

JANUARI - FEBRUARI 2023

VITAMIENTJE



WAT VIND JE IN DIT KRANTJE

Inhoud

PROGRAMMA.....	3
WELKOM AAN DE NIEUWE BEWONERS.....	4
POEZIEHOEKJE.....	5
VERJAARDAGEN.....	6
DE TIJD VAN TOEN (en nu).....	8
TIPS VAN OMA.....	13
GOUDEN TIP UIT HET WZC.....	15
VOORBIJE ACTIVITEITEN.....	21
NIEUWS UIT HET PARADIJS.....	28
DE DEMENTIEBOETIEK.....	31
NIEUWS UIT LIER.....	32
BEWONER IN DE KIJKER.....	35
NIEUWS UIT DE PASSAGE.....	37
WEETJES OVER...de winter.....	40
DIERTJES VAN 'T PARADIJS.....	43
WE NAMEN AFSCHIED VAN.....	46
QUIZ.....	47
MOPPENTROMMEL.....	50

PROGRAMMA

JANUARI

9 januari: Nieuwjaarsreceptie in de polyvalente zaal

17 januari: Rubens: voordracht

23 januari: Gebruikersraad in de polyvalente zaal

FEBRUARI

8 februari: Zitdans in de polyvalente zaal

14 februari: Valentijslunch voor koppels

22 februari: Mis Aswoensdag



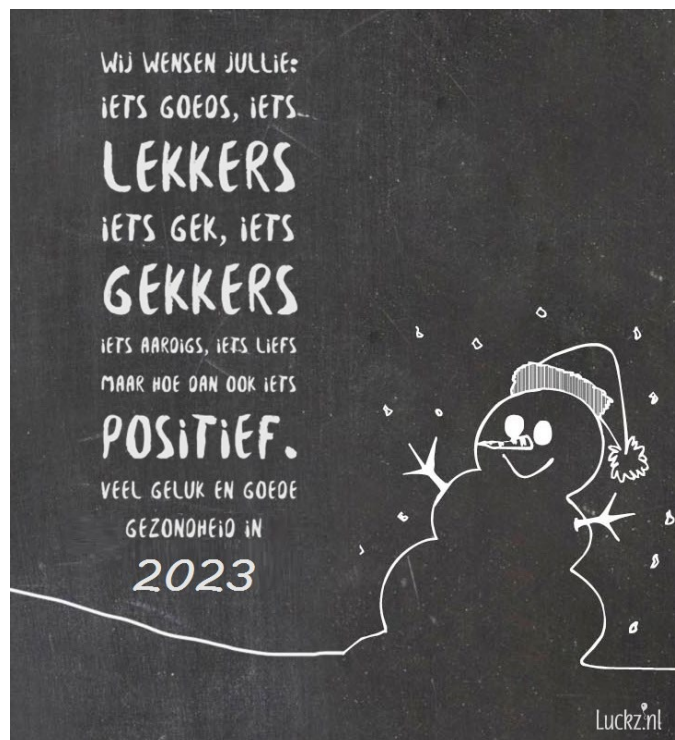
WELKOM AAN DE NIEUWE BEWONERS

Frank Sels	k.219
Josee Verhoft	k.159
Bertha Van Houtven	k.152
Rudy De Poorter	k.143
Jan Hermans	k.209
Gaby Cumps	k.121
Jeanne Van Gansen	k.309
Rozette Smits	k.117
Marcel Mampaey	k.308
Hugo Bervoets	k.133
Staf Lembrechts	k.255
Ties Vanderhoydonks	k.122



POEZIEHOEKJE

We wensen jullie een nieuw jaar
bruisend en sprankelend,
stralend en schitterend,
zorgeloos en prachtig.
Een jaar vol rust met
veel liefde en geluk
Hebben we in die vorige 365 dagen niet alles geprobeerd
gegeven, genomen of geleend
Ieder glimlach, iedere traan
Verandert daar nooit meer iets aan
Het is ons gelukt
We hebben weer een nieuw jaar geplukt
een jaar van liefde en zon
Waar zouden we zijn zonder vrienden en elkaar
We willen dan ook de komende vier kwartalen
naar plezier, genot en warmte vertalen



VERJAARDAGEN

JANUARI

03/01	Lina Eelen	K225
05/01	Cecile De Bie	K337
08/01	Jan Lauwens	DVC
09/01	Ties Vanderhoydonks	K122
11/01	Simonne Labeye	K238
12/01	Georges Van Deuren	K120
13/01	Ivonne De Borger	K331
14/01	Soi Op de Becq	K124
14/01	Rudy De Poorter	K143
14/01	Maria Doms	K230
15/01	Leonza Aerts	K155
15/01	Maria Boonen	K313
16/01	Mathil Van de Velde	K348
18/01	Marie-Louise Vertommen	K154
19/01	Vera Thys	K256
19/01	Maria Verhaegen	K217
20/01	Lydia Deckx	K341
23/01	Hortence Merckx	K254
27/01	Gusta Meulepas	K251
30/01	Claudine Resslerer	K311
31/01	Jef Van den Broek	K332
31/01	Paul Leens	K213



FEBRUARI

01/02	Gommaar Verhoeven	K237
03/02	Gilbert Blontrock	DVC
04/02	Jeanne Leijssen	K250
06/02	Maria Horrard	K322
07/02	Yvonne Dillen	K134
10/02	Delphine Heylen	DVC
11/02	Jef Vermeiren	K319
12/02	Jozefin De Meyer	K119
12/02	Simonne Van den Broeck	K221
14/02	Rosa Van den Broeck	K204
14/02	Jeanne Van Gansen	K309
16/02	Julia Dens	K103
21/02	Paricia Vertommen	K205
23/02	Marie Bosmans	DVC
23/02	Erna Torfs	K108
24/02	Guido Bosmans	K125
28/02	Simonne Huypens	K235



DE TIJD VAN TOEN (en nu)...

Waar zijn de koude winters van vroeger gebleven?

Wat kon het vroeger ijsig koud zijn, zowel buiten als in huis. Het was een hele klus voor moeder en vader om ervoor te zorgen dat hun kroostrijke gezin het warm had.

Vroeger had men nog geen verwarming zoals de meeste mensen tegenwoordig hebben. 's Morgensvroeg als men uit bed kwam, moesten de **kachels** 'aangestoken' worden. Eerst met wat kranten met een beetje petroleum erop en wat houtjes erbij. Als dat wat begon te branden, kwamen er briketten op. Later werden dat eierkolen of 'nootjes vier'. Het werd langzamerhand lekker warm in de kamer, maar het vertrek was ook vaak gevuld met rook. De meeste mensen gebruikten de **keukenkachel** om water te koken. Ze lieten de ketel een eind in de kookkachel zakken tot vlak boven het vuur. Zo werd het water warm. Als er melk gekookt

werd, was het oppassen geblazen, want als het overkookte, zat je in de problemen... Je kon dan al die ringen opnieuw poetsen met kachelpoets. De overgekookte melk was er bijna niet af te krijgen.

