



WZC
Sint-Jozef



KOERIER

Sint-Jozef
december-januari 2020-2021

Inhoud

3. Voorwoord

Bewonersnieuws

- 4. Onze jarigen
- 5 In de kijker
- 6. Nieuwe bewoners
- 6. Overleden bewoners
- 7. Bewonersadviesraad 28 september 2020
- 10. Pastoraal hoekje

Activiteiten

Terugblik

- 12. Fietsen tot Scherpenheuvel
 - 12 Herfst sfeer op Neerhof
 - 13. Hij speelde accordeon
14. Personeelsnieuws - onze jarigen
15. Vrijwilligersnieuws - onze jarigen
15. Assistentiewoningen - onze jarigen

LDC

- 16. Coronamaatregelen in Lokaal Dienstencentrum 'Het Pluspunt'
- 18. Activiteiten december
- 20. Activeiten januari

Groenten en fruit van de maand

- 22. Schorseneren
- 23. Banaan

Weetjes

- 26. Is een gekookt ei gezonder dan een spiegelei?
- 27. Zo kan je spruitjes nog lekkerder klaarmaken.

Werkten mee aan dit nummer:

- Dirk Doucet
- het animatieteam
- Renilde Buts

VOORWOORD

Beste bewoner,
Beste familie,

2020 is een jaar om vlug te vergeten hoor je wel eens. Ik hoef u de reden niet te vertellen. Veel verdriet, gemis van familie, angst, ... Geen prettige gevoelens. Maar moeten we dit jaar zo vlug vergeten? Hebben we ook niet veel mooie dingen gezien? Hebben we ook niet gezien hoe medewerkers in heel moeilijke omstandigheden het beste van hunzelf hebben gegeven? Zo maar? Neen, omdat ze een groot hart hebben en ook in moeilijke omstandigheden het beste voor de bewoners wilden. Hebben we niet gezien hoe creatief bewoners, families en collega's zijn om toch contact te houden of hun appreciatie voor elkaar te tonen? Hebben we niet heel veel liefde gezien? Hebben we niet gezien hoe mensen elkaar hielpen? Hoeveel begrip er was? Hebben we ook niet heel veel dingen geleerd?

Neen, we mogen 2020 zeker niet vergeten. We nemen heel veel dingen die we ervaren hebben mee in ons verstand en in onze organisatie. Maar we nemen zeker ook heel veel warmte in ons hart mee.

Mogen we nog het allerbeste voor 2021 wensen? Natuurlijk mogen we dat. We kijken hoopvol vooruit, maar we kijken ook met warmte achteruit.

Dirk Doucet
Directeur



BEWONERS NIEUWS

Onze jarigen



December

- 05/12 Fien Van Leuffelen 88 jaar Wimpel
- 06/12 Rosa Mariën 83 jaar Neerhof
- 07/12 zuster Paula Vantilt 84 jaar Kapellekensdreef
- 12/12 Lei Van Hoof 101 jaar Neerhof
- 13/12 Dymphna Janssens 89 jaar Kapellekensdreef
- 13/12 Simonne Caeyers 94 jaar Neerhof
- 14/12 Karel Van Orshoven 76 jaar Neerhof
- 14/12 Gaston Camps 94 jaar Wimpel
- 16/12 Gusta Van den Eynden 85 jaar De Schrieken
- 19/12 Agnes Goyvaerts 81 jaar Neerhof
- 23/12 Jos Van Thielen 88 jaar Neerhof
- 24/12 Anna Smolders 89 jaar Ritsendijk
- 24/12 Roza Michiels 90 jaar Ritsendijk
- 25/12 Jeanne Verschoren 88 jaar Kapellekensdreef
- 25/12 Pierre Van Nuffelen 86 jaar Wimpel
- 31/12 Ivo Bruyninckx 57 jaar Neerhof
- 31/12 Jenny Van Dievel 79 jaar Ritsendijk

Gelukkige verjaardag

Januari

02/01 Paula Van Heeke 87 jaar Wimpel
05/01 Stien Sluyts 93 jaar Wimpel
06/01 Stan Wyns 88 jaar Ritsendijk
07/01 Jef Bertels 85 jaar Ritsendijk
07/01 Florie Verelst 90 jaar Neerhof
11/01 Maria Van roy 85 jaar Neerhof
12/01 Maria Turelinckx 100 jaar Kapellekensdreef
22/01 José Geens 82 jaar Neerhof
23/01 Robert Dominicus 86 jaar Wimpel
23/01 Paula Van der Auwera 93 jaar De Schrieken
25/01 Margriet Deckers 86 jaar Neerhof
25/01 Roger Van den Broeck 84 jaar Neerhof
28/01 Paula Smets 79 jaar Neerhof
29/01 Anny Bellekens 77 jaar De Schrieken
29/01 Jeanne Van Nuffelen 89 jaar Neerhof

In de kijker



Bewoner in de kijker

Naam: Elza Prinsen

Leeftijd: 87 jaar

Op welke woongroep woon jij: Kapellekensdreef

Hoe lang woon je hier al: 4,5 jaar

Wat vind je zo leuk aan hier te wonen: Dan moet ik niet op straat liggen

Hoe breng jij je dag door: Veel zingen, rusten en veel wandelen.

Wat is een verborgen talent van jou dat we nog niet kennen: Ik kan goed tellen en rekenen.

Wat is jou lievelingseten: Rode kool met spek

Wat is je lievelingskleur: Blauw

Wat is je lievelingsdier: Ik zie alle dieren graag

Met wat doen we jou een plezier: Met mij goed te verzorgen en buiten te gaan wandelen als het mooi weer is. Ook met een babbeltje te doen en vriendschap te geven.

- Leuk weetje: Griet is de oudste kleindochter van Elza!

