

# Zilver blaadje

Juli - Augustus 2024



woonzorgcentrum  
Zilverlinde

Welzijnsweg 2 | 1600 Sint-Pieters-Leeuw

**MAANDELIJKS HUISKRANTJE "Zilverblaadje"**

JAARGANG 13

Nummer 7 – juli/augustus 2024

**De redactie:**

Tom Destrycker

Chadia Itters

Chloé Vankerckhove

Jasper De Jonge

Karen Vanden Berghen

Larissa Jacobs

Michaël Ostijn

Sandra De Man

Vera De Boeck

**Verantwoordelijke uitgever:**

Jan Desmeth – Burgemeester gemeente Sint-Pieters-Leeuw

# In dit nummer

Voorwoord	5
Gedicht van de maand	6
We nemen afscheid van ...	7
In de kijker	9
Onze vrijwilligers op de koffie	10
Terugblik op de voorbije activiteiten	11
Proevertje van de maand	14
Een dag niet gelachen, een dag niet geleefd	15
Bij Meneer Dokter	16
Bij Mevrouw Dokter	18
Oude Vlaamsche ambachten en straatberoepen	21
Huis-tuin-keukenrubriek	22
Doe het zelf activiteiten	25
Fit in je hoofd!	27
Activiteiten juli-augustus 2024	30
Televisiezenders	32
Menu's	33



# Voorwoord

Beste lezers

Na een bijzonder druilerig voorjaar liet de zon zich tijdens de laatste dagen van juni eindelijk eens van haar beste kant zien. De wandelaars naar de Rozentuin kunnen er van meespreken. Hopelijk een voorbode voor een mooie, maar liefst niet te warme, zomer.

Sportief zal deze zomer in elk geval wel zijn, met de Rode Duivels op het EK, Remco Evenepoel in de Tour en hopelijk heel veel medailles tijdens de Olympische Spelen in Parijs. Hopelijk kan het ons inspireren om ook de sportieve kant op te gaan, door bijvoorbeeld veel onze duofiets van stal te halen.

Terwijl de scholen sluiten en ook heel wat andere zaken in 'zomerslaap' gaan, blijft ons woonzorgcentrum bruisen. Zo staan de jaarlijkse zwemlessen en bezoeken aan de markt weer op het programma, en kan ook een ijsje op tijd en stond niet ontbreken. Na het bouwverlof beginnen ze trouwens ook met de vervanging van ons dak, met na de herstelling ook nog de plaatsing van zonnepanelen. Minder lekken én extra groene stroom dus.

Ik wens jullie in alle geval allemaal een fijne zomer toe!

***Jasper De Jonge***

*Afdelingshoofd-directeur Woonzorg*



## Gedicht van de maand



Pluk de dag, begin vandaag  
Stel niet uit tot morgen  
Er is altijd een excuus  
Er zijn elke dag wel zorgen.

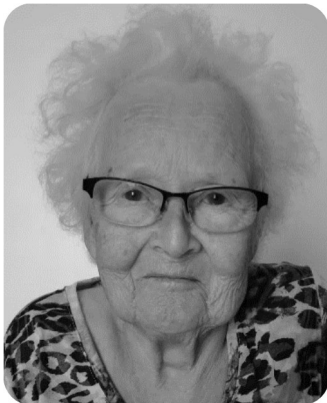
Wees dankbaar voor momentjes  
Ook al zijn ze snel voorbij  
Zoek geluk in kleine dingen  
Die maken vaak het meeste blij.

Vul je hart met liefde  
En strooi gerust wat liefde rond  
Liefde moet je geven, maar ook nemen  
Balans hierin is heel gezond.

Pluk de dag met volle teugen  
Dan is de eerste stap gezet  
Zo maken al die beetjes samen  
Van jouw leven een schitterend boeket.

© *Janineschrijftgedichten*

## We nemen afscheid van...



Mevrouw VAN WICHELEN Marie-Louise overleed op 03/06/2024 op 92-jarige leeftijd.

Zij verbleef hier in het woonzorgcentrum sinds 17/11/2022.



Mevrouw RAVEYTS Yvonne overleed op 10/06/2024 op 96-jarige leeftijd.

Zij verbleef hier in het woonzorgcentrum sinds 05/12/2023.



Mevrouw STEVENS Jeanne overleed op 13/06/2024 op 84-jarige leeftijd.

Zij verbleef hier in het woonzorgcentrum sinds 18/03/2021.



Meneer VANDERNIEPEN André overleed op 19/06/2024 op 95-jarige leeftijd.

Hij verbleef hier in het woonzorgcentrum sinds 19/08/2022.



## MOOISTE STERREN

Ver boven de wolken  
daar heel dicht bij de maan,  
zien we jullie als de mooiste sterren  
tussen duizend lichtjes staan.



# In de kijker

## Elektrische fiets

Onze elektrische fiets is een feit! Hij werd goedgekeurd en uitgetest, klaar voor gebruik.

Wil je graag mee een ritje maken op onze fiets, geef dan zeker een seintje aan één van onze kiné's. Zij zorgen dat je zeker een keertje meekan voor een ritje hier in onze buurt.



## DOE MEE AAN ONZE WEDSTRIJD

Heb jij een leuke naam voor onze elektrische fiets, noteer deze dan hieronder op het strookje. We kiezen de leukste en origineelste naam uit de inzendingen.



### Strookje naam elektrische fiets

Naam bewoner/familie:	
Dit is de naam die ik aan de elektrische fiets wil geven:	

Steek je strookje in de bus aan kiné lokaal !

## Onze vrijwilligers op de koffie

Dinsdag 4 juni mochten we onze vrijwilligers verwelkomen op de koffie. De dag voordien werd er ijverig rabarbertaart en cakejes gebakken op Heuvelland en Wolkenveld.



Het werd een gezellige namiddag met tijd voor een babbel en kennismaking met elkaar.

Bedankt voor jullie inzet voor onze bewoners!

Wil je ook graag deel uitmaken van onze vrijwilligersgroep? Kom gerust eens langs bij ons in ons animatielokaal of geef ons een seintje.

