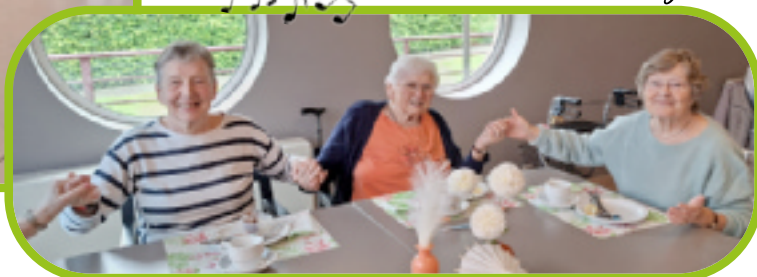
De bewoners genoten van de jaarlijkse paasmaaltijd.



TERUGBLIKKEN

MOEDERDAGFEEST

Er werd gezonden en gedanst en sommige bewoners voerden zelfs een act op! Kortom, een meer dan geslaagde editie!



MOSSELEN





Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

Warme dagen, zorg dragen

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 hittestslag kan
gevaarlijk zijn.
Bel 112 als nodig.

ZOMERSE WEETJES



25°C

Vanaf deze temperatuur begin je meer te zweten, ook als je niet intens beweegt.

30°C

Je lichaam verliest snel vocht, dus drink minstens 1 extra glas water per uur (ook als je geen dorst hebt).

35°C

Verhoogd risico op uitdroging. Drink elke 15 à 30 minuten kleine slokjes water (want dat is beter dan grote hoeveelheden in één keer).

Deze kleurrijke, zomerse groenten en fruit zijn de ideale basis voor een hydraterende maaltijd, omdat ze je extra vocht geven zonder dat je het merkt.



KOMKOMMER

95% water

Water om te hap-hap-happen!



SLA

95% water

Rijk aan vitamine A.



TOMATEN

94% water

Lekker bij salade.



WATERMELOEN

92% water

Ook een bron van vitamine A.



AARDBEIEN

91% water

Natuurlijke bron van antioxidanten.



SINAASAPPEL

88% water

Rijk aan vitamine C.

ALS IK DEMENTIE KRIJG, ...

Als ik dementie krijg, wil ik graag dat mijn familie dit verlanglijstje aan de muur hangt waar ik woon. Vooreerst: Elke keer als je mijn kamer binnenkomt, kondig jezelf dan aan. "Hallo, het is ...". Vraag nooit "weet je wie ik ben?". Dat zorgt voor angst en stress.

Als ik dementie krijg, ...

- wil ik dat mijn familie en vrienden mijn realiteit omarmen. Als ik denk dat mijn partner nog leeft of dat we mijn ouders gaan bezoeken voor het avondeten, laat me die dingen geloven. Het zal me gelukkig maken.
- ga dan niet met me in discussie over wat waar is voor mij versus wat waar is voor jou.
- en ik weet niet zeker wie je bent, vat het dan niet persoonlijk op. Mijn tijdlijn is verwarrend voor mij.
- en geen bestek meer kan gebruiken, begin me dan niet te voeren. Ga in plaats daarvan op zoek naar manieren waarop ik mezelf nog kan voeden.
- en ik ben verdrietig of angstig, hou mijn hand dan vast en luister. Vertel me niet dat mijn gevoelens ongegrond zijn.
- wil ik niet als een kind behandeld worden. Praat tegen me als de volwassene die ik ben.
- wil ik genieten van de dingen waarvan ik altijd heb genoten. Help me een manier te vinden om te sporten, te lezen en vrienden te bezoeken.
- vraag me dan om je een verhaal uit mijn verleden te vertellen.
- en ik word geagiteerd, neem dan de tijd om uit te zoeken wat me dwars zit.
- behandel me dan zoals jij behandeld zou willen worden.
- zorg dan dat er genoeg snacks voor mij in huis zijn. Als ik tussendoor honger heb zal ik niet meer kunnen uitleggen wat ik nodig heb.
- praat dan niet over mij alsof ik niet in de kamer ben.
- voel je je dan niet schuldig dat je niet 24 uur per dag, 7 dagen op 7 voor me kunt zorgen. Het is niet jouw schuld en jij hebt je best gedaan. Zoek iemand die je kan helpen of kies een geweldige nieuwe plek voor mij om te wonen.
- en ik woon in een zorggemeenschap, kom me dan regelmatig eens bezoeken.
- wees dan niet gefrustreerd als ik namen, evenementen of plaatsen door elkaar haal. Haal diep adem. Het is niet mijn schuld.
- zorg er dan voor dat mijn favoriete muziek regelmatig wordt afgespeeld.
- en ik vind het leuk om spullen op te halen en rond te dragen, help me dan om die spullen terug te brengen naar hun plaats.
- sluit me dan niet uit van feestjes en familiebijeenkomsten.
- weet dan dat ik het nog steeds leuk vind om knuffels of handshakes te krijgen.
- onthoud dan dat ik nog steeds de persoon ben die je kent en liefhebt.