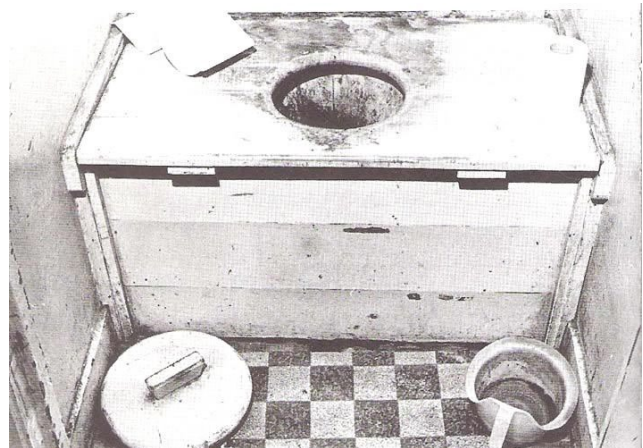


Koud gas

Moeder kookte het eten eerst ook op de kachel, maar later kreeg ze een tweepits gasstel. Bij sommige mensen stond de gasfles in de kelder en daar was het vaak ijzig koud. Als het gas zo koud was, wilde het gasstel niet branden en werd het eten niet gaar. Dat was een ramp want vader wilde om twaalf uur eten. En dan moest moeder aan die gasfles rammelen, om het vuur harder te laten branden. Soms werd er een deken op de gasfles gelegd, vanwege de kou. Vaak werd er een petroleumstelletje naast gezet, om de boel te verwarmen. Wat een wanhoop, als het zo vroom.

Bevroren wc

Soms bevroor de WC. Dat was eerst een houten 'plee', of zoals ze dat noemden, een 'huiske' met een emmer. Het was heel vervelend als die vanwege de vorst niet geleeft kon worden. Bovendien hadden de mensen in die tijd geen toiletpapier zoals nu het geval is. Ze moesten zich behelpen met krantenpapier. Later kregen ze een watercloset. Dit was een enorme verbetering, maar ook met dit toilet kreeg men problemen als het vroom. Ze konden de boel dan niet doorspoelen, vanwege het bevroren van de buizen. Er was immers geen verwarming in die vertrekken. Daar werd dan ook maar een petroleumstelletje bij geplaatst.. Vader stookte er wel eens een vuurtje in om de bevroren leiding te ontdooien. Levensgevaarlijk natuurlijk, maar ja, de boel moest toch ontdood worden.



Iglo

De winter bracht niet alleen problemen met zich mee. De kinderen vonden het prachtig als het sneeuwde. Ze stonden 's avonds voor het raam te kijken naar die grote sneeuwvlokken die door de lucht dwarrelden. Door de verlichting van de lantaarnpaal, die voor het huis stond, kon je alles goed zien buiten. Er viel meestal een heel dik pak sneeuw en de volgende morgen was men vroeg uit de veren en snel in de kleren om een sneeuwman of iglo te maken. In zo'n iglo was het lekker warm binnen en de kinderen zaten dan op een kleed en aten hun brood. Iedereen die langskwam, nam een kijkje daarbinnen en de bouwers waren natuurlijk erg trots op hun sneeuwhuisje.



Het was natuurlijk ook geweldig om te gaan **slibberen**, **te sleeën** **of te schaatsen** op een plaatselijke waterplas die bevroren was; niet ver van je huis. Een sneeuwman maken hoorde er natuurlijk ook bij. Evenals de **sneeuwballengevechten** waar doorheen de hele geschiedenis wel eens tranen vloeiden als iemand een sneeuwbal in het oog of tegen het hoofd had gekregen.

Als het te koud werd buiten, was het tijd om naar binnen te gaan om jezelf op te warmen aan de **Leuvense stoof**.. Dan gingen als eerste je oren gloeien en alles begon te tintelen.. niet het aangenaamste gevoel.. Te kort bij de Leuvense stoof gaan zitten, was dan ook niet altijd een goed idee.. zeker niet met warme zelfgebreide wollen kousen waar snel gaten in kwamen door te kort bij de stoof te zitten... Dan moest moeder weer gaan kousen stoppen.

Wie herinnert zich nog dat er van die bloemen op je benen tevoorschijn kwamen?

Kruiken

In de winter waren de bedden erg koud. De jongste kinderen gingen eerder naar bed dan de oudste. Zij hadden ieder een kruik mee in bed. Als de oudsten dan een uur later naar bed gingen, moesten ze de kruiken uit de jongsten hun bed halen om zich aan die, enigszins afgekoelde kruiken, te kunnen warmen.

's Morgensvroeg namen ze die lauwe kruiken mee naar beneden en gingen zich in dat lauwe water nog wassen. Wat kon het koud zijn! Als men 's morgens wakker werd, zat er door je adem ijsafzetting aan het voeteneind, bovenop de dekens en aan de plafonds. Moeder spreidde 's avonds, als ze boven kwam om de kinderen onder te stoppen, extra doorgestikte dekens over het bed van de kinderen uit. Soms legde ze er dikke winterjassen over, zodat ze goed warm konden worden.

Ijsbloemen

Als je wakker werd, zag je van die prachtige bloemafzettingen op de slaapkamerramen. Al een wonder op zich. Je kon er niet doorkijken terwijl je zo graag wilde zien of er sneeuw lag. Dan drukte je de tong tegen het raam, maar die warme tong bleef vastzitten aan het bevroren raam. Au, dat deed pijn, vooral als je je tong er weer af wilde trekken, had je een gevoel of er een 'lapje vlees' bleef hangen. Met je eigen adem maakte je dan een 'kijkgaatje' waardoor je naar buiten kon kijken. De meeste kinderen waren niet te houden als er een dikke 'bult' sneeuw lag. Prachtig was dat, die ongerepte sneeuw. Immers, vroeger waren er nog weinig auto's die door de straat kwamen rijden. Het was wel moeilijk om door de sneeuw te komen voor de melkboer. Bovendien bevroren de melkproducten in de melkbus en de flessen.

Ebels levertraan

En wie kent er nog levertraan?? Veel kinderen vonden het zo vies, niet te drinken, dat spul! Kinderen kregen een pepermint of snoepje na en zo ging je de nacht in.

De winter van 1963 was de koudste winter allertijden als gekeken wordt naar de gemiddelde temperatuur. Ook op basis van het aantal dagen met lichte, matige en strenge vorst prijkt 1963 bovenaan het lijstje. Op basis van het koudegetal is de winter van 1947 de koudste winter. Deze winter heeft deze eerste plaats te danken aan een recordaantal van 46 ijsdagen. De winter van 1963 had in totaal 42 ijsdagen met een temperatuur het hele etmaal onder nul.

TIPS VAN OMA...

