

MAART - APRIL 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..... | 11 |
| GOUDEN TIP UIT HET WZC..... | 16 |
| VOORBIJE ACTIVITEITEN..... | 19 |
| NIEUWS UIT HET PARADIJS..... | 22 |
| DE DEMENTIEBOETIEK..... | 23 |
| NIEUWS UIT LIER..... | 25 |
| BEWONER IN DE KIJKER..... | 29 |
| NIEUWS UIT DE PASSAGE..... | 32 |
| WEETJES OVER..... | 37 |
| DIERTJES VAN 'T PARADIJS..... | 40 |
| WE NAMEN AFSCHIED VAN..... | 42 |
| QUIZ..... | 43 |
| MOPPENTROMMEL..... | 45 |

PROGRAMMA

MAART

02/03 Carnavalbal met optredens in de polyvalente zaal

16/03 Vaderdag: activiteit voor de mannen

31/03 leerlingen SAL

APRIL

05/04 Zitdans in de polyvalente zaal

12/04 Paasmis

Week van 17/04: ontbijtbuffetten op de afdelingen

19/04 Optreden van de Dijlezangers in de polyvalente zaal

25/04 Lentebal in de polyvalente zaal



WELKOM AAN DE NIEUWE BEWONERS

| | |
|----------------------|-------|
| Erna Vergauwen | k.203 |
| Jan Suetens | k.352 |
| Bert Verdonck | k.322 |
| Helene Van Akelyen | k.158 |
| Anatole Verlaeckt | k.209 |
| Renhilde Van Gulck | k.115 |
| Denise Heusens | k.213 |
| Jacqeline Dierickx | k.120 |
| Maria Gijsemans | k.218 |
| Roger Henderyckx | k.336 |
| Lisette Van Sweevelt | k.228 |
| Walter De Bie | k.309 |
| Julien De Wit | k.356 |



POEZIEHOEKJE



Licht zonlicht
streelt mijn haar,
laat de jonge dieren springen,
zorgt voor bloemen in het veld,
laat de vogels vrolijk zingen.

Licht zonlicht
warmt mijn hart,
zorgt voor hoop steeds weer,
brengt na de kou, de lente,
elke dag een beetje meer.

Geluk dat zit in kleine dingen
in een zoen of in de wind
in spontaan een liedje zingen
in een veulen of een kind

En als je dat geluk herkent
weet dat je dan
een **geluksvogel** bent



Daar fladdert een
vrolijke vlinder
van struik naar struik
net zoals haar vriendjes
vrolijk fladderen
in mijn buik

Maar wacht eens
o, griebels...
ik weet het:
dat zijn natuurlijk
voorbodes van
vroegge lentekriebels!

VERJAARDAGEN

MAART

| | | |
|-------|----------------------|-------|
| 05/03 | Nicolle Diddens | DVC |
| 06/03 | Jan Verbist | DVC |
| 06/03 | Renhilde Van Gulck | k.115 |
| 07/03 | Frank Wildiers | k.324 |
| 09/03 | Maria Cami | DVC |
| 10/03 | Lina Keuterickx | k.136 |
| 10/03 | Jenny Sladts | k.249 |
| 12/03 | Jenny Van Bogaert | k.137 |
| 12/03 | Wai Man | k.233 |
| 13/03 | Francois Vermuyten | k.202 |
| 17/03 | Jules Van Oosterwyck | k.355 |
| 18/03 | Janine Bastanie | k.248 |
| 22/03 | Ursula Diels | k.246 |
| 23/03 | Kathleen Henderyckx | k.302 |
| 27/03 | Caroline Pitteviles | k.239 |
| 27/03 | Anny Vekemans | k.211 |
| 29/03 | Nelly Bertels | k.314 |



APRIL

| | | |
|-------|--------------------------------|-------|
| 01/04 | Walter De Bie | k.309 |
| 05/04 | Angele Coopman | k.242 |
| 05/04 | Rosa Vermeulen | k.259 |
| 06/04 | Francois Verheggen | k.344 |
| 08/04 | Marcel Bosschaerts | k.336 |
| 10/04 | Josee Gullentops | DVC |
| 10/04 | Bertha Marien | k.157 |
| 12/04 | Marcel Mampaey 101jaar! | k.308 |
| 15/04 | Jeanne Van Meerbeeck | k.206 |
| 19/04 | Georgette Minnkekens | k.110 |
| 19/04 | Teo Heremans | k.260 |
| 19/04 | Maria De Lathouwer | k.303 |
| 21/04 | Hugo Bervoets | k.133 |
| 25/04 | Jef De Potter | k.107 |
| 25/04 | Joanna Lauwers | k.325 |
| 26/04 | Gusta Kukelmann | k.358 |



DE TIJD VAN TOEN (en nu)...

DE LENTE

Als het eerste bloempje begint te bloeien, de knoppen aan de bomen komen, het eerste zonnetje gaat schijnen, de vogeltjes 's morgensvroeg al zingen, ... dan weten we dat het lente wordt.



Veel mensen genieten van de **eerste lentezon** door een terrasje te doen op 't Zimmerplein of een wandelingetje te maken op de Vesten. De eerste lentezon kan soms snel **lentekriebels** doen ontspringen. Dat kan je vooral merken aan de **jonge diertjes**

(zoals lammetjes) die vrolijk in de wei rondhuppelen én aan de mensen die opmerkelijk beter gezind zijn en meer energie en zin krijgen om allerlei werkjes op te knappen zoals in de tuin werken en de “**grote kuis**” doen.

Vroeger moest de “grote kuis” in elk gezin steeds vóór Pasen gebeuren. De gordijnen en overgordijnen werden dan gewassen, kasten werden dan opgeruimd, proper gemaakt en geboend, matten en matrassen werden uitgeklopt, de muren afgewassen, de tuin werd opgeknapt, patatten werden geplant,... En wie kan zich nog herinneren dat de dekens werden gewassen in bad door er met blote voeten op te trappelen? Al bij al: alles moest tip-top in orde zijn voor de belangrijkste kerkelijke hoogdag van het jaar.

Met **Pasen** is het nog steeds de traditie dat eitjes worden geraapt door de kinderen. Nu zijn ze meestal van chocolade, vroeger werden er ook hardgekookte eieren (die vooraf geschilderd werden) gebruikt.

Als de zaterdag voor Pasen de klokken (van Rome) om 12u luidden (de eerste keer na Aswoensdag), mochten de kinderen paaseitjes gaan rapen. Dat wilde eveneens zeggen dat de 40 dagen van de Vasten voorbij waren.



Natuurlijk hoopte ieder kind de “**Klokken van Rome**” eens echt te zien vliegen.

Op zondagmorgen ging héél het gezin “op zijn paasbest”, meestal in een nieuwe outfit, naar de kerk. Veel vrouwen en meisjes hadden speciaal voor deze dag een permanent bij de coiffeuse laten zetten. De Grote kerk zat dan helemaal vol, veel mensen moesten zelfs blijven rechtstaan. Het was de taak van de Suisse om de orde in de kerk te handhaven. Na de mis werd er dan samengekomen met de gans de familie en werd er gezellig gefeest.

