

Dagcentrum 'De Kim'

Juli / Augustus 2010 't Daglichtje



Kortrijksestraat 58
8850 Ardooie
Tel. 051 74 02 84

Verschijnt maandelijks
Tweemaandelijks in verlofperiodes

Steeds tot uw dienst sedert 1998

Inhoud

Blz.	Titel	Blz.
3	Relaas maand juni	3
4	Lachen is gezond: Café zonder bier	4
5	Maandmenu maand juli	5
7	Maandmenu maand augustus	7
9	Activiteitenplanning voor juli	9
11	Activiteitenplanning voor augustus	11
13	Gezondheid! Bier	13
14	Herinneringen Kimdaguitstap: Vrolijke vrienden	14
15	Herinneringen Kimdaguitstap: De heide van Bulskampveld	15
16	Herinneringen Kimdaguitstap: Provinciaal Museum Bulskampveld	16
18	Prijsvraag maanden juli / augustus	18
18	Belangrijke dagen in juli (Hooimaand)	18
19	Belangrijke dagen in augustus (Oogstmaand)	19
20	Leuk om klaar te maken: zomerse smoothies	20
21	Gouden tips: smoothietrucs	21
22	Verjaardagen / verjaardagnamiddag	22
23	Wist je dat ...	23
24	Huisreglement "De Kim"	24
25	Ruim één jaar: Link 58	25
26	Herinnering * Herinnering	26

Opendeurdag 10-10-2010

Komt u graag eens een kijkje nemen in het Woon- en Zorgcentrum?
Dan nodigen wij u graag uit naar de opendeurdag op 10 oktober 2010.



Relaas maand juni

Met enkele tropische dagen, lijkt de zomer van 2010 goed en wel uit de startblokken te zijn geschoten. Om de papa's verkoeling te schenken op hun feestdag namelijk vaderdag schonk het Kimteam hen een lekkere fles bier.

De voorbije maand werd er onder meer gewinkeld (Mammoetcenter Roeselare) en gewandeld (Sterrebos Roeselare). Uiteraard werden de energievoorraden telkens aangevuld op een terrasje.

Onze grote Kimdaguitstap naar Bulskampveld te Beernem was terug heel geslaagd. Na het warm onthaal met een potje koffie en koekje in de Kim vertrokken we rond 10 uur met twee grote autocars waarin ook rolstoelgebonden personen comfortabel meereisden. Daarnaast schakelden we onze eigen liftbusjes in.

Ter plekke konden we dankzij het prachtige weer met bijzonder aangename temperaturen buiten genieten van een aperitief. Daarna namen we binnen plaats aan een feesttafel voor een verfijnde maaltijd. Oh heerlijk smullen was dat.

In de namiddag verdeelden we ons in verschillende kleine groepjes en deden we een zoektocht. We verkenden het natuurdomein met het mooie kasteel, de weelderige plantengroei, de speelse dieren en de waardevolle museumstukken aan de hand van een interessante en luchtige vragenlijst. Gezellig op stap.

De winnende groepsleden ontvingen na de koffiepauze hun welverdiende prijs. Proficiat aan de winnaars en een grote pluim voor de sportiviteit van alle deelnemers.

Nadat onder een stralende zon en parasol werd genoten van koffie met taart keerden we terug naar Ardooie waar we in de cafetaria van het Woon- en Zorgcentrum konden proeven van knapperige frietjes met frikadellen. Voor de liefhebbers was er een fris glas wijn of andere koele drankjes om de dorst te lessen.

Lachen is gezond

Of u zich nu meer Vlaming of Belg voelt, elkeen heeft zijn eigen feestdag. 11 juli is de Vlaamse feestdag en 21 juli is de Belgische feestdag. Zij die niet genoeg kunnen krijgen van feesten, vieren misschien beide feestdagen. Op een feest mag er gelachen worden. In onze streken drinken velen dan wellicht een goed glas bier. Wijlen Bobbejaan Schoepen wordt vermoedelijk graag herinnerd als een enthousiast sfeermaker. Mede daarom dit succeslied.

