

Dagcentrum 'De Kim'

Maart 2010 't Daglichtje



Kortrijksestraat 58
8850 Ardoonie
Tel. 051 74 02 84

Verschijnt maandelijks
Tweemaandelijks in verlofperiodes

Steeds tot uw dienst sedert 1998

Inhoud

Blz.	Titel	Blz.
3	Relaas maand februari	3
4	Lachen is gezond: Waarom? Daarom!	4
5	Waarom zijn de bananen krom?	5
7	Maandmenu maand maart	7
9	Activiteitenplanning voor maart	9
11	Namaakgeneesmiddelen	11
12	Een kleine inspanning alstublieft ...	12
13	4 maart 2010, feestzitting	13
14	Een kopje koffie om ...:	14
15	Verjaardagen / Verjaardagnamiddag	15
16	Leuk om klaar te maken: bananenmilkshake	16
17	Oef, even uitblazen.	17
18	Prijsvraag maand maart	18
18	Belangrijke dagen in maart (Buienmaand)	18
19	Wist je dat ...	19
20	Gouden tips	20
20	<i>Slapende rekeningen</i>	20
23	<i>Moeilijke vlekken</i>	23
24	<i>Gezondheid uit het keukenkastje</i>	24
25	Nieuw: Link 58	25
26	Herinnering * Herinnering	26

Relaas maand februari

Februari, dooimaand: de harde winter heeft inderdaad bij momenten gelukkig wat gas teruggenomen. Zo was er niet altijd meer nachtvorst en durfde het kwik overdag zelfs al te stijgen tot een zevental graden wat ons reeds deed proeven van de lente. Met de zonneschijn wil het helaas nog niet volledig lukken zo vroeg op het jaar. We kregen immers nog veel zware bewolking te verwerken...

... toch is de maand februari voor ons, figuurlijk dan, een zonnige periode met schitterende hartjesslingers in de Kim voor Valentijn. Daarna Carnaval aan de vooravond van de vasten of 40-dagentijd waarin we samen met Broederlijk Delen Pasen voorbereiden.

Maar daarenboven zijn we in het WZC Sint-Vincentius waarbij ons DVC "De Kim" aanleunt, heel bezige bijtjes om, met een welgemeend proficiat, iedereen die zijn of haar steentje heeft bijgedragen aan 175 jaar WZC ofwel 175 jaar zusters van Liefde te Ardoorie eens in de bloemetjes te zetten. Dankzij de inzet van alle personeelsleden en in het bijzonder dankzij de aanwezigheid en het vertrouwen van onze bewoners, gasten, bezoekers, sympathisanten, ... zijn we op 16 februari met een heus bewonersfeest gestart om de mooie verjaardag van onze instelling met de nodige luister te vieren.

Zo konden we genieten van een deugdlozende H. Mis in onze cafetaria die prachtig werd verzorgd door de leden van onze pastorale werkgroep, een fijne receptie, een lekker feestmaal en spetterende optredens of meer ingetogen doch evenzeer geslaagde animatie naar ieders smaak. Een gulle lach, een traantje van ontroering.

Verder genoten sommige Kingasten van enkele ontspannende en amusante uitstappen toen het weer op bepaalde dagen voor de verandering even niet te koud was. We gooiden meermaals een balletje in een Bowlingcenter, gingen nu en dan rond snuisteren in een Kringloopcenter, deden boodschappen in warenhuizen én zelfs nog ziekenbezoeken. Tot slot waren er veel Kimbezoekers en hun familie op het traditionele verjaardagsfeest. Zo vloog de tijd voorbij.

Lachen is gezond: Waarom? Daarom!

WAAROM kan je een pizza vlugger bij je thuis hebben dan een ziekenwagen?
WAAROM is er een parkeerplaats voor gehandicapten bij een schaatsbaan?
WAAROM bestellen mensen een Double Cheesburger, een grote friet en dan een Cola light?

WAAROM kunnen vrouwen geen mascara aanbrengen met gesloten mond?
WAAROM is het woord 'afkorting' zo lang?

WAAROM moet je op de startknop drukken om Windows af te sluiten?
WAAROM drukken we harder op de toetsen van de afstandsbediening als de batterijen bijna leeg zijn?

WAAROM wassen we onze badhanddoeken, worden we niet verondersteld schoon te zijn als we ons ermee afdrogen?

WAAROM dragen Kamikaze piloten een helm?

WAAROM hebben etablissementen die 24 uur open zijn sloten?

WAAROM krimpen schapen niet als het regent?

WAAROM bestaat er geen kattenvoeding met muis-smaak?

WAAROM steriliseren ze de naalden voor euthanasie?

WAAROM kopen we hotdog worstjes in een doos van 10 en de broodjes in een pak van 8 ?

WAAROM heeft Noach die twee muggen niet doodgemept?

WAAROM bevat citroensap kunstmatige smaakstoffen terwijl het product voor de afwasmachine gemaakt is met echte citroenen?

WAAROM is voeding voor honden nieuw met verbeterde smaak : wie heeft dit getest?

