

Dagcentrum
'De Kim'

Februari 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 januari

Kerstmis, oudejaar en nieuwjaarsdag zijn terug voorbij. Ook in de Kim werden nieuwjaarswensen en –cadeautjes uitgewisseld. Zo kregen alle Kingasten een mooi geschenkje van het huis. Omdat er tijdens de eindejaarsfeesten reeds zoveel gegeten wordt, kozen we in de Kim niet voor snoep maar ging onze voorkeur dit jaar uit naar een verzorgingspakketje waarin onder meer een flesje zeep stak zodat we allemaal stralend als sterren 2010 zouden starten.

We nemen met wat spijt in het hart afscheid van deze feestperiode. Zo verdwijnt de mooie Kerstdecoratie in onze leefruimte stilaan. Dank trouwens aan allen die een zelfgemaakt Kerststukje kochten ten voordele van onze werking. We willen tevens nogmaals alle bezoekers en personeel bedanken voor de massale opkomst naar ons afgelopen Kerstfeest. De sfeer toen was heel hartverwarmend.

De winter daarentegen voelt veel minder zacht aan met de steenkoude dagen die we moesten verbijten en de sneeuw waarin we ploeterden. We stoken in de Kim(busjes) een graadje meer en trotseren zo het barre winterweer. Tijdens de Wereldgebedsdag voor de Vrede hopen we samen met Dana Winner op een betere wereld.

Zeven dagen zijn er nodig Opdat de mens hier kan bestaan Vele vragen overbodig Naar waarheen en waar vandaan	Zeven zeeën te bevaren Is de droom van ieder mens Zeven zeeën te bewaren Voor de mens de mooiste wens
---	--

Refrein Mogen zeven regenbogen door de hemel blijven gaan
Mogen in veel kinderogen zeven regenbogen staan

Zeven sterren als planeten Met de aarde hoog in een baan Die van verre laten weten Dat de wereld blijft bestaan	Zeven levens voor de aarde Hoop en vrede voor ieder mens Ieder in zijn eigen waarde Voor de mens de mooiste wens
--	---

(**Refrein** en: Regenbogen in kinderogen, regenbogen)



SOS Haïti

Lachen is gezond: 't is weeral carnaval

Toeterlied

Het liedje dat ik hier nu voor u zing
Gaat over een fantastisch heel klein ding
Ik denk dat je het eigenlijk wel kent
Het is een heel eenvoudig instrument
Ik weet niet hoe ik het beschrijven moet
Maar als je erop blaast dan hoor je TOET
En hoewel ik er maar weinig over weet
Weet ik zeker dat zo'n ding een toeter heet

Het getoeter van daarnet was het refrein
Dus moet dit wel de tweede strofe zijn
Een echte titel heeft dit liedje niet
Dus noem ik het maar gauw het toeterlied
En nu komt weer het refrein

Ik toeter thuis en op school
Ik toeter nogal luid
En valt mijn toeter in 't riool
Dan vis ik hem eruit

Het klinkt een beetje onbeleefd
Maar ik toeter waar ik wil
En als mijn moeder hoofdpijn heeft
Dan toeter ik maar stil

Beste mensen in het land
Ik toeter voort doe mij maar na
En heb je echt geen toeter bij de hand
Zing dan bijvoorbeeld la, la, la

©copyrights

Auteur: Bart Peeters, Componist: Bart Peeters, Publisher: BMG-Ariola Belgium



Maandmenu maand februari

Maandag 1 februari	Aspergesoep Varkensspiering met spruitjes Natuuraardappelen
Dinsdag 2 februari	Seldersoep Boomstammetje met bloemkool in bechamelsaus Aardappelpuree
Woensdag 3 februari	Bloemkoolsoep Kippenbil met currysaus en groentenmengeling Rijst
Donderdag 4 februari	Preisoep Rundsstoofvlees met appelmoes Frietjes
Vrijdag 5 februari	Tomatensoep Zalmburger met spinaziestoemp
Maandag 8 februari	Wortelsoep Kalkoenrollade met fijne boontjes Gekookte aardappelen
Dinsdag 9 februari	Cressonsoep Varkensgebraad met broccoliroosjes Aardappelpuree
Woensdag 10 februari	Groentenbouillon Hutsepot met vers geregeld
Donderdag 11 februari	Courgettesoep Kasselrib met witte kool Gekookte aardappelen
Vrijdag 12 februari	Spinaziesoep Pangasiusfilet met dugleresaus en wortelblokjes Aardappelpuree
Maandag 15 februari	Jardinierresoep Vleesbrood met rode kool en appeltjes Gekookte aardappelen
Dinsdag 16 februari	Witloofsoep Gentse waterzooi met fijne groentjes Peterselieaardappelen
Woensdag 17 februari	Kippenveloute Rundsburger met snijboontjes Gebakken aardappelen