Medewerker in de kijker

Naam: Griet Geerinckx

Leeftijd: 41

Wat doe je in ons huis: Ergotherapeute

Op welke woongroep: Kapellekensdreef en Wimpel

Hoe lang werk je hier al: 10 jaar

Wat vind je zo leuk aan hier te werken: Toffe collega's waar ik een goede band mee heb. De vriendschap die je krijgt van de bewoners. Als ergotherapeute kan je de bewoners die extra aandacht geven die ze soms nodig hebben.

Wat doe je als je niet aan het werk bent: Veel wandelen en het huishouden

Wat is een verborgen talent van jou dat we nog niet kennen:

Dat ik graag schilder

Wat is jou lievelingseten: Witloof met kaas en hesp

Wat is jou lievelingskleur: Blauw

Wat is jou lievelingsdier: Hond

Met wat doen we jou een plezier: Met onze bewoners op de eerste plaats te zetten.

Nieuwe bewoners

01/10 Elza Van Orshaegen kamer 18 De Schrieken
05/10 Liza Van den Broeck kamer 137 Wimpel
13/10 José Verboven kamer 108 Neerhof
28/10 Wieza Verreydt kamer 39 Kapellekensdreef
09/11 Gusta Van Orshaegen kamer 5 De Schrieken
09/11 José Van Lint kamer 63 Ritsendijk

Overleden bewoners

24/09 Jetteke Kerckhofs De Schrieken
24/10 Julia Verwimp Kapellekensdreef
31/10 Zuster Louisa Van Looveren Kapellekensdreef
04/11 André Van Gehuchten Ritsendijk
22/11 Josee Smits Neerhof



Bewonersadviesraad

Datum: 28 september 2020

Aanwezigen:

- Neerhof: Mathilde, Maria, Marie –José met dochter Francine en Anna
- Schrieken: Brigitte Helsen (voorzitter) Ludo, Mariette en Jeaninne
- Kapellekesdreef: /
- De Wimpel: /
- Ritsendijk: Chris Pelgrims (secretaris)
- Directeur: Dirk Doucet

Verontschuldigd:

- Anna, Roger, Martha, Marie-Louise.

1. Welkom door de directeur en de secretaris

- Terwijl we de kopjes aan tafel klaar zetten, werden de binnen komende bewoners evenals de dochter van Marie-José hartelijk verwelkomd.

2. Overlopen van vorig verslag:

- De werking van het op- en neergaand zonnescherm bracht voor sommige bewoners niet het verhoopte resultaat. Men verkoos eerder een systeem dat steeds manueel te bedienen valt.

Door het uitgebreid toelichten van de werking ervan (ref. Koerier dd. 04.03.'20) gaf de directeur mee dat het wijzigen van dit 'geprogrammeerd, computergestuurd systeem' onmogelijk is.

- Het overleg met de burgemeester ivm het overbruggen van de brandweg met het straatje, wordt later ter sprake gebracht. De bekommernis omtrent de veiligheid van de bewoners en het personeel kreeg omwille van de Covid 19 alle aandacht.
- De zorg om het toedienen van de medicatie werd overwegend positief beantwoord. Iedere bewoner krijgt op het gepaste tijdstip de medicatie die hij of zij nodig heeft. Om er zeker van te zijn dat dit correct gebeurt, is de medicatie individueel verpakt in een plasticje, dat door de verpleegkundige persoonlijk wordt geopend en gegeven aan de betrokken bewoner.

Omwille van het ontbreken van agendapunten werd dadelijk overgegaan naar de rondvraag.

3. Rondvraag:

- De dochter van José verhaalde, meer dan tevreden te zijn over de zorg die het verzorgend personeel besteedt aan haar moeder en de andere bewoners.
- Bewoners gaven mee dat wanneer de nachtverzorgende langskomt en het licht in de kamer aansteekt, het vaak blijft branden. Wellicht helpt het om haar als bewoner te vragen het te doven.
- Een bewoner van Neerhof verwoordde enerzijds haar ongenoegen omtrent de ongewenste aanwezigheid van een nieuwe bewoner (met dementie) die stevast op haar kamer vertoefde en zich er haar stoel toegeëigende.

Deze bewoner werd toevertrouwd aan een meer aangewezen woongroep vanaf het moment er daar ruimte was.

Anderzijds bleek op een gegeven moment haar was zoek... bepaalde kledingstukken bleven achterwege... kwamen elders terecht... haar eigen slaapkledij kwam bij haar terecht maar met een andere naam erop...opeens lag er dan wel iets juist in de kast...kortom voor haar een verwarrend en onbegrijpelijk gebeuren...

De directeur uitte zijn begrip voor haar ongenoegen. Hij gaf mee dat de was wordt uitbesteed, waar er idd. een vergissing plaatsvond. Daarvoor ontving ze voor dit ongemak wel een financiële tegemoetkoming.

Aangenaam om te vernemen was dat volgens deze bewoner momenteel de ongemakken tot het verleden behoren en alles naar wens verloopt. Ze gaf mee dat alle medebewoners op haar ondersteuning kunnen rekenen, wat we alleen maar kunnen toejuichen.

- Vanuit de woongroep 'Schrieken' klonken er prettiger geluiden. Daar genoot men de voorbije zomer van een overheerlijke BBQ. Iedereen had er met volle teugen van genoten... iets wat dus voor herhaling vatbaar is.
- Als familielid van een 'Ritsendijkse' bewoner kan ik zeggen dat het er naast het zomerfestijn, met alle glunderende bewoners, in het Pleintje, wel met de regelmaat lekkers te verorberen viel (valt) binnen de woongroep.
- Iemand stelde de vraag of sommige bewoners over voldoende kracht bezitten om het alarmsysteem in te drukken!

De directeur zal dit bevragen en laten nagaan.