U kent zeker wel de onverwoestbare zwarte dozen in vliegtuigen : WAAROM maken ze het vliegtuig niet van dit materiaal?

En als vliegen zo veilig is : **WAAROM** noemt men de aankomsthal op het vliegveld dan 'Terminal'

Hoe heeft men de panelen 'VERBODEN OP HET GRASVELD TE LOPEN' in het midden van het grasveld kunnen zetten?

Vinden analfabeten het leuk om lettertjes in de soep te hebben ?

Toen de mens ontdekte dat de koe melk geeft, waar was hij op dat moment eigenlijk naar op zoek?

Als een woord verkeerd geschreven staat in het woordenboek, hoe weet men dat dan?

Krijgen de arbeiders bij Lipton ook een koffiepauze?

Ik koop een nieuwe boomerang, hoe raak ik de oude kwijt?



WAAROM ZIJN DE BANANEN KROM?

Tony Corsari (Belgium)

Ik reisde door heel verre streken, steeds m'n ogen uitgekeken
Naar al wat ik zag
Om erg veel wijsheid te vergaren studeerde ik twintig jaren
Achtien uur per dag

*Ik dacht dat ik van alles alles wist
Maar hoe verschrikkelijk had ik mij vergist
Want op een keer vroeg mij een heer 'nou, excuseer dat ik geneer'
Maar ik had graag een antwoord op mijn vraag*

Waarom zijn de banaantjes krom

Waarom, zeg mij waarom

Is dit feit nu uit te leggen omdat vele mensen zeggen

Dat in vruchtjes zonder pit gewoonlijk er geen beentje zit

*Waarom zijn de banaantjes krom
Waarom, zeg mij waarom
Ach, het zou ten alle tijde alle mensen wis verblijden
Als men zeggen kon waarom*

En sinds die dag ben ik gaan zoeken in de verst gelegen hoeken

Die ik vinden kon

Of er toch niemand was in leven die mij het antwoordje kon geven

Hier onder de zon

*Ik ging van Brussel tot Amerika
Van Amsterdam tot in Noord-Afrika
En keer op keer vroeg ik toen weer 'nou, excuseer dat ik geneer'
Maar ik had graag een antwoord op mijn vraag*

In Holland, waarom zijn de banaantjes krom

Waarom, zeg mij waarom

Is dit feit te expliceren omdat mensen pretenderen

Dat in vruchtjes zonder pit habitude er geen beentje zit

*Waarom zijn de banaantjes krom
Waarom, zeg mij waarom
Ach, het zou mij raviseren moest u het mij detailleren
Als men zeggen kon waarom*

In Spanje, quid sas, quid sas sos form del bananas

Quid sas, quid sas, quid sas

Yo te querro mio madre una querto mio padre

Mio se hable el tore anda anda café olé

Quid sas, quid sas sos form del bananas
Quid sas, donna Fabiolas
Yo se hariba Espagna, Franco est una paragna
Quid sas, quid sas, quid sas

***In Frankrijk, pourquoi les petites bananes vont-elles comme ça
Pourquoi, dite-moi pourquoi***

***Ah, je voudrais que tu m'expliques cette forme excentrique
Peut-être parce qu'il n' y a pas de dans ce petit machin là***

Pourquoi les petites bananes vont-elles comme ça
Pourquoi, dite-moi pourquoi
Je le demande sans rire si personne ne peut me dire
Pourquoi, pourquoi, pourquoi

***In Engeland, why why are little bananas so dry
Why why, please tell me why***

***Oh, you hardly could beleave me but this thing is gonna greave
me***

Mister Churchill say it's true that bananas are good for you

Why why are little bananas so dry
Why why, please tell me why
Do you know a better thing as bananas with creampudding
Why why why why why why

***In Duitsland, waarom zind di bananen krum
Waarum zacht mir waarom***

***Unze Fuhrer mochte fragen waarom niemand das kan zagen
Fur die Rijchkanselarei is das ein grose schweinerei***

Waarum zind di bananen krum
Waarum ach potverdum
Um den kriege zu vergessen mussen wir bananen fressen
Waarum daarom atsjoem

***Waarom zijn de banaantjes krom
Waarom, zeg mij waarom***

***Is dit feit nu uit te leggen omdat vele mensen zeggen
Dat in vruchtjes zonder pit gewoonlijk er geen beentje zit***

Waarom zijn de banaantjes krom
Waarom, zeg mij waarom
Ach, het zou ten alle tijde alle mensen wis verblijden
Als men zeggen kon waarom



