

SIGNAAL

PAMELE

03
23

CONTACTBLAD VOOR BEWONERS, FAMILIE,
VRIJWILLIGERS EN BEZOEKERS VAN ZORGGROEP H.HART



IN GESPREK
Elien Cottyn

UITNODIGING
Familedag

MENU
MAART



WELKOM MAART

VEEL LEESPLEZIER!

DE SIGNAALREDACTIE

Verantwoordelijke
Signaal DVC en Westerlinde

ISABELLE



Verantwoordelijke
Signaal Pamele en Aurélys

SAARTJE



Verantwoordelijke
Signaal WZC en AW

MATTIJS



MAARTE



Mattijs

Denk ik aan de maand maart, dan denk ik aan Edith.

Dit moet ik misschien even uitleggen.

Toen ik een jaar of tien was, ondertussen al veel te lang geleden, kwam er twee keer per week een huishoudster bij ons langs. Edith, inderdaad. De titel huishoudster is natuurlijk een breed begrip. Een van de synoniemen is 'Maarte'. Edith was echter zoveel meer. Naast de typische huishoudelijke taken ontfermde ze zich ook over bengels als deze jongen. Ze hielp me met mijn huiswerk, maakte eten en keek erop toe dat ik niet te lang aan het televisiescherm zat gekluisterd.

Edith had verschillende gezinnen waar ze af en toe een handje ging helpen. Veel huizen, veel kinderen, veel situaties. Ik heb geen idee op hoeveel plaatsen ze de 'Maarte' was. Maar het waren er veel. Al denk ik niet dat ze mij snel zal vergeten.

Zo was ik eens met strafwerk naar huis gekomen. Twee bladzijden diende ik van de schoolmeester vol te schrijven en, niet onbelangrijk, de handtekening van een van de ouders diende erop te komen. Bij dat laatste punt zakte de moed me in de schoenen. Hoe kon ik mijn ouders in volle onwetendheid laten terwijl het strafwerk toch ondertekend bij de schoolmeester landde?

En toen schakelde ik Edith in.

'Edith, heb jij eigenlijk een handtekening?'

'Ja, iedereen heeft een handtekening.'

'Mag ik die eens zien?'

'Natuurlijk.'

'Ik heb hier toevallig een blad oud papier. Hier, in het hoekje is er nog plaats.'

...

'Wow, mooie handtekening.'

En weg was ik. Alsof ik de handtekening van een popster had gekregen. De volgende dag gaf ik fier mijn strafwerk aan de schoolmeester af. Case closed. Dacht ik.

Ik had een pientere schoolmeester. Op zich een goede zaak, maar in deze situatie absoluut niet. Hij had het binnen de vijf seconden door, dat de handtekening op mijn strafwerk niet die van mijn vader of moeder was. Ik vermoed dat hij bij het begin van het schooljaar alle handtekeningen van de ouders in detail had bestudeerd. Gevolg: ik kreeg nog een extra straf, met een serieuze blaam van mijn ouders er bovenop en ik diende mijn excuses aan Edith over te maken. Die wuifde lachend het voorval weg als kattenkwaad, ook al was het niet de eerste keer geweest. Ik heb haar vaak voor het blussen van spreekwoordelijke brandjes ingeschakeld, zonder dat ze het onmiddellijk door had.

Vergevingsgezind zijn ze dus ook, die kanjers van huishoudsters.

'Maarte' Edith, ik zal je nooit vergeten.

Nostalgie bij een verjaardag

Vorige maand ben ik 59 jaar geworden. Neen, het is geen onrechtstreeks aandringen op een verlaat verjaardagsgeschenk en ik wil evenmin beklemtonen dat ik in 2024 een spreekwoordelijke nieuwe voordeur krijg. Maar die verjaardag doet me denken aan mijn grootvader die in 1976 overleed op die leeftijd, na een slepend ziekteproces. De eerste overledene in mijn familie die ik goed kende. Hij was een kleine landbouwer op het dorpsplein van Dranouter. Zo'n kleine boerderijtjes waren verre van comfortabel, tweemaal per dag joegen mijn grootouders de enkele koetjes langs de straten naar de verder gelegen weiden, ook toen al een hele onderneming met de fractie van het verkeer dat er toen was.

De dorpsjongens vonden dat een spectaculaire actie en liepen luid joelend mee. We noemden grootvader niet 'Opa' maar gewoon 'Peter' en zijn vrouw was 'Metje', een goed van tongriem voorziene vrouw. Naast de boerderij runde ze hun plaatselijke café met de weinig poëtische naam 'In den slachter'. Ze kon vloeken en 'Kust-me-kl..!' als een salvo lossen in de plaatselijke herberg.

Kort voor zijn overlijden was mijn grootvader voorzitter van de commissie van de openbare onderstand geworden, een voorloper van OCMW. Deze commissie werd opgeslokt door die van de andere dorpen in de fusiegolf van 1976. De begroting van de commissie bedroeg enkele flessen melk, een paar broodjes en wat plakjes charcuterie.

Omwille van zijn ziekte kreeg grootvader een uitkering en het café moest sluiten. De landerijen werden overgenomen door mijn ouders, waardoor hun toenmalig grondareaal verdubbelde. In boerenfamilies hebben de verschillende generaties een band met elkaar via het bewerken van dezelfde grond. Mijn overgrootvader Henri was de eerste generatie, daarop volgde mijn grootvader, dan mijn vader, dan mijn broer en nu zijn zoon. Mijn overgrootvader werkte nog met het paard, mijn grootvader had al zo'n iconische rode Fergusontractor. Mijn vader en broer hebben de mechaniek verder doorgedreven en mijn neef werkt met een computergestuurde tractor.

Ik ben stilletjes een beetje fier op mijn jonge neef dat hij met respect blijft omgaan met het familiepatrimonium. Ik hoop van harte dat hij van vroegtijdige ziekte en andere pech kan gespaard blijven. Ik weet dat het geen garantie is maar zijn grootouders scheren op leeftijdsvlak vrij hoge toppen en dat hij als het eens tegenzit net zoals zijn overgrootmoeder een bevrijdende 'Kust-me-kl..!' kan uiten.