Nog enkele weetjes:

- 1) Tijdens de **Vasten** (periode van As-woensdag tot Pasen) mocht er geen kerkelijk huwelijk worden ingezegend.
- 2) Tijdens de Vasten leefden de mensen sober: er werd minder gesnoept (gezondigd) sommige mensen slaagden erin om 40 dagen niet te roken. In sommige gezinnen moest men verplicht twee keer per week **vis eten**.
- 3) Vóór Pasen moest iedereen zeker te **biechten** gaan.



- 4) Tijdens Witte donderdag is het nog steeds de traditie van de **voetwassing**. De deken moest dan de voeten van 12 oude mannen wassen.
- 5) Op **Witte donderdag** (ook wel Wittekesdonderdag genoemd) werden de gevels van de huizen (aan Kluizekant) gewit en onderaan getaard.
- 6) Er werd gezegd dat wie van Aswoensdag tot Pasen zijn assenkruisje kon laten staan, een **nieuw kostuum of kleding** van de pastoor zou krijgen. Of dit ooit iemand gelukt is, kan niemand bevestigen.



In de lente (de maanden april, mei of juni) doen veel kinderen hun **eerste of Plechtige Communie**. Vooral vroeger was dit een dag waar heel lang op voorhand naar uit gekeken werd: de mis, de mooie communiekleren, ...

In Lier was het de gewoonte dat alle communicanten de dag na hun plechtige Communie samen met hun ouders op uitstap gingen... naar de zoologie. Ze vertrokken 's morgensvroeg met z'n allen met de bus of trein naar Antwerpen om daar te genieten van de mooiste dag van het jaar.

TIPS VAN OMA...

Keukentips voor de weerstand

Kippenbouillon

Onze oma's wisten dit al als volkswijsheid: **kippenbouillon** bij griep en verkoudheid sterkt aan. Maar het werkt ook ondersteunend bij gewrichtsproblemen (onder andere artrose), botandoeningen (waaronder botontkalking) en voor de huid (veroudering, psoriasis).



Grootmoeders voedzame kippenbouillon, is een ouderwetse remedie in de moderne wereld.

Bouillon getrokken van kip inclusief de botten, aangevuld met groenten zoals wortelen en selderij, is een eeuwenoude remedie tegen verkoudheden. Uit recent onderzoek is gebleken dat kippenbouillon meerdere ontstekingsremmende eigenschappen heeft; zoals bijvoorbeeld in de bovenste luchtwegen in het geval van een verkoudheid. Dit zorgt ervoor dat de ontsteking minder hevig wordt. Daarnaast zorgen de macrofagen (soort pacmans die indringers opruimen) veel efficiënter in het aanvechten van virale en bacteriële infecties door bepaalde stofjes die in de kippenbouillon zitten.

Warme kruidenthee met honing

Heb je last van keelpijn? Warme thee met honing verzacht de keel en werkt tegen hoesten. Voeg er eventueel nog extra citroen aan toe voor extra vitamine C. **Tip:** vitamine C is hittegevoelig dus laat de thee dan wel wat afkoelen. Je kunt hiermee ook experimenteren met kaneel en gember. Je kunt trouwens ook een



theelepels koud geslingerde honing zo in je mond stoppen, want dan heb je nog baat bij de antibacteriële stofjes die erin zitten.

Knoflook

Knoflook is een van de meest gebruikte medicinale planten ter wereld en maakt deel uit van de uienfamilie. Dagelijks gebruik van knoflook in de keuken is een beproefd preventief middel tegen bacteriële en virale infecties. Bovendien kan knoflook bij infectie worden ingezet om de ontsteking te remmen. Knoflook heeft antivirale, antibacteriële, antischimmel en anti-oxidatieve eigenschappen. Je kunt de knoflook dagelijks toevoegen aan je eten. Het beste is het om het onverhit te gebruiken. Het mooist is om 2 à 3 teentjes per dag te eten. Voordat je de knoflook in het eten verwerkt, plet dan de teentjes en laat ze even 10 minuten staan. Daardoor heb je minder verlies van de heilzame eigenschappen.

Levertraan

Ja dit is wel eentje uit de oude doos hoor. Maar eigenlijk nog steeds actueel. De meeste ouderen gruwelen ervan want vroeger kreeg je als kind een lepel walvislevertraanolie en dat was nou niet bepaald smakelijk. Maar levertraan bevat vitamine A en D en die zijn beide belangrijk voor een goed immuunsysteem. Nou kan ik me voorstellen dat niet iedereen dit nog in huis heeft, maar oma wist ervan!

Appelazijn

Deze keukentip voor de weerstand is niet de meest smakelijke, maar wel effectief. Appelazijn kent antibacteriële, antivirale en antifungale (antischimmel) eigenschappen. Het blijkt actief tegen infecties met E.Coli, Staphylococcus Aureus en de schimmel Candida Albicans. In welke mate appelazijn ook effectief is tegen virussen wordt nog onderzocht. Appelazijn zet je dus het beste in bij bacteriële infecties of schimmelinfecties, maar met zijn sterke anti-oxidatieve werking is breed toepasbaar.



Anijsmelk

Dit is een oude remedie bij slaapproblemen en buikpijn. Melk kan wel slijmvormend zijn, dus als je al last hebt van slijm is het niet altijd aan te raden. Anijs werkt ontkrampend en rustgevend. Wie kent het niet een glaasje anijsmelk van je oma als je niet kon slapen? Je hebt nog een verschil tussen anijszaad en steranijs. Anijsblokjes uit de winkel bevatten relatief veel suiker. Als je de smaak uit de echte anijs wilt trekken moet je hem wel een tijdje laten sudderen. Uiteraard kun je ook plantaardige melk gebruiken, maar alleen echte melk bevat ook nog tryptofaan, een stof die helpt om te slapen.

Een warme kruik

Een heerlijke warme kruik met een doek eromheen en dan lekker in je bed liggen helpt tegen een koud gevoel en buikpijn. Als je niet lekker bent is het altijd goed om te zweten, des te eerder ontgift je ook van de infectie.



Havermoutpap

Havermout is super verzachtend voor je darmen. Het bevat slijmstoffen en vezels die je darmen verzachten als je buikpijn hebt. We hebben een aantal leuke recepten staan op onze site bij [blogs](#).

Ui

Een gesneden ui naast je bed: ja lekker ruiken is anders, maar het helpt om je luchtwegen open te houden. Uien maken een zwavelachtige stof aan als ze worden doorgesneden, ter bescherming van de plant tegen mogelijke belagers. De stof zou lucht zuiveren van bacteriën en virussen en het ademen vergemakkelijken.