- Directeur gaf mee dat er een moeilijke periode achter de rug is, zowel voor de bewoners als voor het personeel. Op een bewonderenswaardige wijze droeg men niet alleen zorg voor elkaar maar ging de gezamenlijke zorg vooral naar de bewoners. Er waren de afgelopen periode 35 besmettingen, waarvan iedereen hersteld is. Enkelen die reeds ziek waren zijn echter overleden. Momenteel is het de bedoeling om het bezoek zo gewoon mogelijk te laten doorgaan: op de kamer en in de cafetaria mits de nodige veiligheidsmaatregelen te respecteren (Afstand houden, mondkapje, handhygiëne,...). In de toekomst zal er (normaal gezien) geen volledige lockdown, noch bezoekbeperking voor de bewoners plaatsvinden. Bij het minste symptoom worden de bewoners onmiddellijk getest.

Bij een positieve test (besmetting) zal de bewoner in kwestie enkele (7) dagen op de kamer vertoeven tot bij her-testen blijkt dat alles in orde is.

Ook wordt verwacht dat de bezoekers wanneer ze zich minder goed voelen, niet op bezoek te komen.

- Door de aanwezige familieleden werd de communicatie, tijdens de voorbije covid periode uitstekend bevonden.
- Momenteel worden er verdere maatregelen genomen n.a.v. de brandveiligheid. Zo verving men reeds de glazen deuren aan de living van de flatjes, die van het pleintje evenals de inkom van de cafetaria.

Daarnaast werden reeds extra branddeuren voorzien in de gangen van de woongroepen. De glazen wanden worden in alle woongroepen ook verwijderd en of vervangen door een brandvrij geheel. Kortom er zal in de toekomst verder het nodige gedaan worden om te voldoen aan de verwachte eisen.

- Wat de nieuwbouw van het 'Pluspunt' en de 'Dagopvang' betreft, gebeurde er een wijziging aan het vooraanzicht van de nieuwbouw. Dit om binnen het voorziene budget te blijven, wat echter wel betekent dat de procedure van voor af aan herstart met een nieuwe bouwaanvraag.

4. Besluit

Zoals jullie kunnen vaststellen, zaten er ook vandaag praktisch alleen bewoners van Neerhof (bloemenhof) met één familielid en Schrieken rond de tafel. Trouwe deelnemers die we graag erkennen voor hun inzet. Het feit dat we met zo weinig zijn maakt het wel moeilijk om enerzijds voeling te hebben met wat er leeft bij bewoners/familieleden van alle woongroepen.

Anderzijds bemoeilijkt een geringe aanwezigheid het beantwoorden aan de doelstelling van 'optimale zorgverlening aan de bewoners'.

5. De volgende bewonersadviesraad: Dinsdag 12 januari om 15.00u

Flyers voor de volgende bewonersadviesraad zullen tijdig opgehangen worden in de woongroepen.

Nieuwe bewoners en hun familie worden door Mieke van de sociale dienst op de hoogte gebracht over de mogelijkheid tot deelname aan de eerstvolgende bewonersadviesraad.

Brigitte Helsen Chris Pelgrims Voorzitter Secretaris

De periode dat ons moeder nog 'helder' en gevat reageerde sprokkelde ik een aantal leuke gesprekjes bij elkaar, die reeds eerder in de koerier verschenen.

Hierbij het bed nu en toen!

Het bed van de bewoners!

...amai het is weeral donker...

Is het al tijd om te gaan slapen?

Binnen een uurtje is het slapenstijd

Goh dan kruipen we weer in onze strooienzak

Een stro- zak...!

We slapen toch op een matras...

O ja dat is waar

Vroeger sliepen we op een strooien zak,

maar dat is gevaarlijk nu want daar zitten soms beestjes in...

Ritsendijkse wijsheid

D. vroeg aan ons moeder' Welke dag is het vandaag?...

Dat weet ik niet, maar dat doet er niet toe...ze zijn toch allemaal hetzelfde...

D. dat is ook waar!

Ons moeder aan D: Weet gij hoe die madam heet...

D, Neen, maar ik zeg tegen iedereen 'dinkske' en dat is altijd juist!

PASTORAAL HOEKJE

Ook al lijkt het niet meer
van deze tijd,
toch wens ik:
dat je onverwacht soms
de nabijheid van een engel
mag voelen,
dat de zorgzame aandacht
van een herder
je gaande houdt,
dat aandacht voor het weerloze
je het ontzag
van een wijze mag leren.
Kris Gelaude



Een jaar voorbij.
Een jaar dat we op zijn minst "bizar" mogen noemen.
Nooit eerder overkwam ons zoiets vreemd.
Nu we hierop terugblikken willen we al wat niet goed was achter ons laten,
maar ook dankbaar zijn voor wat we wél goed ging.

We kijken uit naar het nieuwe jaar en hebben nog geen idee wat het ons brengen zal, het is nog in mist gehuld.
Maar we blijven volhouden en hopen en elkaar moed inspreken!



*Zolang je blijft hopen
kan iedere stap
in het donker
alleen maar een stap
naar het licht zijn.*

Kris Gelaude

"Geen gaatje of kier, of Licht kruipt erdoor."

Al gaat mijn weg
door een donker dal,
ik vrees geen gevaar,
want u bent bij mij,
uw stok en uw staf,
zij geven mij moed.

Psalm 23

Verhaal

Er waren eens twee mannen die in een ziekenhuis een kamer deelden. De ene moest in bed liggen, de andere zat vaak bij het raam. Aan zijn buur die in bed lag vertelde de man bij het raam over alles wat er buiten te zien was: bomen, bloemen, kinderen... De man bij het raam was al oud en kwam zijn ziekte niet meer te boven. Op een dag stierf hij. Da andere man werd langzaam beter. Toe hij kon rechtzitten, vroeg hij aan de verpleegster: "Mag ik in die zetel bij het raam zitten?" De verpleegster bracht hem naar de zetel. Toen riep de man: "Hoe kan dat nu? Ik zie alleen een muur! Toen mijn buur hier zat, vertelde hij me honderduit over alles wat er te zien was." Toen zei de verpleegster: "Je vriend was een blinde man. Hij dacht dat zijn verhalen je goed zouden doen."