Welkom



Dhr. Ghislain Devleesschauwer
woont sinds 4 juni
in woning 16.



Dhr. Pascal Verkest
woont sinds 11 juni
in woning 47.



Verhuisd!



Afscheid

Dhr. Francis Loof
van woning 16 is verhuisd naar
WZC De Samaritaan.



Activiteitenkalender!



Karaoke

donderdag 9 juli om 14u30 in het Boothuis

Aangeboden door Forum Sint-Hermes
(exclusief consumpties).

Inschrijven is niet noodzakelijk.

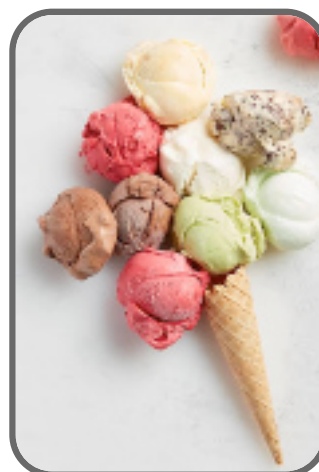
Ijsfestijn

donderdag 30 juli om 14u30 in het Boothuis

Zomerse namiddag met een lekkere ijscoupe

Kostprijs: 4€/persoon.

Inschrijven kan t.e.m. zondag 12 juli.



Mariaviering

donderdag 20 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 26 juli



Activiteitenkalender!

Optreden lijndansen

maandag 7 september om 14u30 in het Boothuis

Optreden van dansgroep Lisy

Aangeboden voor Forum Sint-Hermes
(exclusief consumpties).

Inschrijven is niet noodzakelijk.



Verjaardagsfeest

donderdag 24 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 13 september.



Seniorengymnastiek

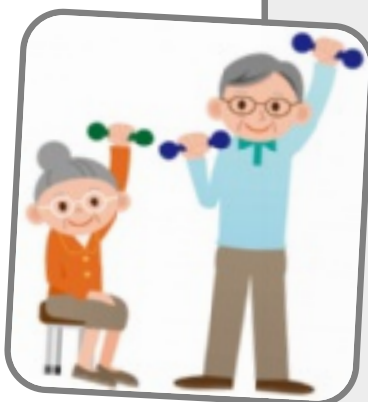
dinsdag 28 juli

donderdag 27 augustus

dinsdag 22 september

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!

