

NOVEMBER - DECEMBER 2021

VITAMIENTJE



WAT VIND JE IN DIT KRANTJE

PROGRAMMA.....	3
WELKOM AAN DE NIEUWE BEWONERS.....	4
POEZIEHOEKJE.....	5
VERJAARDAGEN.....	6
DE TIJD VAN TOEN (en nu).....	8
SINTERKLAAS.....	8
TIPS VAN OMA.....	13
GOUDEN TIP UIT HET WZC.....	17
VOORBIJE ACTIVITEITEN.....	18
NIEUWS UIT HET PARADIJS.....	23
DE DEMENTIEBOETIEK.....	24
NIEUWS UIT LIER.....	25
BEWONER IN DE KIJKER.....	28
WEETJES OVER... WAPENSTILSTAND.....	29
DE DIERTJES VAN 'T PARADIJS.....	33
WE NAMEN AFSCHIED VAN.....	36
QUIZ.....	37
MOPPENTROMMEL.....	38

PROGRAMMA

NOVEMBER

In de loop van november wordt er op elke afdeling een gebruikersraad georganiseerd (zie activiteitenkalender op de afdeling)

DECEMBER

- 20/12: kerstfeestje op den Dijk en 't Steegje
- 21/12: kerstfeestje op den Oever en 't Pleintje
- 23/12: kerstfeestje op 't Vlietje en de Kaai

Grote activiteiten in de polyvalente zaal hebben we jammer genoeg moeten annuleren omwille van de coronamaatregelen. Zo wilden we graag een “Foor in 't Paradijs” organiseren, het herfstbal stond op de planning, de Dijkezangers zouden komen optreden in de kerstperiode,... Ook het wekelijkse contactkoor is afgelast. Jammer maar uitstel is geen afstel!!! We hopen dat alles snel weer “normaal” zal zijn...

Activiteiten op de afdeling worden zeker nog georganiseerd. Deze gaan door in een kleinere groep. We zorgen er steeds voor dat de afstandsregel van 1,5m wordt gerespecteerd. Bewoners van verschillende afdelingen worden onderling niet gemengd. Indien er wordt afgeweken van deze regels (eventueel bij een verstrenging) wordt het expliciet gecommuniceerd naar bewoners en familie toe.



WELKOM AAN DE NIEUWE BEWONERS

Hans Kennes	k.121
Eddy Truyts	k.245
Lea Van Gossum	k.335
Rita Wymeersch	k.122



POEZIEHOEKJE

Winter van toen

Ijsbloemen op de ramen
Op het dunne, enkele glas
Ik denk weer aan mijn kinderjaren
En hoe het vroeger 's winters was
We ademden een gaatje
En aaiden het broze glas
En keken toen naar buiten
Of er al sneeuw gevallen was.



Kerstmis

De tijd van kaarslicht
En van dennengeur
Van pakjes onder de boom
Een krans aan de deur
We zorgen voor gezelligheid
Want buiten is het fris
Dat kan maar 1 ding betekenen:
Het is Kerstmis!

In deze wereld hebben wij mensen
Allemaal zo onze eigen wensen
Maar één ding, dat wil iedereen
En dat is vrede om zich heen
Een beetje liefde aan anderen geven
Schijnt heel moeilijk te zijn in dit leven
Ook al lijkt dat voor sommigen overbodig
Liefde en aandacht heeft iedereen nodig!

VERJAARDAGEN

NOVEMBER

05/11	Miralda Thomas	k.328
08/11	Josee Mortelmans	44C
09/11	Maria Gijsemans	44A
10/11	Paula Wynants	k.327
11/11	Rita Wymeersch	k.122
12/11	Jef Mertens	k.343
14/11	Fons Dams	k.101
16/11	Herman Van Dessel	DVC
16/11	Marcel Heylen	k.223
17/11	Lisette Van der Sande	DVC
17/11	Simone Sebrechts	k.336
19/11	Eddy Truyts	k.245



DECEMBER

01/12	Emma Kocken	k.152
04/12	Bob Ceulemans	k.232
05/12	Rosa Vervloet	k.138
06/12	Frans Ceulemans	k.320
07/12	Armand Broes	44D
08/12	Paula Verboom	k.312
12/12	Tinne Schoenmakers	k.318
13/12	Friké Goossens	k.224
13/12	Lydia Fleerackers	k.105
13/12	Maria Eelen	k.150
16/12	Helene Van Akelyen	DVC
21/12	Ursula Van Beylen	k.218
22/12	Gaby Hendrickx	k.148
25/12	Nora Laurens	k.129
25/12	Maria Michielsens	k.237
26/12	Alice De Ridder	DVC
28/12	Reinhild Van Wauwe	k.340
29/12	Wilfried Van den Wildenbergh	k.253



DE TIJD VAN TOEN (en nu)... SINTERKLAAS



Geschiedenis van Sinterklaas

In ons kleine landje is Sinterklaas vooral bekend als een oude, wijze en **eerbiedwaardige kindervriend** die samen met zijn knecht Zwarte Piet jaarlijks met de stoomboot van Spanje naar ons land komt om de brave kinderen te belonen met snoep en speelgoed. Tijdens de nacht van 5 op 6 december rijdt hij op een schimmel over de daken en stopt al dat lekkers via de schoorsteen naar binnen. Wij durven daar uiteraard niet aan te twifelen, maar als je hier en daar wat opzoekt, blijkt dat Sinterklaas eigenlijk samengesteld is uit een **historische figuur** en een **mythologische figuur**.

Heeft er echt een heilige bestaan die Nicolaas heet?