Donderdag 18 februari	Groentenbouillon Gegratineerd hamrolletje met witloof Aardappelpuree
Vrijdag 19 februari	Erwtensoepp Gebakken victoriabaars met safraansaus en knolselder Gekookte aardappelen
Maandag 22 februari	Kippenroomsoep Kippenschnitzel met ratatouille Peterselieaardappelen
Dinsdag 23 februari	Broccoliroomsoep Varkensfricassee met gehaktballetjes Aardappelpuree
Woensdag 24 februari	Minestrone-soep Kalkoenlapje met choronsaus en warme tomaat Frietjes
Donderdag 25 februari	Venkelsoep Crepinette met savooikool en spekblokjes Gekookte aardappelen
Vrijdag 26 februari	Groentensoepp Gebakken wijtingfilet met citroensaus en worteltjes Aardappelpuree

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



Activiteitenplanning voor februari

Maandag 01/02

*vm: Gym, koken

*nm: Manicure, pedicure

Dinsdag 02/02

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Bingo

Woensdag 03/02

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

*nm: Naar de kiné

Donderdag 04/02

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Balspel

Vrijdag 05/02

*vm: Gym, verse soep maken

*nm: Hot-dog

Maandag 08/02

*vm: Gym

*nm: Afasieoefening

Dinsdag 09/02

*vm: Gym, koken

*nm: Aldibezoek + bingo

Woensdag 10/02

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

*nm: Oliebollenbak

Donderdag 11/02

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Spelothekspelen

Vrijdag 12/02

*vm: Gym, verse soep maken

*nm: Filmnamiddag

Maandag 15/02

*vm: Gym

*nm: Valentijnswafeltjes

Dinsdag 16/02: Bewonersfeest 175 jaar WZC Ardoorie

*vm: H. Mis met receptie in de cafetaria

*nm: Animatie n.a.v. deze verjaardag ...

Woensdag 17/02: Aswoensdag

*vm: H. Mis met askruisje, gym, verse soep maken

*nm: Bezoek Kringloopcenter

Donderdag 18/02

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Bingo

Vrijdag 19/02

*vm: Gym, verse soep maken

*nm: A la carte

Maandag 22/02

*vm: Gym, koken

*nm: Hoger lager

Dinsdag 23/02: Verjaardagnamiddag vanaf 14 uur

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Verjaardagnamiddag (jarigen en familie v/d maanden jan. & feb.)

Woensdag 24/02

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

*nm: Kaartspelen

Donderdag 25/02

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Bordspel

Vrijdag 26/02

*vm: Gym, verse soep maken

*nm: Bingo

Gezondheid: Kanker en voeding: preventie

Het World Cancer Research Fund (WCRF) heeft onlangs haar tweede rapport op tien jaar tijd gepubliceerd over voeding, lichaamsbeweging en kankerpreventie. Hier vindt u alvast een overzicht van de conclusies van de experts in de vorm van vijf tips die u makkelijk kunt toepassen in het dagelijks leven. De experts bestudeerden bijna 500.000 onderzoeken, of 5 jaar wereldwijd onderzoekswerk.

Meer plantaardig eten

Eet minstens vijf porties (of 400 gram) fruit en groenten per dag, en volkoren graanproducten of peulvruchten bij elke maaltijd om het risico op kanker van het spijsverteringsstelsel te reduceren: kanker ter hoogte van de mond, keel, strottenhoofd, slokdarm, maag, darmen en rectum.