Uit "Een parel voor elke dag" C. Letorme



ACTIVITEITEN

TERUGBLIK

Fietsen tot Scherpenheuvel

We mogen in deze vreemde coronatijd niet ver buiten het domein. Maar ze houden ons “figuurlijk” niet in ons kot. Met onze speciale fietscomputer reden we van het woonzorgcentrum helemaal tot in Scherpenheuvel. We wisselde elkaar af op de fiets en konden ondertussen volgen op beeld waar we fietsten. We kwamen uiteindelijk net voor het middageten aan in Scherpenheuvel met 26 km in de benen! Dat middagmaal heeft toen eens zo goed gesmaakt!



Herfstfeer op Neerhof

Op onze woongroep zijn we graag creatief bezig. Zeker nu we buiten alle blaadjes mooi zien verkleuren willen we ook onze woning mooi decoreren. We trokken onze handen uit de mouwen en maakte pompoenen van papier. Ieder had zijn taak. Er werd lustig geknipt, gesorteerd, geperforeerd en terug in elkaar gebonden tot kleine en grote pompoenen. Een leuke bezigheid én helemaal in herfst-thema!

“Hij speelde accordeon”

Wat als...

De schoonzoon van één van de bewoners op Ritsendijk een geoefende accordeonist is?

Dan luisteren wij samen heel graag naar zijn repertoire en placeren we daar zelfs een dansje op.

De bewoners genoten, herkenden liedjes uit lang vervlogen tijden en dansten de benen onder hun lijf.

Genieten in deze tijden, dat doet extra deugd!



Dansnamiddag met Conny

Op 29 oktober hebben we met onze bewoners van Neerhof een fantastische dansnamiddag beleefd. Corona-proof met onze woongroep afgezonderd in cafetaria en de nodige afstand tussen artiest en dansers. Wat hebben onze bewoners ervan genoten!

Muziek maakt iedereen blij en geeft gevoel van verbondenheid. Conny speelde een zeer gevarieerde muziek, van oude Engelse, Nederlandse en Duitse liedjes. De bewoners werden getrakteerd op een desserten-buffet van de witte Lelie. We hadden allen een fijne namiddag en de dag nadien voelden we de stijfheid in onze benen.



PERSONEELS NIEUWS

Onze jarigen



December

2/12 Marina Verheyden Onderhoud
6/12 Martine Liekens Wimpel
6/12 Griet Geerinckx Ergo
6/12 Suzy Vangenechten
Kapellekensdreef
7/12 Conny Van der Steen Keuken
7/12 Magda Vranckx De Schrieken
7/12 Lesley Dewitte De Schrieken
8/12 Caia Ceusters Keuken-Buurtzorg
9/12 Sophie Verheyen Neerhof
9/12 Wendy Van den Eynde Wimpel
20/12 Nancy De Boel Wimpel
20/12 Nancy Coecke Ritsendijk
23/12 Suzy Wuyts De Schrieken
24/12 Rita Segers Administratie
28/12 Maarten Marinus Ritsendijk
30/12 Kelly Ressler Ritsendijk

Januari

3/01 José De Reyck Neerhof
6/01 Ludo Luyten Technische Dienst
7/01 Evy Gijssels Neerhof-Buurtzorg
10/01 Karen Van den Bosch Nacht
11/01 Verbist Annik Ritsendijk
11/01 Christel Van Orshaegen Onderhoud
15/01 Ellen Van den Bosch Ritsendijk
19/01 Dana Van Egdom Kapellekensdreef
19/01 Ann Crombé Wimpel
22/01 Sarah Geboes Het Pluspunt
24/01 Mirelle Mertens Keuken
27/01 Mady Van Essche Nacht
30/01 Wendy Sluyts Wimpel

VRIJWILLIGERSNIEUWS



Onze jarigen

December

23/12 Jens Van Doorslaer

Januari

13/1 Julia Eeckhout

ASSISTENTIE- WONINGEN

Onze jarigen

December

7/12 Maria Nijs 83 jaar

8/12 Joris Lenchant 78 jaar

12/12 Agnes Simons 83 jaar

14/12 Maria De Boeck 90 jaar

Januari

4/01 Jos Vleugels 88 jaar

13/01 Julia Eeckhout 88 jaar

20/01 Marice Wuyts 80 jaar

30/01 Antonie Sluyts 90 jaar

Gelukkige verjaardag

LOKAAL DIENSTENCENTRUM



LOKAAL DIENSTENCENTRUM 'HET PLUSPUNT'

WAT IS EEN LOKAAL DIENSTENCENTRUM?

Een lokaal dienstencentrum is een gezellige ontmoetingsplaats voor buurtbewoners. Je kan er terecht voor recreatie, informatie, vorming en dienstverlening, maar eveneens voor een deugddoend praatje of ondersteuning. Zo zoeken we mee naar antwoorden op allerlei (zorg)vragen en bieden we info over organisaties en diensten uit de buurt. Met ons aanbod willen we bezoekers dichterbij elkaar brengen en hen helpen om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen, in hun vertrouwde omgeving, mits hulp en ondersteuning op maat.

WIE KAN ER TERECHT?

'Het Pluspunt' staat open voor iedereen, maar richt zich voornamelijk op de bewoners van Wiekevorst. Ook willen we extra aandacht schenken aan senioren en personen met verminderde welzijnskansen en/of extra zorgnoden.

Iedereen van harte welkom!

Sinds januari 2019 kan je van maandag tot vrijdag terecht in ons dorpsrestaurant voor een heerlijk 3-gangen menu.