Ja, de historische figuur **Nicolaas, bisschop van Myra** (Klein Azië; nu Turkije); hij stierf op 6 december ca. 340 na Christus. Later werd hij vanwege zijn goede daden **heilig verklaard**, hoewel hij nu van de heiligenkalender is verdwenen. Ongeveer 200 jaar na zijn dood ontstonden er allerlei **legendes** over zijn persoon en goede daden. Zijn reputatie als kindervriend berust onder meer op de legende waarin hij drie vermoorde jongetjes uit een bad pekeld redde en terug tot leven wakte. Hij strooide geld rond in het huis van een arme edelman die hierdoor zijn brave, nette dochters kon behoeden van een miserabel leven. De meisjes konden dankzij de bruidsschat fatsoenlijk trouwen en nog

lang en gelukkig leven. Dit gegeven vinden we nu nog terug in het rondstrooien van o.a. gouden chocolade munten en ander snoepgoed. Ook de mannetjes en vrouwtjes van speculaas (zgn. 'vrijers') en de suikerharten doen een belletje rinkelen. De uitdrukking "**goedheiligman**" komt van "goet-hylik man", wat zoveel betekent als "goed-huwelijks man", d.w.z. de man die zorgt voor een goed huwelijk. Myra ligt in het huidige Turkije..

Waar komt Zwarte Piet vandaan?



Zoals iedereen wel weet, werkt Sinterklaas niet alleen: hij wordt vergezeld door een **knecht**, Zwarte Piet, die de zak met cadeautjes draagt en door de schoorstenen kan kruipen om de pakjes in de schoenen van de kinderen te stoppen. Zijn herkomst is heel vaag: volgens bepaalde legendes was hij oorspronkelijk een **demon die de door de heilige gedwongen werd om enkel goede daden te verrichten**. Zo is er ook het verhaal over Piter, een **Ethiopische wees** die als slaaf na zijn vrijlating uit dankbaarheid bij de oude bisschop in dienst is gebleven. Een andere verklaring: tijdens de 17de en 18de eeuw vond de Europese adel het heel sjiek om een **Moorse knecht** of page in dienst te hebben. Kleine Italiaanse jongetjes deden lange tijd in het oude Europa dienst als **schoorsteenvegers**; ze kropen voor hun werk door de rookkanalen. Hiervoor hadden ze een roe nodig om de schoorsteen schoon te maken en een zak om al dat roet in te verzamelen.

Hoe is die heilige Sint-Nicolaas bij ons bekend geraakt?

België en Nederland waren vroeger het grondgebied van de Germanen. Woeste krijgers die al even woeste goden aanbaden.

In de middeleeuwen werden deze contreien langzaam maar zeker tot het **christendom** bekeerd. De bekeerders waren tamelijk sluw door de feestdagen ter ere van de oude, heidense goden zoveel mogelijk te laten samenvloeien met de christelijke feestdagen. Zo **namen de christelijke heiligen de plaats in van de oude goden**. Het uiterlijk van Sinterklaas stemde grotendeels overeen met **Wodan, de oppergod van de Germanen**: een oude, strenge en wijze vaderfiguur. Wodan had een lange, witte baard, droeg een wijde mantel en reed met een grote speer in zijn hand op een prachtig wit paard. Hij beheerste bovendien de kunst om met dit paard door de lucht te vliegen (of over de daken te reizen). Er zijn trouwens wel wat **sinterklaastradities die rechtstreeks lijken af te stammen van Germaanse tradities**: tijdens het Germaanse zonnewendefeest vroegen jonge meisjes aan Wodan een afbeelding van hun nog onbekende toekomstige geliefde; tegenwoordig zijn dat de speculaaspoppen ('vrijers'). Het gooien van cadeaus in schoorstenen zou afstammen van Germaanse offerplaatsen (vuurplaatsen). **Pakjesavond** (de avond van 5 december; in Nederland eigenlijk populairder dan in Vlaanderen) gaat ook terug op voorchristelijke gebruiken: hoe meer geschenken men in het rond strooide (appels, noten, beide symbolen van vruchtbaarheid, vandaar strooiavond), hoe vruchtbaarder het land zou zijn. De strooiavond nam door tijdsvervaging en misverstanden de plaats van het eigenlijke sinterklaasfeest in. **Nicolaas was een bisschop uit de 4de eeuw na Christus**. De oorsprong van Zwarte Piet is erg vaag...

Hoelang wordt Sinterklaas al gevierd en gebeurde dat op dezelfde manier als nu?

Sinds de 13de eeuw is de viering van Sint-Nicolaas in West-Europa algemeen en is hij de **meest aanbeden heilige en patroon** ("Sinterklaas patroontje" i.p.v. "Sinterklaas kapoentje"), d.w.z. beschermer van scholieren, huwbare jeugd, kooplieden, zeelieden, reizigers enz. In de middeleeuwen werd er vóór de feestdag van de heilige Nicolaas van Myra uit de arme kinderen van een stad een kinderbisschop gekozen plus assistenten (allen