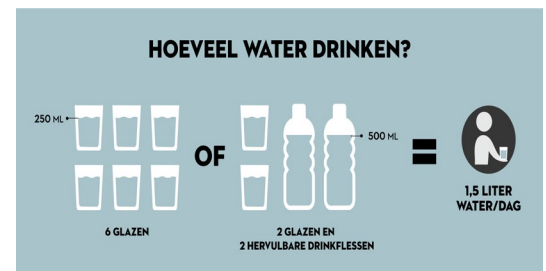
Zout water opsnuiven

Zout heeft een slijmverdunnend effect, dus als je neus dichtzit verdun je zout met warm water en daarvan snuif je een beetje op. In veel neussprays zit een zoutoplossing. Het milieu in je neus en holten is ook heel licht zout. Je hebt vast wel eens gemerkt dat wanneer je niet gezouten water in je neus krijgt dat dit pijnlijk is.

Dit is een erg adequaat middel bij het begin van een neusverkoudheid: breng een kopje water aan de kook en voeg er een paar theelepeltjes keukenzout aan toe. Laat afkoelen en druppel het meermaals daags in beide neusgaten. Prikkel in het begin wel wat, maar is een zééér efficiënt middel. Een zoutwatermondspoeling kan ook heel goed helpen bij geïrriteerd tandvlees.

Water drinken

Ja zo simpel kan het zijn! Water is DE manier om afvalstoffen van een infectie sneller kwijt te raken en bij koorts is het tevens belangrijk om goed gehydrateerd te blijven. Dus als je ziek bent, vooral veel water drinken.



Slaap!

Slaap is essentieel als je ziek bent. Vaak geeft je lichaam dit al aan. Je bent niet lekker en eigenlijk ben je ook doodmoe. Dit heeft te maken met dat je lichaam heel druk bezig is om indringers te verdrijven en daar is veel energie voor nodig. Dus geef er lekker aan toe en kruip onder de wol! Heb je slaapproblemen? Daar hebben we ook een apart blog over.

Kompressen

Dit is echt een oma-dingetje. Tegenwoordig doen wij dit nagenoeg niet meer, maar dit kan toch zeker wel bijdragen. Afwisselend warme en koude kompressen gebruiken, verlicht de druk in je holten en bevordert de doorbloeding. Je kunt 3 à 4 minuten een warme vochtige handdoek (om slijm los te maken) over je gesloten neus en holtegebied heen leggen. Dit wissel je voor een halve minuut af met een koel exemplaar (vermindert eventuele pijn).

Stomen

Het enige wat je nodig hebt is een bak heet water en een grote handdoek. Mocht je nog kruiden in huis hebben als kamille, salie of tijm, dan kun je deze nog toevoegen aan het stoomwater.



Kook een liter heet water, giet het in de kom, laat het wat afkoelen tot een verdraagbare temperatuur en ga met je hoofd boven de bak zitten. Pas altijd op met verbrandingsgevaar. Stomen kan goed helpen bij een verstopte neus of verstopte holten.

Al deze keukentips voor de weerstand zijn uit de oude doos en niet van allemaal is wetenschappelijk aangetoond dat ze werken, maar het zijn wel handzame goedkope tips als je niks anders voor handen hebt.



GOUDEN TIP UIT HET WZC

Beweegtips

Wist je dat **zwemmen** een zeer geschikte vorm van bewegen is voor ouderen? We spreken hier niet alleen over de zwemslagen zoals schoolslag en crawl, maar ook stappen of op de rug fietsen in het water brengt verschillende voordelen met zich mee. Doordat het water het lichaam draagt en je een soort gewichtloosheid ervaart, komt er minder belasting op de spieren en de gewrichten terecht. De pijn en stramheid nemen af en het vraagt minder energie om te blijven rechtstaan waardoor bewegen terug aangenamer wordt. Alles voelt minder zwaar aan alsook het uitvoeren van de bewegingen. Je kan hierbij spreken van een “full body workout” want alle spiergroepen worden bij deze bewegingsvorm aangesproken. Door het golvende water wordt ineens ook het evenwicht getriggerd. Een ideale training om het risico op valincidenten te verminderen.

Nog een bijkomend voordeel, heb je last van een hoge bloeddruk, dan is zwemmen een ideale methode om de bloeddruk terug te doen verlagen.

Sinds kort gaan wij om de 14 dagen op maandagvoormiddag zwemmen met de bewoners van het paradijs. De bewoners worden één op één begeleid tijdens het omkleden en het zwemmen. Alles gebeurt op het tempo van de bewoners. Wil je graag nog eens proberen te zwemmen of blijf je toch liever met beide voetjes op de grond? Dat kan allemaal! Wij bewegen in het water op basis van de noden van de bewoner. In dit zwembad bevindt zich een doelgroepenbad dat steeds op een diepte van 1m30 is ingesteld. Zo kan je veilig rond bewegen en



raak je de controle niet kwijt. Wij bieden zowel oefeningen in groep als individueel aan.

Heb je zin gekregen om zelf eens mee te gaan? Super! Dan zetten we jou op onze lijst als kandidaat zwemmers.

Heb je een familielid of kennis die graag meegaat als begeleider en met jou in het water wil vertoeven? Spreek dan het anke-team aan om hieromtrent verdere afspraken te maken.

Genoeg gepraat over bewegen. Tijd om zelf de spieren nog

Voeding tips

De werking van het spijsverteringsstelsel verandert naar mate men ouder wordt. Hierdoor worden ouderen kwetsbaarder voor maag en darmproblemen. Door veroudering treed er ook een verandering in de dikke darm op, waardoor de darmtransittijd wordt verlengd. Voedsel blijft langer in de darm aanwezig, waardoor constipatie kan ontstaan. Daarbij kan een verminderde beweging minder vlotte stoelgang veroorzaken. Constipatie kan eveneens veroorzaakt worden als bijwerking van verschillende medicaties.



Om constipatie te voorkomen zijn er enkele belangrijke tips die je kan opvolgen:

- Blijf zoveel als mogelijk in beweging. Beweging stimuleert de darmen.
- Blijf dagelijks voldoende vezels innemen. Vezels bevorderen een vlotte stoelgang doordat ze de darmassage versnellen en het volume van de ontlasting vergroten. Vezels zitten in groenten, fruit en volkoren graanproducten.

Blijf voldoende drinken.

Voedingsvezels hebben immers enkel een goede werking als er daarbij voldoende gedronken wordt. De voorkeur gaat uit naar water. Probeer dagelijks toch minstens 1.5l te drinken. Door veroudering vermindert je dorstgevoel. Waardoor je minder snel zal drinken. Regelmatig een drinkmoment inschakelen helpt om voldoende te drinken.

- Geef zoveel als mogelijk toe aan de aandrang om naar het toilet te gaan en houdt het niet systematisch op. Zo raken we minder gauw verstopt.



Indien constipatie blijft aanhouden of wanneer je hier regelmatig last van hebt, bespreek je dit best met je huisarts.