Voilà, nonkel Paster heeft gesproken.

ZORG

Lepere Nathalie	03.03
Van Damme Nathalie	03.03
Decock Kelly	07.03
Huyghebaert Febe	11.03
Bultynck Danny	18.03
Vanneste Chloë	22.03
Bachurska Joanna	23.03
Houtekier Heidi	29.03
Dewilde Stefanie	29.03

DIRECTIESECRETARIAAT

Devolder Thuline	21.03
------------------	-------

WOON- & LEEFTEAM

Vlaminck Frederik	09.03
Houttequiet Ilse	23.03

LOGOPEDIE

Callens Sofie	11.03
Degryse Stacey	25.03
Vandemeulebroecke Julie	30.03

ADMINISTRATIE DIENSTENCHEQUES

Debels Ilse	17.03
-------------	-------

SOPHIA

Vandenbroucke Kathleen	13.03
------------------------	-------

DIRECTIESECRETARIAAT

Devolder Thuline	21.03
------------------	-------

DIENSTENCHEQUES

Allegaert Sofie	15.03
-----------------	-------

KINÉ

Pollet Kaat	16.03
Marijsse Geert	25.03

PAMELE

Huysentruyt Marlies	01.03
Bostoën Peggy	02.03
Deweerd Sharon	03.03
Vercruysse Fien	19.03
Desmet Lien	20.03
Guillemyen Evelien	28.03
Braekeveld Emelie	28.03
Smolders Jessy	30.03

POETSDIENST

Descheemaeker Marleen	04.03
Navrouzov Makka	05.03
Vydt Marie-Ange	13.03
Mikecin Nada	19.03

KEUKEN

Ding Wei	01.03
Sylla Nabi Moussa	01.03
Ghafoori Sadaq	05.03
Degryse Wim	16.03
Pardo Jennifer	19.03
Samin Elias	22.03
Provoost Heidi	25.03

VERVOER

Loosvelt Claude	31.03
-----------------	-------



**GELUKKIGE
VERJAARDAG**

GEBRUIKERSNIEUWS

5 maart
Seynaeve Katrien



14 maart
Dezitter Janis



25 maart
Saey Lieven



VRIJWILLIGERSNIEUWS

26 maart
Dejagere Hugo



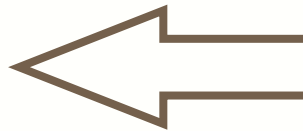
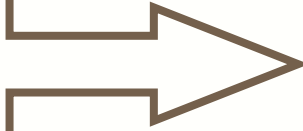
27 maart
Vandepoele Manolito



**GELUKKIGE
VERJAARDAG**

WELKOM AAN

Dominiek is bij ons gestart in het dagcentrum. Hij komt op dinsdag, donderdag & vrijdag.



Alihan is een nieuwe gebruiker op Pamele 3.



GOED OM WETEN

Vanaf nu is Pamele aangesloten bij Trooper.

Trooper is een website, waarop we ons als Pamele opgegeven hebben.

Wie veel online shopt, kan naar deze website gaan, Pamele als vereniging aanklikken & van daaruit zijn bestellingen plaatsen op de website naar keuze.

De winkel schenkt een procentje van het totaalbedrag aan Pamele, zonder dat de koper daar extra voor dient te betalen.

Shoppen, shoppen, shoppen is de boodschap. Op de website van Trooper staat ook nog een filmpje met wat uitleg over de werking.

Geef deze info gerust door aan familie & vrienden want alle kleine beetjes helpen.

<https://youtu.be/4KqllkKtC8A>

Ons steunen
door online
te shoppen?

TROOPER

HOE TROOPEN?

Als je op de [Trooperpagina](#) van jouw [vereniging](#) klikt op een shop, weet die shop dat je via Trooper gekomen bent en welke vereniging je wil steunen. Op het moment dat jij je aankoop afrondt op de website van de shop, laten zij ons weten hoeveel geld ze aan je vereniging schenken. Dat is soms een procentje van jouw aankoopbedrag, soms een vast bedrag.

ZO WERKT HET!

Telkens jij iets koopt via Trooper gaat er een procentje naar de kas van jouw favoriete vereniging. Weet dat bijna alle bekende en minder bekende shops erop staan en dat jij geen rosse eurocent extra betaalt.



1. Zoek de [Trooperpagina](#) van je vereniging.



2. Zoek de shop waar je wil aankopen.



3. Doe je aankoop net zoals anders.



4. De shop schenkt een percent aan je vereniging.

BUITENSPEL? NIET BIJ ONS!



GANZENBORD VIEROPEENRIJ
UNO PAARDJESSPEL YAHTZEE
RUMMIKUB SCRABBLE KAART-
HOUDER PIETJESBAK KAARTSPEL

In Bar Buda Kitchen kunnen bovenstaande gezelschapsspelletjes **gratis** ontleend worden. In ruil dient de persoon die het spel ontleent wel zijn **identiteitskaart** te bezorgen aan een medewerker van de bar.

Veel spelplezier!



UW HUID

in goede handen

Laat uw gelaat na de koude wintermaanden terug volop stralen! Boek nu een relaxmoment en geniet daarbovenop ook van een gratis handmassage!

AFSPRAAK MAKEN?



H. Hart Wellness
Budastraat 30 & Dam 11 te Kortrijk
056/321 099
wellness@h-hart.be



KONINKLIJKE SINT LUCASGILDE
STELT KUNST TENTOON IN BUDA GALLERY

KUNSTTENTOONSTELLING
11 MAART - 23 APRIL '23



Gratis toegang

volgende tentoonstelling:

1 juli - 30 juli '23

INGANG VIA BUDA KITCHEN (Budastraat 50, 8500 Kortrijk)

BUDAGALLERY.

part of zorggroep H. Hart

Veilig op en af het voetpad

Hoe ik iemand in een rolstoel op een ergonomische en veilige manier duw.