jongens). Deze kregen tot 28 december (de dag van de "Onnozele Kinderen") voedsel en geschenken, waaronder schoenen. De overige kinderen kregen geld en een vrije dag op 6 december om feest te kunnen vieren. Het oudste bewijs hiervoor is teruggevonden in een middeleeuwse Dordrechtse stadsrekening uit 1360. **Later gaat men alle arme kinderen trakteren, wat zich dan langzaam ontwikkelt tot een algemeen volksgebruik, waarin schoeisel als vindplaats van snoep en geschenken een belangrijke rol gaat spelen.** Tot de 17de eeuw werd er meer over Sint-Nicolaas gesproken en gezongen. Hij was bijvoorbeeld niet zichtbaar in het straatbeeld en kwam ook niet zomaar op huisbezoek. Hij was eerder een **onzichtbare kindervriend**, opvoeder en huwelijksmakelaar. **Pas rond 1845 treedt hij op in het openbaar, gekleed in zijn bisschopskleren.** Nog later wordt hij vergezeld door **Zwarte Piet**, die de rol van **bestraffer en boeman** op zich neemt. Daarvoor was het eigenlijk Sinterklaas zélf die met de roe rondliep. In België wordt het sinterklaasfeest bijna overal gevierd, maar toch is het niet algemeen. Zo wordt in de Westhoek en de Denderstreek op 11 november **Sint-Maarten** gevierd. Ook dit feest heeft een Germaanse oorsprong: men bracht dankoffers en brandde reinigende vuren om de vruchtbaarheid van het land en vee te bevorderen. Nu is het in de eerste plaats een kinderfeest, maar de bijbehorende legendes wijken af van die van Sint-Nicolaas. Nog een verschil in culturen: **in Vlaanderen en Nederland zit Sinterklaas doorgaans op een schimmel, maar in Wallonië is het gebruikelijker om hem af te beelden op een ezel.** In Nederland is het sinterklaasfeest ontzettend populair, met uitzondering van Grouw in Friesland, waar ze op 21 februari Sint-Piter vieren. En op de waddeneilanden vieren ze het traditionele kinderfeest helemaal anders: Sundeklaas is een feest dat meer aan Halloween doet denken. In de straten lopen de mannen gemaskerd en verkleed rond als 'Sinteromes', 'Klaasomes', 'Sunderums' of 'Sunderklazen'. Vrouwen en kinderen moeten binnenshuis blijven. Wie buiten komt krijgt 'slaag'. De uitdaging is, om toch buiten te lopen en de mannen te ontwijken. Aan het eind

van de 20ste eeuw heeft Sinterklaas als cadeautjesgever stevige **concurrentie van de kerstman** gehad, maar inmiddels lijkt hij zijn rol helemaal terugveroverd te hebben.

Waar wordt Sinterklaas nog gevierd (buiten België en Nederland) ?

Het sinterklaasfeest wordt in verschillende vormen **in heel Europa gevierd van Frankrijk tot het verre Oost-Europa**. In het Duitstalige deel van Zwitserland heet hij St. Nikolaus of "Samichlaus" of "Santiglaus" en zit hij op een ezel. Zwarte Piet heet "Schmutzli". Er worden rijmpjes opgezegd in plaats van liedjes gezongen en hij komt niet uit Spanje, maar uit het bos.

Zijn Santa Claus en Sinterklaas dezelfde persoon?

Eigenlijk wel. De Amerikaanse naam voor de kerstman, Santa Claus is een verbastering van Sinterklaas dat via de Nederlandse leenwoorden in het Engels terecht gekomen is. Via de Amerikanen kwam 'Santa Claus' weer naar Europa en werd eerst populair in Groot-Brittannië. Later werd hij ook bekend en populair in Duitsland en de Duitstalige gebieden in centraal Europa. En uiteindelijk ook hier bij ons, waar Sinterklaas dus eigenlijk in concurrentie is met zichzelf in de vorm van Santa Claus.



TIPS VAN OMA

TEGEN DE WINTERDIP

1. NEEM TIJD VOOR JEZELF

Het is altijd belangrijk om je energie te doseren, maar dat geldt zeker als je merkt dat er een “winterdip” aankomt. Zo kunnen je lichaam en geest aan het begin van de winter aangeven dat het tijd is om wat gas terug te nemen. Voel je je bijvoorbeeld sneller futloos en vermoeid? Negeer die signalen dan niet, maar gun jezelf de ruimte om je energievoorraad aan te vullen.

Richt je daarbij op **energiegevers: rustige activiteiten die je mentaal opladen en je humeur een boost geven.**

2. KRUIP OP TIJD IN JE BED

Het is misschien aanlokkelijk om 's winters lekker lang voor de tv te blijven hangen en pas laat in je koude bed te kruipen. Toch doe je er goed aan om je slaappatroon tijdens deze periode extra goed in de gaten te houden. **Slaaptekort en vermoeidheid** kunnen klachten zoals **futloosheid en neerslachtigheid** erger maken. Probeer daarom **rond hetzelfde tijdstip te gaan slapen en ook 's ochtends op een regelmatig uur op te staan.**



Als je van jezelf weet dat je gevoelig bent voor een winterdip, doe je er bovendien goed aan om vóór elf uur je bed op te zoeken. Tussen elf en twaalf uur 's nachts slaap je namelijk het diepst, waardoor je **lichaam en geest optimaal kunnen rusten en herstellen.** Opgelet: ook te veel slaap kan je gemoed negatief beïnvloeden. Mik op een gezond slaappatroon van ongeveer **acht uur** en bedenk een prettig slaapritueel voor je gaat slapen.

3. GA NAAR BUITEN

In de winter is het moeilijk om je dagelijkse portie zon binnen te krijgen. En dat terwijl **natuurlijk zonlicht** essentieel is om die winterdip de kop in te drukken. **Daglicht ondersteunt namelijk je natuurlijke bioritme**, waardoor je 's avonds makkelijker in slaap valt.