Maandmenu maand maart

Maandag 1 maart	Currysoep Braadworst met appelmoes Gekookte aardappelen
Dinsdag 2 maart	Aardappel-speksoep Kalkoenragout met erwtjes & wortelen Peterselieaardappelen
Woensdag 3 maart	Broccolisoe Kippenschnitzel met provencaalse saus Frietjes
Donderdag 4 maart	Tomatensoep Blinde vink met ajuinsaus Andijvie in béchamelsaus Gekookte aardappelen
Vrijdag 5 maart	Vissoep Gratino van pangasius Spinaziestoemp
Maandag 8 maart	Preisoep Gehaktbrood met spruitjes Gekookte aardappelen
Dinsdag 9 maart	Spruitjessoep Kippenbout met jagersaus Knolselderpuree
Woensdag 10 maart	Courgettensoep Hutsepot met braadworst
Donderdag 11 maart	Bonensoep Gegratineerd hamrolletje met witloof Aardappelpuree
Vrijdag 12 maart	Tomatensoep Koolvisfilet met wortelstoemp
Maandag 15 maart	Broccolisoe Cordon-bleu met erwtjes op Parijse wijze Gekookte aardappelen
Dinsdag 16 maart	Seldersoep Boomstammetje met bloemkool in béchamelsaus Aardappelpuree
Woensdag 17 maart	Preiroomsoep Rundsstoofvlees met abrikozen Frietjes

Donderdag 18 maart	Bloemkoolsoep Kippenbil met currysaus, wortelmix Wilde rijst
Vrijdag 19 maart	Tomatensoep Atlantische Zalm sticks met tartaar Zuiderse stoemp
Maandag 22 maart	Boursinsoep Gepaneerd kalkoenlapje Bloemkool op Poolse wijze Gekookte aardappel
Dinsdag 23 maart	Paprikasoep Varkenschipolata met rabarber Gekookte aardappelen
Woensdag 24 maart	Bloemkoolsoep Gyros verrijkt met extra champignons Frietjes
Donderdag 25 maart	Preisoep Kippenfilet Stroganoff met erwtjes Gekookte aardappelen
Vrijdag 26 maart	Wortelsoep Visgratin met aardappelpuree vermengd met venkelblokjes
Maandag 29 maart	Spinaziesoep Karnemelk stampers met kaas
Dinsdag 30 maart	Waterkerssoep Gevogelteburger met rode wijnsaus Boterboontjes Gekookte aardappelen
Woensdag 31 maart	Ajuinsoep Jagersschotel Parmentier

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



Activiteitenplanning voor maart

Maandag 01/03

*vm: Gym, koken: kalkoengebraad

*nm: Bingo

Dinsdag 02/03

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Appelbeignets

Woensdag 03/03

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

*nm: Accordeonfeest

Donderdag 04/03

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Bordspel

Vrijdag 05/03

*vm: Gym, verse soep maken

*nm: Bezoek Kruidvat

Maandag 08/03

*vm: Gym

*nm: Spelothek spelen

Dinsdag 09/03

*vm: Gym, koken: mosselen, soepgroenten snijden

*nm: Bingo

Woensdag 10/03

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

*nm: Kinézaal

Donderdag 11/03

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Voetbadjes

Vrijdag 12/03

*vm: Gym, verse soep maken

*nm: Schoonheidszorgen

Dagcentrum 'De Kim' informeert.

Maandag 15/03

*vm: Gym

*nm: Cafetaria

Dinsdag 16/03

*vm: Gym, soepgroenten snijden, stoofvlees opzetten

*nm: Bezoek Ardoplant

Woensdag 17/03

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

*nm: Bingo

Donderdag 18/03

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Volksspelen

Vrijdag 19/03

*vm: Gym, verse soep maken

*nm: Filmnamiddag

Maandag 22/03

*vm: Gym, koken: kippenworst

*nm: Hoger lager

Dinsdag 23/03

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Lentewandeling

Woensdag 24/03

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

*nm: Bezoek Kapel van Bijstand

Donderdag 25/03

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Bingo

Vrijdag 26/03	Maandag 29/03
*vm: Gym, verse soep maken	*vm: Gym
*nm: Zangnamiddag	*nm: Afasieoefening

Dinsdag 30/03	Woensdag 31/03
*vm: Gym, soepgroenten snijden	*vm: H. Mis, gym, verse soep maken
*nm: Bezoek Lacra	*nm: Lentewandeling

Namaakgeneesmiddelen

Wetenschappelijk onderzoek en volksgezondheid

(Bron: www.scienceconnection.be dec. 2009, Het magazine v/h federaal wetenschapsbeleid)

De eerste namaakgeneesmiddelen duiken pas vanaf het begin van de jaren negentig op. Sedertdien neemt het probleem jaarlijks in omvang alleen maar toe. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) is een namaakgeneesmiddel opzettelijk en frauduleus verkeerdelijk geëtiketteerd wat de samenstelling en/of de afkomst ervan betreft en treft het zowel geneesmiddelen onder patent als generische geneesmiddelen. Het kan de juiste ofwel een totaal verkeerde samenstelling hebben, of onvoldoende of geen actieve bestanddelen bevatten in een nagmaakte verpakking. Namaak van geneesmiddelen kan dus de algemene gezondheid van de gebruikers ernstig schaden o.a. omwille van de ondoeltreffende werking of de toxiciteit van de aanwezige vervalste componenten.