juli

maandag
13/07

maandag
27/07

augustus

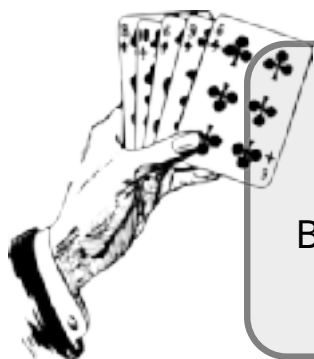
maandag
10/08

maandag
24/08

september

maandag
14/09

maandag
28/09

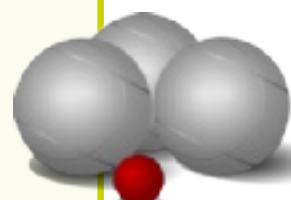


Gezelschapsspelen

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** 87 jaar, woning 45

12/07 **Mevr. Claudine Vanmeerhaeghe** 88 jaar, woning 3

22/07 **Mevr. Mariette Vispoel** 90 jaar, woning 26

23/07 **Mevr. Odette Van Hille** 88 jaar, woning 39

VERJAARDAGEN SEPTEMBER

03/09 **Mevr. Anne-Marie De Coninck** 87 jaar, woning 13

07/09 **Zuster Emilienne Van Puyenbroeck** 88 jaar, woning 27

10/09 **Mevr. Cathérine Dupenne** 67 jaar, woning 21

12/09 **Mevr. Estelle Henrist** 82 jaar, woning 9

12/09 **Mevr. Gerarda Opsommer** 91 jaar, woning 38

15/09 **Mevr. Lucrèse Moreau** 80 jaar, woning 25

16/09 **Dhr. Pascal Verkest** 85 jaar, woning 47

Het verjaardagsfeest
gaat door op maandag
24 september om
14u30 in het Boothuis.



WEERSPREUKEN IN JULI

OVER HET WEER RAAKT DE MENS NIET UITGESPROKEN. NIET ZO VERWONDERLIJK DUS DAT ONZE TAAL VEEL SPREUKEN EN UITDRUKKINGEN MET VERWIJZINGEN NAAR HET WEER BEVAT. EEN LIJSTJE MET ENKELE OUDE WEERSPREUKEN VOOR DE MAANDEN JULI & AUGUSTUS:

- Is de eerste juli regenachtig, geheel de maand zal wezen twijfelachtig.
- In de Hooimaand moet gebraden wat in september moet geladen.
- Wat juli en augustus aan de wijn niet koken, dat zal er september niet aan braden.
- In juli zonnebrand, wenst ieder op het land.
- Juli met de warmste dagen, broedt de grootste donderslagen
- Juli bakt ons vaak in het zweet, augustus is ook wel eens heet.
- Nog nooit was een boer arm, was juli vochtig en warm.
- Mistsluiers in de vroege nacht geven julidagen in volle pracht.
- Wil het in juli niet heten, zal men in augustus zweten.
- Wanneer juli verkeert in gloed, dan worden vrucht en wijnen goed.
- Is in juli de ochtend rood, 's avonds verkeert het weer in nood



GAW FORUM SINT-HERMES

SEIZOENSFRUIT



RODE BESSEN, KERSEN, BLAUWE BESSEN, STEKELBESSEN, FRAMBOZEN, AARDBEIEN... DE ZOMER BREEKT AAN, DUS HET AANBOD AAN ZOMERFRUIT IS KLEURRIJK, GEVARIEERD EN GROOT.

ZOMERFRUIT BEVAT VOEDINGSVEZELS EN VITAMINE C

Fruit bevat een bom aan voedingsstoffen, ook zomerfruit. En dit voor weinig calorieën. Zacht zomerfruit bevat gemiddeld zelfs extra voedingsvezels en vitamine C. Voedingsvezels zorgen voor een betere darmtransit en een verzadigend gevoel waardoor je minder snel honger hebt. Vitamine C draagt bij tot de weerstand en helpt bij opnemen van ijzer. Te weinig vitamine C kan de weerstand verminderen en de wondgenezing vertragen.

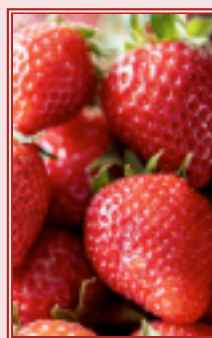
MOET IK IN DE ZOMER MEER FRUIT ETEN DAN IN DE WINTER?

Om gezond en gevarieerd te eten, eet je best het hele jaar door twee tot drie stukken fruit per dag. Geef de voorkeur aan inlandse seizoensgebonden producten. Zo breng je vanzelf variatie in je voeding en de aanbreng van verschillende voedingsstoffen.

BEVAT RIJP FRUIT MEER SUIKER EN WORD IK DAAR DIK VAN?

Net als ander fruit bevat ook zomerfruit suiker. Rijp fruit smaakt zoeter, maar de caloriewaarde blijft ongeveer gelijk. Het gemiddelde suikergehalte van een rijpe vrucht varieert van 5 tot 15 g per 100 g. Dat is veel lager dan het suikergehalte in chocolade, snoep, koek en gebak. Daarin kan het suikergehalte makkelijk oplopen tot 30 g. Die zoete producten kunnen bovendien ook vet bevatten. Terwijl fruit ook andere voedingsstoffen zoals voedingsvezels, vitaminen en mineralen aanbrengt. Kortom ook rijp fruit met een zoete smaak past in een lijnvriendelijke voeding.