VOORBIJE ACTIVITEITEN

9 januari: Nieuwjaarsreceptie



17 januari: Rubens



2 februari: 60 jarig huwelijk van Staf en Jetteke



14 februari: Valentijnslunch



22 februari: Mis Aswoensdag



NIEUWS UIT HET PARADIJS

- Welkom op onze opendeurdag! Kom zeker eens kennismaken. We geven je graag een rondleiding doorheen het woonzorgcentrum. Maak kennis met alle beschikbare voorzieningen die het leven en wonen zo aangenaam mogelijk maken.

Zowel voor bewoners als medewerkers. Denk maar aan de beleef-TV, de snoezelkar, 'tWinkeltje, de dieren van 'tWeike, ... en zoveel meer.

Ontdek wat we doen rond persoonsgerichte zorg voor mensen met dementie. De resultaten van het [project 'Samen mens'](#) worden voorgesteld.

Ook dagverzorgingscentrum De Passage zet haar deuren open. Meer info over de rondleidingen vind je op www.wzcpardijs.be.

Bezoek ons tussen 10 en 17 uur



- Postzegels zijn verkrijgbaar bij het onthaal. Ze kosten €1,36

- Op 12 april wordt Marcel Mampaey 101 jaar. Dat wordt natuurlijk gevierd samen met de familie en de bewoners van 't Pleintje. Alvast een dikke proficiat aan de jarige!!!



DE DEMENTIEBOETIEK



Jij strijdt
Een strijd
Met jezelf
En de wereld



Je bevecht
Jouw gevecht
Met je lichaam
En geest
En ik weet
Dat ik nu
Niet egoïstisch
Mag denken

Want: wij
Missen jou, maar
Je mist jezelf
Nog het meest

De lachende traan

CONTACTCLOWN

Een contactclown of demiclown is niet de “*happy happy clown*” zoals je’ m kent. De clownsfiguur is eerder een hulpmiddel om iets “dieperliggends” aan te pakken.

‘We willen weer ruimte maken om emoties te uiten (de beleving). Samen creëren we een fantasiewereld waarin de persoon met dementie rollen kan aannemen die verloren zijn gegaan (bv. vader, werknemer), zo herwint men zijn identiteit. Met andere woorden: de persoon met dementie wordt weer even wie hij/ zij was.

Wat is het?

- = half clown, half therapeut
- De clown is een gelijke, de hiërarchie valt weg
- De clown ziet en erkent de persoon voorbij de ziekte
- De clown is een toegangspoort, geen doel



Waarom een clown?

- Archetype: herkenbaarheid + verwachting
- Clown=belichaming onaangepastheid + menselijk falen
- Clown zet krachten in beeld: o.a. omdat fouten niet bestaan
- Daagt uit om te experimenteren: clown zoekt oplossingen
- Hiërarchische positie: wetter en niet-wetter (clown=underdog)
- Samenspel versnelt band/relatie
- Clown +brug naar verschillende perspectieven
- Clown focust op doen-komt beweging in geest en lichaam
- Clown zet mensen spontaan in beweging
- Clown brengt een “frisse wind”

Dus in de loop van de komende weken zou het kunnen dat jullie bezoek krijgen van de clowntjes. Voor de sfeer, de gezelligheid maar ook om de sleur te doorbreken, ... Geniet ervan!

NIEUWS UIT LIER

Restauratie Sint Gummaruskerk van 2022 tot einde 2029

Zoals ondertussen alom bekend is zal de Sint Gummaruskerk gerestaureerd worden. De voorbereiding van de werken ging van start in 2021. De volledige restauratie zal eerst in 2029 een feit zijn.

Vele kerken kreunen on de tand des tijds. Inwerkingen van de natuurelementen en beschadiging door twee wereldoorlogen laten zich voelen. Onder andere door water-insijpeling werd op vele plaatsen schade aangericht aan de dakgebinten en de muren. Door de vochtige atmosfeer en onvoldoende verluchting en verwarming ontstaat op vele plaatsen schimmelvorming. Ook houtborende insecten vinden een thuis in alle houtwerk. Om deze historisch waardevolle kerk te vrijwaren van verder verval is een grondige renovatie noodzakelijk.



De restauratiewerken aan de Sint-Gummaruskerk startten in het najaar van 2021 en lopen in fases tot 2029. De kerk blijft, wanneer dit enigszins mogelijk is, telkens deels toegankelijk voor publiek.

Tot en met maart 2023 is de Sint-Gummaruskerk open voor bezoek van 14 tot 16 uur. Vrij bezoek is mogelijk. Bezoekers kunnen ook aansluiten bij een gratis instaprondeleiding met gids om 14 uur aan de balie van de kerk. Om 15 uur volgt er een optreden van de leerlingen van de Podiumacademie.

Vanaf 1 april tot en met 22 april 2023 is de kerk open voor vrij bezoek van op donderdag, zaterdag en zondag telkens van 14 tot 17 uur.



Op Erfgoeddag, 23 april 2023, is de kerk open van 10 tot 17 uur voor vrij bezoek en thematische rondleiding.

Vanaf 24 april 2023 tot en met december 2024 zal de kerk gesloten zijn voor het publiek. De werken kunnen opgevolgd worden via een kijkdoos aan het westelijk portaal. Op geregelde tijdstippen worden rondleidingen georganiseerd. De toren blijft open voor publiek.

Gratis stoelen vliegen in snelvaart Sint-Gummaruskerk buiten

Slechts anderhalf uur heeft het geduurd en dan waren alle stoelen van de Sint-Gummaruskerk in Lier weggegeven. Wie wat later kwam, was er dus jammer genoeg aan voor de moeite.

De Sint-Gummaruskerk in Lier wordt binnenkort helemaal ontruimd. Ook de stoelen moeten weg. “Het ging om ruim zeshonderd stoelen waaronder tachtig kniestoelen met een lage zitting. Die waren trouwens het populairst.



Per gezin kreeg je twee stoelen mee”, zegt Jan Siebens, secretaris van de

Kerkfabriek Sint-Gummarus.

Zo vonden dus bijna vijfhonderd kerkstoelen een nieuwe eigenaar. Eerder schonk de kerkfabriek al veertig kerkstoelen aan de Podiumacademie Lier, dertig aan een kerk in Heist-op-den-Berg en vijftig aan een kerkje in Italië. De stoelen moesten weg, omdat de Sint-Gummaruskerk wegens restauratiewerken binnenkort helemaal ontruimd wordt. Na de werkzaamheden zorgt

de kerkfabriek voor nieuwe stoelen. Om grote activiteiten in de kerk mogelijk te maken, zullen die stapelbaar zijn.

Traditionele duivenmarkt start op 19 februari

Lier, 2 februari 2023: Elke zondag van 19 februari tot en met zondag 26 maart organiseert de stad Lier in samenwerking met de Koninklijke Lierse Duivenbond de traditionele duivenmarkt. De duivenmarkt van Lier is de oudste van het land.