Eet minder dan 500 gram rood vlees per week

Een overmatige consumptie van rood vlees en verwerkt vlees (vooral charcuterie) doet het risico op colorectale kanker stijgen, net zoals het risico op kanker van de slokdarm, de longen, de maag, het endometrium en ook nog de prostaat. De definitie van “rood vlees” is voor de experts meer dan rood vlees alleen. Het gaat om rundvlees, varkensvlees (dat niet rood is!), lamsvlees, geitenvlees en ook vlees in bereide gerechten. Onder “charcuterie” verstaan ze alle gerookt, gedroogd en verwerkt vlees.

Maximum 1 glas alcohol per dag voor vrouwen, 2 voor mannen

Bij deze aanbeveling wordt rekening gehouden met het mogelijk beschermend effect tegen coronaire aandoeningen. Een glas bevat daarbij 10 à 15 g alcohol. Het zou bijdragen tot de preventie van kanker van de mond, slokdarm, darmen, rectum en borstkanker.

De consumptie van zout beperken

De experts bevelen aan om zo weinig mogelijk zoute en gepekelde voedingsmiddelen te eten (charcuterie, zoute snacks, ...). Ook het eten van kant-en-klare gerechten moet beperkt worden om het risico op maagkanker te beperken.

Aan de noden voldoen via de voeding en niet via voedingssupplementen

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat hoog gedoseerde voedingssupplementen betrokken kunnen zijn bij het ontstaan van kanker. Voldoen aan de behoefte aan vitaminen, mineralen en anti-oxidanten kan beter via een evenwichtige voeding.

08/01/2008, Nicolas Rousseau, diëtist en voedingsdeskundige.

Bronnen: www.e-gezondheid.be , www.dietandcancerreport.org

Hoge concentraties fijn stof in de lucht leiden tot smogalarm



Bron: <http://www.vlaanderen.be/>

Hoge concentraties van fijn stof (PM10) in de atmosfeer bedreigen de volksgezondheid. Als deze concentraties fijn stof te hoog worden, kondigt de Vlaamse overheid een zgn. smogalarm af tot een tijdelijke snelheidsverlaging op snelwegen tot 90 km per uur.

Hoe ontstaat fijn stof of smog?

Smog of luchtverontreiniging van fijn stof ontstaat bij een weersituatie met zeer lage windsnelheden. Deze meteorologische omstandigheden zorgen voor een opstapeling van luchtverontreiniging in de omgevingslucht op verschillende plaatsen in Vlaanderen.

Waarom is fijn stof ongezond?

Afhankelijk van de concentratie in de lucht, de duur van blootstelling, de gevoeligheid van de personen en hun activiteit, kan fijn stof leiden tot volgende symptomen:

- vermindering van de ademhalingsfuncties
- toename van respiratoire aandoeningen zoals bronchitis
- personen met COPD (chronisch obstructief longlijden) en astma kunnen extra moeilijkheden ondervinden.

Tijdens een periode van smogalarm vermijdt u best zo veel mogelijk langdurige fysieke inspanningen, zoals bijvoorbeeld joggen. Jonge kinderen, ouderen of personen met hart- en vaatziekten kunnen gevoeliger zijn voor luchtvervuiling.

Hoe wordt deze problematiek van fijn stof aangepakt?

De belangrijkste bron van fijn stof is het verkeer dat verantwoordelijk is voor 33% van PM10 (fijn stof). Wanneer bepaalde drempelwaarden worden overschreden, dan legt de Vlaamse overheid een tijdelijke snelheidsbeperking op van 90 km per uur op autosnelwegen.

U kan ook iets doen om fijn stof terug te dringen. Enkele tips.

Beperk het gebruik van de wagen en ga zoveel mogelijk te voet of met de fiets. Laat uw wagen zorgvuldig onderhouden. Wanneer u toch met de wagen rijdt, respecteer dan zoveel mogelijk de snelheidslimieten en schakel bij lage toerentallen. Ook verwarming van woningen en gebouwen is een belangrijke bron van luchtvervuiling. Laat daarom regelmatig uw centrale verwarming nakijken en zet de thermostaat af en toe een graadje lager.