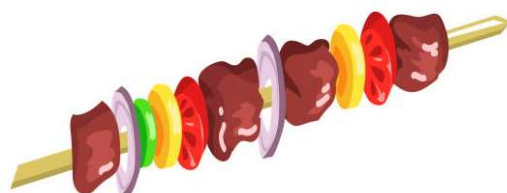


# Terugblik op de voorbije activiteiten

## 6 juni: Bruin café



## 13 juni: Barbecue op bloemenbos



18 juni: bezoek aan de wilg



## 20 juni: voetbaltornooi personeel



# Proevertje van de maand

## Aardbeien en munt waterijsjes

### Benodigheden:

- 1 limoen
- 200 gr verse aardbeien
- 15 tal blaadjes verse munt
- 4 eetlepels fruitsiroop aardbeismaak
- 300 ml water
- IJsvormpjes (vb. Tupperware)



### Bereiding:

Pers de limoen uit. Snijd de aardbeien in plakjes en verdeel samen met de blaadjes munt over de ijsvormpjes. Meng de siroop met het water en 1 el limoensap (per 8 stuks) en schenk over de ijsvormpjes. Steek de stokjes erin.

Zet de ijsjes minimaal 4 uur in de vriezer. Haal uit de vriezer. Houd de ijsjes even onder warm stromend water om ze makkelijker uit de vormpjes te halen.



Je kan ook variëren met je fruit en bvb. frambozen of kiwi met banaan, watermeloen...

Een gezond, makkelijke en zomerse verfrissing!

# Een dag niet gelachen, een dag niet geleefd

## Tijdens het examen

Professor: Mijnheer Peeters, vertel mij eens, wat is bedrog?

Student: Bedrog, professor, dat is als u mij laat zakken.

Professor: Leg dat eens uit!

Student: Wel, volgens de wet maakt zich diegene strafbaar en schuldig aan bedrog, die de onwetendheid van een ander gebruikt om hem schade te berokkenen.

---

## Hersenen



Een vrouwelijke hersencel komt toevallig in het brein van een man terecht en ziet dat alles leeg is.

"Hallo, hallo, is hier iemand?" roept ze. Opeens komt ze een mannelijke hersencel tegen en vraagt: "hoe komt het dat er hier niemand is?"

"Daarop zegt hij: "kom mee, we zitten meestal allemaal beneden."

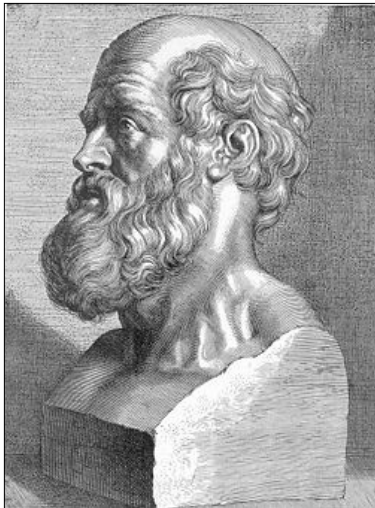
---



# Bij Meneer Dokter



***In deze reeks wordt tweemaandelijks een medisch onderwerp besproken. Dit kan gaan over een aandoening, een wetenschapper, een bepaalde medicatie of een bepaalde term.***



Deze keer verdiepen we ons in het leven van Hippocrates van Kos of gewoon Hippocrates. Hij was een Griekse arts die ongeveer 2400 jaar geleden leefde in het Oude Griekenland en staat bekend als de 'Vader van de Westerse Geneeskunde'.

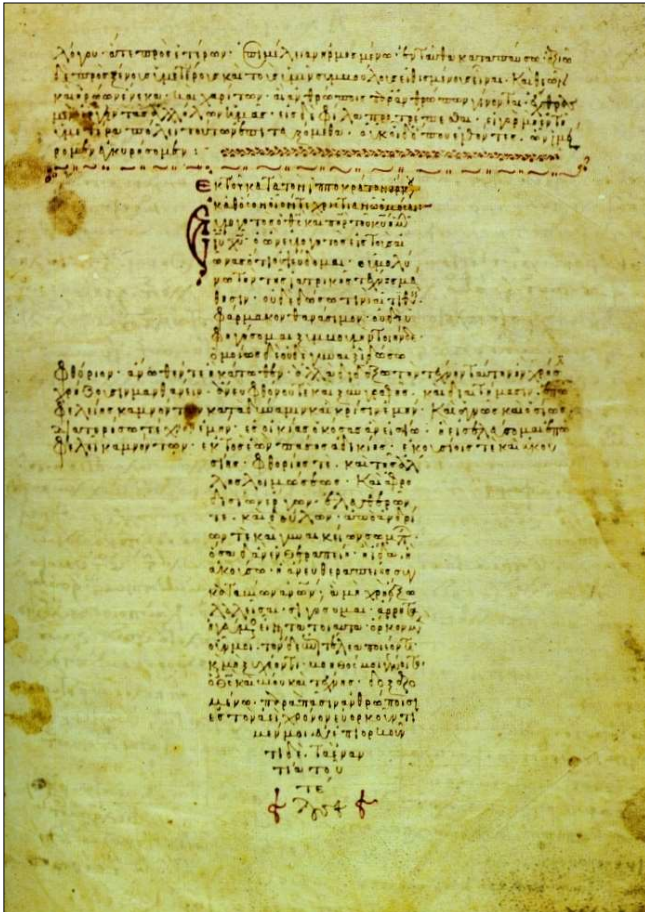
Hij wordt beschouwd als de grondlegger, de 'vader' van de westerse geneeskunde omdat hij als eerste natuurlijke in plaats van bovennatuurlijke oorzaken voor ziekten zag. Hij was een van de eersten in de westerse wereld die op basis van lichamelijke symptomen een diagnose kon stellen en daarbij een bepaalde therapie voorschreef. Hij haalde dus de geneeskunde in de westerse wereld uit de taboesfeer van tovenarij en godsdienst.

Een van de grote verdiensten van Hippocrates is dat hij de medische wetenschap scheidde van de heersende natuurfilosofische benadering. Hij legde sterke nadruk op hygiëne, zowel voor arts als patiënt, op gezonde eet- en drinkgewoonten, het belang van frisse lucht en een natuurlijk verloop van processen in het lichaam.

Maar om te zeggen dat Hippocrates de eerste was die deze dingen dacht, is niet correct. In India en China werden Hippocrates' bevindingen al honderden jaren eerder door doktoren ontdekt. De Indiërs en Chinezen liepen echt duizend jaar voor op het gebied van geneeskunde.



Hippocrates had ook niet altijd alles goed. Hij dacht dat ziektes ontstonden doordat je lichaamssappen (slijm, bloed, geel en zwart gal) niet in balans waren, maar in werkelijkheid ontstaan ziektes onder andere door bacteriën of virussen.