Bovendien zorgt het voor **uv-licht**, dat de **aanmaak van vitamine D** stimuleert. Veel mensen hebben sowieso een tekort aan vitamine D, zeker in de donkere wintermaanden. De gevolgen mag je niet onderschatten: het kan vermoeidheid, lusteloosheid en zelfs angst en depressie in de hand werken. Probeer daarom elke dag even naar buiten te gaan: door bijvoorbeeld 's middags een frisse neus te halen. En laat die zonnebril maar thuis: hoe directer het zonlicht op je netvlies valt, hoe beter!



4. BRENG STRUCTUUR IN JE DAGEN

In de winter lijken de maanden al eens één monotone, grijze brij van duisternis en druilerigheid. De beste manier om die sleur te doorbreken, is **bezigheden inplannen** en ze zoveel mogelijk uitvoeren.

5. LAAT HET DAGLICHT BINNEN IN JE HUIS

Het is niet altijd makkelijk om elke dag buiten wat zonlicht te tanken. Gelukkig kun je ook thuis natuurlijk licht binnenlaten. **Doe gordijnen zo ver mogelijk open en verzet eventueel je zetel, zodat je lekker in de zon zit.**

6. BEWEEG, AL IS HET MAAR EEN KWARTIERTJE

Probeer zeker in de winter voldoende beweging in te plannen. Op die manier halveer je maar liefst de kans op een winterdip. Dat

komt omdat sporten, en **bewegen in het algemeen, de aanmaak van endorfine en serotonine stimuleert, twee hormonen die ervoor zorgen dat je je beter in je vel voelt.**

Probeer er ook op regenachtige of drukke dagen voor te zorgen dat je niet voortdurend op je stoel zit. Doe 's ochtends wat rekoefeningen, maak een wandelingetje,... **Alle beweging is goed, al is het maar een kwartiertje!**



7. MAAK HET BINNEN EXTRA GEZELLIG

Rust en tevredenheid in je hoofd zijn vaak onlosmakelijk verbonden met je omgeving: als die warmte en gezelligheid uitstraalt, voel je je vanzelf al beter. **Richt je kamer daarom extra knus in tijdens deze periode, met warme plaids of een paar mooie fotoboeken op je koffietafel.**

Vergeet ook zeker niet om voldoende **groen** in huis te halen. Een kamerplant fleurt niet alleen je kamer op, maar doet ook dat gure weer en die kale bomen buiten even vergeten. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt bovendien dat planten in huis je stressniveau naar beneden halen.

8. DOE JEZELF EEN MOOI BOEK CADEAU

Word jij in deze periode ook vooral 's avonds overvallen door die typische, winterse somberheid? **Ruil je vaste televisieavond dan eens in voor een avondje lezen.** Een goed boek eist meer aandacht en concentratie van je dan de beeldbuis, waardoor de kans kleiner is om afgeleid te worden door negatieve gedachten.

9. LAAT MAAR KOMEN, DIE PRETTIGE VOORUITZICHTEN

Na de zomer volgt er een lange, donkere periode: de lente lijkt nog een heel eind weg. **Door een paar leuke dingen in te plannen, krijgt die grijze periode plots al een pak meer kleur,**

ook al is dat momenteel niet evident. **En waarom ook niet al wat wegdromen en plannen?**

10. ZET REGELMATIG NOTEN OP JE MENU

In de winter grijpen we sneller naar frietjes, romige pasta's of aardappelgratin, ... Maar de vertering van al die vetten en koolhydraten vraagt veel energie van je lichaam, waardoor je je sneller futloos en sloom gaat voelen. Af en toe een rijkere maaltijd op tafel is echt geen probleem, maar voor je humeur is het belangrijk om genoeg te variëren. Lees: **genoeg groenten en fruit op het menu te zetten, die je energiepeil net een boost geven.**

Met groene groenten (zoals broccoli, erwten of spinazie) zit je sowieso goed, want die zitten boordevol **vitamine B**. Die heeft een positief effect op de neurotransmitters in de cellen die je stemming bepalen. Ook **gezonde vetten zoals omega 3** (in vette vissoorten zoals makreel, forel en zalm, maar ook in noten), helpen je de strijd aan te gaan met de winterdip. Omega 3 ondersteunt namelijk de aanmaak van serotonine en dopamine in je hersenen. De zogenaamde '**gelukshormonen**'.

11. PRAAT EROVER

Eens goed **je hart luchten**, kan deugd doen. Ook voor die winterdip geldt: blijf er niet mee zitten, maar praat erover met je partner, je zus of je vriendin. Misschien herkennen ze dat sombere, herfstige gevoel wel en blijf jij niet de enige die het deze periode wat moeilijker heeft. Blijft dat neerslachtige gevoel maar aanhouden? Aarzel dan ook zeker niet om er eens met je huisarts over te praten.

GOUDEN TIP UIT HET WZC

Het is erg belangrijk dat de coronamaatregelen strikt worden nageleefd, zowel door bewoners, personeel als bezoekers