1835 – 2010: 175 jaar WZC Ardoonie: één grote familie

Happy birthday (Walter Capiou)

Refrein

Happy birthday, happy birthday
Ik wens u een gelukkige verjaardag toe
Happy birthday, happy birthday
Met zoveel leuke mensen, 't wordt een feestgedoe
Wij gaan ons allemaal gezellig amuseren
Want op dit feest mag niemand zich vervelen
Happy birthday, happy birthday
Wij wensen u nog vele mooie jaren

Weet je wat er steeds gezellig is
Dat is verjaren, cadeautjes scharen
Met vrienden en familie bij elkaar
Een glaasje klinken, champagne drinken
Maar telkens komt er weer een jaartje bij
En dan beseft je pas 'een jaar is zo voorbij'

Refrein

En zitten we met vrienden bij elkaar
Dan gaan we swingen, uitbundig zingen
We heffen 't glas en drinken met je mee
Op je gezondheid, dat is belangrijk
We vieren feest, doe mee tot morgenvroeg
Want al wie jarig is die heeft nog tijd genoeg

Refrein

Wij gaan ons allemaal gezellig amuseren
Want op dit feest mag niemand zich vervelen
Happy birthday, happy birthday
Wij wensen u nog vele mooie jaren

175 jaar zusters van Liefde

2010 wordt voor het Woon- en Zorgcentrum Sint-Vincentius waarbij dagverzorgingscentrum “De Kim” aanleunt een feestjaar. Opgericht in 1835 vieren we het 175-jarige bestaan. Half februari zetten we samen met de bewoners het feestjaar in. Op 4 maart houden we een feestzitting in het Cultureel Centrum 't Hofland. In het najaar nodigen we alle geïnteresseerden uit naar de opendeurdag. We sluiten het feestjaar af met een kerstmarkt.

16 februari, startschot voor het ‘feestjaar’

Programma:

- 10u00 Heilige Mis verzorgd door de leden van de pastorale werkgroep.
- 10u45 Receptie in de cafetaria
- 11u30 Feestelijk middagmaal in de living op de leefgroep
- 14u30 Na een kopje koffie kan u genieten van tal van optredens en acts... We kunnen nog niet alles verklappen, maar zeker is dat er voor elk wat wils is deze namiddag.
De bewoners kunnen dit alles bewonderen in de living op de leefgroep.
De bewoners van Hof ter Linden en de Zusters worden hiervoor verwelkomd in de cafetaria.

We kijken er al naar uit...



4 maart 2010, feestzitting:

De Raad van Bestuur van de vzw Open Kring en de Directie van het Woon- en Zorgcentrum Sint-Vincentius nodigen u graag uit naar de feestzitting naar aanleiding van het 175 jaar bestaan.

Programma:

- 18u30 Onthaal van de gasten in het Cultureel Centrum 't Hofland
- 18u45 Verwelkoming door E.H. Jacques De Vlieger, Voorzitter
- 18u55 De sociale en economische situatie te Ardoorie in 1835 door Dhr. Lucien Van Acker, Voorzitter van de Heemkundige Kring
- 19u15 De spiritualiteit van de Zusters van Liefde van Roeselare door E.Z. Truus Strous, Algemeen Overste
- 19u30 De betekenis van een residentiële ouderenvoorziening in de gemeente door Dhr. Karlos Callens, Burgemeester
- 19u45 De missie van het Woon- en Zorgcentrum door Dhr. Marcel Vandamme, Directeur
- 20u00 Eénakter 'De As' gebracht door Dhr. Bart Claeys en zijn vader
- 21u00 Receptie in de foyer van het Cultureel Centrum 't Hofland



Verjaardagen / Verjaardagnamiddag

U en uw familie van de jarigen, van de maanden januari en februari, worden gevierd op **dinsdag 23 februari 2010** vanaf 14 uur.

Brulez Suzanne 14/01,
Casteleyn Maurice 20/02,
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,
Neiryndck Marie-Madeleine 21/02,
Plancke Erna 03/01,
Quequin Roger 29/01,
Temmerman Marcella 26/02,
Trio Boudewijn 13/01,
Van Antwerpen Pierre 17/01,
Vandecappelle Henriëtte 11/01,
Vandooren Jeanine 05/02,



Proficiat en nog veel jaartjes!!

14 februari: Valentijn, LIEFDE IS ... EEN KAARTSPEL

(Omdat er in de Kim zo graag gekaart wordt.)