Witte azijn

Witte azijn is een kleurloze zure vloeistof.
De kenmerkende geur verdampst snel.
Azijn wordt al sinds de oudheid gebruikt.
Witte azijn is handig voor in het huishouden:

Verwijdert kalk

Ontvet

Maakt het water zacht

Ontvlekt tapijten en kleden, laat inkt-,
koffie-, roest- en wijnvlekken
verdwijnen.

Voorzorgsmaatregelen:

Buiten bereik van kinderen houden

Koel bewaren

Azijn nooit mengen met chloor.



In de keuken

- Multigebruik reinigingsmiddel tegen kalk
 - Spray witte azijn op de te behandelen oppervlakken.
Laat 15 minuten intrekken, spoel af en maak droog met een microvezeldoekje.
- Snijplanken reinigen
 - Wrijf de snijplanken in met een spons met witte azijn.
Als uw snijplank erg vuil is, kunt u deze direct 5 à 10 minuten laten weken in witte azijn.
- Kranen reinigen
 - Maak een stukje keukenrol vochtig met witte azijn en rol dit keukenpapier rondom uw kranen; de kalk zal verdwijnen.
- Glanzende vaat
 - Door azijn aan het spoelwater toe te voegen wordt vet verwijderd, glazen ontvet en gaat de vaat glanzen.
 - Voor glanzende koperen pannen: wrijf ze schoon met een beetje grof zout en azijn.

- Een gootsteen ontstoppen
 - Meng zuiveringszout met azijn en giet dit mengsel in de leiding. De leiding zal worden ontstopt en geurtjes verdwijnen.

In huis

- Ramen wassen
 - Meng 1 deel azijn met 5 delen water, zo krijgt u een effectieve ruitenreiniger
- Vlekken verwijderen
 - Voor tapijten en kleden: wrijf over de inkt-, koffie-, roest- en wijnvlekken met een doekje met azijn. Test voor de zekerheid eerst op een niet zichtbaar deel.

In de tuin

- Azijn is ideaal voor het schoonmaken van tuinpotten en het verwijderen van kalkstrepen.



GOUDEN TIP UIT HET WZC

Algemene tips

Aangezien de griep volop de ronde doet, zijn hier enkele tips om de griep te voorkomen en te verzachten.

1. Drink genoeg water

Wanneer je griep hebt, kun je last krijgen van koorts, overgeven, of diarree. Hierdoor verlies je meer vocht dan normaal. Om alle processen in jouw lichaam goed te laten verlopen is het belangrijk dat je voldoende gehydrateerd blijft. Drink daarom genoeg water, zeker wanneer je ziek bent en jouw lichaam hard moet werken om weer beter te worden. Wacht niet met drinken tot je dorst hebt. Dorst is een van de eerste tekenen van uitdroging, je bent dan eigenlijk al te laat!

2. Doe rustig aan

Het is natuurlijk niet leuk om langere tijd ziek op bed te liggen. De huishoudelijke taakjes blijven liggen en het liefst ga je zo snel mogelijk weer aan het werk. Helaas is het toch het beste om rustig in bed of op de bank te blijven liggen. Jouw lichaam heeft alle energie nodig om het virus uit jouw lichaam te krijgen. Hoe meer inspanning je levert, hoe minder energie er daarvoor overblijft.

3. Open uw luchtwegen

Er is niets zo vervelend als een verstopte neus tijdens de griep of verkoudheid. Vochtige lucht kan helpen om de luchtwegen weer te openen. Dit kan al door een warme douche te nemen, maar helemaal ideaal is een sessie in een stoombad, of stomen boven een teiltje met kokend water met een handdoek boven jouw hoofd.

4. Blijf lekker warm

Zorg dat de temperatuur in jouw omgeving aangenaam is, zodat jouw lichaam niet harder hoeft te werken om warm te blijven of juist om af te koelen. Zet de verwarming aan wanneer het buiten koud is, draag warme kleding en sokken of blijf lekker onder de warme lakens liggen.

5. Geef toe aan uw griep of verkoudheid

Wanneer je dag na dag maar niet opknapt, kan ziek zijn zeer frustrerend zijn. Probeer echter toch te accepteren dat je een virusje te pakken hebt en moet rusten. Ziek net zolang uit totdat het virus uit jouw lichaam is en pak daarna langzaam de draad weer op. Veel beterschap!

Beweegtips

Wist je dat spieren zijn opgebouwd uit EIWITTEN? Eiwitten zijn namelijk erg belangrijke bouwstenen van het lichaam. Ze staan mee in voor de groei en het herstel van weefsels en vormen eveneens een belangrijke energiebron.

Naarmate we ouder worden verliezen we spiermassa en als gevolg ook spierkracht. Dit heet sarcopenie. Dit verlies komt grotendeels door inactiviteit. Voor de spiermassa geldt het motto **“use it or lose it”**.

Ben je niet actief? Dan krijgt het lichaam geen impuls om deze bouwstoffen aan te maken. Een slechte gezondheid en overgewicht kunnen hierbij ook een rol spelen. Zeg nooit “ik ben te oud om te bewegen” want ook op oudere leeftijd kan je nog spiermassa aanmaken doormiddel van beweging. Of specifieker, door aan krachttraining te doen.



Een andere manier om dit proces tegen te gaan, is het eten van meer eiwitrijke voeding zoals vlees, vis, melkproducten, kaas, noten en yoghurt. Steeds meer onderzoeken tonen aan dat het voor ouderen zeer belangrijk is om voldoende eiwitten te eten. Eiwitten in combinatie met beweging zorgen dus voor het behoud van spiermassa met als gevolg dat je langer zelfredzaam blijft. Een reden te meer om een extra toertje te wandelen en dat extra stukje vlees nog te verorberen.

We gaan direct de proef op de som nemen met enkele oefeningen. Doen jullie mee?

1. Streck de armen voor je uit. Maak nu 10 rondjes naar buiten toe en daarna 10 rondjes naar binnen.
2. Streck de benen voor je uit. Open de benen en sluit ze opnieuw. Herhaal deze oefeningen 10x.



3. Hef de knieën afwisselend 10x omhoog. Voor de duidelijkheid: 10x links en 10x rechts.

Zo, dat deed weer deugd! Je spieren zullen je dankbaar zijn!

Voeding tips

Tips en tricks om goede voornemens vol te houden.

Het nieuwe jaar wordt traditioneel ingezet met goede voornemens. Vele mensen neem het voornemen om gezonder te eten of wat kilo's te verliezen. Super dat ze worden gemaakt, maar velen weten ze niet vol te houden. Met welke concrete tips kan je ze toch waarnemen.

Tip 1: Stel een realistisch doel

Je favoriete voedingsmiddel volledig uit jouw menu schrappen is niet realistisch. Iets dat compleet verboden wordt, wordt juist nog meer aantrekkelijk. In een gezonde voeding hoeft ook niet al het lekkers radicaal vermeden te worden. Het is een kwestie van de hoeveelheid en frequentie langzaam af te bouwen. Schakel het voedingsmiddel in het weekend of bij speciale gelegenheden en geniet er dan des te meer van.