- Blijf de **handontsmetting** gebruiken bij het binnenkomen en verlaten van het woonzorgcentrum.
- Wij vragen om het **mondmasker** op te houden tijdens het volledige bezoek, ook op de kamer.
- Kinderen vanaf 12 jaar worden gevraagd om een mondmasker te dragen tijdens het bezoek. We vragen tevens het bezoek van kinderen onder 12 jaar te beperken. Indien ze toch op bezoek komen dragen ze een mondmasker indien mogelijk.
- Er zijn nog steeds **maximaal 2 bezoekers tegelijkertijd** op de kamer toegelaten.
- Bewoners dragen ook een mondmasker in het bijzijn van **bezoek, pedicure** en bij bezoek aan het **kapsalon**.
- Bezoek in de cafetaria kan met **maximaal 4 personen** aan een tafel. Graag mondmasker ophouden tot men gaat zitten.
- Bezoekers die een risicocontact hebben gehad of zich verkouden of ziek voelen, worden gevraagd om tijdelijk niet op bezoek te komen.
- We vragen dat elke bezoeker het woonzorgcentrum verwittigt, indien men positief getest heeft. Uiteraard is bezoek verboden gedurende de quarantaine.
- Grote activiteiten in de polyvalente zaal worden geannuleerd.
- Tijdens activiteiten wordt er een afstand van **1,5m** gerespecteerd
- Gelieve **Covid Safe Ticket**
- (CST) spontaan te tonen aan de medewerkers van de cafetaria. De bezoekers die geen geldig CST kunnen voorleggen, zullen we helaas niet kunnen toelaten tot de cafetaria

VOORBIJE ACTIVITEITEN

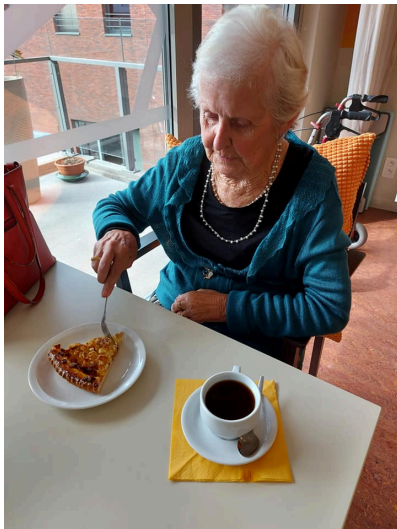
-21/9: Tijdens de week van dementie muzikaal optreden van Martin Dewinter



-Bezoek hond van AAI-team vzw AAP



-Genieten tijdens vlaaiennamiddag





-Enkele sfeerbeelden van het contactkoor 'de Paradijsvogels" olv Filip Zutterman





-Volksspelen op de afdelingen



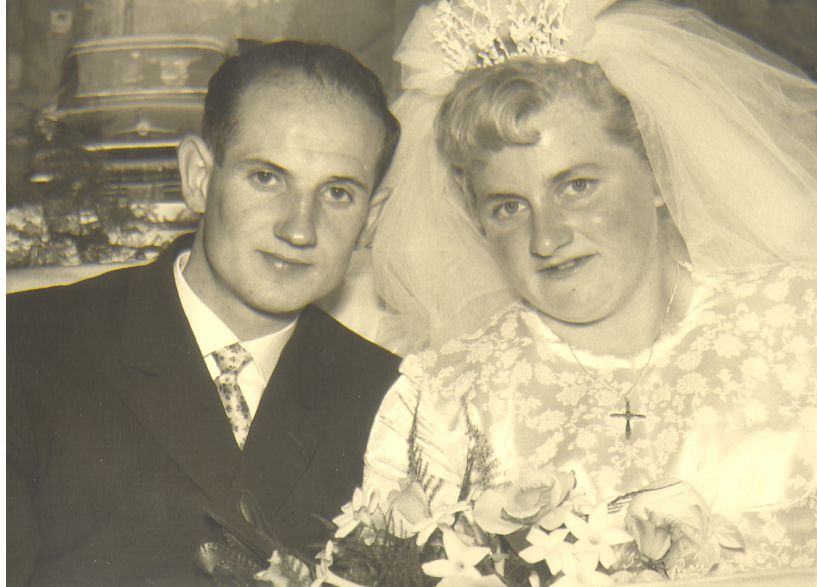
-Enkele sfeerbeelden uit De Passage



NIEUWS UIT HET PARADIJS

-Op donderdag, 23 september vierden Jeanne Konings van 't Pleintje en haar man Gust hun 60-jarig jubileum. Die dag werd er op 't Pleintje gevierd, samen met enkele familieleden en bewoners van 't Pleintje.

Nog een dikke proficiat aan het mooie paar!!!



DE DEMENTIEBOETIEK



Proficiat!

WZC Paradijs werd uit 136 organisaties als één van de 20 geselecteerd voor:



WAT? Coachingstraject Vlaamse overheid rond persoonsgerichte zorg voor mensen met dementie.

WZC Paradijs wordt 15 maanden lang begeleid door het Expertisecentrum Dementie Orion i.s.m. PGN. Het project start op één afdeling: De Kaai.

WANNEER? van 1 september 2021 tot 30 november 2022

DOEL? De kwaliteit van wonen, leven en zorg verhogen voor bewoners, hun naasten én voor de medewerkers.

Samen Mens is een project van het Agentschap Zorg & Gezondheid van de Vlaamse Overheid. In samenwerking met: Expertisecentrum Dementie Orion en PGN.



NIEUWS UIT LIER

-Nieuwe wegwijzers moeten inwoners en bezoekers aanzetten tot meer beweging

Het Vlaams Instituut voor Gezond Leven, Sport Vlaanderen en het Agentschap Zorg en Gezondheid lanceren de grote **bewegingcampagne: '10 000 stappen, elke stap telt'**. Ook in Lier en deelgemeente Koningshooikt springt men mee op de kar. Vanmiddag werd de campagne officieel gelanceerd aan zwembad De Waterperels.