Op 19 en 26 februari, 5, 12, 19 en 26 maart staan de duivenmelkers met hun korven op de Grote Markt. Geïnteresseerden zijn van 8 tot 13 uur welkom.

De deelnemers kunnen langs de doorgang Lisperstraat – Vleeshuis aanrijden tot op de voorziene

marktzone op de Grote Markt.

De Lierse Duivenmarkt lokt heel wat bezoekers, uit binnen- en buitenland. Wie met de wagen komt, kan parkeren op parking Gasthuisvest, parking De Mol of de ondergrondse parking Grote Markt (betalend), die op een paar minuutjes wandelen liggen. Voor bezoekers die met een touringcar naar Lier komen, wordt aan de Netelaan tussen de Leopold III-laan en de A.Vanderpoortenlaan een halt- en parkeerstrook voorbehouden voor bussen, tussen 7 en 14 uur.

Nieuw boek van Lierse schrijver Ludo Geluykens

“Kampioenenmoorden bij ‘Mijn gedacht’” is de veertiende politiethriller in de reeks ‘Somers en De Winter’.

Harrie Bats, garçon bij ‘Mijn gedacht’, de brasserie op de terreinen waar vroeger de opnames van F.C. De Kampioenen plaatsvonden, wordt vermoord teruggevonden aan het kerkhof van Ranst.



Wanneer enkele dagen later op dezelfde plaats het lijk gevonden wordt van Ronny Thoelen, die op dezelfde manier is vermoord als Bats, lijkt de zaak alleen maar ingewikkelder te worden. Ronny Thoelen en Harrie Bats hadden namelijk vroeger samengewerkt als garçon in 'De Lekpot', een taverne in Deurne. Bij navraag bij de politie van Antwerpen blijkt dat die 'De Lekpot' definitief gesloten hebben wegens verhandelen van drugs. Wanneer even later ook nog enkele personen 'in beeld' komen, die padel- en/of golfkampioen zijn en spelen op de terreinen bij 'Mijn gedacht', is het duidelijk dat Somers en De Winter in die omgeving op zoek moeten gaan naar de moordenaar(s).

BEWONER IN DE KIJKER

Jetteke en Staf: 60 jaar getrouwd



Artikeltje gepubliceerd in Lier in Beeld (en een klein beetje aangepast en aangevuld met wat extra info)

**Gustaaf Min en Georgette Minnekens 60 jaar getrouwd...
Voor ons “Staf en Jetteke”**

Lier, 2 februari 2023: In het woonzorgcentrum Paradijs vierden Gustaaf (80) en Georgette (84) hun diamanten huwelijksjubileum. Bij deze feestelijke gebeurtenis ging **schepen voor bevolking Rik Pets** hen feliciteren namens het Koningshuis en de stad Lier. De stad Lier schonk hen centrubonnen ter waarde van zestig euro.

We vierden hun jubileum samen met de bewoners van de Kaai en 't Steegje in de Poyvalente zaal van 't Paradijs.

Gust (*maar wij zeggen “Staf”* 😊) en Jet zijn beiden geboren en getogen Lierenaars. Ze verhuisden naar Kessel waar ze 42 jaar lang woonden. De bedoeling van Jet was altijd om terug te komen naar Lier, wat ze ook deden, 8 jaar geleden.



Voordat Jetteke met Staf trouwde, werkte Jetteke in een atelier waar ze soldatenkleden maakte.

Voor de Lierenaars: Dat was bij Michielsen in de Zuid-Australiëlaan.

Vermits Stafs vader op jonge leeftijd overleed, moest hij al vroeg gaan

werken om een beetje geld te verdienen. Vanaf 14 jaar ging hij werken op leercontract aan 300 frank per week. Dat was bij brouwerij CUYKENS. Toen hij 16 jaar was, kon hij gaan helpen bij een boer die later hovenier werd. Daar verdiende hij gelukkig meer...

Jetteke en Staf leerden elkaar kennen op de voetbal. “Voetbal was mijn moeder haar leven. Moesten de Red Flames toen bestaan hebben, zou mijn moeder daar zeker deel vanuit gemaakt maken”, zegt zoon Danny Min. “Mijn moeder is altijd supporter geweest van Lyra, maar mijn broer en ik hebben altijd bij Lierse gevoetbald.”

Toen Jetteke kind was, wilde ze graag gaan voetballen, net zoals haar broer (Gaston Minnekens... gespeeld bij de Lyra en later bij Herentals) Maar in die tijd was voetbal toch niks voor meisjes dus daar kon ze alleen maar van dromen.. jammer genoeg...

Staf en Jet kregen twee zonen, Danny en Wim.



Nog een weetje: Staf kwam op 1 juli terug van 't leger en op 6 juli is zijn eerste zoon, Danny geboren. Dus net op tijd! Van timing gesproken 😊

Ondertussen zijn er al vijf kleinkinderen, vier jongens en één meisje. Zij zorgden op hun beurt voor drie achterkleinkinderen, alle drie meisjes. Ze spelen alle drie voetbal.

Staf werkte bijna zijn ganse leven als **loodgieter**. Jet verzorgde het eigen huishouden en was er altijd voor de kinderen.

Hun favoriete reisbestemming was steeds de **Belgische kust** waar ze 20 jaar lang tijdens het bouwverlof met de ganse familie naar toe trokken.

Nog een leuke anekdote: in de tijd dat ze verkering hadden (dus nog héél jong waren!) reden ze met zijn tweetjes met de brommer naar de zee. Dat was een heel eindje rijden... zeker omdat de motor geen koeling had waardoor ze heel vaak aan de kant moesten gaan staan om de motor te laten afkoelen, anders zou deze verbranden... Daar kwam nog eens bij dat Staf eigenlijk te jong was om te rijden met iemand achterop de brommer.. Vandaar dat Jet dan het stuur overnam met Staf achterop want in kleine dorpjes durfden ze dat niet te riskeren en dan hadden ze misschien nog een boete aan hun been.. Het gevolg was dat ze héél, héél lang onderweg waren vooraleer ze eindelijk aan de zee aankwamen 😊



“Hun hobby's waren voetbal, voetbal,... en mijn moeder, naast voetbal, ook muziek. Ze heeft haar ganse leven altijd graag gezongen en nu zingt ze nog steeds. Mijn moeder heeft met ons uren op de voetbal gestaan. Heel de familie voetbalde, ook de meisjes. Mijn

broer heeft zelfs in de nationale ploeg U19 van België gespeeld”

Staf en Jetteke zijn nu bijna drie jaar in het WZC.