CAFÉ ZONDER BIER

Bobbejaan Schoepen (Belgium)

Een strand zonder water of land zonder grond
Dat is al even erg als een steirt zonder hond
Maar je geld dat verdwijnt met je trouwe kassier
Dat is nog niet zo erg als een café zonder bier

Piet Rinkers z'n vrouw stak het geld in haar zak
En ze liet hem alleen onder 't echtelijk dak
Maar ze schreef toch nog gauw op een stukske papier
Dat is nog niet zo erg als een café zonder bier

Een man werd veroordeeld en kreeg levenslang
Met rijkswacht van dienst moest hij mee naar 't gevang
Toen hij droef in z'n cel stapte zei de cipier
Dat is nog niet zo erg als een café zonder bier

Toen Janssen ging zwemmen in Leopoldville
Botste hij met geweld tegen een krokodil
En van schrik zwom Jan Janssen van Congo naar hier
Maar dat is nog niet zo erg als een café zonder bier

Ja, dit is een lied dat m'n leven vergald
En ik weet ook nog niet of het u wel bevalt
Ik ben hier aan het zingen maar ik heb geen plezier
Ik vind dat toch zo triestig, een café zonder bier



Maandmenu maand juli

Donderdag 1 juli	Groentensoep Lamsburger met erwtjes Gekookte aardappelen
Vrijdag 2 juli	Ajuinsoep Vispannetje met knolselderpuree
Maandag 5 juli	Spinaziesoep Braadworst met vleesjus en rabarber Gekookte aardappelen
Dinsdag 6 juli	Groentensoep Gevarieerde visschotel met pastasalade
Woensdag 7 juli	Kervelsoep Ardeens gebrad met broccoliroosjes Gekookte aardappelen
Donderdag 8 juli	Preiroomsoep Kalkoenschnitzel met boterboontjes Gekookte aardappelen
Vrijdag 9 juli	Paprikasoep Visstick met verse tartaar Zuiderse aardappelpuree
Maandag 12 juli	Kippenroomsoep Orloffgebrad met prinsesseboontjes Aardappelpuree
Dinsdag 13 juli	Champignonsoep Kalfsblanket met erwtjes en gestoofde wortelen, aardappelen
Woensdag 14 juli	Broccolisoepp Gevulde tomaat met cocktailsaus Frietjes
Donderdag 15 juli	Groentenkaassoep Kipfilet met zoetzure saus, gebakken ananas en rijst

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



Vervolg maandmenu maand juli

Vrijdag 16 juli	Wortelsoep Gestoomde visfilet met witte wijnsaus. Brunoisegroentjes en aardappelpuree
Maandag 19 juli	Kippenroomsoep Crepinette met jagersaus, spinazie in de room en gekookte aardappelen
Dinsdag 20 juli	Tomatensoep Vlaamse stoverij met appelmoes Frietjes
Woensdag 21 juli	Gesloten (Nationale feestdag)
Donderdag 22 juli	Seldersoep Gehaktbroodje met zijn jus, warme kriekjes en pureeaardappelen
Vrijdag 23 juli	Groentensoep Gevulde pangasiusfilet met garnaalsaus en krielaardappeltjes
Maandag 26 juli	Seldersoep Kippengyros met ananasstukjes Wortelstoemp
Dinsdag 27 juli	Currysoep Gemarineerd hespengebraad, prei in de room, gekookte aardappelen
Woensdag 28 juli	Courgettesoep Kippenworst met snijboontjes en gebakken aardappelen
Donderdag 29 juli	Bloemkoolsoep Hamrolletjes met asperges Kartoffelsalade
Vrijdag 30 juli	Preiroomsoep Gebakken heek 'Delight' Puree met andijvie

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



Maandmenu maand augustus

Maandag 2 augustus	Tomatensoep Kalfsbrood met ajuinsaus en appelmoes, peterselieaardappelen
Dinsdag 3 augustus	Seldersoep Gevarieerde vleeschotel Aardappelsalade
Woensdag 4 augustus	Groentensoep Gebakken kippenbout met currysaus Gebakken aardappelen
Donderdag 5 augustus	Preisoep Gehaktballetjes op Zweedse wijze Aardappelpuree
Vrijdag 6 augustus	Wortelsoep Cordon bleu van kabeljauw met spinazie in de room Gekookte aardappelen
Maandag 9 augustus	Komkommersoep Boomstammetje met mosterdsaus en fijne boontjes, peterselieaardappelen
Dinsdag 10 augustus	Tomatensoep Gemarineerde kippenkotelet met biersaus, broccolistamppot
Woensdag 11 augustus	Bloemkoolsoep Varkensgebraad met champignonsaus en groentenmengeling Gebakken aardappelen
Donderdag 12 augustus	Groentensoep Lamsburger met erwttjes Gekookte aardappelen
Vrijdag 13 augustus	Ajuinsoep Vispannetje met knolselderpuree
Maandag 16 augustus	Gesloten wegens de feestdag van O.- L.-Vrouw Hemelvaart (15/08/2010) die dit jaar op een zondag valt.