Hippocrates had een praktijk en een artsenschool op zijn geboorte-eiland Kos, waar hij zijn leerlingen een hoge beroepsmoraal bijbracht. Hij ontwierp een plechtige artseneed waar hij zijn pupillen aan verplichtte en die heden ten dage ook in België, Nederland en Duitsland door artsen bij hun afstuderen wordt afgelegd. Hoewel er verschillende vormen van de eed bestaan wordt hij nog altijd de 'Eed van Hippocrates' genoemd.

# Bij Mevrouw Dokter



## AROMA ALS THERAPIE

*Denk je bij aromatherapie meteen aan wellness en heerlijke geuren? Dat klopt. Maar aromatherapie is zo veel meer dan dat. Het is een alternatieve, natuurlijke methode gebaseerd op essentiële oliën.*

*Gebruik ze op de juiste manier en ze geven een boost aan lichamelijke, geestelijke en emotionele gezondheid.*

*De werking van essentiële oliën gaat erg breed. Aromatherapie werkt door de levenskracht in essentiële oliën over te dragen aan de gebruiker, wat bijdraagt aan het herstel van het natuurlijke evenwicht in het lichaam en bevordert zo het welzijn van de mens. Denk maar aan stressvermindering, natuurlijke pijnstilling, een verbeterde slaapconditie, een sterkere immuniteit, ...*

*Het voornaamste doel? Ontspannen, stimuleren en zuiveren.*

## TOEPASSING

De toepassingen van aromatherapie zijn echt eindeloos. Je kunt de oliën inademen om de geur te ervaren, aanbrengen op je huid zodat ze in je lichaam kunnen worden opgenomen, toevoegen aan je badwater voor een heerlijk kruidenbad of zelfs een paar druppels innemen (maar dan wel altijd onder deskundig advies). Denk aan een heerlijk warm bad met wat lavendelolie of rozenblaadjes, een ontspannende massage met een mengeling van oliën, of gewoon een diffuser om de zalige geuren te verspreiden door je hele huis. Ikzelf gebruik in huis een diffuser om na een drukke dag te ontspannen.

## **GESCHIEDENIS**

Aromatherapie wordt al eeuwen gebruikt door verschillende culturen. Wist je dat er in het graf van Toetanchamon potten zijn gevonden met hard geworden smeersels? De geur van wierook was nog goed te herkennen en ook vonden ze daarbij papyrusrollen met hoe zij destijds de wierook olie verkregen. Ook in de geschiedenis van vele andere culturen, zoals in de Joodse, Romeinse, Chinese, Griekse en Indiase, worden etherische oliën genoemd. Het oudste geschrift is ruim 5000 jaar oud!

## **WAT DOET GEUR MET ONS?**

We beseffen het niet, maar wij ruiken de hele dag door. Geuren zijn overal om ons heen. We zijn alleen ontwend om te vertrouwen op onze neus en zijn ons niet altijd bewust van geuren. Geur speelt een ongemerkte, maar zeer belangrijke rol in ons leven. Als je een nieuw verzorgingsproduct uitprobeert, wat doe je dan als eerste? Juist, je ruikt eraan. Is de geur niet aangenaam, dan zul je het product waarschijnlijk niet kopen.

## **HERINNERINGEN EN ASSOCIATIES**

De periode vanaf de geboorte totdat iemand 6 jaar wordt, is de belangrijkste periode om een geheugen voor geuren op te bouwen. Geuren die men nu ruikt, worden geassocieerd met beelden van vroeger uit onze jonge jaren. Met natuurlijke geuren kunnen we deze herinnering bewust opwekken. De geur van dennenolie kan bijvoorbeeld herinneringen aan vakantie en wandelingen in het bos naar boven halen en daarom een goed gevoel geven. Bij iemand die als kind een keer verdwaald is geweest in het bos kan dennenolie juist een onprettig gevoel opwekken. Natuurlijke geuren kunnen dus herinneringen naar boven halen en zo ook een prettig gevoel geven en/of een gevoel van opgewekt zijn en blijdschap.

Zo kunnen dus frisse geuren als citrus, dennen en pepermunt de vermoeiende mens opmonteren, terwijl anderen juist meer rust zullen vinden bij deze geuren.

## Zilverblaadje

Geur is ook nauw verbonden met sfeer. De geur van citroen wordt vaak geassocieerd met schoon en fris. Afwasmiddel is niet voor niets vaak aangevuld met citroengeur. Dat heeft niets te maken met de werking van citroen, maar met het gevoel van reinheid dat door de reclame steeds maar weer benadrukt wordt. Als het naar citroen ruikt, dan is het schoon denken vele mensen.

### **WAAROM AROMATHERAPIE INZETTEN IN DE ZORG EN BIJ PERSONEN MET DEMENTIE**

Met de inzet van essentiële oliën kan er in de zorg veel bereikt worden, zowel op het lichamelijke als op psychisch vlak. Het verdampen van een essentiële olie of een zachte hand- of voetmassage kan het voor de bewoner net allemaal wat draaglijker maken en meer ontspanning geven. Ook is het mogelijk om bepaalde lichamelijke klachten te voorkomen of te verlichten. Het maskeren van onaangename luchtjes en het creëren van een prettige sfeer zijn voorbeelden van de vele mogelijkheden. Niet alleen de bewoner profiteert van de geuren, maar ook het personeel en de familie.

Zo blijken lavendel en (citroen)melisse onrust en angst te reduceren. Pepermunt kan de eetlust opwekken en kan zelfs bijdragen de herinnering te ondersteunen. Bergamot kalmeert humeur, bestrijdt depressie en helpt bij slaapklachten. Rozemarijn verbetert het geheugen en cognitie. Onderzoeken naar geuren bij Alzheimer is nog maar net begonnen.



## Oude Vlaamsche ambachten en straatberoepen

### De ballonnenverkoopster



Deze dame heeft ongetwijfeld de kleurrijkste koopwaar op de straat.

Je kon de ballonnenverkoopster altijd aantreffen op belangrijke kermissen of jaarmarkten waar ze veel kinderen tegenkwam.

Die keken dan met ogen als schoteltjes naar de bonte ballonnen en probeerden bij mama of papa zo'n vliegend ding los te weken.

De verkoopster trok vaak te voet van kermis naar kermis, en net als alle andere rondtrekkende leursters kende ook zij een geheim middeltje tegen het moe worden..

