

# *Dagcentrum 'De Kim'*

*Januari 2010  
't Daglichtje*



Kortrijksestraat 58  
8850 Ardooie  
Tel. 051 74 02 84

Verschijnt maandelijks  
Tweemaandelijks in verlofperiodes

Steeds tot uw dienst sedert 1998

## Relaas maand december

Het was een feestmaand met winterprikken. We groetten de Sint en vierden verjaardagen. Velen volgden, een beetje zoals Frank De Winne, een (Kerst)ster aan de Kim wat horizon betekent. Zo kwamen we op ons jaarlijks Kerstfeest terecht waarna we moe maar voldaan zoals Frank terug huiswaarts keerden: een meer dan geslaagde missie. Net zoals onze batterijen zijn deze van het internationaal ruimtestation verder opgeladen om ook na Nieuwjaar in 2010 op volle kracht te blijven doorgaan. We hopen dat ieder van ons een lekker knusse Kerst met familie en vrienden heeft beleefd. Ook Frans Bauer houdt van sterren aan de hemel. Zou zo'n wondermooi onvervangbaar sterretje, het grootste geluk, het Kindje Jezus kunnen zijn ...?

Jij bent onvervangbaar	Als sterren aan de hemel staan
Mijn grootste geluk	Dan sta ik weer even stil
Jij bent mij zo dierbaar	Dan weet ik echt wat ik wil
Mijn grootste geluk	Dat is alleen maar jou
Nee, ik kan jou niet missen	Als sterren aan de hemel staan
Geen minuut van de dag	Zijn woorden niet eens zo goed
Jij hoort hier in mijn leven	Dan telt alleen één gevoel
Jij hebt mij geluk gebracht	Dat ik veel van je hou

Met onze economie, het kapitalisme, mogen we geen al te hoge vlucht nemen anders zouden we wel eens diep kunnen vallen en andere sterren zien. Zo lijkt de Klimaatop in Kopenhagen (Denemarken) soms wel een "Mission Impossible". We dromen even mee met de veel te vroeg overleden wereldster Michael Jackson.

Heal the world	Genees de wereld
Make it a better place	Maak er een betere plek van
For you and for me	Voor jou en voor mij
And the entire human race	En voor het hele menselijk ras
There are people dying	Er sterven mensen
If you care enough	Als je genoeg geeft
For the living	Om de levenden
Make a better place	Maak er dan een betere plek van
For you and for me	Voor jou en voor mij

(Muziekbron: [www.muzikum.eu](http://www.muzikum.eu))

## Lachen is gezond

“Ma, je weet wel, die schone vaas die al generaties lang in onze familie is ?”

“Ja wat is ermee?”

“Wel, mijn generatie heeft ze gebroken.”

In de muziekwinkel:

“Ik zou graag die rode trompet daar willen en ook die witte accordeon.”

De verkoper schudt het hoofd.

“De brandblusser kan je krijgen, maar onze centrale verwarming blijft staan!”

Wat is het verkleinwoord voor handboeien? Trouwring.

Een timmerman, een metselaar en een elektricien zitten tegen elkaar op te scheppen over wie het oudste beroep heeft. De timmerman: “Weet je nog: Jezus. Die lag in een stalletje, en dat stalletje is gebouwd door, jawel, een timmerman.” Zegt de metselaar: “En dan ? De piramiden stonden er toen al eeuwen en die zijn toch gemetseld ?” Zegt de elektricien: “Maak jullie niet druk want wij hebben toch het oudste beroep. Op de eerste dag zei God: ‘Er was licht !’ En toen hadden wij de leidingen al liggen.”

Een blondje beslist op een dag paard te rijden ook al heeft ze daar totaal geen ervaring mee. Ze stapt dus op het paard, zonder hulp en dat paard begint spontaan te galopperen. De blondine zit niet stevig en dreigt van haar zadel te schuiven. Vol angst probeert ze zich aan de manen van het paard vast te houden maar dat lukt haar niet. Vervolgens probeert ze zich tegen te houden aan de nek van het paard maar ze schuift nog steeds tot ze zelfs bijna onder het paard terechtkomt! Het paard galoppeert verder vol energie, blijkbaar ongevoelig voor de benarde situatie van de ruiter. Uiteindelijk laat het blondje het paard los, hopen op de grond te vallen maar haar voet blijft in de stijgbeugel zitten waardoor ze in een nog dramatischer houding terechtkomt. Haar hoofd botst enkele keren tegen de grond en ze staat op het punt flauw te vallen als, wonder boven wonder, de manager van de Delhaize haar ziet en het stopcontact uittrekt...

In elk dagblad staan er minstens twee juiste berichten.

De datum en de prijs.