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



Vervolg maandmenu maand augustus

Dinsdag 17 augustus	Groentensoep Gevarieerde visschotel met pastasalade
Woensdag 18 augustus	Kervelsoep Ardeens gebraad met broccoliroosjes Gekookte aardappelen
Donderdag 19 augustus	Preiroomsoep Kalkoenschnitzel met boterboontjes Aardappelen
Vrijdag 20 augustus	Paprikasoep Visstick met verse tartaar Zuiderse aardappelpuree
Maandag 23 augustus	Kippenroomsoep Orloffgebraad met prinsesseboontjes Aardappelpuree
Dinsdag 24 augustus	Champignonsoep Kalfsblanket met erwtes en gestoofde wortelen, aardappelen
Woensdag 25 augustus	Broccolisoepe Gevulde tomaat met cocktailsaus Frietjes
Donderdag 26 augustus	Groentenkaassoep Kippenfilet met zoetzure saus Gebakken ananas en rijst
Vrijdag 27 augustus	Wortelsoep Gestoomde visfilet met witte wijnsaus Brunoisegroentjes en aardappelpuree
Maandag 30 augustus	Kippenroomsoep Crepinette met jagersaus, spinazie in de room, gekookte aardappelen
Dinsdag 31 augustus	Tomatensoep Vlaamse stoverij met appelmoes Frietjes

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



Activiteitenplanning voor juli

Donderdag 01/07

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Cafetaria, uitstap

Vrijdag 02/07

*vm: Gym, verse soep maken

*nm: Bingo, uitstap

Maandag 05/07

*vm: Gym

*nm: Spelothekspelen

Dinsdag 06/07

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Bingo, uitstap: ijsje gaan eten

Woensdag 07/07

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

*nm: Gezichtsverzorging, uitstap

Donderdag 08/07

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Uitstap

Vrijdag 09/07

*vm: Gym, verse soep maken

*nm: Voetverzorging, uitstap

Maandag 12/07

*vm: Gym

*nm: Baknamiddag: rotsjes

Dinsdag 13/07

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: ABC-spel, Uitstap: gavers

Woensdag 14/07

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

*nm: Bingo, uitstap

Dagcentrum 'De Kim' informeert.

Donderdag 15/07

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Spelothekspelen, uitstap

Vrijdag 16/07

*vm: Gym, verse soep maken

*nm: Nagel- en voetverzorging, uitstap

Maandag 19/07

*vm: Gym

*nm: Balspel

Dinsdag 20/07

*vm: Gym

*nm: Quiz, tuinwandeling

Woensdag 21/07: gesloten (Nationale feestdag)

Donderdag 22/07

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Afasieoefeningen, uitstap

Vrijdag 23/07

*vm: Gym, verse soep maken

*nm: Bingo, uitstap

Maandag 26/07

*vm: Gym

*nm: Bingo, uitstap

Dinsdag 27/07

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Tekenwedstrijd, uitstap

Woensdag 28/07

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

*nm: Pictionary, uitstap

Donderdag 29/07	Vrijdag 30/07
*vm: Gym, soepgroenten snijden	*vm: Gym, verse soep maken
*nm: Gezichtsverzorging, uitstap	*nm: Zangnamiddag, uitstap

Activiteitenplanning voor augustus

Maandag 02/08

*vm: Gym

*nm: Volksspelen, uitstap

Dinsdag 03/08

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Kaarten, uitstap

Woensdag 04/08

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

*nm: Bingo, uitstap

Donderdag 05/08

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Rad van fortuin, uitstap

Vrijdag 06/08

*vm: Gym, verse soep maken

*nm: Bordspel, uitstap

Maandag 09/08

*vm: Gym

*nm: Gelaatsverzorging, uitstap

Dinsdag 10/08

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Bingo, uitstap

Woensdag 11/08

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

*nm: Sjoelbak, uitstap

Donderdag 12/08

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Muzikaal pak

Vrijdag 13/08

*vm: Gym, verse soep maken

*nm: Hoger Lager

Dagcentrum 'De Kim' informeert.

Maandag 16/08:

gesloten (wegens feestdag van O.-L.-Vrouw Hemelvaart op zondag 15/08)

Dinsdag 17/08

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Quiz, uitstap

Woensdag 18/08

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

*nm: Spelothekspelen, uitstap

Donderdag 19/08

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Bingo, uitstap

Vrijdag 20/08

*vm: Gym, verse soep maken

*nm: Nagelverzorging

Maandag 23/08

*vm: Gym

*nm: Cafetaria of kiné

Dinsdag 24/08

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Bordspel

Woensdag 25/08

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

*nm: Voetbadjes

Donderdag 26/08

*vm: Gym, soepgroenten snijden

*nm: Muziek

Vrijdag 27/08

*vm: Gym, verse soep maken

*nm: Bingo

Maandag 30/08	Dinsdag 31/08
*vm: Gym	*vm: Gym, soepgroenten snijden
*nm: Sjoelbak	*nm: Bingo

Gezondheid!