Tip 2: Maak een lijst van voor- en nadelen van je goede voornemens

Een lijst met voor- en nadelen van je goede voornemens kan zorgen voor een extra motivatie als het dreigt mis te gaan. Bijvoorbeeld: waarom doe ik dit? Omdat ik niet meer in mijn favoriete broek pas, omdat ik minder buiten adem zou zijn, omdat ik mij beter in mijn vel zou voelen.

Tip 3: Vertel over je goede voornemens.

Mensen uit jouw omgeving kunnen jouw ondersteunen bij het maken van goede voornemens. Bijvoorbeeld wanneer er getrakteerd wordt of wanneer er bezoek komt.

Tip 4: Beloon jezelf

Heb je het een tijdje goed volgehouden. Dat verdient zeker een beloning voor jezelf. Beloon jezelf bij voorkeur met iets dat je graag doet en niet indruist tegen je goede voornemens. Bijvoorbeeld: een uitstap of een goed boek.

Tip 5: Hou je progressie bij.

Kleine overwinningen brengen je dichterbij je doel. Neem daarom korte en termijndoelstellingen. Deze zijn makkelijker te realiseren en werken meer motiverend. Bijvoorbeeld eet elke dag minstens 1 stuk fruit in de plaats van onmiddellijk voor 2 stuks te gaan.

Tip 6: Geef nooit op!

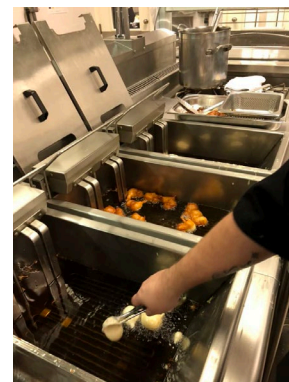
Uit onderzoek is gebleken dat iemand gemiddeld 21 dagen nodig heeft om een nieuwe activiteit aan te leren. Geef jezelf dus de nodige tijd en weet vooral dat de aanhouder wint. Geef de moed ook niet op na een misstap. Blijf ervoor gaan!

VOORBIJE ACTIVITEITEN

Bingo met prijzen



Smoutebollenbak



Ontbijtbuffetten



De Dijlezangers



Zitvoetbal



Tai-Chi



Zwemmen



Sinterklaas op bezoek



Kerstmarkt



10 Jaar Paradijs



Kerststallentocht



NIEUWS UIT HET PARADIJS

Volgende brieven hebben wij onlangs mogen ontvangen. Alle collega's van het Paradijs doen hun best om het de bewoners zo aangenaam mogelijk te maken ondanks de soms moeilijke omstandigheden. Vandaar dat deze bevestigingen zo'n deugd doen. We vinden het steeds fijn om een compliment te ontvangen, bedankt daarvoor!

Der Dijk

Lieve dames en heren van de verzorging, de verpleging, de poetshulp, de animatie, de keuken, de vrijwilligers, de sociale dienst, de directie,...

Met bijgevoegde attentie willen wij, de kinderen van Els Carpentier, jullie zeer hartelijk bedanken voor de vele jaren dat mama onder jullie hoede mocht vertoeven.

Wij waren zelf heel gecharmeerd door jullie opvang. Wij hoorden vertellen dat ze nooit geklaagd heeft, nooit een opmerking had. Wij zijn ervan overtuigd dat dit vooral het gevolg was van jullie goede zorgen en daar zijn we jullie heel oprecht dankbaar voor.

Aan wie het horen wil vertellen we het rond in de stille hoop dat vele anderen zullen geïnspireerd worden door jullie manier van werken en dat zo de tekorten in de tewerkstelling mogen afnemen waardoor jullie inspanningen nog meer tot hun recht zullen komen.

Dank , duizend maal dank!



Pol, Madeleine, Odette, Daniela, Katrin

november 2022

de Kaai

Bedankt voor de fijne en leerrijke weken ik heb mij echt
geamuseerd en veel bijgeleerd.
Om jullie te bedanken heb ik een gedicht geschreven.

WZC paradijs
Als je geen boterhammen kan smeren
kan je van Kurt nog veel leren.

Door Zine haar geduld
Zorgt niemand voor tumult.

Wie dekt daar de tafels met lef
dat moet Lieven zijn van Jf.

Wie niet meedoet met Rebecca haar Ziddam
het is een gemiste kans.

Wie meedoet met de spelletjes van Gaim
wordt heel slim.

Wie zorgt ervoor de mensen vanaf de eerste lijn
dat moet het zorgteam wel zijn.

Poor te gaan fietsen bij Melika op de steel
worden de gewrichten geen foute boel.

Hel je zorgen aan je kop
dan is Kristof daar met een mop

Het was fijn om bij jullie te zijn en ik hoop dat jullie
nog veel mooie momenten beleven.

Liefs Amber x

Beste Paradijs-Team



Graag willen we jullie bedanken voor de talrijke uitstapjes en activiteiten dit jaar.

- de wandeling en als afsluiter een ijsje
- de visput
- de bootvissers
- het spel parcours op 1 juli voor de kids
- de optredens.

enz..

Wat hebben we daar allemaal van genoten!

Jullie zijn een Top-Team!!

Graag zouden we nog eens een kerstmarkt - een ontbijt, paastlunch samen met de familie beleven.

Daar gemeten de bewoners en familie van. Zo leren jullie als personeelsleden de familie beter kennen en kan het vertrouwen groeien.

Wij zijn heel terecht met jullie inzet chapeau!

De verpleging willen we ook een dikke duim geven. We zijn blij dat onze dieren baren door jullie verzorgd worden met veel liefde.

Doe zo verder Top-Team.

DE DEMENTIEBOETIEK



Dezelfde
Ooit was ik helder

Kon ik fijnzinnig
Spreken en horen.

Nu doe ik mat
Al ben ik dezelfde

NU doe ik traag
Al blijf ik dezelfde

Blijf goed kijken
Ik ben het echt



Monique van den Berg: “Vergeten dat ik vergeet”

Volgend Praatcafé dementie: 20/03/2023 - 19u30-21u30

Onderwerp: Meerwaarde van voldoende bewegen voor personen met dementie

Spreker: Kinesisten Sara en Lauranne van Re-integratiepraktijk RE-IN

Waar? WZC Heilig Hart, 2560 Nijlen

NIEUWS UIT LIER

Sint Gummarus is verhuisd

Het schrijn met Sint Gummarus is op woensdag 6 december verhuisd.

Onder massaal belang is het schrijn van Sint Gummarus verplaatst van de grote kerk naar het stadsmuseum, Daar zal het verblijven gedurende de herstellingen van de Sint Gummaruskerk.

Dit gaat enkele jaren duren want dit is een groot restauratieproject.