Blijf je graag op de hoogte van de van de gerechten? Stuur dan een mailtje naar hetpluspunt@zusters-berlaar.be en krijg telkens een mail met de laatste nieuwe menu's in je mailbox.

MEER INFORMATIE?

Voor meer informatie of inschrijvingen, neem contact op met de centrumleidster (014/27 90 25 of hetpluspunt@zusters-berlaar.be)

CORONAMAATREGELLEN IN LOKAAL DIENSTENCENTRUM 'HET PLUSPUNT'

HET DRAGEN VAN EEN MONDMASKER: Bij het betreden van het gebouw en het rondlopen in de gangen, lokalen en cafetaria is het dragen van een mondk masker **VERPLICHT!** Vanaf het moment dat je gaat zitten/staan voor een activiteit, op die plaats blijft en voldoende afstand kan houden (1.50m), **MAG HET MASKER AF!**

ONTSMET JE HANDEN bij het binnenkomen!

Tracht te allen tijden **1.50M AFSTAND** te houden van anderen! Als lokaal dienstencentrum zijn wij momenteel verplicht om bezoekers die niet tot dezelfde 'bubbel' behoren, 1.50m van elkaar te laten plaatsnemen.

Laat je **CONTACTGEGEVENS** achter bij deelname aan elke activiteit!

Betaal zoveel mogelijk met **BANCONTACT a.u.b.!** Wij aanvaarden liever geen cash geld meer.

SCHRIJF je voor elke activiteit **IN!**

KOM NIET NAAR HET PLUSPUNT ALS je je **ZIEK** voelt, je de afgelopen 14 dagen **POSITIEF** werd **GETEST** of recent in **CONTACT** bent geweest met een **BESMET PERSOON!**



Alvast bedankt voor jullie medewerking en verantwoordelijkheidszin! Bij vragen of bezorgdheden kan je altijd terecht bij Sarah (centrumleidster) of de medewerkers van Het buurtzorgteam.

Activiteitenkalender December

Dinsdag 1	Bloeddrukmeting Wandelen	09u30 – 11u30 13u30 – 15u00
Donderdag 3	Bloeddrukmeting Wegwijs in het zorgaanbod	09u30 – 11u30 10u00 – 11u00
Maandag 7	Petanque	13u30 – 15u30
Dinsdag 8	Bloeddrukmeting Wandelen	09u30 – 11u30 13u30 – 15u00
Woensdag 9	Infoavond 'voorkom diabetes'	18u00 – 19u30
Donderdag 10	Bloeddrukmeting Wegwijs in het zorgaanbod	09u30 – 11u30 10u00 – 11u00
Maandag 14	Petanque	13u30 – 15u30
Dinsdag 15	Yoga Bloeddrukmeting Wandelen Bingo	10u15 – 11u45 09u30 – 11u30 13u30 – 15u00 14u00 – 15u30
Woensdag 16	Centrumraad LDC Het Pluspunt	09u30 – 11u30
Donderdag 17	Tai-chi Bloeddrukmeting Wegwijs in het zorgaanbod Pedicure/manicure Bezige handjes Digipunt	10u00 – 11u00 09u30 – 11u30 10u00 – 11u00 12u30 – 16u45 14u00 – 16u00 14u00 – 16u00
Maandag 21	Petanque Film: 'A dog named Christmas'	13u30 – 15u30 14u00 – 15u30
Dinsdag 22	Yoga Bloeddrukmeting	10u15 – 11u45 09u30 – 11u30

	Wandelen	13u30 – 15u00
	Line dance	13u30 – 15u30
Donderdag 24	Kerstavond = het LDC is gesloten!	
Vrijdag 25	Kerstmis = het LDC is gesloten!	
Maandag 28	Petanque	13u30 – 15u30
Dinsdag 29	Yoga	10u15 – 11u45
	Bloeddrukmeting	09u30 – 11u30
	Wandelen	13u30 – 15u00
	Bingo	14u00 – 15u30
Donderdag 31	Oudjaar = het LDC is gesloten!	

Het dorpsrestaurant is voorlopig gesloten t.e.m. 13 december.
Daarna kan je van maandag tot vrijdag er 's middags terecht
voor een warme maaltijd!

Tijdens de kerstvakantie krijg je een gratis glaasje cava of
sinaasappelsap als aperitief.

Sluitingsdagen LDC Het Pluspunt tijdens de eindejaarsperiode:

donderdag 24 december
vrijdag 25 december
donderdag 31 december
vrijdag 1 januari

Activiteitenkalender Januari

Vrijdag 1	Nieuwjaar = het LDC is gesloten	
Maandag 4	Petanque	13u30 – 15u30
Dinsdag 5	Yoga	10u15 – 11u45
	Bloeddrukmeting	09u30 – 11u30
	Wandelen	13u30 – 15u00
	Line dance	13u30 – 15u30
Donderdag 7	Tai-chi	10u00 – 11u00
	Bloeddrukmeting	09u30 – 11u30
	Wegwijs in het zorgaanbod	10u00 – 11u00
	Pedicure/manicure	12u30 – 16u45
	Bezige handjes	14u00 – 16u00
Maandag 11	Petanque	13u30 – 15u30
Dinsdag 12	Yoga	10u15 – 11u45
	Bloeddrukmeting	09u30 – 11u30
	Wandelen	13u30 – 15u00
	Bingo	14u00 – 15u30
Woensdag 13	Groepsessie 'Gezonde Voeding'	18u00 – 19u30
Donderdag 14	Tai-chi	10u00 – 11u00
	Bloeddrukmeting	09u30 – 11u30
	Wegwijs in het zorgaanbod	10u00 – 11u00
	Pedicure/manicure	12u30 – 16u45
	Bezige handjes	14u00 – 16u00
Maandag 18	Petanque	13u30 – 15u30
	Zitmoment juwelier	14u00 – 16u00
Dinsdag 19	Yoga	10u15 – 11u45
	Bloeddrukmeting	09u30 – 11u30
	Wandelen	13u30 – 15u00
	Line dance	13u30 – 15u30