Bier goed voor de gezondheid, mits matig verbruik.

Bier, met mate gedronken, beschermt tegen hart- en vaatziekten, type 2 diabetes en osteroporose. Die boodschap werd nog niet zo heel lang geleden door de Europese Brouwers geformuleerd in Brussel op hun derde symposium over bier en gezondheid.

“Er bestaat een veel voorkomende misvatting dat alleen rode wijn goed is voor de mens”, aldus de voorzitter van de ‘Brewers of Europe’, Piero Perron.

Matig bierverbruik kan ook helpen tegen stress. Bier bevat voorts heel wat vitamines en mineralen die bijdragen tot een gezonde en evenwichtige voeding. Het silicium in bier draagt bij tot een gezondere beenderstructuur.

Tenslotte bevat bier minder calorieën dan veel andere dranken, en kan het zelfs bijdragen tot een calorie-arm dieet en een gezonde levensstijl. Op voorwaarde dat het met mate gedronken wordt, uiteraard.

(Bron: www.gezondheid.be)

Nadelen van alcoholmisbruik. (Bron: www.brouw-bier.nl)

Overmatig alcoholgebruik kan leiden tot hersenbeschadiging en in extreme omstandigheden (20 tot 25 glazen alcohol op enkele uren tijd) tot de dood. Teveel alcohol drinken leidt tot leveraandoeningen, problemen met de keel, slokdarm en maag. Overdrijven met alcohol vermindert natuurlijke remmingen waardoor men zich in dronken toestand vaak ongepast gedraagt en nadien spijt heeft. Veel alcohol drinken verhoogt de bloeddruk met kans op hartklachten en zelfs een hersenbloeding. Alcohol tijdens de zwangerschap of het geven van borstvoeding is volledig af te raden omdat het ongeboren kind of de baby hierdoor allerhande afwijkingen kan krijgen. Alcohol met medicijnen of drugs combineren of bij verkeersdeelname is tevens levensgevaarlijk. Laat je niet verleiden tot een teveel aan alcohol wegens het stoere imago dat eraan gekoppeld wordt. Dagelijks twee glazen alcohol voor een vrouw en drie voor een man volstaan.

Herinneringen Kimdaguitstap:

Bob Davidse: vrolijke vrienden

Vrolijke, vrolijke vrienden
Vrolijke vrienden, dat zijn wij.
Vrolijke, vrolijke vrienden
Vrolijke vrienden, dat zijn wij.
(Refrein)

Als wij samen gaan kamperen
in het bos of op de hei,
dan klinkt het wel duizend keren
vrolijke vrienden, dat zijn wij.

Refrein

's Morgens komt de zon ons wekken
en de vogels zingen blij.
Dan is 't tijd dat wij gaan trekken
door de dennen, bos of hei.

Refrein

Twee of drie die koken 't eten
brengen lekk're dingen mee.
Dat is iets dat wij wel weten,
wie op kamp is eet voor twee!

Refrein

En gaat stil de avond komen,
zingen, dansen wij bij 't vuur.
Tot wij in ons tent gaan dromen
in het late, late uur!

Refrein



Herinneringen Kimdaguitstap: **“De heide van Bulskampveld”**

De havenzangers – Oh heideroosje

(Refrein)

Oh heideroosje, wat ben je mooi
Oh heideroosje, in je lentetooi
Ik pluk dit roosje en geef het jou
M'n heideroosje, schenk jij je hartje gauw

Op de groene heide in 't mulle witte zand
Wandelt blijgezind een jeugdig paartje hand in hand
Vriendelijk schijnt het zonlicht en verwarmt het jong geluk
Daar plukt hij een roosje en meteen zingt hij verrukt

Refrein

Schemering, heide glanst in 't licht der zilveren maan
Als de twee geliefden weer gelukkig huiswaarts gaan
Heideroosjes' hartje is vol vreugde oh zo luid
Als de jonge man haar innig in z'n armen sluit

Oh heideroosje, nu ben je blij
Oh heideroosje, maar ook nooit meer vrij
Want voor dit roosje dat ik je gaf
M'n heideroosje, stond jij je hartje af

Want voor dit roosje dat ik je gaf
M'n heideroosje, stond jij je hartje af ...