Tips voor de begeleider voor het rijden met de rolwagen

Nemen van de obstakels

Drempels of stoepranden kan je dikwijls vermijden door gebruik te maken van de aanwezige op- en afritten op de stoep. Rijd hiervoor eventueel een klein beetje om !!! Indien deze op- en afritten echter niet in uw buurt zijn gebruik dan de volgende tips om zo veilig mogelijk een stoeprand op of af te rijden. Zo vermijdt u onnodige risico's wanneer u genoodzaakt bent een stoeprand te nemen.



- **Over een klein obstakel rijden. (vb.: elektriciteitskabel of tuinslang):**

- Zet de rolstoel recht voor het obstakel en nader tot op een vijftal centimeter van het obstakel.
- Druk met de voet op één van de steuntjes achter op de rolstoel en laat de voorwielen rustig iets omhoog komen.
- Duw de rolstoel vooruit tot je de voorwielen over het obstakel weer op de grond kan laten zakken.
- Rijd verder vooruit zodat de grote wielen over het obstakel rijden.



- **Drempels en stoepranden op**

- Zet de rolstoel recht voor de drempel of stoeprand en nader tot op een vijftal centimeter van de drempel of stoeprand.
- Druk met de voet op één van de steuntjes achter op de rolstoel en laat de voorwielen rustig omhoog komen (zorg er voor dat de voetsteunen niet blijven haperen) zodat de wielen hoger zijn dan de drempel of stoeprand.
- Duw de rolstoel vooruit tot u de voorwielen op drempel of stoeprand weer kan laten zakken.
- Rijd verder vooruit totdat de grote wielen tegen de drempel of stoeprand komen en probeer dan in een vlotte beweging de grote wielen ook op de drempel of stoeprand te rijden.

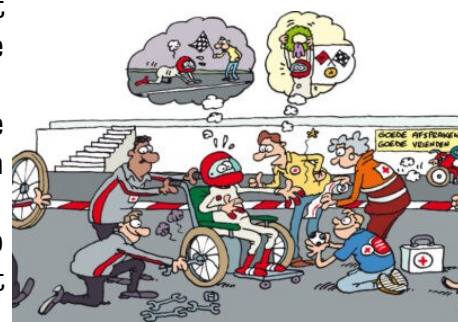
- **Drempels en stoepranden af**

Hoge drempel of stoeprand :

- Draai de rolstoel om en zet de rolstoel met de grote wielen recht voor de stoep of drempel.
- Stap zelf van de stoep of drempel.
- Laat dan rustig de achterwielen van de stoep of drempel zakken. En blijf verder achterwaarts rijden tot de voorwielen vrij zweven en laat deze vervolgens voorzichtig op de grond zakken.
- Draai dan de rolstoel in de rijrichting.

Lage drempel of stoeprand :

- Kip de rolwagen achterwaarts door met uw voet op één van de steuntjes achter op de rolstoel te duwen.
- Rijd zo voorwaarts tot aan de rand en laat de achterwielen van de rolstoel geleidelijk aan van de drempel afrijden.
- Zet daarna de voorwielletjes ook zachtjes terug op de grond als u de drempel afgereden bent met de grote wielen.



ELIEN COTTYN

ZOR GKUNDIGE FLOOR 1 EN DAGCENTRUM

WERKZAAM IN H. HART SINDS 2016



Hoe ziet jouw ideale dag er uit?

'Alles op het gemak. En dan gaan wandelen met het gezin, bij voorkeur in de Gavers of Bergelen.'

Wat is je beste werkherinnering tot nu toe?

'Zonder twijfel de nieuwjaarsdiners. Je ziet de bewoners samen met hun familie genieten en ze fleuren daar ook van op.'

Wat moet iemand die jouw job wenst te doen zeker kunnen?

'Goed kunnen luisteren naar de mensen en soms veel geduld hebben.'

Voor welk gerecht mag men je altijd wakker maken?

'Voor vis!'

Vul aan: niemand weet dat ik...

'Heel goed kan klussen in huis!'

VOLGENDE MAAND...

GEEFT ELIEN DE VRAGENFAKKEL DOOR AAN
ANDY SOENEN (LOGISTIEK).



Sinds wanneer verblijf je hier in Pamele?

Ik ben eerst gestart in het dagcentrum. Daar ging ik 2jaar 2dagen per week. Sinds 19 December 2022 woon ik in Pamele.

Hoe ervaren je u verblijf hier?

Vre goed! Het is hoe ik het mij voorstelde.

Wat is je beste herinnering tot nu toe? (In pamele)

Samen met Hugo de vrijwilliger ben ik een aantal keer naar de brocante gegaan op de pottelberg met de golfkar. Daarna gingen we altijd eentje gaan drinken in black box.

Hoe was jouw leven voor pamele? (studies, werken, reizen)**Studies:**

6 jaar college en mijn graduaat elektronica in VHTI Kortrijk.

Werk:

Ik heb een aantal jaar in de waterbehandeling gewerkt. In het begin was dat assemblage van toestellen en geleidelijk aan ben ik zo doorgeschoven. dan deed ik elektriciteit van de industriële toestellen, alsook de omgekeerde osmose toestellen.

Dan ben ik gestart met een GPB opleiding. Getuigschrift voor pedagogische bekwaamheid. Daarmee kon ik dan les gaan geven in het VTI.

Ik ben dan 18jaar leraar geweest in het VTI in Diksmuide. Ik gaf praktijklessen in elektriciteit en elektronica, vooral elektro industriële wetenschappen.

In 2012 ben ik dan stopt om met pensioen te gaan.

Reizen:

In 1995 ben ik samen met mijn neef voor 16 dagen naar California gegaan. We zijn aangekomen in LA en zijn daar 2dagen en 1 nacht gebleven. Daarna hebben we een auto gehuurd en zijn we door gereden naar Death Valley. Yosimete National parc en Sequoia parc hebben we ook bezocht.

The grand canyon zijn we overgevlogen met een helikopter.