Om inwoners en bezoekers van Lier en Koningshooikt te stimuleren om zich vaker te voet te verplaatsen, liet het Lierse stadsbestuur een **vijftigtal wegwijzers aanbrengen die het aantal stappen tussen twee bekende locaties aanduiden**. Wist u bijvoorbeeld dat stedelijke sporthal De Komeet zowat tweeduizend stappen verwijderd ligt van de Grote Markt? Of dat de Grote Markt en het stadskantoor aan de Dungenhoeff ongeveer duizend stappen uit mekaar liggen?

Wie dagelijks 10 000 stappen zet, kan zijn of haar gezondheid fundamenteel verbeteren. Volgens onderzoek zou 36 procent van de Vlaamse volwassenen minder dan 150 minuten per week matig of intensief bewegen (de zogenaamde beweegnorm).



-Mondmasker verplicht tijdens Novemberfoor

Wie binnenkort een bezoekje wil brengen aan de Lierse Novemberfoor zal verplicht worden om een mondmasker te dragen. Dat heeft burgemeester Frank Boogaerts (N-VA) beslist in samenspraak met provinciegouverneur Cathy Berx.



Het Koninklijk Besluit met de recentste coronamaatregelen zegt niet dat mondmaskers verplicht moeten worden tijdens markten of kermissen, maar **in Lier gaat men desondanks toch een mondmaskerplicht invoeren.**

“Een kermis wordt niet beschouwd als een evenement en dus is een coronapas niet verplicht. Maar gezien de stijgende coronacijfers van de jongste dagen lijkt het me beter om toch wat extra voorzichtigheid in te bouwen in de vorm van een mondmaskerplicht”, motiveert burgemeester Boogaerts zijn beslissing. “Ik heb daaromtrent overlegd met de gouverneur en die vertelde me dat we die maatregel in Lier zonder probleem mochten invoeren.”

Geen eenrichtingsverkeer

In het jongste Koninklijk Besluit staat overigens dat organisatoren van kermissen en markten met meer dan vijfduizend bezoekers ‘eenrichtingsverkeer’ moeten invoeren en aparte in- en uitgangen moeten voorzien. Dat is in Lier echter niet van toepassing. “De foor is gespreid over **drie verschillende pleinen**, dus we gaan nooit aan vijfduizend mensen op één van die pleinen komen”, besluit Frank Boogaerts.

-Lierse Kerstmarkt voor tweede jaar op rij geschrapt van de agenda: “Strengere coronamaatregelen gooien roet in het eten”

De 27ste editie van de Lierse Kerstmarkt zal dit jaar dan toch niet doorgaan. Normaal had de markt op 10, 11 en 12 december moeten plaats vinden, maar de organisatoren beslisten zopas om alles af te blazen. De in acht te nemen coronamaatregelen dreigden de organisatie te complex en niet-rendabel te maken.

-Vernieuwd Colruyt warenhuis heropent op 10 november de deuren

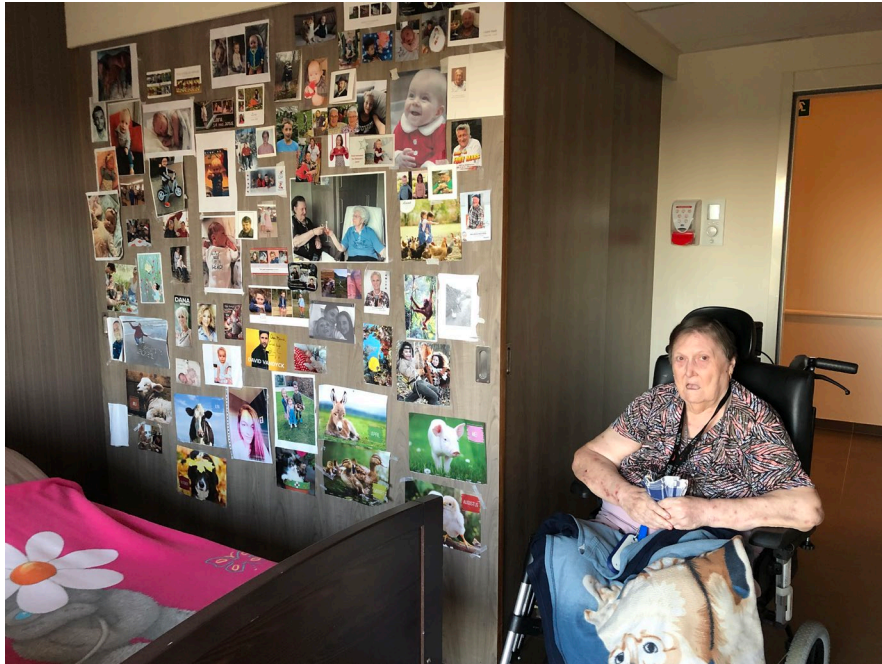
Het Colruyt warenhuis aan de Antwerpsesteenweg in Lier **heropende op woensdag 10 november** de deuren. De 2 500 vierkante meter grote winkel was sinds 8 augustus dicht voor een grondige verbouwing.

Colruyt maakt zich sterk dat door een **nieuwe winkelindeling** boodschappen doen nog aangenamer en efficiënter wordt. “Bovendien werd de **vers-markt vernieuwd en uitgebreid**”, zegt gerant Gerrit Van Leekwijck. “Ook de **beenhouwerij** met zelfbediening werd onder handen genomen.” Los daarvan maakte Colruyt het elf jaar oude winkelpand **energiezuiniger** en duurzamer en installeerde men een **nieuw verluchtingssysteem**.

Wie de eerste week na de heropening bij Colruyt komt winkelen, krijgt een klein welkomstgeschenk.