Ze droeg onder haar kledij, in een soort kousenband van hazenvel, wat gedroogde Sint-Janskruiden, die op het feest van Sint-Jan de Doper moesten worden geplukt.

Een toeval of niet.. uitgerekend op de prentkaart met deze bij kinderen geliefde ballonnenverkoopster, bemerken we een ronduit schitterende kinderwagen, van waaruit de baby belangstellend de vliegende koopwaar bekijkt.

## Huis-tuin-keukenrubriek

### Frisgele zomerse citroenen

De citroen is een heerlijk stuk fruit met een gele kleur en zure smaak die veroorzaakt wordt door het aanwezige citroenzuur. De citroen wordt gebruikt als smaakmaker in gerechten of drankjes. Zowel het vruchtvlees, het sap en de schil kunnen worden gebruikt.



Citroen is een typische citrusvrucht. Van oorsprong is het een Indische vrucht, maar de citroenboom gedijt ook prima in het gebied rond de Middellandse Zee. Je kan ze dan ook vinden in Zuid-Europa, Zuid-Afrika en Zuid-Amerika.



Deze boom draagt viermaal per jaar vrucht, die ieder seizoen een andere kleur heeft.

De vruchten in de zomer groeien van juli tot september en zijn groen. In de herfst en winter zijn de citroenen geel, zoals ze in de winkel zijn te vinden.

In mei zijn de vruchten bijna wit van kleur en blijven dat ook. De citroenboom is de enige bekende boom die viermaal per jaar vrucht draagt.

Je kan citroen redelijk lang bewaren (enkele weken) in de koelkast. Eenmaal aangesneden laat je de vrucht beter onverpakt liggen: er ontstaat vanzelf een velletje dat uitdroging en schimmelvorming voorkomt.



Citroenen bevatten veel vitamine C en ze zijn het hele jaar door verkrijgbaar in de supermarkt. Vitamine C in de citroenen heeft een belangrijke functie als antioxidant en is betrokken bij de vorming van collageen. Collageen

is nodig voor het behoud van de goede structuur van onder andere je botten, huid, tanden en bloedvaten.

Vitamine C helpt ook je weerstand goed te houden. Citroensap bevat iets minder vitamine C dan de gehele vrucht, maar met 40 milligram per 100 milliliter nog steeds een ruime hoeveelheid!

Dit sap draagt bij aan de versterking van je immuunsysteem en de bestrijding van griep en verkoudheden. Naast vitamine C is ijzer ook een belangrijke voedingsstof voor een goed werkend immuunsysteem. En citroen zorgt voor een verbeterde opname van ijzer uit het voedsel dat je eet.



Je kan ook ontgiften met citroen: warm water met citroen zou je helpen om gifstoffen uit je lichaam af te voeren doordat je vaker naar de wc moet om te plassen. Al denken we dat je dit effect ook bereikt als je water zónder citroen zou drinken. De antioxidant in citroen helpt je enzymen op gang, waardoor je lever beter functioneert.

Enkel handige tips en weetje over deze citrusvrucht.

1. Citroen heeft een antibacteriële en antivirale werking. Het gaat daarmee allerlei ziektes tegen.
2. Citroen reguleert uw bloedsuiker en zal u helpen om een gemiddeld gezond gewicht te behouden. De pectine in citroen kan het hongergevoel tegen gaan, dus zal je de hele dag minder eten.
3. Citroen bevordert de spijsvertering, maar ook de stoelgang.
4. Citroen helpt het verminderen van urinezuur in de gewrichten, waardoor de ontstekingen verminderen. Het is dan ook zeer nuttig voor mensen met artritis, omdat het de pijn vermindert.
5. Het citroenzuur uit citroenen kan helpen om nierstenen te voorkomen en vertraagt de opbouw van calciumzoutstenen.
6. Citroenen verhogen de zuurstofopname in het bloed.
7. Citroen zorgt ervoor dat ons lichaam sneller herstelt van infecties. Bij keelpijn: meng citroensap en honing door je thee.
8. Citroenen doden de slechte bacteriën die in je mond zitten. Hierdoor ga je frisser ruiken.

9. Citroenen voorkomen cholesterol afzetten in de aderen en voorkomt daarmee hart- en vaatziekten waaronder een hartinfarct.



Nog enkele keukentips met citroen:

1. Je kunt de citroen als dressing gebruiken in een groene salade. Daar wordt normaal azijn voor gebruikt maar citroen is ook zuur. Meng eens citroensap, azijn en balsamico en verras je smaakpapillen.
2. Maak citroendrank door een citroen uit te persen. Dan doe je er koud water bij dat een uur in de koelkast heeft gestaan. Je kunt naar smaak zelf bepalen hoeveel water je erbij doet. Eventueel kun je honing of siroop toevoegen om de drank zoeter te maken.
3. Voeg een hele of halve citroen toe aan je vers geperste jus d'orange en maak je eigen fruitcocktail. Wissel citroenen af en toe in voor limoenen, voor de variatie.
4. Knijp een paar citroendruppels uit over een appel voordat je de appel in een salade stopt. Zo voorkom je dat appelstukjes na een half uurtje al bruin worden. Citroensap wordt vaak gebruikt als conserveringsmiddel.
5. In sommige warme landen eten ze een citroen in zijn geheel op, net als een mandarijn, dat geeft niet alleen een frisse mond maar voorkomt dat je snel dorst krijgt.
6. Verras je bezoek op een schijfje citroen op de rand van hun glaasje water. Het staat heel gezellig.
7. Als je een halve citroen in de koelkast bewaart, raakt de koelkast de typische koelkastgeur kwijt. Een halve citroen hoort thuis in een schone, frisse koelkast.



Zoals bij de meeste citrusvruchten bevat de schil etherische oliën, alsook veel vitaminen en mineralen. Omwille van het aroma wordt citroenschil soms geraspt. Gebruik dan wel zeker biologisch geteelde exemplaren, want gangbaar geteelde citroenen zijn behandeld tegen ziektes, insecten en schimmels.



# Doe het zelf activiteiten

## Hoe de zomer doorkomen?

### Gezonde gewoontes tijdens de zomer

Het is belangrijk om tijdens de zomer gezonde levensstijlgewoonten aan te nemen om energiek te blijven, onze gezondheid te beschermen en ten volle van het zomerseizoen te genieten.

### Verfris uw huid

Drink veel water om uw lichaam en huid van binnenuit te hydrateren. Verfris uw huid met een spray of gebruik een gezichtsmist om uw lichaamstemperatuur te helpen reguleren.