Dan zijn we afgezakt richting San Francisco. Rijden over de Golden Gate Bridge was indrukwekkend. We hebben China Town bezocht en de gevangenis van Alcatraz.

Met een paar vrienden ben ik ook nog 14 dagen naar Noorwegen gegaan voor mijn reis naar California maar ik weet niet meer exact welk jaar dat was. Daar hebben we vooral veel Fjorden bezocht. We hadden ook onze tent mee maar daar hebben we maar 2 nachten gebruik van gemaakt, aangezien we met 3 waren was het gemakkelijker om een Gite (vakantiehuis) te huren.

Met men zus ben ik ook 2keer naar Spanje geweest naar L'escala.

Daar heb ik ook nog eens het huis van Salvador Dali bezocht. Dat vond ik echt de max.

Nu ga ik ieder jaar naar Oostduinkerke naar Ter Helme met de MS liga. Daar gaan we veel gaan wandelen langs de kust vooral in Nieuwpoort. We bewonderen veel cultuur en genieten van muziekbands die optreden. Ook is er af en toe een gezellige avond met gezelschapsspelletjes.

Stel alles was mogelijk geweest wat had je graag willen worden?

Straaljagerpilot. Top Gun was in mijne jonge tijd zeer populair daarmee.

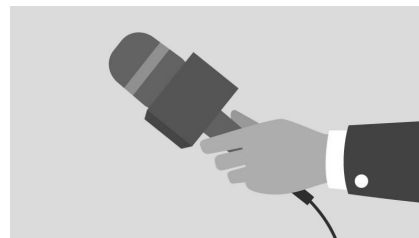
Wat was de meeste memorabele periode in je leven?

De eerste jaren van mijn huwelijk en dan de komst van onze zoon. Die momenten mochten altijd blijven duren.

Ik ben ooit eens uitgenodigd geweest als VIP op Alcatraz het muziefestival in 2019 door Pascal Braeckman. Vroeger heb ik met U-turn eens reis gemaakt naar het Atlasgebergte in Marokko. Daar wist één van de begeleiders dat ik een grote Heavy Metal was, zo maakte hij mij iedere ochtend wakker met ace of spades. En die begeleider was een goede vriend van Pascal. En zo kwam ik dan uiteindelijk in contact met hem en kon ik samen met mijn broer als echte VIPS naar Alcatraz. Ik ben backstage mogen gaan en tijdens het optreden van Sacred Reich stond ik samen met hen op het podium

Wil je nog iets kwijt?

Iets wat niet veel mensen weten is dat ik in mijn jonge jaren voor ik was gehuwd in een band zat. Decibel heette onze band. Het waren vooral covers van Hard Rock en Heavy Metal. Was puur voor de amusement we deden geen optredens. Onze optredens gebeurden enkel in de varkensstal waar we samen kwamen om te repeteren.



ZOO PLANCKENDAEL



We zouden dit jaar op uitstap gaan op maandag 15 mei 2023.

We gaan op daguitstap met een autocar en nemen picknick mee.

We bieden alles aan voor 50€ per persoon (vervoer – inkom – picknick).

Dit bedrag zal gefactureerd worden op de factuur van mei.

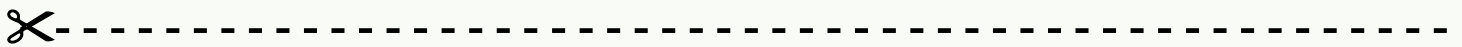
Indien je een familielid/kennis hebt die wenst mee te gaan als begeleider is dit zeker mogelijk.

Onderaan vindt u een invulstrookje om u deelname te bevestigen.

Gelieve het invulstrookje af te geven 5 april 2023 of te mailen naar fien.vercruysse@pamele.be

Hopelijk bent u van de partij!

Vercruysse Fien



Ik,

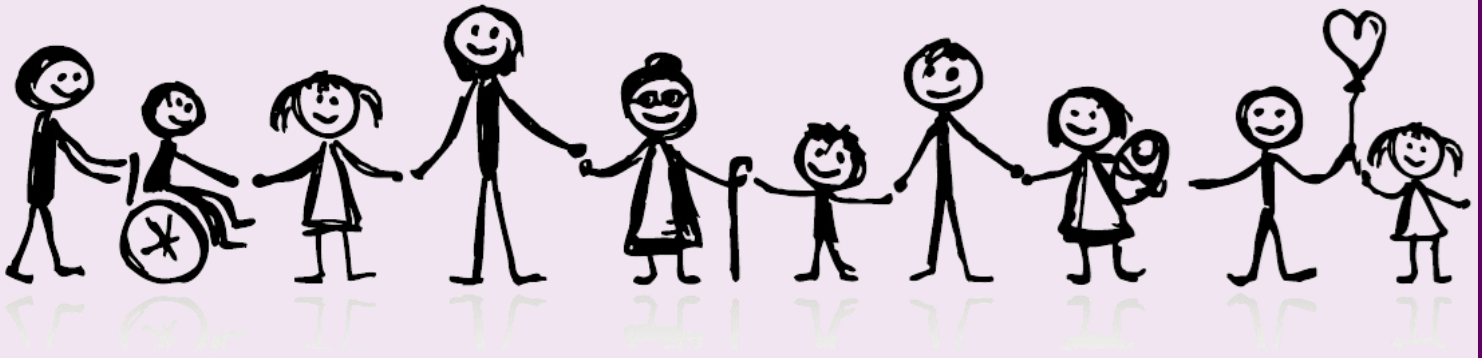
- ga NIET mee naar Zoo Planckendael op maandag 15 mei 2023
- ga WEL mee naar Zoo Planckendael op maandag 15 mei 2023
- kan zorgen voor een begeleider

Naam + telefoonnummer begeleider:

.....

- kan NIET zorgen voor een begeleider

FAMILIEDAG ZONDAG 4 JUNI 2023



Op zondag **4 juni 2023** organiseren we met het team van Pamele opnieuw onze familiedag. **Schrijf deze datum alvast in jullie agenda!**

Elke gebruiker mag zijn familie & vrienden uitnodigen om deze dag gezellig samen door te brengen. Het gebeuren gaat door in de Budahall.