BEWONER IN DE KIJKER

Maria Nauwelaers



Maria is geboren op 24 oktober 1937 en groeide op in **Nijlen**. Ze heeft nog 2 oudere broers dus Maria was het kakelnestje van het gezin. Haar moeder was huisvrouw en haar vader was plafonneur. Maria is in 1984 in Lier komen wonen in het Lantaarnstraatje. Later verhuisde ze naar de Mechelsestraat, recht tegenover het ziekenhuis van Lier.

De man waar ze 23 jaar lang mee samen was, was “de Goemmer” (Gommer, vernoemd naar de patroonheilige van Lier; St-Gummarus). Maria en Goemmer leerden elkaar kennen in een café in Lier, **den “Ijzeren toren”**. Ook in de Valk en den Duivenbond op de Grote Markt gingen ze al eens samen ene drinken. Naar de “**Drie molekens**” aan de ring in Lier gingen ze om de 14 dagen dansen.

Ondertussen is Goemmer al bijna 7 jaren geleden overleden.

Ze fietsten ook graag. Zo reden ze met de fiets langs het kanaal van Lier naar Lichtaart, naar Bobbejaanland. In Lichtaart gingen ze in de zomer ook voor 14 dagen **kamperen** op een camping .

Van Lier station met de trein naar Herentals en van daaruit met de bus naar Lichtaart.

Ook met de ziekenkas gingen ze al eens weg naar **d'Ardennen**.
Allemaal schoon herinneringen...

In deze tijd denkt Maria ook nog eens aan de periode dat ze naar de voor ging.. De rups, de carroussel, het viskraam,... en natuurlijk lekkere smoutebollen, appelbeignets en een "kak van Maria" gaan eten...

Veel bewoners zullen Maria (en Gommer) zeker wel gekend hebben vermits ze hier al vele jaren in 't Paradijs woont. Zo kwam ze in 1998 samen met haar man in 't Paradijs wonen op 't 5^e verdiep, op een tweepersoonskamer. In 2012 verhuisde ze mee naar dit nieuwe WZC, naar 't Steegje op het 3^e verdiep. Als we goed kunnen rekenen, betekent het dat Maria hier dan al **23 jaar** woont!!

Maria deed altijd aan alles mee; als er een optreden was, als er gefeest werd, als er op uitstap werd gegaan,... Maria was er altijd bij: de zoo, het shoppingcenter in Wijnegem, Griffelrock, de wandelingen, Lier zomert,... Zo heeft ze **héél wat bekende zangers mogen ontmoeten** tijdens de verschillende optredens waar ze bij was: Vader Abraham, Nicole en Hugo, Laura Lynn, Willy Sommers,... Dat zijn een deel van de artiesten die ze op haar favoriete zender MENT-tv regelmatig ziet optreden.

Maria woont hier al veel jaren en het Paradijs is al jaren een echte thuis voor haar. Ook het personeel is een **echte familie** voor Maria geworden. Er hangen op de schuifwand in haar kamer allemaal foto's van kinderen, kleinkinderen, huisdieren, ... van personeelsleden. En natuurlijk ook nog enkele foto's van bekende zangers die ze heeft ontmoet 😊

Maria geniet vandaag de dag om deel te nemen aan feestjes, activiteiten, kijken naar Ment-TV, iets te kopen in Twinkeltje,...

WEETJES OVER... WAPENSTILSTAND

Hieronder enkele feiten en anekdotes over de wapenstilstand op 11 november 1918:

- Marcel Terfve, een 24-jarige Luikenaar, is de laatste Belgische soldaat die tijdens de Eerste Wereldoorlog is gesneuveld. Hij werd neergeschoten op **11 november 1918** aan het kanaal van **Terneuzen**, in de buurt van Gent. Hij is overleden om 10.45 uur, **een kwartier voor de oorlog ten einde kwam**.



- De eerste en laatste soldaat uit de Commonwealth die om het leven kwamen, liggen in de **militaire begraafplaats van Saint-Symphorien, bij Bergen**. John Parr kwam om op 21 augustus 1914 en George Price op 11 november 1918 om 10.58 uur.



- De totale terugtrekking van de Duitsers uit bezet België begon op 11 november 1918, maar het **duurde twee weken** vooraleer de laatste Duitse soldaten het grondgebied hadden verlaten.
- De wapenstilstand van 1918 wordt in België pas **gevierd sinds 1922**. Daarvoor hadden de Belgische autoriteiten 4 augustus weerhouden als symbolische datum om de slachtoffers te eren. Die dag begon de oorlog in ons land.
- De Belgische vluchtelingen keerden enkele dagen na de wapenstilstand terug naar ons land. Tijdens de oorlog hadden **500.000 Belgische vluchtelingen onderdak gevonden in Engeland en Frankrijk**. De eerste boten met Belgen verlieten het Verenigd Koninkrijk op 13 november 1918. Bijna alle Belgische vluchtelingen keerden terug naar België.
- Koning Albert I heeft het **graf van de onbekende soldaat** aan de Congreskolom in Brussel ingehuldigd op 11 november 1922. De soldaat is door een oorlogsblinde gekozen uit vijf gesneuvelde soldaten.



- Het plaatsen van **chrysanten op Allerheiligen** is een traditie die populair werd in België en Frankrijk in 1919, tijdens de eerste herdenking van de Wapenstilstand. **De Franse president Raymond Poincaré riep toen op om de soldatengraven op te fleuren met chrysanten**. Dat gebruik leeft voort tot vandaag.
- **Tijdens de Tweede Wereldoorlog mocht de Wapenstilstand van 1918 niet gevierd worden van de Duitse bezetter.**

Herdenkingsmonumenten in België werden beschadigd of afgebroken. Toch bleef 11 november voor velen een dag van overwinning. Veel Belgen trotseerden de nazi's door de dag uit patriottisme toch te vieren.