## MAANDMENU MAAND JANUARI

Vrijdag 01 januari	<b>Gesloten (Nieuwjaar)</b>
Maandag 04 januari	Cressonsoep Kalfsblanquette met zilveruitjes en champignons Pasta
Dinsdag 05 januari	Erwtensoepp Gehaktballetjes met tomatensaus Witte bonen Puree
Woensdag 06 januari	Toscaanse tomatensoepp Varkensgebraad met voetselder Peterselie-aardappelen
Donderdag 07 januari	Seldersoepp Kipschnitzel met erwtjes en wortelen Natuur aardappelen
Vrijdag 08 januari	Courgettesoepp Eieren op Florentijnse wijze Puree
Maandag 11 januari	Groentesoepp Vol au vent Rijst
Dinsdag 12 januari	Kippenroomsoep Hamrolletjes met witloof Puree
Woensdag 13 januari	Witloofsoep Cordon bleu met bloemkool gratin Gebakken aardappelen
Donderdag 14 januari	Bloemkoolsoep Soepvlees Wortelstampot
Vrijdag 15 januari	Groentesoepp Gebakken zalm met hollandaisesaus Asperges Puree
Maandag 18 januari	Ajuinsoep Hongaarse goulash Natuur aardappelen
Dinsdag 19 januari	Gele paprikasoepp Vers geregeld Hutsepot

Woensdag 20 januari	Bretoense vissoep Zwitserse schijven met warme tomaat Gratin aardappelen
Donderdag 21 januari	Tomatensoep Varkenslapje met gestoofd witloof Natuuraardappelen
Vrijdag 22 januari	Wortelsoep Omelet met groentjes Frietjes
Maandag 25 januari	Kervelsoep Kalkoenlapje met wortelen Natuuraardappelen
Dinsdag 26 januari	Wortelsoep Warme beenhesp met champignonsaus Rauwkost Gebakken aardappelen
Woensdag 27 januari	Bospaddestoelensoepp Kippenbil met erwtjes op z'n Frans Natuuraardappelen
Donderdag 28 januari	Erwtensoepp Gyros met paprika Pasta
Vrijdag 29 januari	Seldersoepp Gepocheerde zeewolf met spinazie in de room Puree

Wijzigingen mogelijk b.v. op kookdagen in de Kim.



# Activiteitenplanning voor januari

## **Maandag 4/01**

\*vm: Gym

\*nm: Nieuwjaarswafeltjes, -feest en -wensen

## **Dinsdag 5/01**

\*vm: Gym, soepgroenten snijden

\*nm: Bingo

## **Woensdag 6/01**

\*vm: H. Mis, gym, verse soep maken

\*nm: Naar kiné, nagelverzorging

## **Donderdag 7/01**

\*vm: Gym, soepgroenten snijden

\*nm: Kaartspelen

## **Vrijdag 8/01**

\*vm: Gym, verse soep maken

\*nm: Bowling

## **Maandag 11/01**

\*vm: Koken: kip op z'n jagers, gym

\*nm: Spelothekspelen

## **Dinsdag 12/01**

\*vm: Gym, soepgroenten snijden

\*nm: Hand- en voetverzorging

## **Woensdag 13/01**

\*vm: H. Mis, gym, verse soep maken

\*nm: Quiz

## **Donderdag 14/01**

\*vm: Gym, soepgroenten snijden

\*nm: Wafelbak

## **Vrijdag 15/01**

\*vm: Gym, verse soep maken

\*nm: Bingo

**Maandag 18/01**

\*vm: Koken, gym

\*nm: Bordspel

**Dinsdag 19/01**

\*vm: Gym, soepgroenten snijden

\*nm: Nagelverzorging & voetverzorging

**Woensdag 20/01**

\*vm: H. Mis, gym, verse soep maken

\*nm: Bingo

**Donderdag 21/01**

\*vm: Gym, soepgroenten snijden

\*nm: Amnesieoefeningen

**Vrijdag 22/01**

\*vm: Gym, verse soep maken

\*nm: Filmnamiddag met frietjes

**Maandag 25/01**

\*vm: Koken, gym

\*nm: Kaartspel

**Dinsdag 26/01**

\*vm: Gym, soepgroenten snijden

\*nm: Bowling

**Woensdag 27/01**

\*vm: H. Mis, gym, verse soep maken

\*nm: Zeilspel

**Donderdag 28/01**

\*vm: Gym, soepgroenten snijden

\*nm: Bingo

**Vrijdag 29/01**

\*vm: Gym, verse soep maken

\*nm: Fotozoektocht en quiz

## **1835 - 2010: 175 jaar WZC Ardoonie: onze opdracht**

Onder meer met het DVC de kim voorzien we in aangepaste en eigentijdse begeleidingsvormen voor zorg- en begeleidings-behoevende mensen. Daarbij stellen we de fysische, psychische en sociale zorg voor elke gast voorop, samen met het ondersteunen van de zelfontplooiing en levensvoltooiing.

We richten ons naar alle hulpbehoevende mensen uit Ardoonie en omgeving.