Het programma van deze dag ziet er als volgt uit:

11u00	Aankomst
	Verwelkoming met een aperitief
12u00	Aanvang maaltijd (barbecue)
	Dessert
17u00	Afronden van de familiedag



Dit volledige pakket bieden wij aan voor de schappelijke prijs van €28 voor een volwassene & €15 voor een kind jonger dan 12 jaar.



Inschrijvingsstrook familiedag (indienen tegen 5 mei 2023 bij Fien) of mailen naar fien.vercruysse@pamele.be

Naam gebruiker:

..... Gebruiker (gratis)

..... Volwassenen aan €25.00 = €

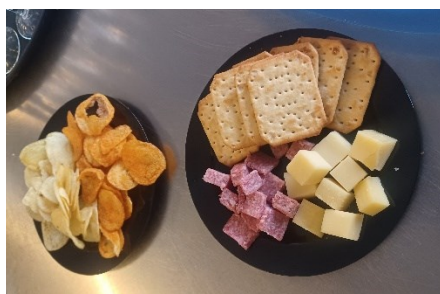
..... Kinderen aan €12.00 = €

Totaal = €

De betaling van iedereen gebeurt via de factuur van uw eigen familielid/vriend (in) & dit in de maand juni. Het aantal genodigden dat aangegeven is, wordt ook aangerekend.

NAH ONTMOETINGSKANSEN

Dit jaar was het aan Pamele om de nieuwjaarsreceptie te verzorgen voor NAH-Ontmoetingskansen. Er werden verrukkelijke hapjes gemaakt, vergezeld van een aperitiefje. Het werd een gezellig samenzijn, waarbij de mensen ook konden genieten van een kortfilm die werd gemaakt door de gebruikers en begeleiding van Pamele.



NAWINTEREN

Ulrike en Janis zijn gezellig gaan nawinteren op de Grote markt met een lekkere warme chocolademelk.



VALENTIJN

Ook 14 februari is niet onopgemerkt voorbij gegaan. Als desserts kregen de bewoners een leuk hartentaartje en onze lieve vrijwilligster Annemie had een doos vol hartenwafels gebakken voor de gelegenheid. Wat was dat smullen!



LOVE IS IN THE AIR

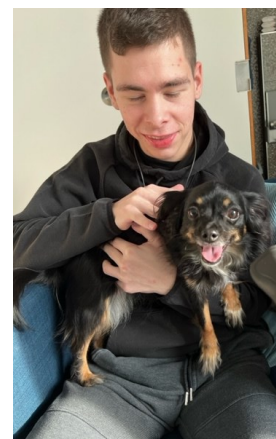
Op de vooravond van Valentijn, verraste Jean-Pierre Marleen met een gezellige aperitief. Op de maandagmarkt haalde hij met Heidi een mooi bos bloemen. Ze klonken met een glaasje bubbels & genoten van het gezellig samenzijn.



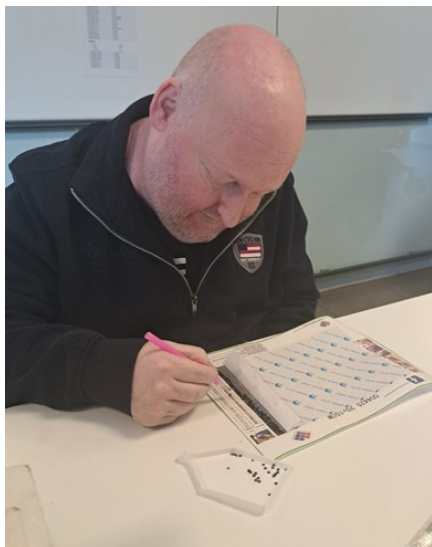
HONDJES

Op donderdag 9 februari kwam Jessy langs met haar twee hondjes. Ze kregen veel aandacht.

Het was genieten.



DIAMOND PAINTING



BELETTERING VAN ONS GEBOUW

Voortaan zijn we zichtbaar op straat !

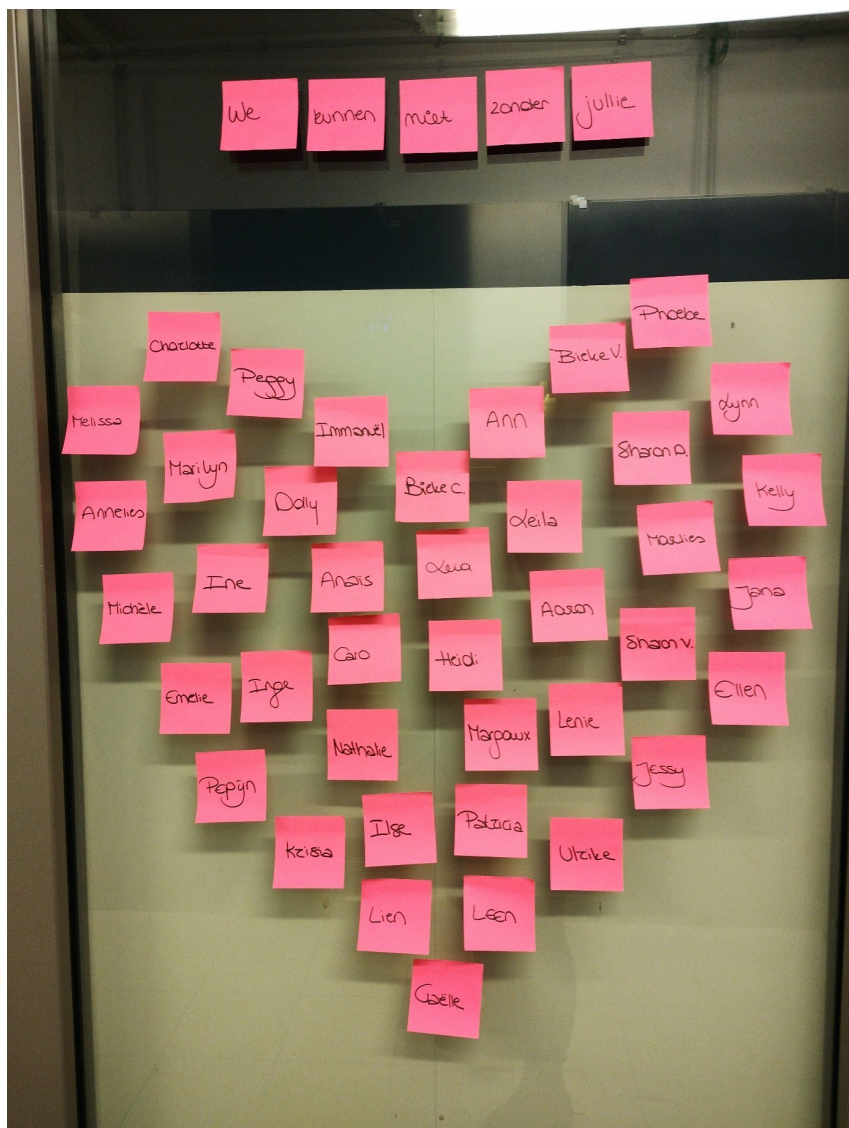
Er is belettering geplaatst op ons gebouw. Een mooi ontwerp werd opgeplakt.