Mammoet van Lier nu ook vereeuwigd in een stripverhaal



De Mammoethelden vertelt het verhaal van drie kinderen die de mammoets van hun ouders laten ontsnappen in het Lier en Bevel (Nijlen) uit de prehistorie. Jimmy Simons en D'Auwe vonden hun inspiratie voor de strip in 'de mammoet van Lier', een levensgrote 3D-

geprinte replica van een mammoet die in 1860 ontdekt werd tijdens opgravingswerken bij de Dungenhoefkazerne. In 2018 liet Kiwanis Lier Twee Netten deze replica printen voor het Lierse Stadsmuseum.

Anderhalf jaar geleden lanceerde serviceclub Kiwanis Lier Twee Netten een oproep: je kon je tegen betaling als figurant laten

vereeuwigen in *De Mammoethelden*. Een 25-tal personen en bedrijven tekenden hierop in en zorgden ervoor dat het stripverhaal voor de officiële uitgave al 17.000 euro heeft opgebracht.

Het eindresultaat is een prachtig, uniek, spannend en avontuurlijk stripverhaal voor jong en oud. Iedere lezer zal wel plaatsen en personen in de strip herkennen. De strip speelt zich immers af in het Lier en Bevalia (het huidige Bevel) van 30.000 jaar geleden.

Kiwanis Lier Twee Neten doneert de opbrengst van dit unieke stripverhaal integraal aan diverse sociale projecten die het welzijn en levenscomfort van kwetsbare kinderen behartigen in de ruime regio rond Lier.

Beenhouwerij Coenaerts maakt heerlijke lekkernij: schapenkoppenpaté

Bij Beenhouwerij Coenaerts op het Leopoldplein in Lier vind je voortaan schapenkoppenpaté in de koeltoeg. Het recept komt uit het brein van Yves Van Hol, die hiermee niet aan zijn proefstuk toe.

Na het roomijs op basis van Lierse Vlaaikies en het Casserolleke (*brood op basis van Caves*,) komt hij met een nieuw streekgerechtje op de proppen: schapenkoppenpaté.



Hij vond namelijk dat op het Casserolleke ook nog iets van beleg moest komen, en dus ontwikkelde hij een paté op basis van schapenvlees en lamsvlees.

Hij moest niet lang zoeken naar een beenhouwer die zijn recept wou uitproberen. Hij kwam namelijk al snel uit bij Beenhouwerij Coenaerts, die met Marc Coenaerts een échte Lierenaar in huis heeft die al veel voor de stad heeft betekend. Sinds kort waait er met zijn zoon Michael een frisse wind door de beenhouwerij. Steeds meer nieuwe creaties komen er in hun koeltoog terecht. Vandaar dat zijn keuze al snel viel op deze op en top Lierse beenhouwerij.

Resultaat: een kruidige paté op basis dus van schapenvlees en lamsvlees gemarineerd in Cavesbier, en lekker gekruid afgebakken.

BEWONER IN DE KIJKER

Roza Van den Broeck



Roza is de oudste van 4 kinderen. Zij is een echt liefdeskind want ze is op Valentijn geboren 14/2/1936. Ze is opgegroeid in de Boomlaarstraat waar haar vader landbouwgrond had en daarop boerde.

Roza ging vroeger graag uit en de afstand hield haar niet tegen. Ze heeft haar man op 28 jarige leeftijd leren kennen in de dancing De Molen in Katelijne.

Snel besliste ze om te gaan samenwonen in Duffel.

Na enkele jaren hadden ze genoeg gespaard om een bouwgrond te kunnen kopen in de Sint Annastraat in Lier.

Zoals het gezegde “huisje, boompje, kindje” bleef ook Roza niet achter. Ze waren in verwachting van hun zoon Philippe.

Ze waren ondertussen getrouwd en dus was Roza niet meer welkom op Gevaert in Mortsels.

Getrouwde vrouwen mochten daar niet werken.

Na enkele jaren voor het gezin gezorgd te hebben heeft Roza nog zeker 20 jaar bij de directeur van Van Hool gewerkt.

Zij deed daar het onthaal, zorgde voor de koffies en deed administratieve taken. De directeur van Van Hool had een groot aanzien in die tijd.

Roza en haar man hadden destijds verschillende hobby's.

Terwijl Roza hevig aan het supporteren was voor de Lierse, was haar man muziek aan het draaien op de toen nog vrije radio.

Roza heeft 20 jaar een abonnement gehad op de tribune bij Lierse en heeft nog de gouden gloriejaren meegemaakt.

Roza was ook een fervent wandelaar. Ze heeft de microbe te pakken gekregen nadat ze met haar vader een tochtje van enkele kilometers had gedaan.

Vrijwel onmiddellijk besloot ze om in wandelclub De Flamingo's te gaan in Mechelen. Ze wandelde met de club wekelijks 2 keer.

Na een tijdje was er geen uitdaging meer aan voor Roza en zo heeft ze eens meegedaan met de dodentocht in Bornem. Goed voor 100 kilometer. Dit was zo goed meegevallen dat Roza dit nadien nog 11 keer heeft gedaan.

Ook de Dodentocht was na een tijdje geen uitdaging meer. Roza ging nog een stapje verder. Te voet naar Lourdes. Goed voor 1100 km.

Mocht het iets meer zijn? Jawel! Roza deed er nog een schepje bovenop. In Lourdes planden zij al een nieuwe uitdaging.

Te voet naar Santiago De Compostella. Goed voor 1800 kilometer.

Dit was wel een uitdaging. Ze was begonnen met een rugzak van 12 kilo zwaar maar na een tijdje had Roza 5 kilo aan balast terug naar huis opgestuurd. Ze wandelde elke dag minstens 20 kilometer maar meestal wel een pak meer.

Roza wandelde echt uit sportieve overwegingen.

Roza heeft in haar leven wel een flink paar schoenen versleten en ze weet als geen ander hoe je blijnen (blaren) op de voeten moet doorprikken. Al dat wandelen heeft natuurlijk een keerzijde. Naarmate Roza ouder werd, werkten de knieën minder goed. Roza moest noodgedwongen stoppen met de lange wandelingen. Ze heeft nog lang genoten om tot op de markt te wandelen of tot op de vesten.

Ook nu krijgt Philippe (haar zoon) regelmatig de opdracht om met haar in de rolstoel naar buiten te gaan.

NIEUWS UIT DE PASSAGE

Wist-je-datjes van de Passage:

- In onze bus ondertussen een 'marter-machientje' onder de motorkap is gestoken om ze daar weg te houden.... 😊
- Wij met de novemberfoor smoutebollen zijn gaan halen voor ons allemaal en dat ze alweer heel lekker waren 😊



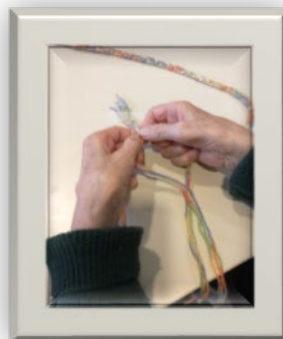
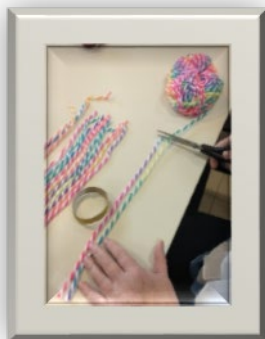
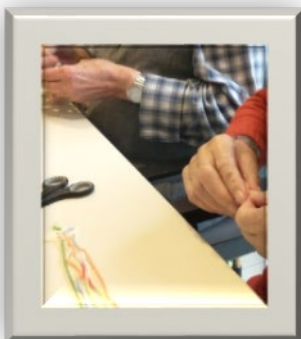
- Dat er voor ons ook smoutebollen werden gemaakt door het Anketeam en dat we daar ook heel blij mee waren 😊
- Onze gebruikers volgen de bouw-werkzaamheden naast het WZC op 😊. We gingen samen naar het hoogste terras van



het WZC om hen te begroeten! Waw, dat is wel een heel ander zicht vanuit de lucht!