We laten ons leiden door de spiritualiteit van Vincent de Paul. Hij was gedreven door de liefde van Christus voor iedereen, vooral voor de minstbedeelde. In zijn geest willen we gestalte geven aan het broeder en zuster zijn van allen, de gastvrije openheid en de aandacht voor de relatie met God.

We respecteren de mogelijkheden en filosofisch-religieuze overtuiging van alle mensen. We bevorderen hun inspraak en respecteren hun zelfbeschikkingsrecht en privacy.

We verwachten van alle medewerkers professionele deskundigheid en een bewust engagement vanuit een positief mens- en maatschappij-beeld, gebaseerd op Christelijke waarden. De medewerkers kunnen op de nodige ondersteuning van de directie en de raad van bestuur rekenen.

In onze werking willen we voortdurend in voeling en overleg blijven met de Familie of naastbetrokkenen van de gasten en met de beleidsverantwoordelijken, om een optimale sociale en maatschappelijke integratie van de oudere te bereiken.

We willen een rechtvaardig beleid voeren, sober en financieel haalbaar. Tevens zullen we onze opdracht actualiseren volgens de veranderende noden van de gasten en de eigentijdse inzichten in de thuiszorg. Daarom zullen we ingaan op vernieuwende uitdagingen met blijvende aandacht voor een hoogstaande integrale kwaliteitszorg.

## Nieuwjaarsbrief aan God

Mag ik ter gelegenheid van Nieuwjaar U mijn beste wensen aanbieden samen met de belofte, beter mijn best te doen. Mag ik U ook vertellen wat ik graag zou krijgen voor mijn Nieuwjaar.

Luister Lieve God, Ik had graag een **nieuw hoofd**. Met dit ben ik al zo dikwijls tegen de muur gelopen. Ik heb het in moeilijke dagen lelijk laten hangen en tussendoor, ook wel eens kwijt gespeeld. Schenk mij alsjeblief ook een paar **nieuwe ogen**. Tegenwoordig verlies ik zoveel dingen uit het oog. Ik zie alles in wit en zwart. Ik zou zo graag alles terug in kleuren zien. Misschien heb je ook nog een **nieuwe neus** voor mij. De mijne heb ik al meermalen opgehaald. Ik steek hem ook overal in waar het niet moet en soms doe ik of hij bloedt. Een **andere tong** ... Lieve God ... zou mij ook goed van pas komen. De mijne is wat scherp geworden, zo lang en erg vuil van kritiek. Zelfs tussendoor spreek ik met een dubbele tong. Ook een paar **nieuwe oren** zou ik kunnen gebruiken. Ik zeg iedereen: "Ik zit tot over mijn oren in 't werk en de zorgen.". Mijn ene oor tuit van 't geroddel en 't andere is haast doof. Ik zou graag op beide oren slapen en als 'k wakker ben niets liever horen als goede en vrolijke dingen. En **mijn tanden**, Lieve God, ik heb er zo dikwijls op moeten bijten, dat ze haast versleten zijn en ze ook vaak laten zien. Soms staat er te veel haar op en dan weer te weinig. Tenslotte **mijn mond**. De laatste tijd heb ik een grote mond. Ik spreek zo makkelijk mijn mond voorbij en zwijg als hij wel spreken moet. Mijn mond heeft zelfs het zingen verleerd en 't fluiten ook. Geef mij er eentje, o Lieve God ... eentje kleiner van formaat ... eentje dat weer oprecht lachen kan. En dan als ik nog een toemaatje vragen mag ... een stel **nieuwe ellebogen** ... deze hier heb ik al zoveel gebruikt, ermee gewerkt en geduwd zodat ze versleten zijn. Een stel **nieuwe knieën** waar ik niet te vlug doorga en **stevige voeten** om gemakkelijk naar de mensen toe te stappen.

Met dank voor alles, Goede God.

Nu kan ik 't jaar weer goed beginnen.

## **Gezondheid: soja**

Terwijl we vroeger nauwelijks gehoord hebben van soja, en het ook alleen maar in reformzaken te koop was, worden we nu overstelpt door sojaproducten. We treffen soja niet alleen aan in vegetarische vleesvervangers, maar ze maken vooral opgang als variaties op melkproducten, in alle variëteiten, en als basis van margarines en minarines, enz.. Is het gezonde imago van soja terecht?

### **Wat is soja?**

De sojaboon behoort tot de peulvruchtenfamilie, net als erwten, bonen en linzen. De planten worden 80 à 100 cm hoog en hebben bosjes doppen waarin de bonen groeien. Deze bonen hebben een zeer hoog gehalte aan eiwitten en olie. Er bestaan verschillende variëteiten, die worden gebruikt voor verschillende doeleinden.

Zo heb je soja die gebruikt wordt als diervoeding. Bepaalde sojavariëteiten worden aangewend als groene brandstof. De variëteit die het meest wordt gebruikt in de voedingsindustrie is de gele sojaboon. De plant kan tot twee meter hoog worden, maar meestal blijft het iets kleiner dan een meter.