DIKKE MERCI

Omdat Valentijn niet alleen voor de geliefden is, wilden we toch ook even onze medewerkers een warm hart toe dragen. Zonder hen zou Pamele, Pamele niet zijn.

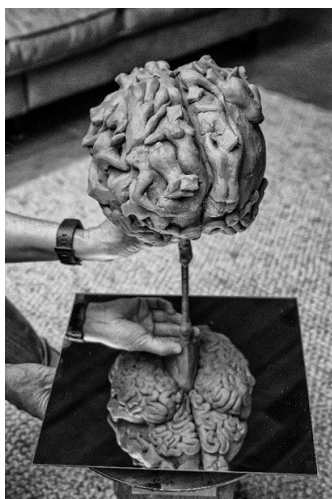
Bij deze: dikke merci aan gans het team!!!!



DE EERSTE ZON



BREINSTORM



*In rust
toch actief
emoties versus ratio
een zoektocht
naar balans
een ware massa*



De blik op het werk start eigenlijk onderaan in de spiegel.
Heel wat gekronkel om de fallus heen.
Het verlengde (buiten de spiegel) is een damesbeen met bips die uiteindelijk een wereld, een massa draagt van verschillende unieke figuren, samen in één gestrengeld op zoek naar balans.
Het been staat in verbinding met de hersenen en heeft heel wat te regelen. Gelukkig kan De Denker van Rodin de taal en denkprocessen wat beïnvloeden. De Schreeuw van Munch krijgt misschien de bovenhand. Ieder op zijn specifieke plek met geregeld wat verbinding. Heb jij deze grootmeesters al terug gevonden in dit werk?

TIRAMISU

We maakten deze maand ook eens tiramisu met speculaas en zonder koffie.

Ingrediënten:

Voor 10 tot 12 personen:

- 500 gram Mascarpone
- 125 ml chocolademelk
- 5 eierdooiers
- 2 eiwitten
- 100 gram suiker
- 250 gram speculaasjes (+Extra)

Optioneel:

- * Pepernoten of ander snoepgoed
- * Ovenschaal van ongeveer 25 x 25 cm



KOOKGROEP DECEMBER

Griekse Quiche

4 personen

Ingrediënten

- gekookte hamreepjes of blokjes 150 g
- 1 courgette
- 4 tomaten
- 4 blaadjes basilicum
- 250 gr Griekse yoghurt
- 100 gr feta
- 4 eieren
- 1 bladerdeeg
- 1 mespunt cayennepeper
- peper en zout



Vorbereiding





1. - Verwarm de oven 10 min. voor op 200 °C.
2. - Snij ondertussen de tomaten in schijfjes.
3. - Schil de courgette en snij in schijfjes.
4. - Klop de eieren los en meng er de Griekse yoghurt onder. Kruid met de cayennepeper, peper en zout.
5. Scheur het basilicum in stukjes.















Bereiding (10 min. + 35 à 45 min. in de oven)

1. Leg het bladerdeeg met het bakpapier in een taartvorm (Ø 28 à 30 cm). Prik er een paar keer in met een vork.
2. Verdeel de schijfjes tomaat en courgette, en de gekookte ham over het deeg.
3. Verkruiemel er de feta over en bestrooi met de stukjes basilicum.

Giet er het eimengsel over en zet 35 à 45 min. in de voorverwarmde oven. Als de quiche te snel bruin wordt, kan u hem bedekken met een los vel aluminiumfolie. Hij is klaar als u er met een mes in prikt en het er droog uitkomt.

ACTIVITEITENKALENDER





MAANDAG 6 maart	DINSDAG 7 maart	WOENSDAG 8 maart	DONDERDAG 9 maart	VRIJDAG 10 maart
Pamele 1 SIGNAAL	Pamele 1 RUMMIKUB	Pamele 1 DARTS	Pamele 1 BOCCIA	Pamele 1 APERITIEF
				
Pamele 2 SHOPPING	Pamele 2 BELEFENISTAFEL	Pamele 2 KOOKGROEP	Pamele 2 HANDVERZORGING	Pamele 2 APERITIEF
		 Annick, Debby, Steven & Monique		
Pamele 3 BEWEEGNAMIDDAG	Pamele 3 BOWLING	Pamele 3 CREA	Pamele 3 RELAXATIE	Pamele 3 APERITIEF
				

MAANDAG 13 maart	DINSDAG 14 maart	WOENSDAG 15 maart	DONDERDAG 16 maart	VRIJDAG 17 maart
Pamele 1 QUIZ	Pamele 1 CREA	Pamele 1 BAKKEN	Pamele 1 BOCCIA	Pamele 1 APERITIEF
				
Pamele 2 BOWLING	Pamele 2 PRAATGROEP	Pamele 2 MUZIEKNAMIDDAG	Pamele 2 VLAANDEREN ZINGT	Pamele 2 APERITIEF
				
Pamele 3 BOCCIA	Pamele 3 BALLONMINTON	Pamele 3 BELEFENISTAFEL	Pamele 3 RELAXATIE	Pamele 3 APERITIEF
				
	Kookgroep: Giovanni, Mia, Samantha, Marnick Y.			