Jetteke is actief lid bij het contactkoor de Paradijsvogels waar ze steeds uit volle borst kan meezingen. Staf volgt vanuit zijn kamer op 't 3^e verdiep op de voet de bouw van het enorme appartementsgebouw dat ze naast het Paradijs aan het bouwen zijn. Hij weet precies hoeveel werknemers aanwezig zijn, met welk soort werk ze bezig zijn, welke de harde werkers zijn en welke eerder de profiteurs ☺



NIEUWS UIT DE PASSAGE

Wist-je-dat:

- We met onze gebruikers het nieuwe jaar 2023 smakelijk ingezet hebben op ieders gezondheid



- We onze eigen busparkeerplaats hebben op de parking



- Wij gingen pannenkoeken eten op het Lisp, in de Chapeau... en dat wij daar heel goed onthaald werden.



- Op 1 april 2023 om 14u komt Jeroen Meus, viskes bakken in de polyvalente zaal. Welkom!
- We adopteerden een gedicht voor de gedichtenweek en maakten zelf ook gedichten met de gebruikers



- Onze bus zich vastreed door de dooi bij het ophalen van een gebruiker



- Dat de bus naar de buswash mocht



- Dat wij een bezoek brachten aan het museum van Lier



- Wij lentekriebels kregen en op stap gingen naar de Plaslaar, naar het overstromingsgebied



“Ook al duurt de winter nog zo lang, hij maakt de lente echt niet bang,
In de lente zetten de bloemetjes zichzelf buiten en beginnen alle vogels terug te fluiten.

Tot slot naar aanleiding van gedichtendag...
Om te genieten, dit gedicht!

De schort van ons moeder

*Over de schort van ons moeder wil ik jullie iets vertellen.
Hij is heel simpel, maar is meer dan heel veel dure bontvellen.
De schort van ons moeder die was van katoen.
Die droeg ze alle dagen zo was ze in haar doen.
Ons moeder droeg een schort een bonte door de week.
Een witte voor de zondag die dan heel deftig leek.
Ik zie de schort van ons moeder met brood er tegenaan.
Daar tikte ze een kruisje tegen anders kon ze niet snijden gaan.
De schort van ons moeder daar kroop ik heel graag onder
Als ik verlegen was of bang voor bliksem en donder.
Onder de schort van ons moeder maar dat werd ons verzwegen.
Zat ieder jaar een kindje die zorgen hebben wij niet meegekregen.
Ons moeder heeft op haar schort al heel wat luiers gespeld.
De ene kleine was nog niet droog of van de andere was ze alweer
uitgeteld.*

*Met de schort van ons moeder onderaan, de rechtse tip.
Poetste ze onze oren of veegde de kruimels van onze lip.
De schort van ons moeder was altijd bij de hand.
We veegden er zelfs de snotneus mee af we waren vaste klant.
In de schort van ons moeder dat heb ik nog niet verteld.
Werden de aardappels geschild en de doperwten gepeld.
Als de schort van ons moeder versleten was tot op de draad.
Was die als stof- of schoteldoek nog steeds heel wat waard.
Onder de schort van ons moeder zaten niet de duurste kleren.
Maar klopte er een heel groot hart waar wij nog veel van kunnen
leren.*

*Onder de schort van ons moeder daar kruip ik niet meer onder.
Ik ben niet meer verlegen of bang voor bliksem en donder.
Onder de schort van ons moeder daar zat een heel goed mens.
Die ons heeft gevormd zoals we zijn want dat was immers haar
grootste wens.*

*Als ik denk aan de schort van ons moeder en wat ze er allemaal mee
deed.*

Dan kom ik tot de conclusie dat dat liefde heet.

Wij wensen iedereen een zalig Pasen!!!

WEETJES OVER

Chocolade

Met Pasen en de bijhorende paaseieren in zicht geven we jullie enkele leuke weetjes mee over chocolade. Mmmm...

1. De meest waardevolle chocoladereep ter wereld

In 2001 werd de meest waardevolle chocoladereep in de geschiedenis 500 euro! Hij verkocht. Hoeveel geld hij waard was? Zo'n was zo speciaal omdat hij in 1900 (!) mee op de ontdekkingsreis naar Antarctica was geweest. Een avontuurlijke chocoladereep dus!



2. De cacaoboom

De cacaoboom heeft ook een minder aantrekkelijke, wetenschappelijke naam: de theodora cacao. En weet je wat dat betekent? Voedsel van de goden. Inderdaad, zo denken wij er ook wel over. Chocolade lijkt uit de hemel te zijn gevallen als een geschenk voor ons allemaal!

3. Alleen voor rijke mensen

In het begin werd chocolade alleen gemaakt voor rijke mensen. Alleen zij mochten het eten. Later (en gelukkig voor ons!) werd het ook bij andere mensen van de bevolking populair.

4. Liefdesverdriet

Waarom hebben we zoveel nood aan chocolade als het net uit is met ons vriendje? Wel, daar is een wetenschappelijke reden voor. Als je chocolade eet, komt er een soort stof vrij, een soort chemicalie, die vergelijkbaar is met de stof die vrijkomt als je verliefd bent. Als het dus net uit is met je lief, heb je meer behoefte aan die stof, en meer behoefte aan chocolade.

5. Een gezond hart

Als je 20 gram chocolade per dag eet, is dat goed voor je hart- en bloedvaten.

6. Witte 'chocolade'

Witte chocolade is eigenlijk niet eens echte chocolade. Chocolade heeft zo'n 800 bestanddelen, waarvan de bekendste cacaobonen, cacaoboter en suiker zijn. Witte chocolade bevat geen cacaobestanddelen (enkel een beetje cacaoboter) en is dus technisch gezien geen chocolade.

7. Chocolate chip cookie

De uitvinder van de chocolate chip cookie heeft zijn recept aan Nestle verkocht. Dat deed hij wel niet zomaar. In ruil voor het recept wilde hij een levenslange voorraad chocolade! Waarom hebben wij niet zoiets uitgevonden? Wij willen ook ons hele leven lang gratis chocolade!



8. Veel cacaobonen

Je hebt ongeveer 400 cacaobonen nodig om 450 gram chocolade te maken. Wow!



9. Honden en katten

Komt je hond of kat ook elke keer bedelen als jij een stukje chocolade eet? En geef je hem dan ook een stukje omdat je zijn zielige puppyogen niet kan weerstaan? Stop daar dan nu meteen mee. Chocolade kan honden en katten heel erg ziek maken, of zelfs tot hun dood leiden.

10. Zwarte chocolade

Pure chocolade is voor van alles goed. Maar wist je dat als je elke dag pure chocolade eet, je het risico op hartziekten met één derde vermindert? Oké, wij gaan nu meteen een reep pure chocolade eten. Zo gezond zijn we!

11. Lekker pilletje

Wisten jullie dat er een pilletje bestaat om scheten naar chocolade te laten ruiken? Waar kunnen we dat kopen!?

12. Nutella

Nutella is uitgevonden tijdens de Tweede Wereldoorlog. Een Italiaanse bakker mixte hazelnoten met zijn chocolade om een grotere hoeveelheid cacao te verkrijgen. Zo simpel was het om de lekkerste choco van de wereld te maken.