Charmes had je bij de vleet Brandend wist ik wat je deed Maar mijn huid verlangde Naar die wilde handen Ik was gewoon van streek	Ook al zag ik jou bij anderen staan Ook al ging je met hun aan de haal Ik wou en zou je krijgen Je aan mijn degen rijgen Al speelde ik met vuur
--	---

Liefde is een kaartspel met jokers en pokers
Liefde is een steekspel van geven en nemen
Liefde is een kaartspel van dames en heren
Liefde is een kansspel voor winnaars zoals jij (refrein)

Passie won van tederheid Furie van gezelligheid Wou je mij verslinden Zonder je te binden Mij raak je nooit meer kwijt	Ook al ga je graag je eigen gang Jou verlaten maakt me niet meer bang Ik wil en zal je krijgen Je aan mijn degen rijgen Al speel ik nog met vuur
--	--

Jij en ik, jij of ik, jij met die 'k weet het niet(?), het is genoeg
Speel je niet, speel je wel, speel je spel, jij bent hartentroof

Liefde is een kaartspel met jokers en pokers
Liefde is een steekspel van geven en nemen
Liefde is een kaartspel van dames en heren
Liefde en kansspel voor winnaars zoals wij

Lisa del Bo, Tekst/muziek: John Terra, S.Brogden, D.Ditmar



17 februari: Aswoensdag

Gedenk, o mens, slechts korte tijd
is 't dat gij op de wereld zijt.
Eens is het allemaal gedaan,
zult gij tot stof en as vergaan
om te leven ... in de eeuwigheid.

Al wat gij moeizaam hebt vergaard,
aan geld en goed bijeengegaard
blijft hier, terwijl gij henegaat.
Bezat ge niets of hadt ge 't warm,
we sterven allen even arm.
Gedenk ... straks is het wellicht te laat!

Gedenk, o mens 't geen niet verslijt:
de vreugd die ge andren hebt bereid.
Waar gij uw medemens bemint,
daar is 't dat het paradijs begint,
uw paradijs ... voor de eeuwigheid.

E. Vanden Hooie
(De Druivelaar)



Prijsvraag maand februari

Mag, in Zuid-Carolina, een man trouwen met de zuster van zijn weduwe ? O ja O neen

Uw naam:
(Knip hier:)

Belangrijke dagen in februari (Dooimaand)

- 1 februari: H. Brigida van Kildare (+ 523)
Patrones van Ierland
- 2 februari: Maria Lichtmis, Opdracht van de Heer in de Tempel
- 4 februari: H. Veronica, patrones van de fotografen
H. Rembert van Torhout
- 5 februari: H. Agatha van Sicilië (+ 251)
Patrones van vuurwerkmakers en glasblazers
- 6 februari: H. Amand, de Apostel van de Franken (+ 675)
H. Dorothea, patrones van de bloemisten
- 9 februari: H. Apollonia (+ 249)
Patrones van tandartsen en tandtechnici
- 11 februari: Onze-Lieve-Vrouw van Lourdes (1858)
Z. Hugo van Ieper
- 13 februari: Sluiterkensdag voor de moeders
- 14 februari: Valentijnsdag, H. Valentijn (+ 269)
Patroon v/d geliefden
Sluiterkensdag voor de vaders
- 15 februari: Sluiterkensdag voor de meisjes
H. Siegfried van Zweden (+ 1045)
- 16 februari: Sluiterkensdag voor de jongens, H. Juliana (+ 305)
Nationale feestdag Litouwen (EU)
- 17 februari: As(woens)dag
- 18 februari: H. Bernadette Soubirous (+ 1879)
- 19 februari: H. Bonifaas van Brussel (+ 1265)
- 22 februari: Sint-Petrus' Stoel, Z. Isabella v. Frankrijk (+ 1270)
- 24 februari: Nationale feestdag Estland (EU)

Leuk om klaar te maken

Winterbarbecue rond knetterend houtvuur

Of koud weer en barbecueën wel samengaan? Natuurlijk wel. Wedden dat je na één keer de smaak te pakken hebt? Een handleiding in tien stappen voor starters.