	Digipunt	14u00 – 16u00
Donderdag 21	Tai-chi	10u00 – 11u00
	Bloeddrukmeting	09u30 – 11u30
	Wegwijs in het zorgaanbod	10u00 – 11u00
	Pedicure/manicure	12u30 – 16u45
	Bezige handjes	14u00 – 16u00
Maandag 25	Petanque	13u30 – 15u30
Dinsdag 26	Yoga	10u15 – 11u45
	Bloeddrukmeting	09u30 – 11u30
	Wandelen	13u30 – 15u00
	Bingo	14u00 – 15u30
Woensdag 27	Groepsessie 'Gezonde Voeding'	18u00 – 19u30
Donderdag 28	Tai-chi	10u00 – 11u00
	Bloeddrukmeting	09u30 – 11u30
	Wegwijs in het zorgaanbod	10u00 – 11u00
	Pedicure/manicure	12u30 – 16u45
	Bezige handjes	14u00 – 16u00



Van maandag tot vrijdag kan je 's middags terecht in ons dorpsrestaurant voor een warme maaltijd!

GROENTEN EN FRUIT VAN DE MAAND

Schorseneer



Kenmerken

Schorseneer hoort tot de familie van de composieten en is een wortelgewas. Bij ons is het gebruik van de wortel als groente het best bekend. Maar ook de jonge blaadjes kun je eten, in een salade. De wortel kan meer dan 30 centimeter lang worden en 1,5 tot 4 centimeter dik. Hij is donkerbruin aan de buitenkant en vlezig en wit binnenin. Hij bevat veel wit, roomachtig melksap.

Andere benamingen zijn keukenmeidenverdriet, winterstaaf, winterasperge en zwarte wortel. De naam keukenmeidenverdriet kreeg de schorseneer omwille van het vele schilwerk en de bruin gekleurde handen die je na het schillen overhoudt. Het is gemakkelijker om de wortels eerst te koken en pas daarna te schillen.

Beschikbaarheid

Schorseneren zijn beschikbaar van oktober tot en met maart. Het oogsten gebeurt hoofdzakelijk in november en december. Schorseneren kunnen ook gewoon tot einde maart in de grond blijven zitten, want ze zijn winterhard. In de lente vormen ze nieuw blad en loopt de kwaliteit achteruit.

Hoe bewaren?

- Heb je schorseneren in de tuin staan, dan bewaar je ze het best in de tuin. Schorseneren zijn winterhard en kunnen dus tegen de vorst.

- Gekochte schorseneren moeten bij aankoop stevig aanvoelen, geen vertakkingen hebben en helemaal droog zijn. Bewaar ze op een koele (12 tot 15° Celsius) en droge plaats. In deze omstandigheden kun je de wortels een paar weken bewaren. Om uitdrogen te voorkomen bewaar je ze het best in een geperforeerde plastic zak. Gekookte en geschilde schorseneren (rauwe exemplaren eerst ca. 5 minuten blancheren) kun je tot 12 maanden in de diepvries bewaren op voorwaarde dat je ze in goed gesloten plastic zak of bak stopt.

Rijk aan...

Schorseneren zijn rijk aan fosfor, calcium en vezelstoffen waaronder inuline. Inuline is een niet-verteerbaar polysaccharide (koolhydraat) dat een positieve invloed heeft op de darmfunctie en zo constipatie helpt te voorkomen. Inuline is een probioticum dat de groei en de activiteit van de zogenaamde gezondheidsbevorderende bacteriën (probiotica) in de dikke darm stimuleert.

Schorseneren in de keuken

Zoals gezegd zijn schorseneren niet de gemakkelijkst schoon te maken groenten. Bij het schillen komt een kleverige, melkwitte stof vrij. Leg de schorseneren na het schillen meteen in water met wat citroensap om de kleur te behouden. Schorseneren worden meestal gekookt gegeten met een sausje. De jonge blaadjes en de bloemknoppen zijn ook eetbaar.

Banaan



Een banaan is een langwerpige, licht gebogen vrucht, die afkomstig is van de bananenplant. In Suriname spreekt men van bacove als het om de vrucht gaat die rechtstreeks uit de schil gegeten kan worden en van banaan als het om groene bakbananen gaat. In Indische gerechten wordt de banaan meestal pisang genoemd, het Maleise woord voor de vrucht. Ook in het Afrikaans kent men dat woord, maar dan gespeld als piesang.

Een bananenplant of bananenboom is in werkelijkheid een kruid, 's werelds grootste kruid (kruidachtige). Volgens de tuinbouwkundige definitie wordt de banaan echter tot de groenten gerekend. Volgens de culinaire definitie is het echter een vrucht, omdat de banaan als nagerecht dan wel als tussendoortje wordt gegeten.

Karakteristieken van de vrucht

Een gewone dessertbanaan heeft een dikke schil die eenvoudig van het vruchtvlees loslaat en daardoor met de hand gepeld kan worden. De vrucht is, zoals die in Europa gegeten wordt, meestal geel, in de vorm van een circa 20 cm lange en 3 cm dikke ronde staaf die een beetje gebogen is en dunner aan de uiteinden.

Er zijn verschillende typen bananen: in Nederland is de meest gebruikte banaan een vrucht van het ras Giant Cavendish, die vers kan worden gegeten, maar in veel tropische landen worden bananen gebruikt die eerst moeten worden gebakken en die zo in maaltijden worden verwerkt.

Opvallende andere typen zijn de rode banaan, de appelbanaan, de bakbanaan, de babybanaan en de golden banaan.