Je kunt ook fruit en groenten consumeren met een hoog watergehalte, zoals watermeloen, komkommer en meloen.

### Eet een gebalanceerd dieet

Kies voor een uitgebalanceerd dieet rijk aan vers fruit en groenten. Deze voedingsmiddelen bieden de noodzakelijke voedingsstoffen om ons gezond en vol energie te houden.

Vermijd bovendien overmatige consumptie van bewerkte voedingsmiddelen, rijk aan suikers en verzadigde vetten.

### Bescherm uw huid tegen de zon

Draag naast het gebruik van zonnebrandcrème om uw huid tegen de zon te beschermen ook beschermende kleding, zoals petten, hoeden en kleding met lange mouwen, en zoek de schaduw op tijdens de piekuren van de zon.

### Doe buitenoefeningen

Profiteer van het goede zomerweer om buiten fysieke activiteiten te ondernemen.

Vergeet echter niet om voorzorgsmaatregelen te nemen, zoals sporten op de koelere uren van de dag. Wandelen, zwemmen, fietsen of buitensporten zijn uitstekende mogelijkheden om actief te blijven en van de zon te genieten.

### Goed rusten

Rust is essentieel voor onze gezondheid en welzijn in alle seizoenen van het jaar.

Zorg ervoor dat u tijdens de zomer voldoende slaap krijgt en zorg voor een regelmatige slaaproutine. Probeer een koele, donkere omgeving in uw slaapkamer te creëren, zodat u goed kunt slapen.

### Zorg voor uw persoonlijke hygiëne

Een goede persoonlijke hygiëne is op elk moment belangrijk, maar vooral in de zomer.

Neem regelmatig een douche of verfris je om het zweet te verwijderen en uw huid schoon te houden.

Draag koele, ademende kleding en wissel regelmatig ondergoed en sokken om de opbouw van vocht en bacteriën te voorkomen.

### Geniet van de zomer

Geniet van het zomerseizoen en maak van de gelegenheid gebruik om tijd buitenshuis door te brengen, te genieten van activiteiten, een praatje te maken met vrienden en familie en tijd te besteden aan wandelingen. De zomer is een geweldige kans om te ontspannen en op te laden.

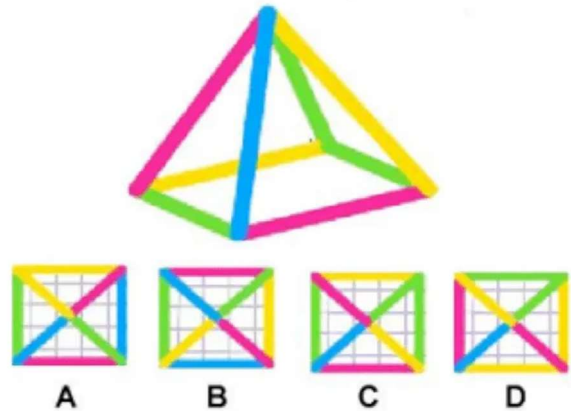


# Fit in je hoofd: zomerversie

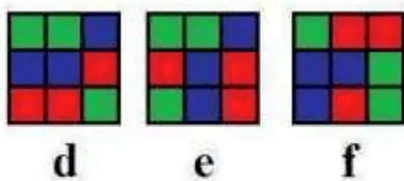
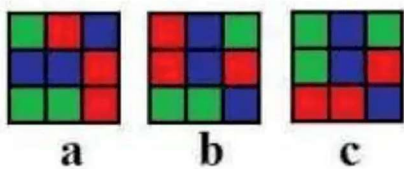
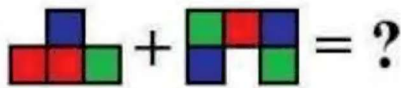
## Breinvrekers

		-		66
+	×		-	=
13	12		11	10
×	+		+	-
:	+		×	:

Hoe ziet de piramide er van boven af uit ?

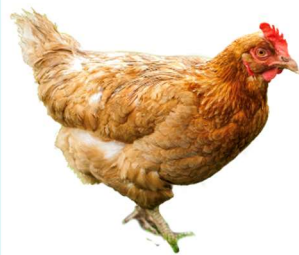


Maak geen brokken, maar los deze puzzel op met blokken.



In een boerderij staat een aantal kippen en koeien. We weten dat deze dieren samen 35 koppes en 94 poten hebben.

Weet jij hoeveel koeien en kippen er in deze boerderij staan?



Je kan me gooien en chique op me dansen. Wat ben ik?

een bal

Als ik jong ben, ben ik lang. Als ik oud ben, ben ik kort. Wat ben ik?

een kaart

Wat wordt nooit natter, ongeacht hoeveel het regent?

de zee

Woordzoeker vakantie

D	G	I	B	R	G	C	R	R	J	Q	V	N	D	K	F	U
A	V	D	O	E	E	V	A	E	U	J	C	C	M	U	O	Y
G	B	U	U	E	V	I	Z	R	I	G	I	N	M	N	T	T
U	H	I	N	A	A	V	S	C	A	S	Z	A	E	K	O	U
I	O	W	L	Z	K	E	G	K	O	V	B	A	D	A	T	U
T	P	Z	L	I	A	C	W	O	O	Y	A	Q	K	M	O	W
S	L	G	O	Y	N	H	I	V	I	F	R	N	S	P	E	H
T	G	X	Y	N	T	O	O	Y	U	Y	F	Q	X	E	S	T
A	T	A	O	B	I	D	T	T	Z	I	F	E	O	R	T	S
P	K	H	S	P	E	L	E	N	E	I	M	I	R	E	E	K
O	I	A	Y	T	S	E	N	H	G	L	F	R	H	N	L	Z
A	E	P	W	W	C	B	T	O	E	R	I	S	T	I	Z	Z
A	U	Y	A	L	H	C	A	M	P	I	N	G	O	U	O	W
X	A	Z	G	P	O	T	T	E	E	P	B	V	V	S	M	K
N	E	O	D	U	O	A	X	M	T	H	E	Q	X	D	E	E
C	V	L	E	U	L	B	Y	I	U	R	U	E	P	O	R	E
T	G	T	V	A	K	A	N	T	I	E	R	D	L	X	B	O

- REISKOFFER
- HOTEL
- FOTOTOESTEL
- SPELEN
- VAKANTIE
- DAGUITSTAP
- REIS
- ZON
- CARAVAN
- TOERIST
- RUGZAK
- ZOMER
- KAMPEREN
- CAMPING
- TENT