1	Check of er wel droog weer wordt voorspeld. Regen en vuur gaan nu eenmaal moeilijk samen.
2	Kies een mooie plaats uit voor je vuurschaal. Leg voldoende brandhout klaar. Schik de stoelen, met kussentjes tegen de kilte, op een veilige afstand rondom het houtvuur.
3	Gebruik je tuintafel als buffettafel en versier ze met kaarsen: de vlammengloed zorgt voor extra sfeer en een gevoel van warmte.
4	Verwittig je gasten dat ze warme kledij moeten aantrekken, maar leg ook een aantal dikke truien, dekentjes en eventueel enkele heat packs klaar.
5	Zorg voor de veiligheid dat er altijd een emmer water met een natte handdoek binnen handbereik staat.
6	Leg eventueel voor elke gast handschoenen zonder vingertoppen klaar: zo heb je warme handen en kun je toch makkelijk het vlees snijden.
7	Hou het eenvoudig en kies een voorgerecht dat je vooraf bereidt. Met roomkaas gevulde champignons bijvoorbeeld. Of, nog makkelijker, uiensoep met gruyèrekaas.
8	Op heel wat vuurkorven kun je ook kookpotten plaatsen, zodat je de soep buiten kunt opwarmen. Je kunt de soep ook opdienen in kommetjes: dat is lekker warm aan de handen.
9	Bij het hoofdgerecht opteer je het best voor een combinatie van warme wintergroenten, zoals andijvie of witloof, met klassiekers als op houtvuur gebakken rumpsteak of brochettes en een aardappel in de schil met lookboter.
10	Hou ook het dessert eenvoudig. Een kop verse koffie of warme chocomelk met een warme appeltaart uit de oven is perfect als afsluiter.

(Bron: Magazine van de Vlaamse Maatschappij voor Watervoorziening, www.vmw.be, winter 2009, blz. 8)



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 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.

Gouden tips: restyle je huis; bezint eer ge begint

(Bron: Steps Citymagazine Denderland 1/11/2009,
Tekst: Interieurarchitect Filip Deslee, blz.16)

Je hoeft niet noodzakelijk je spaarvarken te ruïneren om je woning te restylen, dat hebben tal van tv-programma's en interieurreportages, ons al bewezen. Maar hoe begin je eigenlijk zelf aan de make-over van je eigen interieur? Neem foto's, vraag advies.

In tijden waar alles kan en alles mag en alles al gedaan is, zou het eigenlijk makkelijker moeten zijn dan ooit om een geslaagde make-over voor je huis te organiseren, maar toch krijgen sommigen kop noch staart aan al die ongeschreven interieurwetten.

Hoe begin je eraan?

Denk goed over de dingen na. Voor je een tafel met acht stoelen koopt, vraag je je best af hoeveel bezoek er bij jou langskomt. Hoe vaak zal de logeerkamer die je plant gebruikt worden en of je niet beter een hobbykamer inricht, enz..

Maak eerst een lijstje met je eisen en wensen. Je eisen zijn wat er moét gebeuren (b.v. meer opbergruimte), je wensen zijn wat je graag hebt dat er zou gebeuren (b.v. een vloer in massief hout). Besparen doe je zoveel mogelijk op de wensen en niet op de eisen. Bij je uiteindelijke keuzes hou je rekening met de functionaliteit, de uitstraling en het onderhoud van de verschillende interieurelementen.

Bedenk dat wanneer je last minute nog verandert van gedacht, dit een belangrijke impact op je totale interieursfeer kan hebben zoals b.v. een omschakeling van een massieve houten vloer naar laminaat.



Hoe zorg je voor harmonie?

Trop is te veel. Spelen met kleuren, vormen en materialen mag, maar beperk je in combinaties. In een interieur zouden niet meer dan drie kleuren aanwezig mogen zijn.

Werk met terugkerende kleuren, materialen en patronen zodat je huis rust uitstraalt. Losse stukken in een kamer groepeer je best volgens kleur of vorm. Je kan één decoratiethema uitwerken aan de hand van één groep. Na enkele maanden kan je eens afwisselen door het accent op een andere groep te leggen.

Als je bijvoorbeeld toch (meer dan) drie hoofdkleuren samenbrengt ofwel bij de motieven van kussens en gordijnen streepjes, bolletjes en bloemetjes combineert, raden we aan (iets) te overdrijven zodat er een eigen stijl van uitgaat en wat eerst fout lijkt vanzelf terug goed wordt.

Hoe maak je een donkere woning lichter?

Zorg voor grote bleke oppervlaktes die dienst kunnen doen als reflectievlak, zoals een grote witte muur of witte vloer. Wit weerkaatst het daglicht en de verlichting in huis en zo klaart je woning snel op.