In de ontwikkelingslanden moet tot nagenoeg 30% van de verhandelde geneesmiddelen als namaak worden beschouwd. Het betreft vooral essentiële geneesmiddelen (anti HIV, antimalaria, ...). Dankzij een strenge en doorgedreven kwaliteitscontrole blijft dit in de geïndustrialiseerde landen beperkt tot minder dan één procent. Naar schatting de helft van de namaakgeneesmiddelen wordt verkocht via het internet. Ook in België groeit de handel in illegale en valse geneesmiddelen explosief. Hierbij gaat het om een stijging van het aanbod op internet zoals nep Viagra.

In januari 2009 werd in de afdeling Geneesmiddelenanalyse (o.l.v. dr. J. De Beer) van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV) een onderzoeksproject opgestart dat gefinancierd wordt door het Federaal Wetenschapsbeleid. Het wordt uitgevoerd i.s.m. het Laboratorium voor Analyse van Geneesmiddelen aan de Universiteit Gent en het Laboratoire d'Analyse des Médicaments van de Université de Liège. Het onderzoek omvat vooral het ontwikkelen van analysestrategieën waarmee het onderscheid kan gemaakt worden tussen de originele en de meest voorkomende namaakgeneesmiddelen die momenteel in België circuleren.

Een kleine inspanning alstublieft ...

(Bron: www.scienceconnection.be dec. 2009, Het magazine v/h federaal wetenschapsbeleid)

Straks is de lente opnieuw in het land. Hoera, joepie zullen velen ongetwijfeld denken of zelfs uitroepen maar helaas is een gezonde leefomgeving niet langer vanzelfsprekend in onze tijd. Daarom wordt 2010 het Internationaal Jaar van de Biodiversiteit. In dit kader organiseren het Federaal Wetenschapsbeleid en de Federale wetenschappelijke instellingen een hele reeks evenementen die bestemd zijn voor zowel het grote publiek als de wetenschappelijke wereld. Hier volgt een korte opsomming.

Zo komt er in Brussel de rondreizende tentoonstelling "Biodiversiteit in Brussel", een BioGeoSafari (van mei tot oktober), een tentoonstelling in het Koninklijk Paleis (van juli tot september) en is er in december de opening van de nieuwe "Zaal van de Biodiversiteit in de Stad" in het Museum voor Natuurwetenschappen. Er is echter ook handige lectuur ter zake op de markt.

Nu is reeds het boek "366 tips voor de biodiversiteit" gratis beschikbaar op eenvoudige aanvraag. Het is een verzameling van leuke, creatieve en educatieve tips om de biodiversiteit te ontdekken en je er steeds meer voor in te zetten. En nuttige tips zijn er zeker genoeg, namelijk elke dag minstens één.

Een inspanning leveren voor de biodiversiteit betekent bijvoorbeeld de voorkeur geven aan de kweek van inheemse soorten zoals het West Vlaams rood rund, het Ardense trekpaard, het varken van Piétrain, het Blauw van Beveren (konijn), de Semoiseend, de Leuvense kropper (duif) de Ronquièrekalkoen en de Watermaalse baardkriel. Meer info over het Internationaal Jaar van de Biodiversiteit is gemakkelijk en snel na te lezen op www.biodiv2010.be.



2010 Internationaal Jaar van de Biodiversiteit

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



Een kopje koffie om ... :

175 jaar WZC Ardoonie te vieren (1835 – 2010)
Onze vrijwilligers te bedanken (Week v/d Vrijwilliger)
Te drinken op het begin van de lente (21 maart)

Wijze: Tulpen uit Amsterdam, (Bron: <http://members.chello.nl/~m.malkenhorst2/>)

Koffielied

Als de koffie komt, dan zingen wij
Doe er wat suiker bij.
Als de koffie komt, dan krijgen wij
Er vast wat lekkers bij.
Zonder koffie kunnen wij niets doen,
dus drinken wij met fatsoen.

Refrein

Duizend slokjes
Duizend kopjes
Brenge ons dan, in de nopjes.
Wat de koffie voor ons is,
is van veel betekenis.

Met je kopje koffie in de hand
Pittig en bruin gebrand
Met je kopje koffie in de hand
Ben je altijd heel galant.
Drink dus telkens koffie met ons mee
gezellig en tevrede.

Refrein



KOFFIE



Verjaardagen / Verjaardagnamiddag

De jarigen van zowel maart als april en hun familie worden in de loop van de maand april 2010 gevierd. De precieze feestdatum zal later worden meegedeeld.

Bogaert Gilberte 12/04
Claeys Simonne 27/03
Deklerck Julienne 18/03
Demeyere Maria 27/04
Hens Ferdinand 27/03
Hoornaert Maurits 27/03
Vandenberghe Piet 04/04
Van Maele Andre 17/03
Vergote Roger 01/03
Verhoest Marie-Louise 09/04
Werbrouck Lisette 24/04



Proficiat en nog veel jaartjes!!