Kruiswoordpuzzel

soort hagedis	▼	flard	▼	slaap-plaats	▼	smekend verzoek	▼	Oosters tapijt	▼ 4
reisgoed		vrijgevig						volmaakt	
7	▶		3			pl. in Gelderland	▶		
						bewijs-stuk			
bedompt	▶			pleger	▶			9	
strijd-gewoel				lerland					
	▶					vrucht	▶		
						zwaar-gebouwd			
soort hert		hijst-toestel	▶ 6					vallei	
		een zekere							pausen-naam
	▶		troep herten	▶			8		
			lidwoord						
beneden	▶								
ver-wonding				5		tennis-term	▶		
1	▶								2
						lucht-sprong	▶		

Kleurplaat



## Activiteiten juli 2024



3 juli om 14u

**IJsboer Luckx  
voor het 2<sup>de</sup> verdiep**

Aan het terras van de Meander



4 juli in de voormiddag

**Voddemarkt van Halle**



10 juli om 14u

**IJsboer Luckx  
voor het 1<sup>ste</sup> verdiep**

Aan het terras van de Meander



16, 23 en 30 juli om 9u

**Zwemmen/waterpret**

Wildersportcomplex



18 juli om 14u15

**Verjaardagsfeest met Rudi  
Tatenoe**

In de Meander



25 juli om 14u15

**Olympische bewonersspelen**

In de Meander

## Activiteiten augustus 2024



**1 augustus in de voormiddag**  
**Voddemarkt van Halle**



**1 augustus om 14u15**  
**Demo sporten + prijsuitreiking**  
In de Meander



**6 augustus om 9u**  
**Zwemmen/waterpret**  
Wildersportcomplex



**7 augustus om 14u**  
**IJsboer Luckx**  
**voor het 2<sup>de</sup> verdiep**  
Aan het terras van de Meander



**14 augustus om 14u**  
**IJsboer Luckx**  
**voor het 1<sup>ste</sup> verdiep**  
Aan het terras van de Meander

# TELEVISIEZENDERS

Kanaal nummer	TV kanaal
1	Een
2	Canvas
3	VTM
4	VTM2
5	VTM3
6	VTM4
7	Play4
8	Ment TV
9	Play5
10	Play6
11	Play7
12	RTV
13	VTM Gold
14	Plattelands TV
15	NPO1
16	NPO2
17	NPO3
18	Eurosport
19	Eurosport2
20	Playsports
21	Njam
22	Kanaal Z
23	Vlaams parlement TV
24	Eclips TV
25	National geographic
26	Animal
27	Discovery
28	Ketnet
29	VTM Dokters
30	Baby TV
31	Nick JR
32	Nickelodeon
33	MTV
34	Studio 100
35	Classica
36	TV Plus
37	La une
38	La deux
39	La trois
40	RTL
41	Club RTL
42	Arte
43	TF1
44	france2
45	france3
46	france4
47	france5
48	AB3
49	TV5 monde
50	ARD
51	2DF
52	BBC1
53	BBC2
54	BBCworld
55	BBC entertainment
56	CNN
57	CNBC
58	Euronews
59	Aljazeera

Kanaal nummer	TV kanaal
60	tve internacional
61	TRT Turk
62	Italia
63	TLC
64	The Israeli network
65	Comedy central
66	Dobbit TV
67	Rai1
68	Bloomberg
69	Fox
70	LN24
71	Out TV
72	CGTN
73	ShortsTV
74	TV Maghreb
75	2M Maroc
76	Q music TV
77	Radio contact
78	Xite
79	Info1
80	Info2

Radio kanaal	Radiozender
1	radio 1
2	radio 2
3	MNM
4	MNM hits
5	Studio Brussel
6	Q music
7	JOE
8	Nostalgie
9	radio Contact
10	Sporza
11	Klara
12	Klara Continuo
13	MC 70
14	MC Chillout
15	MC Dancefloor
16	MC Freedom
17	MC Jazz classics
18	MC Reggae
19	MC Rock Anthems
20	MC Rock Headbangers
21	MC Rock Alternative
22	MC Total hits UK
23	Mint
24	Top radio
25	Radio Maria
26	Viva cité
27	La Première
28	Tipik
29	Bel RTL
30	Classic 21
31	Musiq 3



	Maandag 1/07/2024	Dinsdag 2/07/2024	Woensdag 3/07/2024	Donderdag 4/07/2024	Vrijdag 5/07/2024	Zaterdag 6/07/2024	Zondag 7/07/2024
<b>Ontbijt</b>		Gekookt eitje					Croissant
<b>Soep</b>	Broccolisoepp	Wortelsoep	Seldersoep	Minestrone	Spinaziesoepp	Peterseliesoepp	Vissoep
<b>Hoofdgerecht</b>	Chipolata Bruine saus Wortelen Natuuraardappelen	Stoofvlees Frieten	Varkenslapje Tijmsaus Prinsessenboontjes met ui Krielaardappelen	Pasta met funghi en kippenreepjes	Vispannetje met juliennegroenten Peterselie- aardappelen	Gevulde tomaat met gevogeltegehakt Tomaten- kruidensaus Aardappelpuree	Mosterdgebraad met gevogeltejus Broccolimix Pommes duchesse
<b>Weekalternatief</b>	Moussaka met linzen	Nasi goreng met eieren			Vegetarische reepjes met zoetzure saus en puree		
<b>Dessert</b>	Vers fruit	Chocoladepudding	Mokkamousse	Fruitcocktail	Chocolade-ijs	Aardbeienpudding	Gebak
<b>Koek</b>	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje
<b>Avond</b>	Boerenpaté	Tomaat-mozzarella en pesto	Filet de saxe	Kop madeira	Brie	Parijse worst	Surimisalade
	Yoghurt	Koek	Vers fruit	Chocolade	Cake	Vers fruit	Flan