13. Zwitsers

In Zwitserland eten ze het meeste chocolade ter wereld. Per jaar eten ze gemiddeld 11,4 kilogram per persoon. Wil iemand mee naar Zwitserland verhuizen?

14. Alleen gedronken

Tot 150 jaar geleden bestonden er nog geen chocoladerepen. Toen werd cacao enkel maar gedronken. Gelukkig voor ons bestaat het nu wel!

DIERTJES VAN 'T PARADIJS

Tweike

1 van de laatste mannetjes-cavia's werd eind februari nog geadopteerd door de zorgboerderij van de gebroeders Vercammen.

Tijdens de krokusvakantie werden de cavia's reeds vertroeteld door kinderen die er op kamp kwamen. Aan aandacht zullen ze geen tekort komen.



Nieuwe voederbak voor de geiten

Onze geiten hebben een nieuwe voederbak gekregen. Deze werd gemaakt door 1 van onze vrijwilligers. Zo hoeven we het eten in het vervolg niet meer op de grond te gooien en kunnen ze gezellig met 3 uit 1 bak eten.



Kapsalonhondjes

Iets heel anders dan een show, nu niet netjes, maar lekker vuil achter een leuke wandeling, Het was een proef wandeling om te testen of deze in aanmerking komt voor de club wandeling, J-Lo vond het geslaagd 🍷



AAI-honden

In samenwerking met AAP vzw, startten wij eind februari met een nieuw Aai-team. AAI-hond Lola kwam al 1 keer op bezoek en onze bewoners genoten hier zichtbaar van.

Vanaf nu zal het AAI-team ons dus weer wekelijks een bezoekje brengen. AAI-hond Lola en baasje Freija waren alleszins ook zeer enthousiast.



WE NAMEN AFSCHEID VAN

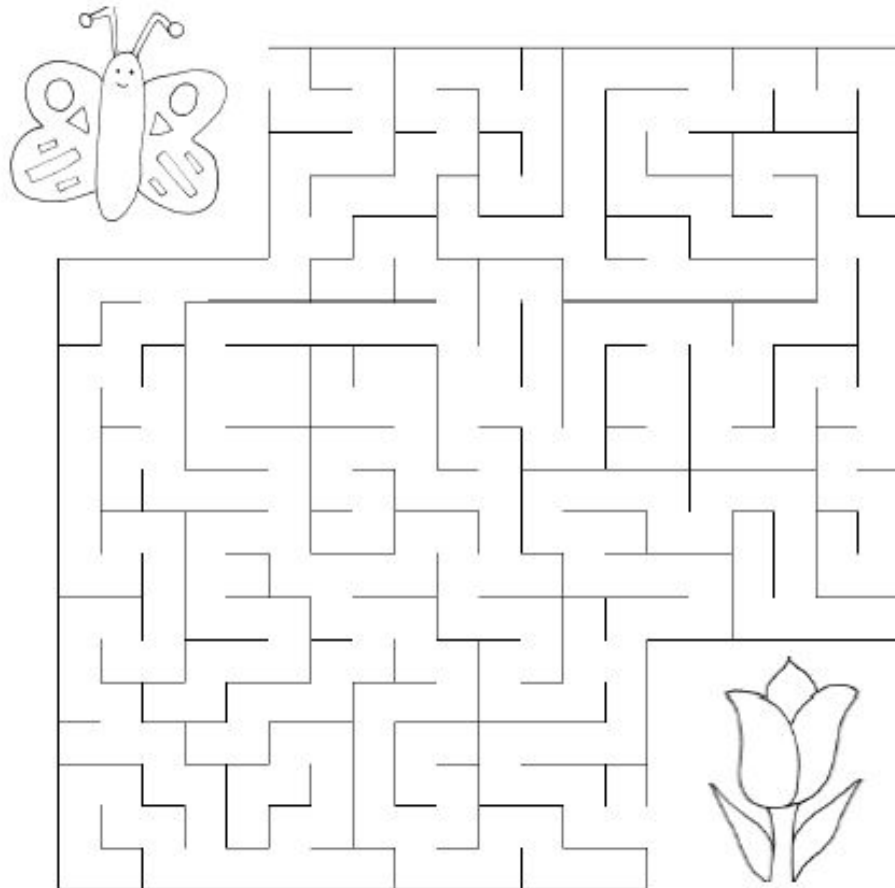
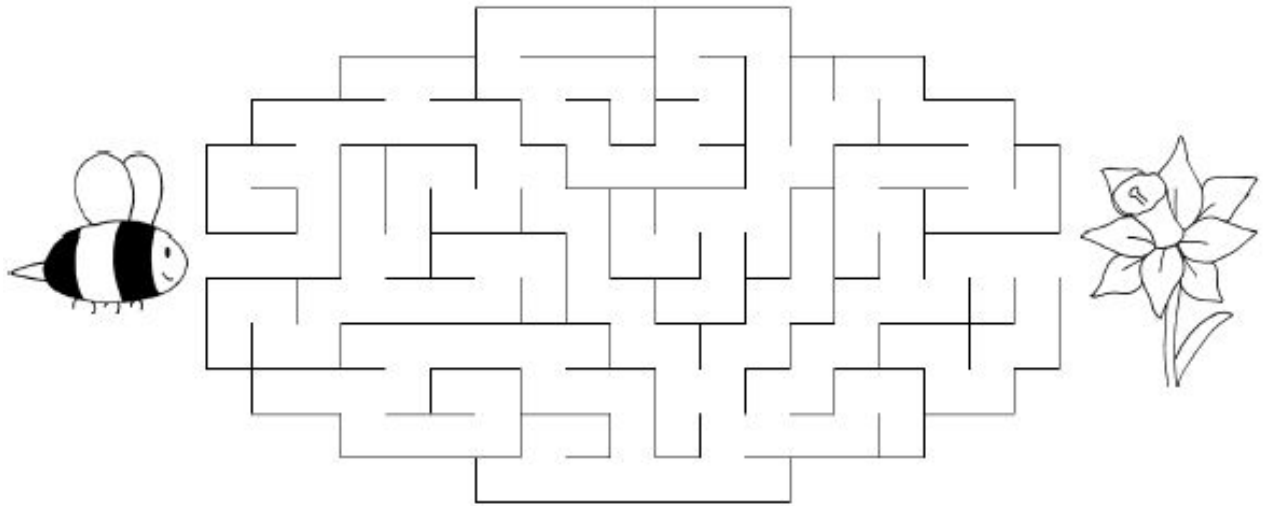
Maria Horrard
Jan Hermans
Kitty Van Landegem
Hilda Adriaansen
Francine De Peuter
Adrienne Verslype
Maria Van Thielen
Maria Nauwelaerts
Paul Leens
Ria Thys
Alfons Dams
Sylvain Van Immerseel
Georgen Vandeuren
Ursula Van Beylen
Jeanne Van Gansen
Maria Doms
Blondine Frederickx
Reinhilde Van Wauwe



QUIZ

Doolhof

Help jij de dieren de bloemen te vinden?



legwoordpuzzel

Naast en onder de puzzel staan allemaal woorden die bij de moestuintjes horen. Kun jij ze op de juiste plaats in de puzzel zetten? Kijk steeds goed hoeveel letters een woord heeft.