Groei

Bananen groeien in tropische landen waar de temperatuur niet onder de 10 °C komt. Onder normale omstandigheden duurt het ongeveer zeven maanden voordat er geoogst kan worden.

Bananen groeien in een tros van wel 50 kg aan een bananenplant. Alle bananen in zo'n tros zijn tegelijk rijp, en ze zijn rijp niet lang houdbaar. Daarom worden de bananen voor export naar andere landen onrijp geoogst en verpakt in dozen waarin trossen zitten van ongeveer 18 kilo. Binnen 48 uur na het oogsten worden de bananen in gekoelde schepen geladen en in 2-4 weken naar Europa gebracht.

Tijdens het rijpingsproces scheidt de banaan natuurlijk ethyleen af. Om het rijpingsproces te versnellen, worden bananen in rijperijen enige tijd blootgesteld aan extern ethyleen, waardoor het rijpingsproces van de banaan zelf gestart dan wel versneld wordt. Na ongeveer een week kunnen ze dan naar de winkel. Na enige tijd krijgt de schil zwarte plekken en wordt de vrucht zelf erg zacht. Veel mensen vinden de banaan het lekkerst juist wanneer dat proces begint.

Tijdens de rijping wordt zetmeel omgezet in suiker. In onrijpe bananen zit 20 keer zoveel zetmeel als suiker en aan het eind van de rijping is dat omgekeerd waardoor de banaan een zoete smaak krijgt.

De bloem die onder aan de tros zit, is ook eetbaar en heeft een ietwat wrange en licht zoete smaak. Deze bloem wordt in sommige landen in Azië rauw gegeten.

De banaan krijgt zijn kromme vorm doordat door de zwaartekracht de bloemtros naar beneden gaat hangen, maar de vruchten naar boven blijven groeien (geotropie). Het heeft dus niets met het groeien naar het licht te maken.

Transport

Bananen worden groen geplukt. Ze worden gewassen, en omdat het kwetsbare vruchten zijn, verpakt in stevige kartonnen dozen, de alom bekende en voor meerdere doeleinden bruikbare bananendozen. De dozen worden op pallets of in containers geplaatst. Tussen de oogst en consumptie van de banaan ligt ongeveer 30 tot 40 dagen. Het transport vindt plaats in koelschepen of koelcontainers.

De bananenspin (*Phoneutria nigriventer*) is een zeer giftige spin, en komt nog weleens voor in aanvoerhavens zoals Rotterdam omdat ze meekomen tussen de bananentrossen. Het zijn bruine kamspinnen (*Ctenidae*). Ze eten geen banaan maar insecten en vogels die erop afkomen.

Kunstmatig gecontroleerd rijpingsproces

Aangekomen in de haven worden de bananen naar de verschillende rijperijen gebracht. In deze rijperijen worden de bananen in gasdichte cellen gezet.

Afhankelijk van de verkoopdatum van de bananen wordt er door de rijper een rijpingsprogramma gemaakt. De meeste rijpers prefereren om eerst de bananen te egaliseren zodat de temperatuur in de hele partij gelijk is. Als dat goed is wordt de daadwerkelijke rijping gestart door ethyleengas in de cel te spuiten. De bananen hebben op dit moment een gemiddelde temperatuur van 16,0 °C (afhankelijk van het aantal dagen dat de rijping moet duren). Over het algemeen blijven de bananen 24 uur onder gas. De deur wordt vergrendeld zodat niemand naar binnen kan. Dit is omdat er geen zuurstof in de cel meer is omdat de bananen de zuurstof gebruiken om te rijpen. Een mens houdt het niet lang vol in deze zuurstofarme ruimte en zal bewusteloos (of erger) raken. Na deze 24 uur wordt de cel weer belucht om verse zuurstof in de cel te krijgen en om de overgebleven gassen af te voeren. Al naargelang de duur van het programma wordt de temperatuur geregeld. Hoe langer het programma hoe lager de temperatuur. De banaan zal omdat het aan het rijpen is warmte ontwikkelen. Op dit moment gaat de cel koelen om de warmte uit de banaan af te voeren. Dit gebeurt geleidelijk. Op deze manier wordt de banaan als het ware geremd in het rijpingsproces.

De bananen worden uitgeleverd in de kleur zoals de klant wenst. Meestal is dit rond de kleur 3,5 (geel met aan de uiteinden iets groener). Om alle bananen in de dozen dezelfde kleur en temperatuur te laten krijgen wordt er gebruikgemaakt van geforceerde koeling. De luchtstroom wordt zo geleid dat de lucht alleen door de bananendozen heen kan. Hierdoor blijven de temperatuurverschillen zo gering mogelijk. Vandaar ook de gaten in de dozen.

De automatisering is in de rijperijen ook doorgedrongen en er zijn systemen beschikbaar om het rijpingsproces te sturen en te bewaken. De meeste zijn voorzien van alarmen en logdata om de rijper totale controle te geven over het proces.

Verwerking in voedingsmiddelen

De meeste bananen worden onbewerkt gegeten. De prijs van bananen hangt af van de vraag- en aanbodverhoudingen, de kwaliteit en de beschikbaarheid van alternatief fruit. In Europa liggen de prijzen in de eerste helft van het kalenderjaar gemiddeld hoger dan in de tweede helft omdat in de zomer veel ander fruit beschikbaar komt waardoor de vraag naar bananen afneemt.

Bananen worden ook in vele levensmiddelen verwerkt. Pisang goreng bijvoorbeeld is een zoet gerecht met gebakken banaan. In de toko kan men gezoete en gedroogde gebakken banaan kopen (Kerupuk pisang, "bananenchips"). Ook worden er bakbananen verkocht die beter geschikt zijn voor het opbakken dan de gebruikelijke bananen die bij de groentewinkel worden verkocht. Pisang Ambon is lekker met deels de smaak van bananen en er bestaat ook bananenbier. Het van oorsprong Amerikaanse bananenbrood wordt eveneens bereid met bananen.