Vermijd teveel zaken die het daglicht blokkeren aan het raam zoals dubbele gordijnen, een grote rolluikbak, lange vazen en planten. Er bestaat genoeg raamdecoratie zonder inkijk met veel lichtinval.

Naast het daglicht speelt ook de verdere verlichting in je huis een grote rol. Bekijk eerst de functie van de ruimtes en bepaal dan welk licht er komt. Zachte led-verlichting in de tv-kamer bijvoorbeeld, tl-lampen in de keuken. Speel met meerdere soorten verlichting en zorg dat ze allemaal dimbaar zijn. Zo wordt één ruimte multifunctioneel.



Hoe maak je een klassiek interieur modern?

Het verschil tussen een klassieke en een moderne uitstraling zit in de details en de afwerkingen. Zet een matte zwarte tafel tegen een matte witte muur op mat parket en je krijgt een klassieke look. Zet diezelfde tafel met een zwarte glanslak op een geverniste parketvloer tegen een glanzend witte muur en het geheel krijgt plots een heel moderne uitstraling. Matte en glanzende afwerkingen zijn van belang.

Ook vormen maken het verschil: rechte lijnen (rechthoekige tafels, hoekige sofa's) zijn kenmerken van een modern interieur, ronde vormen meer van een klassieke indeling (ronde tafel, kasten met afgeronde hoeken, ronde kaders).

Verder speelt ook de kleurenkeuze zoals koningsblauw of helder rood, geven je interieur een modernere look dan diezelfde kleur maar dan afgezwakt of aangelengd met wit of grijs. Een echte topper voor moderne interieurs is zwart of wit of een combinatie van beide.

Hoe laat je een kleine woning groter ogen?

Werk met denkbeeldige lijnen: horizontale lijnen doen een ruimte breder lijken zoals behangpapier met dikke horizontale strepen. Verticale lijnen doen een woning weer hoger lijken zoals gordijnen die tot tegen de grond hangen, lange staande lampen, enz.. Lijnen die meelopen met de langste wand doen een kamer dieper lijken. Wanneer je al deze lijnen met elkaar combineert, krijg je chaos.

Glanzende materialen zoals spiegels, glas, een tafel in glanzend natuursteen geven een kamer een ruimer karakter alsook de meubels een tental centimeter van de muur plaatsen. Door de kortste muur in een kamer een contrasterend kleur te geven, creëer je ook meer een ruimtegevoel of kies met zorg meubelkleuren.



De beste raad van Tante Kaat: weg met vervelende geurtjes

Gebakken uien, gebrad met knoflook, spruitjes, zelfgebakken brood, koffie ... Geurtjes in huis zijn onvermijdbaar, maar het ene aroma is al prettiger dan het andere. Zo horen natte hond of zweetschoenen niet direct bij de lekkere huisgeuren. Tijd dus om daar iets aan te doen!

Strooi boorzuur in je schoenen als je last hebt van **zweetvoeten**. Wissel je schoenen af en draag altijd katoenen of wollen sokken. Een eau de colognesakdoekje camoufleert snel een vervelend luchtje. Een speciale voetendeodorant is niet echt nodig. Een streepje van je gewone deo onder je voeten volstaat om deze heel wat beter te laten geuren.

Ventileren. Zet elke ochtend en middag de tuindeur of het raam open. Zo gaat de gebruikte lucht naar buiten en komt de frisse lucht binnen. Hierdoor zal de luchtvochtigheid ook verbeteren zodat het huis bij een lagere temperatuur warmer aanvoelt.

Waspoeders zoals Biotex mag je heel dun **uitstrooien** over tapijten en stoffen zetels die door huisdieren gebruikt worden. Een nachtje laten intrekken en dan met de stofzuiger opzuigen. Hierna het tapijt met lauw azijnwater en een grote spons afnemen.

Een pruttelend keteltje met water en een druppeltje **etherische olie of parfum** verdoezelt snel en grondig vervelende luchtjes.

Geen ventilator in het toilet? Steek twee grote **lucifers** aan als je “een grote boodschap” hebt gedaan en weg is het luchtje.