ACTIVITEITENKALENDER

MAANDAG 20 maart Pamele 1	DINSDAG 21 maart Pamele 1	WOENSDAG 22 maart Pamele 1	DONDERDAG 23 maart Pamele 1	VRIJDAG 24 maart Pamele 1
BELEFENISTAFEL	DARTS	MANILLEN	BOCCIA	APERITIEF
				
Pamele 2	Pamele 2	Pamele 2	Pamele 2	Pamele 2
GEZICHTSVERZORGING	KOOKGROEP	BEWEGNAMIDDAG	SHOPPING	APERITIEF
	 Rosa, Caroline, Katrien & Christine			
Pamele 3	Pamele 3	Pamele 3	Pamele 3	Pamele 3
BAKKEN	SHOPPING	HOGER LAGER	RELAXATIE	APERITIEF
				

Kookgroep: Mieke, Lode Lieven, Eva & Yves

MAANDAG 27 maart Pamele 1	DINSDAG 28 maart Pamele 1	WOENSDAG 29 maart Pamele 1	DONDERDAG 30 maart Pamele 1	VRIJDAG 31 maart Pamele 1
MANILLEN	ACTIVITEIT STUDENTEN MIRRAS	RUMMIKUB	BOCCIA	APERITIEF
				
Pamele 2	Pamele 2	Pamele 2	Pamele 2	Pamele 2
CREA	ACTIVITEIT STUDENTEN MIRRAS	QUIZ	BAKKEN	APERITIEF
				
Pamele 3	Pamele 3	Pamele 3	Pamele 3	Pamele 3
BOCCIA	ANN CHRISTY	KOOKGROEP	RELAXATIE	APERITIEF
		 Christophe, Michaël, Jeffrey, Erik D.		

**FRIEDA
LAPERRE**

SCHRIJFT

*het gedicht
van de maand*

DE LENTE IS OP KOMST



*De winter is weeral voorbij
Zonder sneeuw of ijzel, we zijn blij
Een felle wind blaast alles weg
Alleen de fietser, die heeft pech
De regen doet al het stof verdwijnen
Plassen staan op straat en pleinen
Maar komt opeens de zon erdoor
Dan hebben we weer moed en gaan we ervoor
Velen beginnen in hun tuin te werken
Om te spitten en te bemesten
Soms in hoeken en in kanten
Beginnen ze hier en daar al te planten
Nu maar hopen dat die koude wind verdwijnt
En algauw het zonnetje weer schijnt
Want het is zo mooi om te beleven
De dode aarde begint opnieuw te leven
Zelfs de bomen staan te dringen
En laten stilaan de botjes open springen
Zo is dat sedert ons bestaan
Al jaar na jaar gegaan
En we kunnen echt niet zonder
Dit onbegrijpelijk natuurwonder
Maar soms vergeten we de waarde
Van onze wondermooie moeder aarde
Dus koester de natuur nu allemaal
Dit is de moraal van mijn verhaal*

MOPPENHOEK

Zoon: "Moedre, oe shrief je tetten?"

Waarop moeder: "Einoa jongne, wuk nen parlee;

Woa voarn eije gie da noadeg?"

Zoon: "Voar in mien ipstel van 't schole, kwille skrievn:

Een wandelaar belt aan bij een boerderij en vraagt; 'ik kom uit de stad en heb enorme trek in een glas verse koemelk. Kan ik dat hier krijgen'? De boerin; 'Geen probleem'. Ze spoedt zich naar de stal en komt even later terug met een grote kom dampende koemelk. Terwijl de wandelaar die gulzig leeg drinkt, begint de waakhond kwaadaardig te grommen. Wat heeft dat dier? vraagt de wandelaar nerveus. Boerin: 'hij vindt het nooit leuk dat een vreemde uit zijn bak drinkt'.

Er waren eens twee gekken in de woestijn. De ene gek had een autodeur bij zich. De andere vroeg waarom hij die deur meesleurde. Antwoordt de ene gek "Als het straks te warm wordt, dan kan ik een raampje open zetten.



**VROEGER WAS RECLAME
OP TV NOG WEL HANDG
ALS PLASPAUZE.
TEGENWOORDIG KAN JE
PLASSEN, POEPEN, WC
SCHOONMAKEN EN NOG
WAT BITTERBALLEN
OPWARMEN**





		2		3	1	9	8	
7		9		2				
3			7				1	6
		6	3		2	8		
5				9				4
	8	4	5				3	2
			2		4	6	9	
	6	5				4		1
4		1		7	5			

4	6		3		1	7		2
	2	8			5		1	
			7					8
8		9	1		4	3		
5					3	8	6	
		4		5			7	
	4	6				2		
9	8			1	7		4	
			6	4		9	3	



VOORLOPIG		IK		CARIBISCH MUZIEK-GENRE		TWEETAL		ZAT		DIEREN-GELUID
RAP		VOGEL		OUDE		EEN PERSOON				
				SIERSTEEN						
SNAAR-INSTRUMENT						TIJDVAK				
GANG				LEDEMAAT						
				KERKLIED					AREND	
				VEL PAPIER						
LANGE BREDE SJAAL		DRAAGBED				SLEEPSCHIP				
				DWAAS						
						SNATER				PELSDIER
						HOEVEEL-HEID				
DEEL VAN HET GEBIT	LOEREN OP	ZANGSTEM				LUSTHOF				
		BON				AMPÈRE				
				NIET UIT				FRANS LIDWOORD		
				WIJFJES-SCHAAP				ONHEILS-GODIN		
ALDUS				IEP				BLOEIWIJZE		
ZUIVER GEWICHT				TE KOOP				AD INTERIM (AFK.)		
						FRIET				
BLOOTJE										
						KELTISCHE TAAL				