Hoewel we het idee hebben dat soja relatief recent is, wordt deze plant in China al minstens 3000 jaar verbouwd. In Europa deed soja zijn introductie in de achttiende eeuw. Het is maar op het eind van de twintigste eeuw dat men ontdekt heeft dat soja een aantal gunstige eigenschappen heeft voor de gezondheid van de mens.

### **De productie van soja: soms omstreden?**

Soja wordt vooral geproduceerd in de Verenigde Staten en in Brazilië, en sinds 2000 is er een sterke expansie in Argentinië en Paraguay. Deze explosieve productiegroei bedreigt steeds meer de bossen in het Amazonegebied. 2/3 van de sojaproductie wordt echter gebruikt als diervoeder. Een andere doorn in het oog van milieuactivisten is de introductie van genetisch gewijzigde sojavariëteiten.

Gekende merken van sojaproducten, zoals Alpro soja, halen de sojabonen voor hun producten niet uit het regenwoud. Bovendien vermelden ze ook in hun informatie dat ze uiterst ver gaan om de aanwezigheid van genetisch gemodificeerde organismen te vermijden dankzij een rigoureuze selectie-, traceerbaarheids- en controlesysteem, van bij de boer tot in de winkel. Deze aanpak wordt gecontroleerd door een onafhankelijke gecertificeerde organisatie.

## Sojaproducten

Gedroogde sojabonen kunnen als dusdanig bereid worden, vergelijkbaar met gedroogde erwten en bonen: eerst weken en dan bereiden. Toch zijn het de afgeleide producten die het best gekend zijn. De sojabonen ondergaan een aantal processen, afhankelijk van het product dat men wil als eindresultaat.

**Sojadrank** is het product dat gemaakt wordt van het concentraat van hele sojabonen. In de volksmond spreekt men van sojamelk. Maar de benaming 'melk' mag voorlopig alleen gebruikt worden voor het dierlijk product melk. Sojadrank wordt alleen mits toevoeging van calcium een volwaardig vervangmiddel voor melk.

**Sojasaus** wordt gemaakt van ontvet sojameel, glucosestroop en karamelkleurstof.

**Sojaproducten als variaties op vlees:** het zijn uitstekende eiwitbronnen, bevatten veel vezels in vergelijking met vlees, en vooral veel meervoudige onverzadigde vetten, en de essentiële vetzuren.

**Sommige producten zijn verrijkt met ijzer en vitamine B12, de zwakke punten in een vegetarische voeding.**

Lees altijd goed de samenstelling.

- Tempé is een gefermenteerde pasta op basis van hele sojabonen.
- Tofu (sojakaas) wordt gebruikt als vlees- en kaasvervanger.
- Sojagehakt wordt gemaakt met sojameel of eventueel met tofu.
- Alternatieven voor desserts, yoghurt en room op basis van soja.
- Margarines, minarines op basis van soja.

## Waarom kiezen voor soja?

Een sojaboon bevat 8% water, 20% vet, 38% eiwit, 12% koolhydraten, 18% voedingsvezels en 4% vitaminen en mineralen.

In Aziatische landen, waar het percentage hartaandoeningen veel lager ligt dan in westerse landen, wordt een groot deel van de eiwitten verkregen uit soja in plaats van uit vlees- en zuivelproducten. Het is niet alleen de hoeveelheid eiwit in soja, maar vooral de hoeveelheid en kwaliteit van aminozuren, waaruit eiwit bestaat, die soja doen onderscheiden.

Volwaardige eiwitten bevatten alle essentiële aminozuren, ze hebben een hoge biologische waarde. Dit is vooral voor dierlijk eiwit het geval. Bij eiwitten uit plantaardige voedingsmiddelen ontbreken vaak één of meerdere essentiële aminozuren en moet men verschillende voedingsmiddelen combineren om een goede biologische waarde te bereiken.

Een uitzondering hierop is soja. De sojaboon is rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren en aan de essentiële vetzuren linolzuur en alfa-linoleenzuur. Bovendien bevat de sojaboon geen cholesterol. Soja bevat 12% koolhydraten en is rijk aan vezels, zowel oplosbare als onoplosbare.

Het is dus een heel waardevol product, zeker als het rechtstreeks door mensen geconsumeerd wordt. Soja geef je dus best niet eerst als voedermiddel aan dieren die je dan nadien op je bord legt als hoogwaardige eiwitbron, maar eet soja op zich als volwaardige plantaardige eiwitbron.

### **Soja is lactosevrij**

Bij het ouder worden zijn er veel mensen die last krijgen om melk en bereidingen met melk te verteren. De suiker in melk is lactose. En vaak wordt deze lactose bij het ouder worden minder goed verteerd. Soms ligt het probleem ook bij de vertering van de eiwitten van de melk. Deze euvels verdwijnen wanneer wordt overgeschakeld op lactosevrije producten. Vermits soja geen lactose bevat, zijn zuivelproducten op basis van soja de aangewezen remedie. Een keuze in die producten is tegenwoordig groot.