Ontgeuren. Ecover en Biotex mét enzymen zijn goede ontgeurders, net als bicar (natriumbicarbonaat) en azijn.

Weg met die haren. Goed begonnen, is half gewonnen. Neem stoffen zetels en tapijten altijd af met een rubberen handschoen, een natte hand, een raamwisser of speciale rubberen borstel. De huisdieren zelf borstelen we met echte een katten- of hondenborstel.



De beste tips van Tante Kaat: wellness voor je planten

In de tuin is er nu nog niet veel werk, maar je kamerplanten kunnen zeker wat extra aandacht gebruiken!

Lekker warm. Maak er een gewoonte van om de gieter telkens weer te vullen nadat je de planten water hebt gegeven. Als je je planten later opnieuw gaat begieten, heeft het water de juiste (kamer)temperatuur. Geef planten nooit echt koud water: door de schok kunnen de wortels beschadigd raken.

Goed tegen droge huid. Niet alleen planten hebben last van een te droge omgeving, ook jouw eigen huid kan er niet goed tegen. Je zal zien dat als je je planten vaker bespuit, ook je eigen huid minder “trekkerig” zal aanvoelen.

Opfrissen. Planten zijn echte stofvangers. Neem de bladen af met een beetje melk voor een glanzend resultaat. Of zet ze gewoon even buiten in de regen ...

Extra mineralen. Gebruik het water waarin je eieren hebt gekookt om de planten water te geven. Zo krijgen ze extra mineralen. Gebruik het niet om de planten te bespuiten, want dan kunnen de bladen er vlekkelig gaan uitzien.

Verpotten. Dit is een goede periode om planten te verpotten. Klop zoveel mogelijk oude aarde tussen de wortels weg. Zet de aardewerken potten eerst in water voor je de plant erin zet. Kies een pot die 1 maat groter is dan de vorige.

Gieten. Beter één flinke gietbeurt per week dan elke dag een beetje water geven. Het scheelt niet alleen veel tijd, maar voor de planten is het ook veel beter.

Bespuiten. In de winter is het in bijna alle huizen veel te droog. Bespuit je kamerplanten regelmatig (zeker twee keer per week) met “zacht” of gekookt water op kamertemperatuur.

Luizenvrij. Voorkomen is beter dan genezen. Steek een handvol lucifers met de kop naar beneden in de potgrond rond een plant. Geen bladluis die de plant nog lekker vindt.



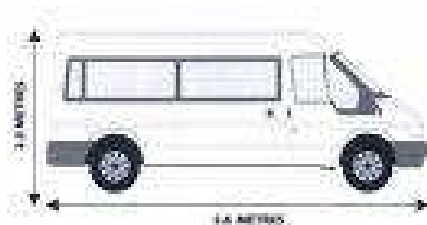
Nieuw: Link 58

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)

Confituurverkoop

Er wordt momenteel confituur verkocht ten voordele van de
Kimwerking. Alvast bedankt voor uw steun.

Nieuws uit het WZC waarbij het DVC aanleunt

Bij deze laat Dhr. Marcel Vandamme, Directeur, ons weten ...

Onlangs deden thuisverzorgers op de radio hun verhaal over de soms
erbarmelijke omstandigheden waarin sommige mensen, niet alleen
ouderen, leven. Materiële ellende maar ook vereenzaming en
psychisch lijden is hun deel. Door de gezinsverdunning en de grotere
mobiliteit van de kinderen ontbreekt vaak een belangrijke schakel in
het sociale netwerk. In sommige families vormt de zorg voor een
zwaarzorgbehoevende zorgvrager een bedreiging voor de gezondheid
en het welzijn van de mantelzorg.

*Aangezien het voor de professionele thuisverzorgers niet altijd
mogelijk is om aandacht te besteden aan deze specifieke noden wordt
sedert januari een zorgcoach ingezet.*

Maar we willen ook iets doen aan het nijpende tekort aan aangepaste
woongelegenheden voor ouderen die wegens hun zorgvraag niet
verder thuis kunnen wonen.

*We zijn volop bezig met de haalbaarheidsstudie voor de uitbreiding
van het WZC en de serviceflats.*

Noteer alvast in uw agenda de feestdata van 175 jaar WZC

Zie dit boekje. En de verjaardagnamiddag van de jarige Kingasten.

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
website : www.de-kim.be