- Wij heel graag meegezongen hebben met de Dijlezangers, bedankt voor jullie fantastisch optreden!

- “Vele handen maken licht werk” , dat weten wij wel... iedereen hielp om onze kerstcrea op tijd klaar te krijgen



En we zijn heel blij en fier met het resultaat!



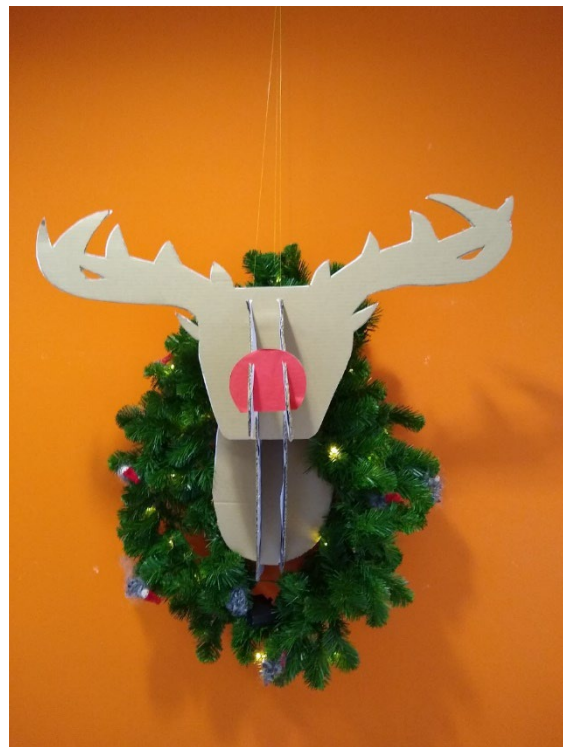
- Wij bij het kampioenschap zaalvoetbal “goud” en “zilver” wonnen, team Passage!!!



- De sint ons ook dit jaar niet vergeten is ☺
Hij was door ons dan ook verwacht....



**De Passage heeft
een wens voor jullie
allemaal!!!!
Een formidabel,
gezond en vrolijk
2023!**



WEETJES OVER...de winter

1. Dicht bij zon

Het lijkt misschien tegenstrijdig, maar in de winter bevindt de aarde zich het dichtst bij de zon.

2. Recordsneeuwvlok

De grootste sneeuwvlok ooit werd waargenomen in Montana en was 38 centimeter breed en 8 centimeter lang.



3. Frigofobie

Mensen met frigofobie hebben schrik voor koude dingen en koud winterweer. Ze proberen tijdens de winter dan ook zo vaak mogelijk binnen te blijven.

4. Lage seksuele activiteit

Koud winterweer dempt de seksuele activiteiten en een koelere lichaamstemperatuur vermindert de opwinding voor zowel mannen als vrouwen. Interessant is dat vrouwen 30% meer kans hebben op een orgasme als hun voeten warm zijn.

5. -123°C

De koudste temperatuur ooit gemeten bedroeg -123°C op Vostok Station op Antarctica in 1983.

6. Witte transformatie

Sommige dieren bezitten het verbazingwekkende vermogen om in de winter wit te worden: de poolvos, arctische haas, sneeuwhoen en hermelijn veranderen dan van kleur.



7. Kan je tong echt bevriezen?

Raakt je vochtige tong een stuk metaal dat onder het vriespunt is, dan zal het vocht op en in de poriën op je tong bevriezen. Ook al stuurt je lichaam voortdurend warm bloed naar je tong, hij ontdooit niet meer. De atomen in het metaal zitten namelijk zo dicht opeengepakt dat ze de warmte van de tong veel sneller wegleiden dan je lichaam warmte kan aanvoeren.

8. Blauwe lippen

Je blauwe lippen in de winter ontstaan doordat het hemoglobine in je bloed minder makkelijk zuurstof opneemt en vervoert. Je lichaam heeft het dan extra moeilijk om ook belangrijke organen warm te houden.

9. Krabben

Een ideale methode om het ijs van je voorruit te krabben bestaat jammer genoeg nog niet. Van boven naar beneden of van links naar rechts; iedereen doet het op zijn eigen manier. Het is wel verstandig om een kurk tussen je ruitenwissers te plaatsen. Zo vermijd je dat ze vastvriezen.

10. Sneller plassen?

Bij koud winterweer krijg je het gevoel dat je vaker moet urineren. Een van de oorzaken daarvan is dat de huid rondom de plasbuis kouder wordt en als gevolg daarvan samentrekt.

11. Fietsen

Duffel je bijzonder goed in tijdens het fietsen. Door de rijwind is de gevoelstemperatuur nog lager dan bij bijvoorbeeld hardlopen. Je koelt dan dus ook veel sneller af. Probeer eerst altijd tegen de wind in te fietsen, zodat je daarna met de wind mee kan fietsen. Je helpt daardoor onderkoeling te voorkomen: in het begin ben je namelijk minder bezweet en koel je dus minder snel af.



DIERTJES VAN 'T PARADIJS

Tweike



Mannetjes-cavia's geadopteerd door zorgboerderij van Gebroeders Vercammen

Onze mannetjes-cavias werden geadopteerd door "Zorgboerderij Tallaart". Dit is de zorgboerderij van de Gebroeders Vercammen. De cavia's zullen daar heel goed verzorgd worden. Ze kregen voor de winter een plaatsje in een warme stal. In de zomer mogen ze dan naar een groot buitenverblijf.



Buitenverblijf vrouwtjes-cavia's wat aangepast

De vrouwtjes-cavia's hebben nu terug een groot buitenverblijf. Het hok werd ook iets hoger gezet, zodat het altijd droog blijft, nu met het winterse weer.

Kapsalonhondjes

Show in Brussel: Jay-Lo behaalde een 1 uitmuntend en een CAC Het was er zo koud (omdat ook de organisatie wilde bezuinigen) dat we op zoek moesten naar een oplossing om ons warm te houden. Dus allemaal onze hondjes op de schoot bleek een goed alternatief bij gebrek aan voldoende verwarming.



Belgische Bichon club: Jay-Lo behaalde een 1 uitmuntend en een CAC.