Herinneringen Kimdaguitstap: **“Provinciaal Museum Bulskampveld”**

Willem Vermandere: Blanche en zijn peird

Tussen Kortrijk en Lauwe
Blanch' en zijn peird
Mensch'n gaat gaan kijken
Want 't is 't kijken weird
Een peird en een karre
Al wel honderd jaar lang
Doet dagelijks die zelfsten eigenste gang

Blanche Blanche Blanche en zijn peird
Djuk Djuk judjuk mijn peird

Je zegt, je zijt zot, wat is 't er aan te zien
Der zijn nu toch veel beter dingen om te rien
Een karre och here, 't is 't klappen niet weird
En wat voor speciaals is 't er nu aan een peird

Blanche Blanche Blanche en zijn peird
Djuk Djuk judjuk mijn peird

'k Voele heel goed dat je me niet 'n verstaat
't Is niet de vitesse waar dat 't hem om gaat
Ook niet 't comfort van een sjieke slee
Maar rijd eerst ne keer met die karre mee

Oh, Blanche Blanche Blanche en zijn peird
Djuk Djuk judjuk mijn peird

En je klapt dan met Blanche en je kijkt op dat peird
En al 't geen dat je ziet, een groot gat en ne steirt
En ie vertelt van zijn grote voyage
Met peird en karre en heel zijn menage

Oh, Blanche Blanche Blanche en zijn peird
Djuk Djuk judjuk mijn peird

Dagcentrum 'De Kim' informeert.

En 't peird stapt voort ook vol diepe gedachten
Wat dat je van zo'n beeste nog niet zoudt verwachten
Die smerige auto's dat stinkt ongezond
En je krult junder neuze voor ne peirdestront

Oh, Blanche Blanche Blanche en zijn peird
Djuk Djuk judjuk mijn peird

Daarbij, wieder peirden zijn azo geboren
En je weet heel goed, der gaat niks van verloren
De mussen op strate gaan der ni van dood
De ene zenne stank is den andere zijn brood

Oh, Blanche Blanche Blanche en zijn peird
Djuk Djuk judjuk mijn peird

Ja, zo is 't leven en azo is 't goed
En je gaat 't niet verbeteren, hoe hard da je ook wroet
Vlieg naar de mane en schiet 't al kapot
'k Zeg ekik maar datte, wie is 't er hier de zot
Blanche

Oh, Blanche Blanche Blanche en zijn peird
Djuk Djuk judjuk mijn peird

Daar dokkert die karre deur d' hobbelige strate
Van 's nuchtens tielijk tot 's avonds late
Dat is voor die twee toch zo simpel 't geluk
Ze verstaan mekaar met nen simpele judjuk

Oh, Blanche Blanche Blanche en zijn peird
Djuk Djuk judjuk mijn peird

Mensch'n, als je passeert tussen Kortrijk en Lauwe
't Komt op geen dag en 't steekt nie zo nauwe
Maar je moet gaan kijken, want 't is 't kijken weird
Van 't schoonste op de wereld, 't is Blanche en zijn peird
Van 't schoonste op de wereld, 't is Blanche en zijn peird

Blanche Blanche Blanche en zijn peird
Djuk Djuk judjuk, oh"

Prijsvraag maanden juli / augustus

Een berm is 3 meter (= 300 cm) hoog ; een kikker springt 30 cm omhoog en glijdt dan 20 cm terug. Hoeveel sprongen moet hij maken om de top te bereiken? O 28 O 29 O 30 O 31 O 32

Uw naam:
(Knip hier:))

Belangrijke dagen in juli (Hooimaand)

- 3 juli: H. Thomas, apostel: Patroon van architecten en aannemers
4 juli: 14^e zondag door het kerkelijk jaar
H. Elisabeth van Portugal (+ 1336)
6 juli: H. Godelieve van Gistel (+1070), Patrones v/d naaisters
8 juli: H. Amelberga van Temse
9 juli: HH. Petrus, Nikolaas en Gezellen
10 juli: H. Maria Amandina van Schakkebroek & Gezellen
(+ 1900), H. Witger van Hamme
11 juli: Feest van de Vlaamse Gemeenschap
15^e zondag door het kerkelijk jaar / Wereldbevolkingsdag
H. Benedictus (+547), Patroon van Europa en vader v/h
Westerse monnikendom
13 juli: H. Hendrik (+ 1024)
14 juli: Nationale feestdag van Frankrijk (EU), H. Camiel de Lellis
(+ 1614), Patroon van de ziekenverzorgers
18 juli: 16^e zondag door het kerkelijk jaar
20 juli: Z. Margriet van Ieper (+ 1237)
21 juli: Belgische Nationale Feestdag (EU), H. Daniël, profeet
23 juli: H. Birgitta van Zweden (+ 1373), Co-patrones van Europa
24 juli: Z. Kristina de Wonderbare van Brustem + Sint-Truiden, 1224
25 juli: 17^e zondag door het kerkelijk jaar
St-Kristoffel, beschermer van de autoreizigers
26 juli: H. Joachim en H. Anna, patrones v/d huismoeders, patroons
v/d bejaarden
29 juli: H. Martha (+ 80), Patrones v/h huispersoneel