### **Soja in de preventie van hart- en vaatziekten**

Van alle peulvruchten bevatten sojabonen de grootste hoeveelheid isoflavonen. Dit zijn fyto-oestrogenen die een gelijkaardige structuur hebben als het vrouwelijke oestrogeen, maar de activiteit is 10.000 tot 140.000 keer lager. Momenteel wordt in diverse studies het effect van isoflavonen op de menopauze en osteoporose onderzocht.

De Amerikaanse FDA (Food and Drug Administration) heeft in het najaar 1999 beslist om een gezondheidsclaim toe te laten die een verband legt tussen soja-eiwitten en een verminderd risico voor hart- en vaatziekten. Studies hebben immers aangetoond dat men bij inname van 25 gram soja-eiwitten per dag, gecombineerd met een voeding arm aan verzadigd vet en cholesterol, een significante daling van de cholesterol kan verwachten. In 2002 werd in Engeland een gelijkaardige claim goedgekeurd door JHCI (Joint Health Claims initiative).

Tekst: Renild Wouters, diëtiste, Wit-Gele Kruis

Bronnen:

- 'Koken met soja' Tanya Carr en Joanna Farrow. Uitgeverij Deltas

- USDA National Nutrient Database for Standard Reference. Release 20.2007. Nutrient Data Laboratory (Accessed October 10, 2007, at <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>)

Tijdschrift 'Gezond Thuis', dec08-jan/feb09, Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

## **Prijsvraag maand januari**

In een donkere plaats bevinden zich een olielamp, een gaslamp en een kaars. Je hebt maar 1 lucifer ter beschikking. Wat steek je het eerst aan ?

- O De olielamp
- O De gaslamp
- O De kaars
- O De lucifer

Naam: .....  
(Knip hier: .....)

## **Belangrijke dagen in januari (Vorstmaand)**

- 1 januari: Nieuwjaarsdag, Wereldgebedsdag voor de Vrede
- 3 januari: Openbaring van de Heer
- 6 januari: Driekoningen (Dertiendag)
- 7 januari: H. Tillo (+ 702), patroon en apostel van Izegem
- 8 januari: H. Goedele (+ 712), patrones van Brussel
- 10 januari: Doopsel van de Heer
- 15 januari: Onze-Lieve-Vrouw van Banneux
- 17 januari: H. Antonius Abt (+ 356)  
Patroon van de slaggers en pachters
- 22 januari: H. Vincent van Valencia (+ 304)  
Patroon van de wijnbouwers
- 24 januari: H. Franciscus van Sales (+ 1622)  
Patroon van journalisten en schrijvers
- 25 januari: Sint-Paulus' bekering
- 27 januari: H. Angela Merici (+ 1540)  
Patrones van de onderwijzeressen
- 28 januari: Gedichtendag, H. Thomas van Aquino (+ 1274)  
Patroon van de theologen
- 31 januari: Werelddag voor de melaatsen  
H. Johannes Bosco (+ 1888)  
Patroon van opvoeders, circusartiesten en goochelaars

## Driekoningen: een koning is geboren

Een koning is geboren, een koning, een koning.  
Een koning is geboren. Heb je 't al gehoord?  
Hij kwam op aarde wonen als baby'tje zo klein.  
Voor alle mensen, ook voor jou, wil Hij de koning zijn.  
Waar is Hij dan geboren, die koning, die koning?  
Waar is Hij dan geboren? Ik denk in een paleis.  
O nee, die koning die ik ken de machtigste van al.  
Die kwam niet in een mooi paleis... maar in een arme stal.  
Waar moet Hij dan in slapen die koning, die koning?  
Waar moet Hij dan in slapen? Een gouden hemelbed!  
O nee, die koning die ik ken  
die heeft geen bed van goud.  
Geen pracht en praal, maar o zo kaal...  
een kribbetje van hout.  
Wat draagt Hij dan voor kleren die koning, die koning?  
Wat draagt Hij dan voor kleren? Een jas van Hermelijn.  
O nee, die koning die ik ken die heeft er zelfs niet één.  
En ook geen hemdjies van satijn ...  
maar doekjes om zich heen.  
Hoe kan ik hem dan vinden die koning, die koning?  
Hoe kan ik Hem dan vinden? Weet jij misschien de weg?  
Die koning is dichtbij je.  
Je hoeft niet ver op reis.  
Vraag Hem als koning van je hart...  
dan wordt het een paleis.  
Dan wordt het een paleis!



## Verjaardagen / Verjaardagnamiddag

U en uw familie, van de jarigen van de maanden januari en februari,  
worden in de loop van februari 2010 gevierd.  
De precieze feestdatum zal later worden meegedeeld.