Leuk om klaar te maken: bananenmilkshake

Ingrediënten

- 2 rijpe bananen uit Costa Rica
- 2 bolletjes vanille-ijs
- 20 cl koude volle melk
- 1 koffielepel poedersuiker
- 1 koffielepel vanillesuiker (facultatief)

Bereiding

- Mix de gepelde en in stukken gesneden bananen uit Costa Rica, de melk, het ijs, de suiker en de vanillesuiker gedurende 30 seconden.
 - Giet de milkshake in 4 grote glazen.
- (Light versie: vervang het ijs door meer melk en voeg minder suiker toe!)

Eet 's winters bananen!

Bananen zijn ideaal om verkoudheden, stress, constipatie, zweren, wratten en tal van andere kwaaltjes tegen te gaan. Ze zijn met andere woorden een uitstekend wapen ter preventie van ziekten. Een goede reden dus om bij uw dagelijkse aanbevolen hoeveelheid fruit ook een portie banaan op te nemen!

De Belgen eten gemiddeld 11,77 gram bananen per dag, dat is veel minder dan de Slovenen, die met 50,52 gram per dag de koplopers zijn in Europa. Maar onze Franse burens doen het met 9,87 gram nog slechter. De banaan is de vrucht bij uitstek voor topsporters, een gezond tussendoortje voor scholieren en studenten, en een van de basisingrediënten in babymenu's.

Op de website www.e-gezondheid.be vindt u nog meer argumenten die u moeten aanzetten om voortaan meer bananen te eten.



Succes en gezondheid!

Oef, even uitblazen.

We zijn volop in de vasten. In onze jachtige tijd is het helemaal niet meer vanzelfsprekend om tot rust te komen. We willen voortdurend van alles ondernemen enerzijds uit eigenbelang en anderzijds uit dienstbaarheid naar onze hulpbehoevende medemens. Zélf s een vakantie plannen en beleven, meerdere trips op eenzelfde jaar, is voor velen een dermate drukke bedoening dat het uitgaan achteraf eerder een energievreter dan een energieleverancier bleek te zijn. Uit het magazine "Vrouw & Wereld" plukten we daarom de volgende zinvolle en waardevolle tekst getiteld "Eenvoud" die we vonden in de treffend genaamde rubriek "Rustpunt". Neem vooral rustig de tijd om deze te lezen zodat de inhoud ten volle tot u kan doordringen.

Eenvoud (Hilde Van Putten)

De natuur kreunt. Onze portemonnee ook.
De grenzen van onze bezitterige maatschappij zijn bereikt.
Dan noemen analisten het crisis.
Noem het liever een kans.
Kans op anders leven, met de smaak van eenvoud.

Eenvoud is gaan naar de kern.
Daar roerloos stil in blijven staan.
Geen gevecht om gelijk.
Geen mijn en geen dijn.
Gewoon, eenvoudigweg zijn.

Eenvoud is met aandacht leven.
Kijken, ruiken en horen
overschouwen en voelen.
Bijen zoemend rond een perk bloemen
De koe loom in de wei,
een boom met welkome schaduw,
frisse avondregen op je huid.

Eenvoud is natuurlijk verwant worden.
Je bevat niet.
Je bezit niet.
Je doet niets meer pijn.
Je prevelt een onweerstaanbare bede
van dankbaarheid.

Minder kan dus ook meer zijn.
Adem en ruimte. En veel teder, nieuw leven.

Prijsvraag maand maart

Een ladder, vastgemaakt aan een gemeerd jacht, heeft 6 sporten. De afstand tussen 2 sporten bedraagt 30 cm. Er bevinden zich 3 sporten in het water. Het tij stijgt met 30 cm per uur. Aan welke sport zal het water zich bevinden na 2 uur ? O 1, O 2, O 3, O 4, O 5, O 6

Uw naam:
(Knip hier:)

Belangrijke dagen in maart (Buienmaand)

- 2 maart: Z. Karel de Goede (+ Brugge, 1127)
Graaf van Vlaanderen
- 3 maart: Nationale feestdag Bulgarije (EU)
- 4 maart: H. Casimir van Polen (+ 1484)
- 5 maart: Wereldgebedsdag
- 6 maart: H. Coleta van Gent (+1447)
- 7 maart: 3^{de} zondag v/d 40-dagentijd, Kwenenzondag
H. Felicitas (+ 203), H. Perpetua, Patrones v/d getrouwde vrouwen, D.G. Victor Scheppers van Mechelen
- 8 maart: Internationale Vrouwendag, H. Johannes a Deo (+ 1550)
- 14 maart: 4^{de} zondag v/d 40-dagentijd, pi – dag (getal pi = 3,14)
Z. Eva van Luik
- 15 maart: Nationale feestdag Hongarije (EU),
Z. Arnikus van Averbode
- 17 maart: Nationale feestdag Ierland (EU),
H. Patrick van Ierland (+ 461)
- 18 maart: H. Cyriel van Jeruzalem (+ 386)
- 19 maart: Antwerpen en omstreken: Vaderdag, H. Jozef, patroon van België, de goede dood, timmerlieden, schaliedekkers
- 21 maart: 5^{de} zondag v/d 40-dagentijd, Int. Dag v/d Slaap
Dag v/d Afschaffing v/d Rassendiscriminatie
- 22 maart: Wereldwaterdag, H. Lea van Rome (+ 384)
- 23 maart: Werelddag van de Meteorologie
- 24 maart: Int. Tuberculosedag, Katarina van Zweden (+ 1381)
- 25 maart: Aankondiging van de Heer / Maria Boodschap
Nationale feestdag Griekenland (EU)
- 28 maart: Palmzondag (Blijde intrede van Jezus te Jeruzalem, indertijd zwaaide het volk met palmtakken, Christenen plaatsen heden een palmtakje achter het kruisbeeld, dit betekent het begin van de Goede Week...)