*Al slaan de golven **Christofoor**,
Gij loopt er veilig en sterk door
Want op uw schouder zit het Kind
Dat Koning is van stroom en wind.
Bid, dat mijn hart Hem dragen mag,
Dan vrees ik storm noch tegenslag.*

In 1946 publiceerden Gabriël SMIT (rijmpjes) & Piet WORM (prentjes) een boekje over heiligen voor kinderen: 'Roosjes uit de Hemeltuyn'; Utrecht/Antwerpen, De Fontein. Het bevat ook een rijmpje voor Christoffor. Moge deze Heilige de Kimbusjes op hun dagelijkse routes beschermen.

Maria-Tenhemelopneming of Onze-Lieve-Vrouw Hemelvaart is de Rooms-katholieke benaming voor de feestdag van de opneming van Maria in de hemel "met lichaam en ziel". In de Orthodoxe Kerk wordt dit feest de **Ontslapenis van de Moeder Gods** genoemd.

Belangrijke dagen in augustus (Oogstmaand)

1 augustus:	18 ^e zondag door het kerkelijk jaar
4 augustus:	J.-M. Vianney, H. Pastoor van Ars (+ 1859), Patroon van priesters, pastoors, zielzorgers
5 augustus:	Wijding Basiliek Maria de Meerdere in Rome
6 augustus:	Gedaanteverandering van de Heer
8 augustus:	19 ^e zondag door het kerkelijk jaar, H. Dominicus (+ 1221), Patroon van de sigarenmakers
9 augustus:	H. Edith Stein (+ 1942), co-patrones van Europa
10 augustus:	H. Laurens van Rome (+ 258), Patroon van boekhouders, heemkringen en koks
11 augustus:	H. Clara van Assisi (+ 1253), patrones van het mooie weer en het radio- en tv-personeel
15 augustus:	Tenhemelopneming van Maria / In het Antwerpse: Moederdag, 20 ^e zondag door het kerkelijk jaar
16 augustus:	H. Stefaan van Hongarije (+ 1038), H. Arnold van Tiegem, Patroon van de brouwers
17 augustus:	H. Clara v/h Kruis, H. Hyacinth van Polen
20 augustus:	H. Bernardus van Clairvaux (+ 1153)
22 augustus:	21 ^e zondag door het kerkelijk jaar / Maria, Koningin H. Timotheüs van Rome (+ 306)
23 augustus:	H. Rosa van Lima (+ 1617), Patrones van de rozenkwekers
24 augustus:	H. Bartholomeüs, apostel, Patroon v/d leerlooiers en handschoenmakers
25 augustus:	H. Lodewijk IX (+ 1270), Patroon v/d haarkappers en metsers
27 augustus:	H. Monica (+ 387), patrones van de moeders
28 augustus:	H. Augustinus van Hippo (+ 430), Patroon van boekhandelaars en bibliothecarissen
29 augustus:	22 ^e zondag door het kerkelijk jaar / Sportzondag Martelaarschap van Sint-Jan De Doper
30 augustus:	H. Fiacre (+ 670), patroon van de hoveniers
31 augustus:	Maria, Moeder en Middelaars van Genade

Leuk om klaar te maken: zomerse smoothies (Piet Huysentruyt)

Wat is een smoothie?

Een smoothie is een verfrissende drank op basis van vers gemixt fruit dat wordt aangedikt met yoghurt, banaan of ijsschaafsel. De smoothie op basis van yoghurt is het bekendst. Dranken op basis van ijsschaafsel worden meestal slush puppies genoemd. Smoothies komen uit warme landen zoals India, Maleisië, de Middellandse zee en het Midden-Oosten, waar ze gemaakt worden met vruchten, yoghurt en honing. Ze zijn vooral gezond, snel klaar en verkoelend op een warme dag.

Groentensmoothie

Met harde groenten een zachte smoothie maken, is niet altijd even makkelijk. Groenten als bloemkool, wortel en broccoli kan je best even voorkoken. Je kan ook rauwe groenten gebruiken, maar enkel in combinatie met gekookte. Dan krijg je heel kleine stukjes rauwe groenten die extra knapperig smaken tussen de zachtheid van de smoothie. Heerlijk!