Brulez Suzanne 14/01,  
Casteleyn Maurice 20/02,  
De Craemer Godelieve 22/01,  
Demarez Julien 07/02,  
Dinneweth Maria 14/01,  
Eelbode Laura 11/01,  
Ghysel Paula 17/02,  
Lammertyn Jose 24/02,  
Landuyt Lia 25/02,  
Loyson Marc 13/01,  
Malisse Rosa 10/01,  
Neiryck Marie-Madeleine 21/02,  
Oosterlinck Marcel 08/02,  
Plancke Erna 03/01,  
Quequin Roger 29/01,  
Temmerman Marcella 26/02,  
Trio Boudewijn 13/01,  
Van Antwerpen Pierre 17/01,  
Vandooren Jeanine 05/02,



**Proficiat en nog veel jaartjes!!**

# **Leuk om klaar te maken: lukken**

(Bron: <http://users.skynet.be/boucneau/lukken.html>)

## **Recept:**

- 1 kg bloem
- 1 kg kristalsuiker
- 4 eieren
- 500 gr echte boter of margarine
- een beetje water
- scheutje cognac

## **Bereidingswijze:**

Smelt de boter zonder ze te verhitten. Meng in een grote kom de bloem, de suiker en de eieren en roer er vervolgens beetje bij beetje de gesmolten maar afgekoelde boter onder. Beetje water en scheutje cognac toevoegen. Goed mengen en kneden tot een vast deeg ontstaat. Deeg één nacht (in de kelder) laten rusten.

Maak van het deeg kleine rolletjes (spoelvormig) van ongeveer 23 gram. Zo krijg je bij het bakken de typische lukken-vorm.

Bak de lukken in een echt antiek lukken-ijzer, galetijzer of wafelijzer met de fijnste ruitjes. In een modern elektrisch wafelijzer kan het dus ook maar je vindt moeilijk (of niet?) de goede bakvorm en het is moeilijk om de wafeltjes zo dun te bakken, je moet namelijk genoeg druk kunnen uitoefenen op het bakijzer ... Bewaar de lukken na afkoelen in een goed gesloten doos. De hardste lukken zijn de lekkerste!



Succes en smakelijk!



Wist je dat ...

- ° Het boekje “ ’t Daglichtje “ voortaan opnieuw zal verschijnen.
- ° Je je **lievelingsmenu** kan aanvragen, we zullen dit dan binnen de kortste keren op maandag klaarmaken.
- ° De **kapster** en de **pedicure** hier dikwijls langskomen; indien je daar een beroep wil op doen, is dit steeds mogelijk.  
Kapster: heren/dames, prijs hangt af van wat gevraagd is.  
Pedicure: 12 euro
- ° We nu elke maand ons programma opstellen en proberen om nu en dan een kleine uitstap te plannen.
- ° Je veel nuttige info kan terugvinden op de site:  
[www.openkring.be](http://www.openkring.be) en dan de webpagina van de Kim.
- ° Je als familielid of vrienden van onze gasten steeds welkom bent voor een potje koffie, het is aangenaam als we de context van onze gasten eens leren kennen.
- ° Je best tijdig kortverblijf aanvraagt wanneer de thuiszorg voor jou familie even te zwaar wordt.
- ° Je met b.v. financiële vragen rond thuiszorg terecht kan bij onder meer de sociale dienst van je gemeente, OCMW of ziekenfonds. Hulpmiddelen vind je in de thuiszorgwinkels.
- ° We over een ideeënbus beschikken waarin je b.v. een papiertje met een activiteitenvoorstel kan deponeren.

**Een nieuw jaar; een nieuwe morgen.**  
**Nicole & Hugo: goede morgen morgen**

Goeie morgen, morgen, goeie dag  
Goeie morgen, goeie morgen  
Blij dat ik je weer vanmorgen zag  
Goeie morgen, goeie morgen  
Goeie dag iedereen  
Dank U wel dat ik er weer bij mag lopen  
Zingen, dansen

Goeie morgen, morgen, ik ben blij  
Goeie morgen, goeie morgen  
Want ik mag er immers weer al bij  
Goeie morgen, goeie morgen  
Goeie dag, zonneshijn  
Dank U morgen dat ik mag zijn

De wereld is een schouwtoneel dat wij bespelen  
Voor iedereen zijn luchtkasteel om van te delen  
En krijgen we niet al te veel, 't kan ons niet schelen  
We vinden ook het minste deel sensationeel

Goeie morgen, morgen, goeie dag  
Goeie morgen, goeie morgen  
Blij dat ik je weer beleven mag  
Goeie morgen goeie morgen  
Goeie dag allemaal  
Dank U morgen voor het onthaal

(2x)

De wereld is een schouwtoneel dat wij bespelen  
Voor iedereen zijn luchtkasteel om van te delen  
En krijgen we niet al te veel, 't kan ons niet schelen  
We vinden ook het minste deel sensationeel

## **TIP!) Lifestyle: wintersport ; een cool fenomeen.**

(Bron: Steps Citymagazine Denderland 1/11/2009, Tekst: Nina Tack blz. 6)

Neen, je hoeft niet aan topsnelheid van een bergwand te sjezen om jezelf een wintersporter te noemen. Wintersport is veel meer dan sneeuw, skiën en schnaps. Het is een lifestyle, ook voor wie z'n hele leven nog nooit op een skilat stond.