Let op: de ij staat in één hokje.

3 letters:

sla
tijn

4 letters:

biet
hark
mest
prei
uien

5 letters:

bodem
dille
oogst
radijs

6 letters:

augurk
rucola
venkel

7 letters:

aardbei
andijvie
groente
kropsla
onkruid
paprika
selderij
tomaten
veldsla
zaadjes

8 letters:

bieslook
broccoli
moestuin
spinazie
tuinkers

9 letters:

aubergine
basilicum
bloemkool
courgette
doperwt
komkommer
ontkiemen

10 letters:

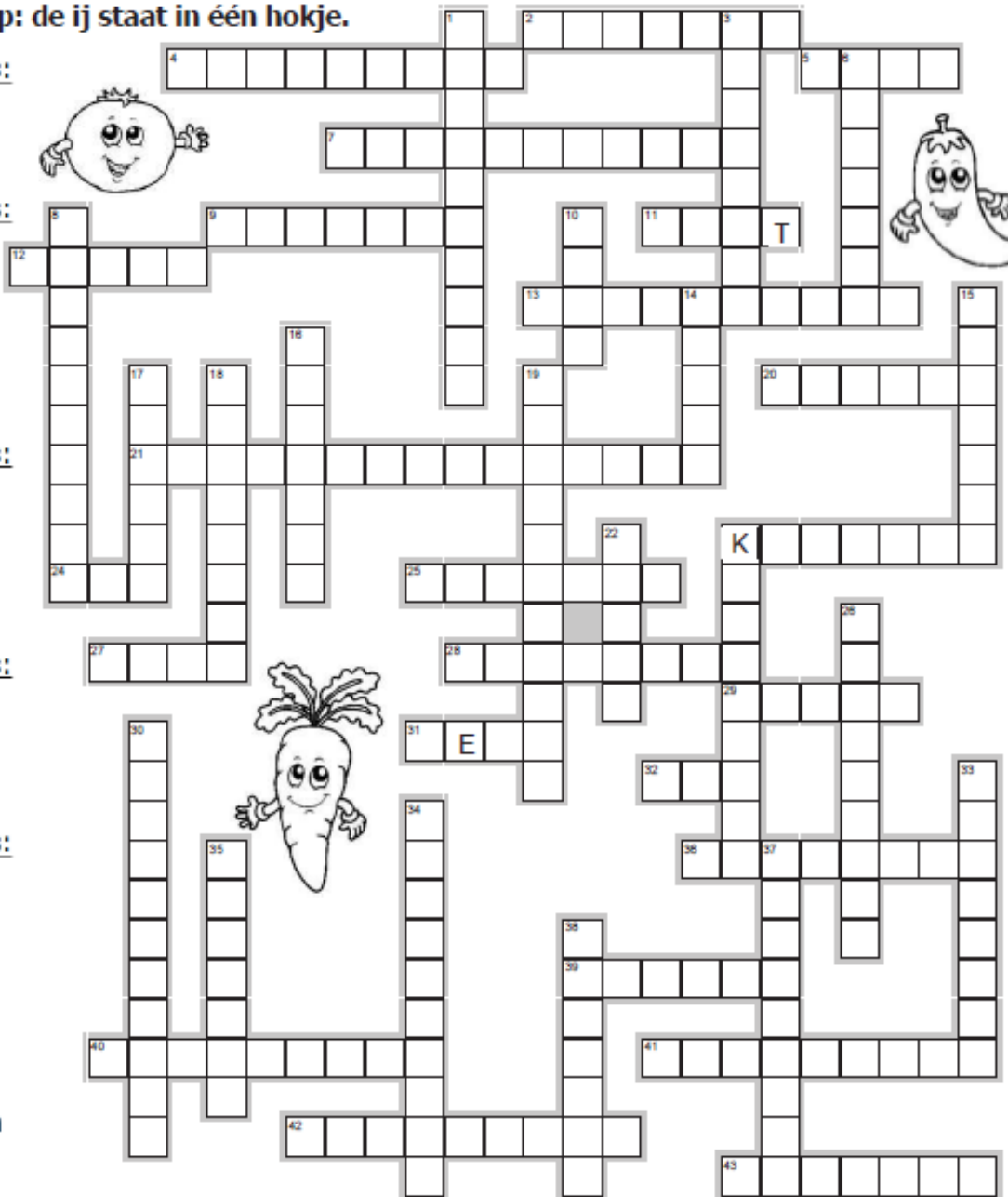
boerenkool
peterselie
schoffelen
worteltjes

11 letters:

bladgroente
sperzieboon
watermeloen

15 letters:

cherrytomaatjes



MOPPENTROMMEL



Zwaar werk

Sam komt Dirk tegen. Zegt Sam tegen Dirk: "Hé Dirk, wat zie jij er slecht uit." Zegt Dirk: "Ja vind je het gek. Werk in de haven, sjouwen, om vijf uur beginnen, om drie uur weer thuis..." Vraagt Sam: "Goh Dirk, hoe lang doe je dat al?" Zegt Dirk: "Ik moet maandag beginnen."

Waarzegster

Er komt een man bij de waarzegster, en hij vraagt: "Wat gaat er gebeuren?"

De waarzegster kijkt langdurig in haar glazen bol, en zegt:

"Morgen overlijdt uw schoonmoeder plotseling!"

"Ja... ja..." zegt de man, "dat weet ik wel... maar word ik ook vrijgesproken?"

Camouflage

Roept de sergeant boos:

'Soldaat, ik heb je vanmorgen niet gezien bij de camouflage oefening!'

Reageert de soldaat: 'Sergeant, dank u voor het compliment.'

Te laat

Een dronken spookrijder wordt aangehouden door de politie!

"Zò...en waar gaat mijnheer wel naartoe?" vraagt de agent streng.

"Ik weet het eigenlijk niet meer", lult de man, "maar ... ik ben waarschijnlijk al veel te laat, ...want iedereen komt al terug!"



Baas tegen bediende

"Je bent deze week al voor de vijfde keer te laat! Wat concludeer je daaruit?" Zegt de bediende : "Dat het vrijdag is!!!"

Vader en zoon

Papa, 1000 Euro, is dat véél geld?

Dat hangt ervan af jongen, ...of je mama het uitgeeft of dat ik het moet verdienen.

De trein

Een boer is op zijn land bezig als een man hem aanspreekt:

“Als ik over uw land mag lopen kan ik de trein van kwart over tien nog halen. Mag dat?”

“Tuurlijk, geen probleem”, zegt de boer.

“En als de stier u in de gaten krijgt haalt u de trein van 10 uur ook nog wel!”