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 die u dit maal letterlijk mag opvatten **Wakker worden; slapende rekeningen**

Met wat geluk ontwaakt uw geld deze lente misschien wel uit een winterslaap. Voelt u het reeds kriebelen? Lees snel verder.

(Bron: Fedra, het magazine van de ambtenaar, november 2009, blz. 26 tot 29)

De man des huizes heeft een tragisch ongeval en sterft. De vrouw des huizes weet niet dat ze een forse som te goed heeft van de levensverzekering, die hij in stilte had afgesloten. Het geld ligt sindsdien te slapen op een rekening van de verzekeringsmaatschappij. Maar niet voor lang meer.

Spaarders hebben wat van eekhoortjes. Ze verstoppem soms hun bezittingen op verschillende plaatsen. Soms lukt het verstoppem zo goed, dat zelfs de spaarders zelf niet meer weten waar ze nog een rekening, een kluis of een verzekering hebben. Nog zo'n klassiek geval: een vooruitziende vader wil de toekomst van zijn kinderen veiligstellen door een spaarrekening voor hen te openen. Het is een verrassing voor wanneer ze meerderjarig worden, maar hij sterft in een auto ongeval. De jaren verstrijken, de kinderen zijn ondertussen groot en het geld ligt zachtjes te snurken op een vergeten rekening. Dit zijn enkele voorbeelden van "slapende rekeningen". De regering heeft in 2008 beslist om deze slapende vermogens, die niemand opeist, wakker te maken. De banken en de verzekeringsmaatschappijen zijn verplicht om de titularissen van die rekeningen, kluisen of verzekeringen actief op te sporen. Doel: het vermogen teruggeven aan de burgers. Anne Marie Verschueren, FOD Financiën: "België behoort tot de Europese pioniers in deze materie. De federale overheid stelt zich niet tevreden met de centralisatie van het slapend vermogen, maar ze zal binnenkort ook een publiek register openen zodat elkeen zijn/haar geld kan terugvinden.

Vijf jaar

Een bankrekening is "slapend" als de titularis of de rechthebbende nog nooit een verrichting deed op die rekening (zicht, spaar, deposito, effectenrekeningen ...), of op een andere rekening bij dezelfde bank.

Bovendien mag de titularis of de rechthebbende geen enkel contact gehad hebben met de kredietinstelling gedurende een periode van vijf jaar. Een kluis waarvoor de huur sinds vijf jaar niet meer betaald werd en die op initiatief van de bank geopend werd, wordt ook als "slapend" beschouwd.

Dagcentrum 'De Kim' informeert.

Blijft er nog het domein van de verzekeringen over. Hier ligt de klemtoon op levensverzekeringen. Men spreekt van “slapende” vermogens wanneer de begunstigde van een levensverzekering geen contact opneemt met de verzekeringsmaatschappij in de zes maanden na het overlijden van de persoon onder contract. Anne Marie Verschueren: “De groepsverzekeringen of het pensioensparen zijn hierbij niet opgenomen.”

Hemel en aarde

De banken en verzekeringsmaatschappijen zijn nu verplicht om bij een “slapend” vermogen hemel en aarde te verzetten om de begunstigden terug te vinden. Nu ja, dat “hemel en aarde verzetten” is in de praktijk misschien iets minder drastisch dan het klinkt. Om te beginnen moet het om bedragen gaan boven de 20 euro.

Voor alles daarboven wordt eerst een brief gestuurd naar het laatst gekende adres. Vervolgens kan de bank of de verzekeraar actief een speurtocht opzetten via ondernemingen aangesloten bij het Nationaal Register of de Kruispuntbank van de Sociale Zekerheid.

En als dat alles zonder gevolg blijft, vertrekt er een aangetekende brief op basis van de gegevens gevonden in het register. Wanneer de begunstigde of zijn rechthebbenden dan nog altijd niet reageren, worden de vermogens en de daar bijhorende informatie overgebracht naar de Deposito en Consignatiekas.

En daar blijft het geld voor eeuwig rustig verder slapen, op een rekening van de Belgische Staat? Helemaal niet.

De federale overheid brengt al die slapende vermogens samen op één plek zodat de titularissen of hun erfgenamen weten waar te zoeken. Dat vraagt een simpel bezoekje aan een website. En dat is wellicht veel eenvoudiger dan bij alle banken en verzekeringsmaatschappijen langsgaan.