Daar sta je dan, op de hoogste bergflank van je skiresort. Kleurrijk verpakt in een warm skipak, een stel hightechlatten onder de voeten, de neus glimmend van de zonnecrème en helemaal klaar om de besneeuwde bergen te tackelen.

Wintersport is cool en zowel de sport zelf als de waanzinnige party's achteraf vragen om een hoog trendgehalte. Maar ben je in je bonte outfit en flashy skibril echt wel zo trendy en hip als je zelf denkt?

Wintersport draait om zoveel meer dan enkel het skiën of snowboarden. Ook wie liever niet aan topsnelheid van een bergtop raast en vindt dat ijs iets is wat exclusief in een glas Martini thuis hoort, mag zich een wintersporter noemen.

Wintersport is een lifestyle, een cool fenomeen waaruit we datgene plukken wat het beste bij ons past. Wij doken in de wondere wereld der wintersport en vonden een aantal niet te missen trends om er een lang en hip seizoen van te maken.

### **De inspanning**

Het skiën en snowboarden hebben we ondertussen al goed onder de knie. Hoewel we ze nog lang niet beu zijn, is het altijd meegenomen indruk te maken met nieuwe skivarianten bijvoorbeeld freeriding, snowkiting en airboarding. Nog nooit van gehoord?



Airboarding lijkt op watersurfen, maar deze keer lig je plat op je buik op een slee in de sneeuw. Bedoeling is dat je zo spectaculair mogelijk een helling afraast.

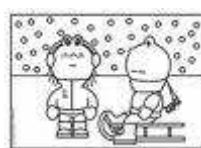
Freeriding is eigenlijk helemaal niet nieuw. Dit skifenomeen waarbij je de veilige skipistes met skiliften verlaat voor de kick van het ongebonden een skispoor te kunnen trekken door de maagdelijke sneeuw, is ronduit gevaarlijk zonder een gids die de regio op z'n duimpje kent: je wil niet dat dit jouw laatste trip wordt.

Ook het snowkiting doet het hart van de trendy skiër sneller slaan. Hier ga je de berg omhoog in plaats van omlaag: met een kite (vlieger) laat je je door de wind oppikken om snelheden tot 100 kilometer per uur te halen. Wees oplettend en vergeet je helm niet.

## **De ontspanning**

Na de inspanning: de ontspanning. Ja, je kunt natuurlijk een hele dag op de latten staan maar vroeg of laat moet je toch jouw chalet of hotel opzoeken. Wat te doen eens de skipistes dicht zijn? Je kan je natuurlijk in het feestgedruis storten en mee de polonaise dansen tijdens de après-ski, maar geef toe, dat is een beetje passé.

Beter kun je jouw vermoeide lichaam wat rust gunnen en naar het wellnesscentrum trekken. Stramme spieren worden zo weggemasseerd, na een half uurtje in de stoomcabine of infrasauna voel je je als herboren en als je wil, kun je afsluiten met een duik in het subtropisch zwembad. En de dag erop sta je stralend op de latten, in plaats van met een kater. Wellness is de ideale ontspanning na een dag in de buitenlucht en valt het weer eens wat tegen, dan maak je van jouw sneeuwvakantie gewoon een relax- en beautyfeest. Ook wie helemaal niet graag aan wintersport doet, kan in een ski-wellnessresort met gemak een weekje vullen. Sommige hotels bieden zelfs een healthy food-restaurant aan, waardoor je na je vakantie helemaal in topvorm huiswaarts keert.



## De bestemming

Heb je de klassieke skipistes al meermaals onder de latten gehad? Zoek het dan voor één keer wat verder en overweeg eens om naar “den vreemde” te trekken.

Wat dacht je ervan om te gaan wintersporten in Finland, Noorwegen of Zweden? Een prima bestemming voor wintersporters die eens iets anders willen. Je kunt er langlaufen, skiën, ijsvissen en rendiertochten, snowscootersafari's, husky sledetochten en sneeuwschoenwandelingen maken. Ook Canada zit in de lift wat aparte sneeuwbestemmingen betreft. Erg bijzonder is het indoorskiën in Dubai en tijdens de zomer, kan je i.p.v. een traditionele strandvakantie helemaal naar Chili en Argentinië reizen om in de Andes het zomerskiën te proberen. Op amper twee uurtjes vliegen van Santiago kun je er in de immense Maipo Valley een week lang aan heli-skiing doen.