# Zilverblaadje

	Maandag 8/07/2024	Dinsdag 9/07/2024	Woensdag 10/07/2024	Donderdag 11/07/2024	Vrijdag 12/07/2024	Zaterdag 13/07/2024	Zondag 14/07/2024
<b>Ontbijt</b>	Omelet met boerenhesp						Suikerbrood
<b>Soep</b>	Tomatensoep met basilicum	Rapensoep	Ajuinsoep	Juliennesoep	Aardappelsoep met look	Savooikoolsoep	Auberginesoep met kruidenkaas
<b>Hoofdgerecht</b>	Kaasburger Vleesjus Boterbonen Gebakken aardappelen	Vol-au-vent met champignons Aardappelpuree	Varkensmignonette Spaanse saus Gestoofde prei Natuur aardappelen	Kipkrokant Bieslookroom Courgettenstampot	Perzik met tonijn Frietten	Worst Bruine saus Andijvie in room Aardappelen	Kalkoenpavé Gevogeltejus Erwten op Franse wijze Gratin
<b>Weekalternatief</b>	Vegetarische reepjes met zoetzure saus en puree	Lasagne met groenten en feta			Omelet met spinaziepuree		
<b>Dessert</b>	Vers fruit	Yoghurt met grenadine	Ijsje	Speculaasmousse	Vers fruit	Duopudding	Kriekentaart
<b>Koek</b>	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje
<b>Avond</b>	Kip met tuinkruiden	Quiche lorraine	Rosette de Lyon	Jonge kaas	Vleesbrood	Mosterdkaas	Vissalade
	Chocolade	Koek	Vers fruit	Fruitkaasje	Koek	Fruityoghurt	Luiks roomdessert

	Maandag 15/07/2024	Dinsdag 16/07/2024	Woensdag 17/07/2024	Donderdag 18/07/2024	Vrijdag 19/07/2024	Zaterdag 20/07/2024	Zondag 21/07/2024
<b>Ontbijt</b>	Omelet met lookworst						Sandwiches
<b>Soep</b>	Pastinaaksoep	Courgettensoep	Slasoep	Paprikasoep	Bloemkoolsoep	Tomatensoep	Aspergesoep
<b>Hoofdgerecht</b>	Hamburger Bruine saus Bloemkool in bechamel Aardappelen	Kipfilet Currysous Ananas Groentenrijst	Frietdag	Gevulde hespenrolletjes met aardappelsalade met macedoine	Koolvis Kreeftensaus Knolselder- peterseliepuree	Kalkoen cordon bleu Gevogeltejus erwten en wortelen Aardappelen	Varkenhaasje in leffesaus Zomergroenten Aardappelnotjes
<b>Weekalternatief</b>	Omelet met spinaziepuree	Vegetarische worst, appelmoes en gebakken aardappelen			Lasagne Florentine		
<b>Dessert</b>	Vers fruit	Platte kaas met ananas	Vanillepudding	Witte chocolademousse	Aardbei-ijsje	Flan karamel	Appelgebak
<b>Koek</b>	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje
<b>Avond</b>	Salami	Slaatje met haring	Leerdammer	Cobourg ham	Port Salut	Tuinkruidenkaas	Americain
	Yoghurt	Chocolade	Koek	Vers fruit	Koek	Vers fruit	Roomdessert

# Zilverblaadje

	Maandag 22/07/2024	Dinsdag 23/07/2024	Woensdag 24/07/2024	Donderdag 25/07/2024	Vrijdag 26/07/2024	Zaterdag 27/07/2024	Zondag 28/07/2024
<b>Ontbijt</b>		Omelet					Chocoladekoek
<b>Soep</b>	Groenten bouillon	Andalousische soep	Andijviesoep	Groentesoep	Wortel-kokossoep	Preisoep	Kruidenkaassoep
<b>Hoofdgerecht</b>	Lamsepigram Looksaus Rauwkost Frieten	Varkensspiering Jagersaus Gestoofde peer Gebakken aardappelen	Gevogeltegyros met rijst	Gevogelteworst Bruine saus Gestoofde spinazie Natuur aardappelen	Gegratineerde vis Veloutésaus Broccolipuree	Macaroni met ham, kaassaus en prei	Kalkoengebraad Champignon-roomsaus Boontjes met ajuin Gratin dauphinois
<b>Weekalternatief</b>	Lasagne florentine	Groentenburger, choronsaus, bloemkool en peterselie- aardappelen			Blanket van quorn met juliennegroenten en aardappelpuree		
<b>Dessert</b>	Vers fruit	Fruityoghurt	Rode vruchtenmousse	Coupe chocolade	Vers fruit	Bananenpudding	éclair
<b>Koek</b>	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje
<b>Avond</b>	Crempaté	Pizza	Jonge kaas	Hespenworst	Gehakt met pickels	Mosterdkaas	Tonijnsalade
	Flan	Chocolade	Koek	Vers fruit	Yoghurt	Fruitkaasje	Luiks roomdessert

	Maandag 29/07/2024	Dinsdag 30/07/2024	Woensdag 31/07/2024	Donderdag 1/08/2024	Vrijdag 2/08/2024	Zaterdag 3/08/2024	Zondag 4/08/2024
<b>Ontbijt</b>							Rozijnenbrood
<b>Soep</b>	Tomatensoep met balletjes	Groentesoep	Waterkerssoep	Minestrone	Venkelsoep	Slasoep	Wortelsoep met kokosroom
<b>Hoofdgerecht</b>	Lasagne bolognaise	Witte pens Vleesjus Appelmoes Gebakken aardappelen	Boeuf Bourguignon Frieten	Koude schotel met kippenbil Aardappelsalade	Gepaneerde koolvis Tartaarsaus Preipuree	Kalkoenlapje Honingmosterdsaus Gestooft wortelen Aardappelen	Ardeens gebrad Vleesjus Boterboontjes Rösties
<b>Weekalternatief</b>	Blanket van quorn met juliennegroenten Aardappelpuree	Bloemkoolkaasburger, bruine saus, spinazie en natuuraardappelen			Vegetarische moussaka		
<b>Dessert</b>	Vers fruit	Platte kaas met ananas	Fruitsla	Vanillepudding	Vers fruit	Chocolademousse	Carré confituur
<b>Koek</b>	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje
<b>Avond</b>	Hesp	Croque monsieur Rauwkostslaasje	Bleu d'Auvergne	Mosterdspek	Kipfilet met tuinkruiden	Leerdammer	Eiersalade
	Koek	Chocolade	Yoghurt	Yoghurt	Koek	Vers fruit	Flan