Volgens Brigitte Degeest zou zonder onvoorziene obstakels reeds midden januari 2010 een register voor het publiek geopend moeten zijn. Dit register zal toelaten om zoekopdrachten uit te voeren voor zichzelf of zelfs voor een derde, al zal je in dat laatste geval wel een wettig belang moeten aantonen, zoals bewijzen dat je erfgenaam ofwel volmacht houder bent.



Heb ik een slapende rekening?

Ligt er ergens een sok met geld te wachten? Om dat te weten te komen, kan je sedert midden januari het register van de Deposito en Consignatiekas raadplegen. Die registers zijn te vinden via www.slapenderekeningen.be of www.myfin.be. Je kan inloggen met je elektronische identiteitskaart of met een token dat ook gebruikt wordt om online de belastingbrief in te vullen. Als je geen toegang tot internet hebt, kan je een papieren versie inkijken.

Hoe gebeurt de terugbetaling?

Als je voor eigen rekening zoekt en je eigen elektronische identiteitskaart of administratief token gebruikt, betaalt de Deposito en Consignatiekas het slapende vermogen meteen uit. In de andere gevallen (aanvraag voor een derde) vraagt de Deposito en Consignatiekas dat je het "wettig belang" aantoot, d.w.z. dat je bewijst de erfgenaam, de volmacht houder ... te zijn.

Zullen sommige slapende rekeningen de eeuwige rust vinden bij de Deposito en Consignatiekas?

Neen. Maximaal dertig jaar lang worden de slapende fondsen ongemoeid gelaten en liggen ze te wachten tot de titularissen of rechthebbenden ze opeisen. Gedurende die tijd zijn deze fondsen en hun intresten altijd opeisbaar. Na die dertig jaar, verjaren de vermogens en worden ze overgeheveld naar Financiën.

Een knoop in je zakdoek

Om al dat slapend geld wakker te maken, moet het grote publiek massaal het register willen raadplegen. Daarom werd de campagne "Leg een knoop in je zakdoek" gelanceerd. De campagne is ontwikkeld in samenwerking met studenten van de masteropleiding Communicatiewetenschappen aan de VUB.

Op zoek naar slapende rekeningen

Volgens de wet op de slapende rekeningen kunnen de fondsen reeds sinds september 2009 doorstromen naar de Deposito en Consignatiekas. Het gaat om rekeningen die reeds vijf jaar inactief zijn. Tot daar de theorie. In de praktijk geeft men na die vijf jaar de banken nog een extra jaar om de titularissen of rechthebbenden van een verlaten rekening of kluis op te sporen. Om die reden zijn er vandaag nog maar bitter weinig fondsen overgemaakt aan de Deposito en Consignatiekas.

Tante Kaat (Lenteschoonmaak): Moeilijke vlekken

Harsvlekken op de auto, inktvlekken op een houten tafel, olie, bloed- en braakselvlekken...

Harsvlekken. Als een auto vaak onder naaldbomen staat, komen er harsvlekken op de carrosserie terecht. Smeer de plekken eerst in met boter en verwijder ze na een uurtje met een beetje eau de cologne. Neutraliseer met water. Als er hars op je handen zit, dan neem je gewoon eau de cologne. Ook brandspiritus, ontsmettingalcohol, wasbenzine en terpentijn lossen hars op.

Balpenvlekken. Als je een volhouten tafel hebt, kan je de vlek met een fijn schuurpapiertje wegschuren. Bij een fineerhouten tafel gebruik je best een mengsel van $\frac{3}{4}$ alcohol en $\frac{1}{4}$ ether. Ook met aceton of thinner kan je – afhankelijk van de inktsoort – balpenvlekken verwijderen.

Olievlekken. Verse olievlekken op je garagevloer bestrooi je liefst zo snel mogelijk met kattenbakkorrels, zand of waspoeder om de olie te absorberen. Daarna gebruik je een warm sopje met een detergent zoals afwasmiddel of een allesreiniger. Restvlekken behandel je met white spirit.

Bloedvlekken. Bloedvlekken mag je nooit met heet water behandelen, want dan fixeert je de vlek. Gebruik ook nooit een zuur (citroensap, azijn). Spoel de stof met koud water en kneed de vlek daarna met een wasmiddel met enzymen (bijvoorbeeld Ecovertontvlekker of Biotex). Laten intrekken en nawassen.

Braakselvlekken. Schraap braakselvlekken zo snel mogelijk weg. Eventueel kan je het kledingstuk in het toilet schoonspoelen. Braaksel bevat maagzuur en dat tast veel stoffen aan. Spoel daarna met water en een paar druppels ammonia om het zuur te neutraliseren. Pas nu stop je de kleding in de wasmachine. Gebruik het volledige programma, inclusief voorwas met een voorwasmiddel met enzymen. Braakselvlekken op marmer behandel je zeker zo snel mogelijk. Zuren tasten immers de kalk in de steen aan, en dat kan voor doffe vlekken zorgen die alleen professionals nog kunnen verwijderen.