Jay-Lo heeft nu de derde CAC gewonnen.

Voor de titel Belgisch Kampioen moeten we er 4 hebben. De laatste CAC telt enkel als je hond minstens 27 maanden is Jay-Lo is nu 22 maand.

Wat is CAC bij honden

CAC staat voor Certificat d'Aptitude au Championnat.

Het is – letterlijk vertaald – een certificaat van geschiktheid tot kampioen. Eigenlijk betekent dit dat als je hond op een expositie een **CAC** ontvangt de keurmeester je hond geschikt vindt om kampioen te zijn.



Tot slot willen ik en de honden iedereen nog een gelukkig, gezond en liefdevol 2023 wensen.

Kusjes Maria



AAI-honden

Vrijwilligers AAI-teams regio Boechout & Lier gezocht! Ben je van Boechout of regio Lier en heb jij de meest knuffelbare hond ooit? Is je viervoeter tussen 1 en 6 jaar oud en hebben jullie samen wat tijd over en knuffels te veel? Dan ben jij misschien wel dé vrijwilliger die we zoeken om aan te sluiten bij één van onze AAI-teams! 🐾 Een AAI-team, wat is dat? Een AAI-team is een team van opgeleide vrijwilligers die samen met hun huisdier op bezoek gaan in verschillende soorten zorgcentra en zo zorgen voor stralende gezichten, gelukkige bewoners en een goed gevoel bij baasje en beestje ☐ Meer weten? Neem gauw een kijkje op onze website via onderstaande link en registreer je nu voor een online infosessie. Zo weet je meteen waar AAP vzw voor staat, kom je alles te weten over ons project Aamaai en ontdek je wat het betekent om deel uit te maken van een écht AAI-team. Heel graag tot binnenkort!

WE NAMEN AFSCHIED VAN

Annette Cuypers
Alice Van Landeghem
Marina Helsen
Yvonne Heylen
Maria Hellemans
Els Carpentier
Adrienne De Wever
Gusta Van Orshaegen
Fons Schepmans
Hans Kennes
Germaine De Greve
Ludo Mees



QUIZ



woordzoeker



n	w	u	e	e	n	s	n	e	t	n	a	w	s	n
t	e	k	k	s	i	j	s	b	a	a	n	p	w	e
o	h	n	r	o	n	i	j	z	e	l	o	i	n	s
p	j	c	e	a	u	e	s	j	i	p	n	n	e	t
p	a	k	o	o	b	d	e	l	w	t	s	ë	z	a
m	n	a	s	t	h	b	i	u	e	g	t	e	e	a
a	u	c	k	t	n	c	e	r	w	e	u	e	i	h
t	a	h	i	o	p	e	s	n	a	b	m	l	r	c
s	r	e	ë	o	n	p	d	d	d	u	a	s	v	s
h	i	l	n	s	o	d	o	e	n	o	r	l	t	t
m	i	t	s	r	o	v	a	s	t	a	o	b	d	s
w	i	n	t	e	r	j	a	s	t	s	h	i	e	t
n	e	d	r	a	o	b	w	o	n	s	f	t	e	f
p	e	o	s	n	e	t	w	r	e	d	a	l	g	n
d	e	c	e	m	b	e	r	r	o	d	e	l	e	n

Woorden die je moet zoeken:

das, december, dooien, elfstedentocht, erwtensoep, februari, glad, handschoenen, ijs, ijsbaan, ijzel, januari, kachel, koud, krabben, muts, rodelen, schaatsen, skiën, slee, sleeën, sneeuw, sneeuwbal, sneeuwpop, snowboarden, stampot, vorst, vriezen, wanten, ~~winter~~, winterjas, wintersport.

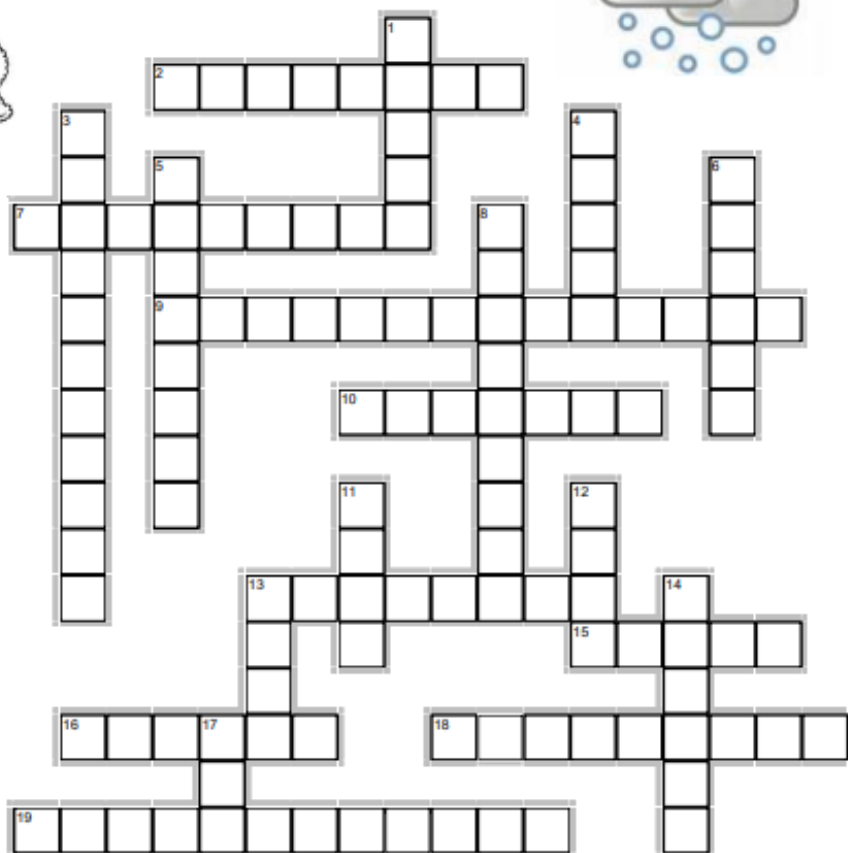
Let op: Het woord 'winter' staat er niet extra in. Het zit al verstopt in het woord 'winterjas' of 'wintersport'.



kruiswoordpuzzel



WINTER



De ij = 2 hokjes

Deze woorden moet je invullen:

Van links naar rechts

- 3e wintermaand.
- Bal waarmee je veel sneeuwpret hebt.
- Schaatstocht in Friesland.
- 2e wintermaand.
- Lekker wintereten, waar alles door elkaar geprakt zit.
- Lekker warm om je nek.
- Zo noem je het als het na een koude vorstperiode weer warmer gaat worden en de temperatuur boven de nul graden komt.
- Kun je doen op een bevroren sloot.
- Stop je je handen in als het erg koud is.