# Zilverblaadje

	Maandag 5/08/2024	Dinsdag 6/08/2024	Woensdag 7/08/2024	Donderdag 8/08/2024	Vrijdag 9/08/2024	Zaterdag 10/08/2024	Zondag 11/08/2024
<b>Ontbijt</b>							Frangipanekoek
<b>Soep</b>	Knolseldersoep	Komkommersoep	Bloemkoolsoep	Preisoep	Tomatensoep	Spaanse knoflooksoep	Champignonsoep
<b>Hoofdgerecht</b>	Hamburger Peppersaus Broccoli Peterselie- aardappelen	Kipfilet Gevogeltejus Erwten en wortelen Natuur aardappelen	Spaghetti bolognaise met rund	Kalkoenlapje Choronsaus rauwkostsalade Frieten	Koolvis Gestoofde venkel in curryroom Ebly	Italiaans stoofvlees (varken) Aardappelpuree met pesto	Kalkoenrollade Gevogelteroom Bloemkool Kroketten
<b>Weekalternatief</b>	Vegetarische moussaka	Quornfilet, oventomaat en aardappelen			Lasagne met groenten en feta		
<b>Dessert</b>	Vers fruit	Fruityoghurt	Panna cotta met frambozencoulis	Rijstpap	Vers fruit	Crème catalane	Chocolademuffin
<b>Koek</b>	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje
<b>Avond</b>	Kalkoenham	Koude schotel met tonijn en perzik	Champignonworst	Nootham Gouda	Camembert Vleesbrood	Zomersalade Jonge kaas	Kipsalade assortiment van beleg
	Koek	Chocolade	Fruit op sap	Koek	Fruitkaasje	Vers fruit	Luiks roomdessert

	Maandag 12/08/2024	Dinsdag 13/08/2024	Woensdag 14/08/2024	Donderdag 15/08/2024	Vrijdag 16/08/2024	Zaterdag 17/08/2024	Zondag 18/08/2024
<b>Ontbijt</b>							Chocoladebrood
<b>Soep</b>	Broccolisoepp	Wortelsoep	Seldersoep	Tomatensoep	Spinaziesoep	Peterseliesoep	Vissoep
<b>Hoofdgerecht</b>	Chipolata Bruine saus wortelen Natuuraardappelen	Pasta met funghi en kippenreepjes	Varkenslapje Tijmsaus prinsessenboontjes met ui Krielaardappelen	Kalkoengebraad Champignonsaus Gestoofd witloof Kroketten	Vispannetje met juliennegroenten Peterselie- aardappelen	Gevulde tomaat met gevogeltegehakt Tomaten- kruidensaus Aardappelpuree	Mosterdgebraad met gevogeltejus Broccolimix Pommes duchesse
<b>Weekalternatief</b>	Lasagne met groenten en feta	Groentenburger, bloemkool en aardappelpuree			Nasi goreng met eieren		
<b>Dessert</b>	Vers fruit	Vanillepudding	Mokkamousse	Bavarois	Chocolade-ijs	Aardbeienpudding	Gebak
<b>Koek</b>	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje
<b>Avond</b>	Boerenpaté	Tomaat-mozzarella en pesto	Tomme blanche	Boerenkop	Salami	Geitenkaas	Surimisalade
	Yoghurt	Chocolade	Vers fruit	Broodpudding	Koek	Vers fruit	Flan

# Zilverblaadje

	Maandag 19/08/2024	Dinsdag 20/08/2024	Woensdag 21/08/2024	Donderdag 22/08/2024	Vrijdag 23/08/2024	Zaterdag 24/08/2024	Zondag 25/08/2024
<b>Ontbijt</b>		Verloren brood					Croissant
<b>Soep</b>	Tomatensoep met basilicum	Rapensoep	Ajuinsoep	Juliennesoep	Aardappelsoep met look	Savooikoolsoep	Auberginesoep met kruidenkaas
<b>Hoofdgerecht</b>	Kaasburger Vleesjus Boterbonen Gebakken aardappelen	Vol-au-vent met champignons Aardappelpuree	Varkensmignonette Spaanse saus Gestoofde prei Natuur-aardappelen	Kipkrokant Bieslookroom Courgettenstampot	Perzik met tonijn Frieten	Hamburger Bruine saus Appelmoes Aardappelen	Kalkoenpavé Gevogeltejus Erwten op Franse wijze Gratin
<b>Weekalternatief</b>	Nasi goreng met eieren	Vegetarische reepjes met zoetzure saus en groentenrijst			Omelet knolselder-peterseliepuree		
<b>Dessert</b>	Vers fruit	Yoghurt met grenadine	Ijsje	Speculaasmousse	Vers fruit	Duopudding	Kersentaart
<b>Koek</b>	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje
<b>Avond</b>	Kip met tuinkruiden Blokpaté	Quiche lorraine	Rosette de Lyon brie	Zwarte woudham Jonge kaas	Kruidenkaas Vleesbrood	Mosterdkaas Boerenpreskop	Vleessalade assortiment van beleg
	Koek	Chocolade	Vers fruit	Yoghurt	Koek	Fruit op sap	Luiks roomdessert



	Maandag 26/08/2024	Dinsdag 27/08/2024	Woensdag 28/08/2024	Donderdag 29/08/2024	Vrijdag 30/08/2024	Zaterdag 31/08/2024	Zondag 1/09/2024
<b>Ontbijt</b>		Omelet					Sandwiches
<b>Soep</b>	Pastinaaksoep	Courgettensoep	Slasoep	Paprikasoep	Bloemkoolsoep	Tomatensoep	Aspergesoep
<b>Hoofdgerecht</b>	Worst Bruine saus Andijviestampot	Balletjes in tomatensaus met groene selder en frietten	Kipfilet Dragonsaus bloemkool Aardappelen	Gevulde hespenrolletjes met aardappelsalade en macedoine	Koolvis Kreeftensaus Knolselder- peterseliepuree	Kalkoen cordon bleu Gevogeltejus erwten en wortelen Aardappelen	Varkensgebraad Pepersaus Zomergroenten Kroketten
<b>Weekalternatief</b>	Omelet met knolselder- peterseliepuree	Gepaneerde quornfilet, appelmoes en gebakken aardappelen			Lasagne florentine		
<b>Dessert</b>	Vers fruit	Platte kaas met ananas	Vanillepudding	Witte chocolademousse	Coupe aardbei	Flan karamel	Appelgebak
<b>Koek</b>	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje	Koekje
<b>Avond</b>	Salami	Slaatje met haring	Leerdammer	Cobourg ham	Parijse worst	Kippeham	Camembert
	Fruitkaasje	Chocolade	Yoghurt	Vers fruit	Koek	Vers fruit	Flan



# Zilverblaadje