De beste tips van Tante Kaat: Gezondheid uit het keukenkastje

Een wondermiddel? Als knoflook gekneusd wordt, komt er een soort natuurlijk antibioticum vrij: allicine. Deze stof circuleert in het bloed en zuivert zo de longen, de darmen, de huid en de urinewegen voor ze weer wordt uitgescheiden.

Last van hooikoorts? Het is weer lente, en mensen met allergieën zijn dus volop aan het hoesten en niezen. Medicijnen kunnen een oplossing zijn, maar ze maken je vaak slaperig. Overdag kan je je allergie misschien in bedwang houden door regelmatig kruidnagelthee te drinken. Kruidnagel is een natuurlijk antihistaminicum. Warme wijn waarin je kruidnagel hebt laten trekken is een fijn slaapmutsje als je verkouden bent.

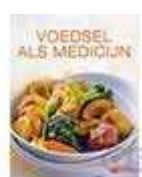
Verhoog je IQ. Niet alleen havermost verhoogt je concentratievermogen en verbetert je geheugen, ook rozemarijn heeft die eigenschappen. Door het versterken van de bloedstroom naar het hoofd stimuleert rozemarijn de hersenen.

Tijmolie vermengd met amandelolie kan worden gebruikt bij massages, bij spierpijn en bij jeuk. Tijmthee kan je gebruiken om mee te gorgelen.

Weg met hoofdpijn. Rozemarijn heeft het vermogen om gespannen spieren te ontspannen. Rozemarijnthee die je met kleine slokjes drinkt, zorgt ervoor dat een opkomende hoofdpijn niet doorbreekt.

Voorjaarsmoehaid. Tijm (of tijmolie) in je badwater zorgt ervoor dat je lusteloosheid als sneeuw voor de zon verdwijnt. En mocht je verkouden zijn: je verkoudheid is ook meteen verdwenen!

Infecties aan de luchtwegen. Aan het hoesten en niezen? Rasp een paar sjalotten heel fijn. (Dat kan ook met een knoflookpers.) Vermeng met eenzelfde hoeveelheid honing. Laat een hele nacht trekken. Neem elk uur een theelepeltje van dit mengsel. Lekker is dit niet en je adem gaat er niet beter door ruiken, maar het helpt fantastisch! Je kan eventueel ook knoflook gebruiken, maar dan stinkt je adem nog meer...



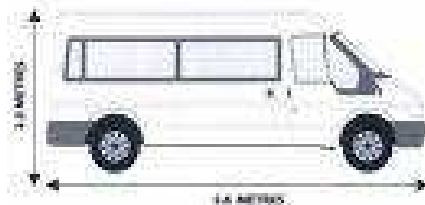
Nieuw: Link 58

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 nog steeds heerlijke confituur verkocht ten voordele van de Kimwerking. Alvast bedankt voor uw steun.

Wintertijd wordt zomertijd

In de nacht van *zaterdag 27 maart 2010* op *zondag 28 maart 2010* schakelen we over van winteruur naar zomertijd. 2 uur wordt 3 uur: dit betekent dus *de klok één uurtje vooruit draaien* en dus één uurtje minder slapen. U stelt best alle uurwerken bij vooraleer u gaat slapen zodat u de volgende dag tijdig uit bed raakt.

De vastentijd

Al het geluk in de wereld ontstaat op de eerste plaats doordat we rekening houden met en denken aan de anderen. Al het lijden in de wereld ontstaat, doordat we op de eerste plaats alleen maar rekening houden met onszelf. (Bron: De Druivelaar)

Goudkorrel

Een grote beschaving is niet op schittering uit. Verborgene schatten en schoonheden maken de wereld rijk. Een groot man is wie het eenvoudige voortreffelijk doet, ook als hij het meer schitterende met gemak evengoed hand kunnen verrichten.

(Th.G.A. Hendriksen, 'Van eren en eren')

Inhoud

Blz.	Titel	Blz.
3	Relaas maand februari	3
4	Lachen is gezond: Waarom? Daarom!	4
5	Waarom zijn de bananen krom?	5
7	Maandmenu maand maart	7
9	Activiteitenplanning voor maart	9
11	Namaakgeneesmiddelen	11
12	Een kleine inspanning alstublieft ...	12
13	4 maart 2010, feestzitting	13
14	Een kopje koffie om ...:	14
15	Verjaardagen / Verjaardagnamiddag	15
16	Leuk om klaar te maken: bananenmilkshake	16
17	Oef, even uitblazen.	17
18	Prijsvraag maand maart	18
18	Belangrijke dagen in maart (Buienmaand)	18
19	Wist je dat ...	19
20	Gouden tips	20
20	<i>Slapende rekeningen</i>	20
23	<i>Moeilijke vlekken</i>	23
24	<i>Gezondheid uit het keukenkastje</i>	24
25	Nieuw: Link 58	25
26	Herinnering * Herinnering	26

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 Ardoorie
Tel : 051 74 02 84
Fax : 051 74 02 88
e-mail : post@de-kim.be
website : www.de-kim.be