Smoothie met selder, appel, peterselie en limoen

Ingrediënten (voor 3 glaasjes)

65 g selder, 1 appel, 5 g peterselie, sap van 2 limoenen

Werkwijze: Verwijder de blaadjes van de selder en snijd hem in stukken. Schil de appel en snijd hem in partjes. Hak de peterselie fijn. Mix alles met het limoensap in de blender.

Let op met deze vruchten! Als je met *ananas* en *kiwi* aan de slag gaat, moet je oppassen. In die twee vruchten zit namelijk een stof die ervoor zorgt dat je smoothie gaat schiften als je de vruchten mengt met yoghurt, melk of room. Hoe kan je dat schiftingsproces voorkomen? Heel eenvoudig: gebruik ananas uit blik, die is reeds voorgekookt! En kook je kiwi zelf in een suikersiroop. Zo'n siroop maken is eenvoudig. Je neemt 500 g griessuiker en exact evenveel water en je kookt die samen op. Hij is zeker 3 à 4 weken te bewaren. *Bananen* kan je best kort en snel mixen, want er zit zetmeel in. Zetmeel heeft de eigenschap dat het rekbaar wordt als je het te lang mixt. Je hebt dat misschien ook al gezien als je bloem mixt. Als je *appelen en peren* op voorhand verwerkt, worden ze bruin. Je kan dit voorkomen door er citroensap bij te doen.



Succes en gezondheid!

Gouden tips: smoothietrucs (Piet Huysentruyt)

Werk met rijp fruit. Werk altijd met vruchten die goed rijp zijn. Als je met te harde vruchten werkt, zoals mango, dan krijg je nooit een puree, maar zitten er brokjes in je smoothie.

Gebruik bevroren fruit. Het staat niet vermeld op alle recepten, maar als je op voorhand je fruit invriest, zal je smoothie dikker en kouder blijven. Grote stukken fruit, zoals banaan of meloen, kan je beter in stukken snijden voor je ze in de vriezer plaatst. Zo kan je ze gemakkelijker bewerken.

Hou het gezond. Er zijn veel mogelijkheden om het vetgehalte van je smoothie binnen de perken te houden. Zo kan je bijvoorbeeld sojamelk gebruiken in plaats van gewone melk en yoghurtijs gebruiken in plaats van roomijs.

Niet dik genoeg? Hou voor al je smoothies je hoeveelheden goed in de gaten. Anders zal hij ofwel te lopend ofwel te dik zijn. Als je smoothie niet dik genoeg is, kan je enkele ijsblokjes aan het recept toevoegen. Eventueel kan je zelfs experimenteren met ijsblokjes die al een smaakje hebben. Als je met yoghurt werkt, neem je best dikke yoghurt, zo niet krijg je limonade in plaats van een smoothie.

Maak smoothies op voorhand. Aangezien het drankje populair is bij drukbezette zakenmensen, is het handig dat je het op voorhand kan klaarmaken. Je kan je smoothie net als de ingrediënten invriezen. Bedenk wel dat hij in volume toeneemt bij het invriezen.

Blender slim. Giet eerst de vloeistoffen in de blender, zodat hij niet blokkeert als je grote stukken fruit mixt. Je krijgt een schuimige smoothie als je alles net voor het opdienen mixt. Doe altijd genoeg fruit of groenten in je blender, anders krijgt hij de ingrediënten niet rondgedraaid. Voeg je ingrediënten stap voor stap toe en maak gebruik van je blender na elke toevoeging.

Frisse kleur. Smoothies zijn op hun best als ze vers worden opgediend. Als je ze toch op voorhand maakt, zal je zien dat sommige smoothies na 20 minuutjes beginnen te schiften. Als dat gebeurt, roer je er even in of doe je hem nog 1 minuut in de blender, zodat hij zijn smeuge gladde structuur terugkrijgt.

Te zuur? Voeg wat suiker toe als hij te zuur smaakt!

Verjaardagen / verjaardagnamiddag

De jarigen van de maanden juli en augustus worden gevierd. Er worden echter niet langer uitnodigingen naar de familie verstuurd voor een feestnamiddag met z'n allen. Dit omdat de familie, vrienden en kennissen van onze Kingasten sowieso altijd welkom zijn om de sfeer in de Kim op te snuiven met een lekker geurend potje koffie en smakelijk koekje erbij. Spring gerust tijdens de kantooruren spontaan eens binnen ter kennismaking. Vooraf verwittigen hoeft niet. We hopen dat u kan wennen aan deze (voorlopig) ietwat veranderde werkwijze. Het Kimteam dankt u voor uw begrip.