Van boven naar beneden

- Neerslag van harde witte bolletjes.
- Vakantie die veel mensen houden in de winter.
- Zo noem je de temperatuur als het buiten vriest.
- 1e wintermaand.
- Brandt extra hard als het koud is.
- Grote figuur van sneeuw.
- Wordt de straat en stoep als het ijzelt.
- Lekker warm op je hoofd.
- Hierop kun je glijden in de sneeuw.
- Soort handschoenen, maar waar alle vingers bij elkaar zitten.
- Bevroren water.

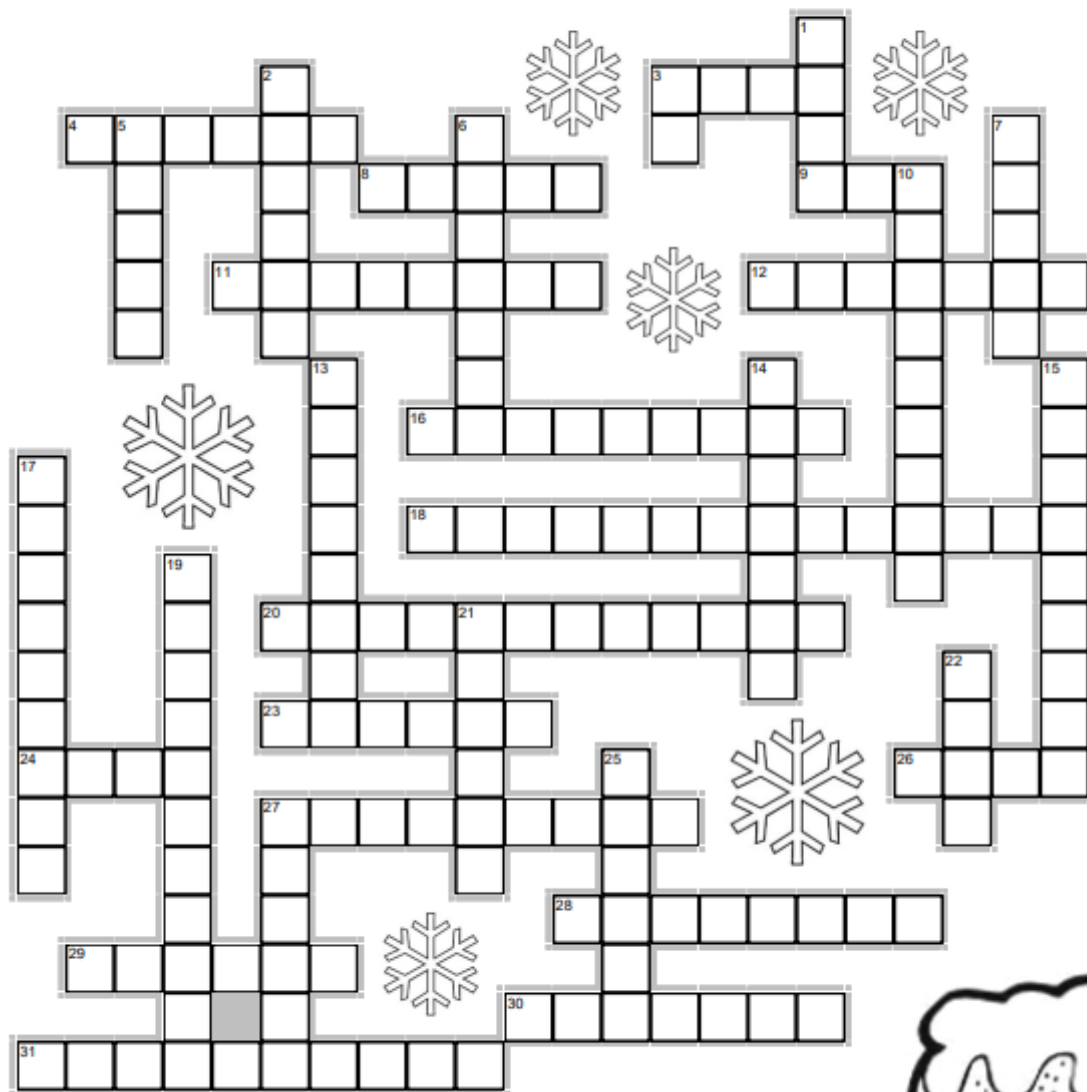




legwoord



De woorden onder en naast het invul vak moet je invullen. Er staat steeds bij hoeveel letters een woord heeft. De ij staat in één hokje. Werk met potlood !!



2 letters

ijs

3 letters

das

4 letters

glad

ijzel

koud

muts

slee

5 letters

hagel

skiën

vorst

6 letters

dooien

ijsbaan

kachel

sleeën

sneeuw

wanten

winter

7 letters

januari

krabben

rodelen

vriezen

8 letters

december

februari

stampot

9 letters

schaatsen

sneeuwbal

sneeuwpop

snowboard

winterjas

10 letters

erwtensoepp

11 letters

wintersport

12 letters

handschoenen

14 letters

elfstedentocht



**Tip: Begin met de enkele woorden.
De ij is 1 hokje.**



MOPPENTROMMEL

Twee dommeriken staan allebei aan de kant van de sloot. Vraagt de ene oen aan de andere: 'Hoe kom ik aan de overkant?' waarom de andere oen antwoordt: "Hoezo? Daar sta je toch al..?"

Er komt een man bij de dokter en zegt: 'Als ik op mijn arm druk doet het zeer, als ik op mijn been druk doet het zeer en al ik op mijn buik druk doet het zeer.' Waarop de dokter zegt: 'Ik weet het al; een gebroken vinger!'

De directeur stapt de lawaaierige klas binnen.
Hij wil nu eindelijk die herrieschoppers eens straffen.
'Geert, wat heb jij uitgespookt?'
'Ik heb krijt naar het bord gegooid.'
'Honderd strafregels! En jij Wim?'
'Ik heb een punaise op de stoel van de meester gelegd.'
'Wat?! Tweehonderd strafregels. En jij, Peter?'
'Ik heb snippers door het raam gegooid.'
'Oh nou..., dat valt wel mee; geen strafregels!'
Op dat ogenblik komt er een jongen binnen, vol blauwe plekken en schrammen.
'En wat doe jij daar?', vraagt de directeur boos, 'Hoe heet jij?'
'Swen Snippers, meneer.'

Twee vogels zitten in een boom te kijken hoe een schildpad elke keer weer uit een boom springt en met zijn poten wappert.
Na een tijdje zegt de ene vogel tegen de ander: "schat, ik denk dat we hem nu maar moeten vertellen dat hij is geadopteerd."



Jef verkoopt bijbels

Er is een nieuwe versie van de bijbel uit en de verkopers gaan op pad. De meesten verkochten er enkele, maar Jef heeft er heel veel verkocht. Ook de volgende dagen verkoopt Jef veel bijbels. Zijn bazen snappen er niks van, vooral niet omdat Jef een erge stotteraar is.

'Hoe doe je dat, Jef?' wil de baas weten.

'H h eee ll een een vo udig, i i i k ze e e g: 'Kooo p je een b bb bij bel of f zal ik hhhem vo voor lezen?'