WEETJES



Is een gekookt ei gezonder dan een spiegelei?

Het advies om maximaal drie eieren per week te eten klopt niet meer helemaal. We mogen gerust eens wat vaker een eitje op het menu zetten. De voedingsdriehoek stelt dat er in een gezonde voeding ruimte is voor zo'n 6 eieren per week. Maar voor welke eierbereiding kies je dan best? Een gekookt ei of een spiegelei?

Een spiegelei: meer of minder eiwitten?

Of je nu kiest voor een spiegelei of een gekookt ei, ze leveren allebei evenveel wit van ei maar ook evenveel eiwitten, belangrijke bouw- en onderhoudsmaterialen voor ons lichaam. Eén ei (50 g) levert ongeveer 6 g eiwitten. Dat is vergelijkbaar met het eiwitgehalte van een glas melk, een potje yoghurt of 100 g gekookte peulvruchten. Een portie (100 g) vlees of vis bevat meer eiwitten: respectievelijk ongeveer 20 en 18 g eiwitten.

Ook goed om weten: ei-eiwitten zijn kwaliteitseiwitten met een hoge biologische waarde. Dat wil zeggen dat ze alle essentiële aminozuren in een goede verhouding aanbrenge.

Bevat een spiegelei meer vitaminen en mineralen?

Zowel een gekookt ei als een spiegelei bieden een interessante mix van mineralen zoals ijzer, zink en selenium en van vitaminen zoals vitamine A, D, B2 en B12. Bak je je spiegelei in boter of margarine verrijkt met vitamine A en D, dan voeg je wat extra vitamine A en D toe. Laat dat echter geen reden zijn om extra boter of margarine te gebruiken. Eieren zijn van nature al een goede bron van vetoplosbare vitaminen A en D.



Wat kies ik best: een spiegelei of gekookt ei?

Door de bereidingswijze verschilt de voedingswaarde – vooral het energie- en vetgehalte – enigszins tussen een gekookt ei en een spiegelei. Maar beide passen ter afwisseling als onderdeel van een gezonde voeding. Nog wat extra tips:

- Combineer een gekookt ei of een spiegelei altijd met veel groenten en als beleg met volkorenbrood.
- Let erop dat je niet te veel zout toevoegt. Breng vooral op smaak met versgemalen peper en verse kruiden

Uit: Libelle lekker

Zo kan je spruitjes nóg lekkerder klaarmaken

Spruitjes zijn echte smaakbommetjes van bij ons. Wil je zelf spruitjes klaarmaken, maar weet je niet goed hoe eraan te beginnen? Ga aan de slag met onze tips en maak zelf ook lekkere gerechten met spruiten.

Hoe spruitjes schoonmaken?

Koudwatervrees? Geen zorgen, we duiken niet meteen in het diepe. We beginnen bij het begin: spruiten kuisen. Snijd de onderkant van de spruitjes af, verwijder eventueel een paar losse blaadjes en spoel de spruitjes onder lopend water. Tip: koop verse spruitjes die hard aanvoelen. De kleintjes hebben een heerlijke notensmaak. Je kan spruiten invriezen maar vers zijn ze het lekkerst.

Hoe spruitjes koken?

Spruitjes koken doe je best niet te lang. Platgekookte spruitjes kunnen niemand bekoren. Kook ze acht tot dertien minuten. Grote spruiten kan je onderaan kruisvormig insnijden om de kooktijd te beperken. Niet zeker van de kooktijd? Neem af en toe een spruitje uit de kom en proef of ze al gaar zijn. Met wat meer beet zijn ze nog lekkerder.

Hét beginnersrecept: spruitjes met spekjes. Bak blokjes spek in de pan, voeg de gekookte spruitjes toe en werk af met peper, zout en nootmuskaat. Hemels!



Hoe kinderen spruitjes leren eten?

“Dat lust ik niet!” Hoor je dit vaak als je spruitjes op tafel zet? Geen nood, wij schieten je te hulp. Met wat extra kracht van The Hulk verorberen jouw kleine rakkers een bord vol spruitjes. Want wist je dat The Hulk deze groene krachtbolletjes dagelijks eet om zo sterk te worden? Geloven de kleinsten nog in kabouters?

Goed zo! Want spruitjes zijn kleine kooltjes die geteeld worden door de kabouters die in jullie tuin wonen. Kabouterkooltjes... succes gegarandeerd!

Met presentatie kom je ook een heel eind. Maak spiesjes van gekookte spruitjes, afgewisseld met gebakken spekjes. Nog even stoven in de pan met boter, afkruiden en klaar. Of de klassieker: verwerk spruitjes in een stoemp.

Spruitjes klaarmaken voor gevorderden

Je bent al een volleerd spruitjeschef? De mogelijkheden zijn eindeloos! Spruitjes wokken, bakken, in soep... met spruitjes kun je alle kanten op. Wat dacht je van een lekkere quiche met spruitjes, champignons en spekjes? Ook lekker (makkelijk): een ovenschotel met spruitjes. Ga op zoek naar de bereiding die jou kan bekoren.

Een recept voor een instant warm winterslaatje? Gooi de spruitjes even in de wok met wat walnoten en verkruimel geitenkaas over de bereiding om het helemaal af te maken. Voor een zoete toets: combineer de spruitjes met stukjes appel, peer of pompoen.

Uit: Libelle lekker

Verantwoordelijke uitgever:
Dirk Doucet
Directeur WZC Sint-Jozef
Sint-Jozefstraat 15
Wiekevorst

OPENINGSUREN:

Cafeteria:

- doorlopend
- tussen 14:00 en 17:15 met bediening

Kapsalon:

- dinsdag ganse dag
- woensdagvoormiddag
- donderdag ganse dag
- vrijdag ganse dag