Allaert Michel (11/08), Berghman Clara (03/07), Berghman Roger (17/07), Berghman Sylveer (27/07), Blicck Monique (05/08), Borra Cypriaan (01/07), Calleeuw Viviane (18/08), Castelein Solange (29/07), Christiaens Martha (18/08), Decler Suzanne (04/08), Deleu Louisette (12/07), Depoortere Lucien (25/07), Devarrewaere Diana (07/08), De Winne Maria (12/07), Geldof Christiana (23/08), Goethals Yvonne (11/08), Hoste Henriette (08/08), Kerckhove Eveline (15/08), Mattheus Denise (09/08), Meeuws Robert (17/07), Ryckaert Daniël (21/07), Sabbe Margriet (12/07), Vandenbroucke Gilbert (18/07), Verhaeghe Maria (19/08), Verschoore Maria-Louisa (16/07), Verstraete Godelieve (19/07), Vynckier Annie (12/08)



Proficiat en nog veel jaartjes!!



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.

Huisreglement "De Kim"

We vragen 't aan ...

's Middags kiezen we water of tafelbier.

Dus geen cola hier.

We zeggen ook al rap.

Niet altijd bessensap.

We mogen een vaste zitplaats reserveren.

Soms kunnen we dit helaas niet garanderen.

Noden breken wetten.

Zodat we ons eens moeten verzetten.

Vroeg of laat komt elkeen aan bod.

Zo nemen we ons jasje en busje vlot.

Elke dag is anders vriend.

Zo worden we allen eens eerst bediend.

Het Kimteam helpt reeds straf;

Maar heeft wel nog geen toverstaf.

Liefst geen kwetsende opmerkingen.

Heb wat respect voor ieders beperkingen.

Superslim en supersnel bekeken.

Plaats op al je spullen een naamteken.

Bovenal, blijf steeds PRESENT!!!

Zo maak je ons pas écht CONTENT!!!

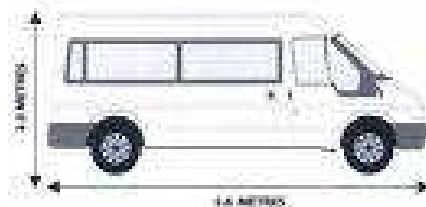
Ruim één jaar: Link 58

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)

Sluitingsdagen van de Kim

-**Woensdag 21 juli 2010** is de Kim **gesloten** (Nationale Feestdag).

-**Maandag 16 augustus 2010** is de Kim **gesloten** naar aanleiding van de feestdag van O.-L.-Vrouw Hemelvaart (15/08/2010) die dit jaar op een zondag valt.

Dank aan ...

-Allen die meegingen op onze grote Kimdaguitstap van vrijdag 25 juni 2010 naar Bulskampveld te Beernem. Bedankt om er een aangename en geslaagde dag van te maken. Heel ontspannend!

-Iedereen die een geschenkje gekocht heeft ten voordele van onze Kimwerking. Dit is echter geheel vrijblijvend. Ons winkeltje is nog steeds open. Dank bij voorbaat voor uw steun!

Weetje: hondsdagen

De periode van ruwweg 20 juli tot 20 augustus noemt men de 'hondsdagen' en daarmee wordt allesbehalve hondenweer bedoeld. Integendeel, het is dan immers hoogzomer en gewoonlijk vrij zwoel

weer. Vroeger ging men ervan uit dat het weer tijdens de hondsdagen een voorbode was van het weer tijdens de nazomer en de herfst.

Inhoud

Blz.	Titel	Blz.
3	Relaas maand juni	3
4	Lachen is gezond: Café zonder bier	4
5	Maandmenu maand juli	5
7	Maandmenu maand augustus	7
9	Activiteitenplanning voor juli	9
11	Activiteitenplanning voor augustus	11
13	Gezondheid! Bier	13
14	Herinneringen Kimdaguitstap: Vrolijke vrienden	14
15	Herinneringen Kimdaguitstap: De heide van Bulskampveld	15
16	Herinneringen Kimdaguitstap: Provinciaal Museum Bulskampveld	16
18	Prijsvraag maanden juli / augustus	18
18	Belangrijke dagen in juli (Hooimaand)	18
19	Belangrijke dagen in augustus (Oogstmaand)	19
20	Leuk om klaar te maken: zomerse smoothies	20
21	Gouden tips: smoothietrucs	21
22	Verjaardagen / verjaardagnamiddag	22
23	Wist je dat ...	23
24	Huisreglement "De Kim"	24
25	Ruim één jaar: Link 58	25
26	Herinnering * Herinnering	26

Opendeurdag 10-10-2010

Komt u graag eens een kijkje nemen in het Woon- en Zorgcentrum?
Dan nodigen wij u graag uit naar de opendeurdag op 10 oktober 2010.



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