KEN JE DE NAAM VAN ONDERSTAAND SEIZOENSFRUIT?



Zomermenu:

WEEK 1

29/06 t.e.m. 05/07

20/07 t.e.m. 26/07

10/08 t.e.m. 16/08

31/08 t.e.m. 06/09



WEEK 2

06/07 t.e.m. 12/07

27/07 t.e.m. 02/08

17/08 t.e.m. 23/08

07/09 t.e.m. 13/09



WEEK 3

13/07 t.e.m. 19/07

03/08 t.e.m. 09/08

24/08 t.e.m. 30/08

14/09 t.e.m. 20/09



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, wortelen en puree
- mandarijn op sap
- boerepistolets
- salami + groenten
- hesp + groenten
- vleessalade
- flan caramel

DONDERDAG

- juliennesoep
- varkensmignonette 'jagersaus' met bladspinazie en natuuraardappelen
- vers fruit
- kalfsworst + 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
- smeltkaas
- witte yoghurt

Zomermenu: week 2

MAANDAG

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

DINSDAG

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

WOENSDAG

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

DONDERDAG

- wortelsoep
- gebraad 'jagersaus' met gestoofde courgettes en natuuraardappelen
- vers fruit
- krabsalade + groenten
- vissalade
- 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 + groenten
- smeltkaas
- fruityoghurt

ZONDAG

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

Zomermenu: week 3

MAANDAG

- groentesoep
- gehaktballetjes 'bruine saus' met broccoli en natuuraardappelen
- fruitsalade
- filet de saxe + groenten
- kalfsworst + 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
- maizenacreme

ZATERDAG

- wortelsoep
- varkenshaasje 'béarnaisesaus' met romanescomix en natuuraardappelen
- vers fruit
- Italiaanse kiprollade + groenten
- kalkoenworst + groenten
- kipsalade
- fruityoghurt

ZONDAG

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



WOORDZOEKER

s	v	a	k	a	n	t	i	e	e	n	p
c	s	v	l	i	e	g	e	r	a	w	a
h	z	w	e	m	b	r	o	e	k	a	l
a	s	b	z	f	v	ij	g	m	ij	t	m
d	c	s	w	r	w	s	j	m	b	e	b
u	h	t	e	u	a	j	u	e	r	r	o
m	e	r	l	i	r	e	r	r	i	k	o
e	l	a	b	t	m	s	k	s	l	m	m
l	p	n	a	p	a	r	a	s	o	l	p
o	u	d	d	z	w	e	m	b	a	d	e
e	s	l	i	p	p	e	r	z	o	n	t
n	k	w	a	l	z	e	e	s	t	e	r



vakantie

zon

water

strand

schelp

zwembad

kwak

ijsjes

warm

slipper

palmboom

meloen

emmer

bril

zeester

zwembroek

zwembad

pet

jurk

vlieger

parasol

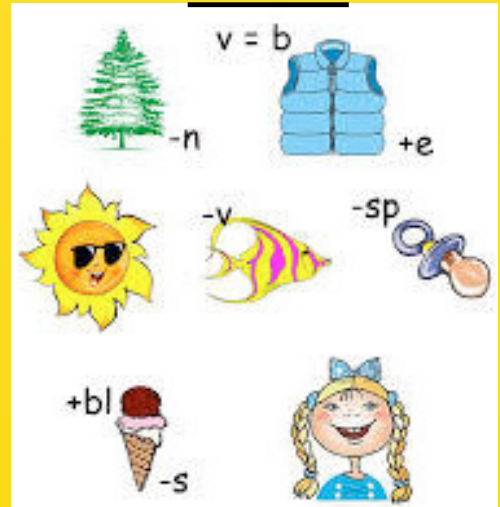
fruit

schaduw

koud



REBUS



OPLOSSING VORIGE EDITIE

Hoeveel per soort:

5-4-9-8

6-3-10-5

Rebus: De paashaas had gekleurde eitjes in een mandje.

ZOEK DE 8 VERSCHILLEN