## De outfit

Ja, fluokleurtjes voor jassen en broeken zijn nog steeds helemaal in, maar de prints worden wat soberder gehouden en hier en daar duiken zelfs outfits met een militaire knipoog op.

Voor de dames voelen zich de koningin van de piste in sneeuwpakken met een vleugje glamour: kragen en sjaals met (nep)bont zijn dé modehit op de piste. Na het skiën kan je pronken met schitterende halfhoge laarsjes, ook met bont.

Maar ijdelheid zal je niet beschermen tegen sneeuw en ijs. Jouw outfit om de koude te trotseren moet vooral een knap staaltje van hightechingrepen zijn: let op waterdichte en ademende stoffen, ventilatieritsen, afneembare en verstelbare capuchons en slim aangebrachte reddingsreflectoren.

Trendy extra's zijn de opbergzakjes met rits voor de skipas, borstzakken met skibrildoeckjes, binnenzakjes voor de iPod of mp3-speler en vastgehechte veiligheidsfluitjes.



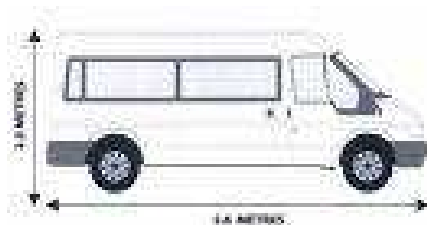
## Nieuw: Link 58

Door de vzw Open Kring, werd de vzw Link 58 opgericht. Sinds begin mei 2009 wordt vervoer aangeboden aan personen met mobiliteitsproblemen. We richten ons tot personen met een handicap, die erkend zijn door het Vlaams agentschap voor personen met een handicap.

Daarnaast kunnen ook +60-jarigen die in aanmerking komen voor een tegemoetkoming “hulp aan bejaarden”, of die prestaties genieten, verstrekt door een erkende dienst voor gezins- en bejaardenhulp, ook beroep doen op het mindermobielenvervoer van Link 58. De kostprijs bedraagt één dienstencheque per uur. Verdere informatie vindt u in de folder die te vinden is in het DVC “De Kim” of in de cafetaria alsook aan het onthaal van WZC “Sint-Vincentius” waarbij ons dagverzorgingscentrum aanleunt.

### Vanwaar de naam?

Eerst en vooral omdat we de “verbinding” van de mindermobiele personen met hun omgeving willen ondersteunen. We zijn ervan overtuigd dat de sociale en maatschappelijke betrokkenheid bijdraagt tot het zelfstandig functioneren. We leggen ook het verband met onze bestaande voorzieningen (WZC, DVC, Serviceflats) die gelegen zijn op nummer 58 in de Kortrijksestraat.



# HERINNERING \* HERINNERING

Kent u iemand die geïnteresseerd is in de Kim?  
Geef gerust een seintje voor een vrijblijvende afspraak of ...  
vraag een gratis folder.

En weet ...

Als het even wat moeilijker gaat,  
dat de deur van de Kim altijd openstaat!  
(Nadine)

## **Sluitingsdag van de Kim**

Vrijdag 01 januari (Nieuwjaar) is de Kim gesloten.

## **Nieuwjaarswens**

Dat het nieuwe jaar  
rijk mag zijn aan mooie dagen,  
en veel liefde en voorspoed in zich mag dragen.  
Dat het nieuwe jaar  
een vervulling mag zijn van vele dromen,  
en dat je gelukkig mag zijn in de dagen die komen.

Onze beste wensen voor 2010  
Het Kimteam

## **Wie herinnert zich nog witte Kerstdagen? Even enkele weetjes hierover van onder het stof of liever de sneeuw halen.**

Het Belgische KMI hanteert voor een witte Kerst een gesloten sneeuwdek van minstens 1 cm dik in Ukkel op 25 december. In het hoofdstation van het KMI werd in de volgende jaren een witte Kerst vastgesteld: 1906 (12 cm), 1913 (7 cm), 1917 (6 cm), 1918 (2 cm), 1923 (2 cm), 1938 (7 cm), 1950 (8 cm), 1964 (17 cm), 1986 (1,5 cm), **2009 (3 cm)**. Echter, 1964 was de laatste maal dat we in het hele land een witte Kerst kenden. (Bron: [http://nl.wikipedia.org/wiki/Witte\\_Kerst](http://nl.wikipedia.org/wiki/Witte_Kerst))

## Dagverzorgingscentrum 'De Kim'

Wenst u meer inlichtingen  
over de werking van  
'De Kim',  
dan kunt u  
tussen 8u30 en 16u30  
steeds terecht bij  
Sofie De Gucht  
dagcentrumverantwoordelijke.

Dagverzorgingscentrum 'De Kim'  
Kortrijksestraat 58  
8850 Ardoonie  
Tel : 051 74 02 84  
Fax : 051 74 02 88  
e-mail : [post@de-kim.be](mailto:post@de-kim.be)  
website : [www.de-kim.be](http://www.de-kim.be)