- Na de oorlog werd de **klaproos of 'poppy' de herdenkingsbloem in het Verenigd Koninkrijk**. In Frankrijk was dat de Korenbloem of "bleuet". Papieren versies van de bloemen werden verkocht om veteranen te steunen. In België was het **madeliefje** een herdenkingsbloem in de jaren 30. De verkoop ervan liep door tot in de jaren 50.



- De website "**Belgian War Dead Register**" (www.wardeadregister.be) is een erg volledige virtuele herdenking. Alle namen van gesneuvelde Belgische soldaten uit de Eerste Wereldoorlog staan er opgelijst.

DE DIERTJES VAN 'T PARADIJS

Tweike

Na klachten over onze loslopende konijnen, zitten ze nu even veilig in hun kooi. Dit is natuurlijk niet zo leuk voor hen, maar het is enkel in afwachting van een goed afgewerkt en omheind plekje voor hen in tweike.

De twee nieuwe geitjes zijn ondertussen goed aanvaard door de andere geit.

Het zwarte geitje durft wel al eens op verkenning te gaan bij de varkens of bij de cavia's. Die voelt zich overal thuis 😊



Tijdens enkele nazomerse dagen zijn we regelmatig naar tweike kunnen gaan met bewoners. Nu de winter er aan komt, moeten we dat zeker nog doen maar dan wel goed warm aangekleed!



Primeur!!! Er is een klein caviaatje geboren!! Dit is wel héél onverwachts nieuws omdat we ervan uit gingen dat het 3 vrouwtjes-cavia's waren. De wonderen zijn de wereld nog niet uit 😊

Voorlopig hebben we nog maar één kleintje kunnen spotten maar 'mogelijk' zitten er nog meerdere verscholen.

Enkele weetjes over baby-cavia's:

De draagtijd van een cavia ligt tussen de 59 en 72 dagen, maar gemiddeld ongeveer 68 dagen. De draagtijd is veel langer dan bijvoorbeeld de draagtijd bij een konijn. Dit komt omdat een baby cavia al helemaal compleet is bij de geboorte.

Al op de eerste dag zullen ze wat gaan lopen en proberen te rennen. Kijk er dus ook niet raar van op als ze hun gang snel gaan.

U hoeft de baby cavia in principe niet te voeden. Als alles goed gaat verzorgt de moeder zelf haar jongen. Ze voedt de baby cavia door hem melk te geven. Ook eten de baby cavia's al vanaf de eerste dag wat groenvoer. Tot ongeveer 4 weken blijft de baby cavia ook nog melk bij zijn moeder drinken, naast het eten van caviavoer.



Jay-Lo

Jay-lo mag binnenkort naar een hogere groep. Zo verlaat ze de groep van de pups en gaat ze verder naar de jeugd... Benieuwd voor de shows hoe ze het daar gaat vanaf brengen.



Binnenkort komt Phiston, het broertje van Oonha nog eens logeren. Hij komt altijd graag mee met Maria naar het kapsalon.. hij voelt zich steeds snel weer thuis in 't Paradijs.



WE NAMEN AFSCHIED VAN

Rosa Torfs
Min De Vries
Hilda Moerman
Celina Van Pelt
Marcel Busschodts



QUIZ

Zoek de 10 verschillen



MOPPENTROMMEL

Beste sint,

Mijn wens voor dit jaar is een dikke vette bankrekening en een slank lichaam.

Het zou fijn zijn als u deze 2 niet door elkaar zou halen, zoals vorig jaar.

Bij voorbaat dank...

~

Moeder en vader nemen Jantje mee naar de supermarkt, waar Sinterklaas op bezoek is. Wanneer de Sint vraagt wat Jan graag zou hebben, fluistert hij dat in zijn oor. Terug thuisgekomen vragen vader en moeder wat Jantje aan de Sint gevraagd heeft. 'Dat zullen jullie wel zien op 6 december', antwoordt Jan.

~



Sneeuw verwacht

Norman en zijn blonde vrouw luisteren tijdens het ontbijt naar de radio en horen de nieuwslezer zeggen : "Er wordt 8 tot 10 cm sneeuw verwacht vandaag. Wilt u uw auto aan de kant van de straat parkeren met de oneven nummers, dan kan de sneeuwploeg er ongestoord door rijden."

De vrouw van Norman gaat naar buiten en verplaatst de auto.

Een week later, weer tijdens het ontbijt, meldt de nieuwslezer op de radio

"We verwachten vandaag 10 tot 12 cm sneeuw. Wilt u uw auto aan de kant van de straat parkeren met de even nummers zodat de sneeuwploeg er ongestoord door kan ?"

De vrouw van Norman gaat naar buiten en verplaatst de auto

Weer een week later, weer tijdens het ontbijt zegt de nieuwslezer :

"Wij verwachten 12 tot 14 centimeter sneeuw. Wilt u uw auto ...

Op dat moment valt de stroom uit.

De vrouw van Norman is in alle staten en met een bezorgd gezicht vraagt ze aan hem:

"Schat, nu weet ik niet wat doen. Aan welke kant van de straat moet ik de auto nu parkeren zodat de sneeuwploeg er ongestoord door kan???"

Waarop Norman, met de liefde en begrip in zijn stem zoals alle mannen hebben die met een blonde vrouw getrouwd zijn, antwoordt :

"Waarom laat je hem deze keer niet gewoon in de garage staan."