E	I	T	C	A	E	R	N	T	L	IJ	AUTORIT	REGLEMENT
F	K	E	N	A	U	E	U	A	L	S	FLAIR	RELATIE
N	L	E	G	E	Z	T	S	O	P	W	GELATEN	SPIONAGE
W	A	A	R	E	M	T	O	I	B	IJ	IJSWIJN	TAPPERIJ
E	P	L	I	M	E	E	O	R	IJ	N	INEENS	WEESOK
E	E	N	A	R	I	N	L	R	I	A	KEIHARD	WOLKELOOS
S	K	N	E	T	A	L	E	G	N	T	KENAU	ZODRA
S	S	N	A	G	E	P	K	A	E	U	KLAPEKSTER	ZWAARTE
O	T	L	E	N	P	N	L	D	E	R	KLIMREK	
K	E	I	H	A	R	D	O	Z	N	E	KNIEZEN	
R	R	E	T	R	A	A	W	Z	S	L	LASTEREN	
											NALATEN	
											NATUREL	
											POSTZEGEL	
											REACTIE	


Oplissing:





APPELMOES	METEN
BEDERVEN	OMVER
BIECHTEN	OPTEREN
BUMPER	STILEREN
COLTRUI	STREKKEN
COMBI	TEGEL
COMPLEET	TINTELEN
DAGBOEK	VLAGGOM
GEKLEED	
GELEERDE	
GRAFIET	
KERST	
KLAVIER	
KOSTELIJK	
LESGELD	


K	C	N	E	R	E	L	I	T	S	Z
I	J	O	N	E	L	E	T	I	T	T
L	M	G	R	R	N	I	U	E	E	D
E	B	B	E	D	E	R	V	E	N	E
T	I	U	V	L	T	T	L	A	D	E
S	E	O	M	L	E	P	P	A	L	L
O	C	I	O	P	E	M	E	O	E	K
K	H	C	F	O	E	B	R	G	G	E
E	T	W	C	A	O	R	E	D	S	G
N	E	K	K	E	R	T	S	R	E	K
E	N	T	K	M	O	G	K	A	L	V

Oplissing:

	MENU 1	MENU 2
Maandag 6 maart	Gemarineerd varkenslapje, Provençaalse saus, knolselderpuree	Kip 'meunière' met perzik en gekookte aardappel
Dinsdag 7 maart	Hammetje met hutsepot	Kalfsbroodje met schorseneren in room en puree
Woensdag 8 maart	Parmentier-gehaktschotel	Pladijs met komkommer, huisgemaakte tartaar en krielaardappelen
Donderdag 9 maart	Brusselse steak met pepersaus, rauwkost en frieten	Balletjes in tomatensaus met ijsbergsla en frieten
Vrijdag 10 maart	Oostends vispannetje met preiwit, champignons en puree	Kalfsblanket met selder, wortel, prei en gekookte aardappelen
Zaterdag 11 maart	Cordon bleu met doperwtjes en aardappelblokjes	Omelet met ham, tomaat en puree
Zondag 12 maart	Parelhoen met Ierse saus, vergeten groeten en gratin-aardappelen	Boeuf bourguignon, appeltje met veenbesjes en gratin-aardappelen

	MENU 1	MENU 2
Maandag 27 februari	Hamrolletjes met witloof en puree	Spaghetti met bolognaisesaus
Dinsdag 28 februari	Soepvlees met mosterdsaus, wortelen en smeut-aardappelen	Kalfsworst met rode kool en gekookte aardappelen
Woensdag 1 maart	Stampot met boerenkool en rookworst	Kip curry met groenterijst en ananas
Donderdag 2 maart	Konijn met pruimen, appelmoes en kroketten	Kalkoenpavé in jagersaus met bloemkool op z'n Pools en kroketten
Vrijdag 3 maart	Ajuinburger met boontjes op z'n Zuiders en puree	Groenlandse heilbot met witte wijnsaus, prei en kervelpuree
Zaterdag 4 maart	Duivels gebraad met spruitjes en aardappelwedges	Gevulde cannelloni met ricotta en tomatensaus
Zondag 5 maart	Varkenshaasje met calvadosroom, boontjesbundel, witloof en kroketen	Coq au vin met spitskoolsalade en kroketten

	MENU 1	MENU 2
Maandag 20 maart	Gentse waterzooi en peterselie-aardappelen	Kaasburger met witte bonen in tomatensaus en gesauteerde krieltjes
Dinsdag 21 maart	Kortrijkse stampers met ei en kaas	Tanagra 'meunière' met koolrabi en basmatirijst
Woensdag 22 maart	Boerensteak met stoemp van warmoes	Chipolata met appelmoes en gekookte aardappelen
Donderdag 23 maart	Stoofvlees op z'n Vlaams met sla en frieten	Vol au vent met geraspte wortelen en frieten
Vrijdag 24 maart	Hutsepot met braadworst	Macaroni met kaas en ham
Zaterdag 25 maart	Gevogelte 'grand mère', gestoofde romanesco en zoete aardappel	Visfilet met tarte tatin van tomaat en Franse kruidenpuree
Zondag 26 maart	Kip uit Bresse 'archiduc' met sla, tomaat en kroketten	Kortrijkse bil met roze pepersaus, schorseneren en kroketten

	MENU 1	MENU 2
Maandag 13 maart	Kalkoentournedos, dragonroomsaus met andjvie en kruidenpuree	Fish sticks met courgette, tomaat en pastinaakpuree
Dinsdag 14 maart	Kalfscrepinet, jus met sjalot, savooikool en peterselie-aardappelen	Gevogelteschnitzel met bloemkoolgratin en gekookte aardappelen
Woensdag 15 maart	Goudgeel gebakken kabeljauw, kervelsausje en risotto	Italiaanse lasagne
Donderdag 16 maart	Kippenfilet 'duxelles', portosaus, slareepjes en denne-appeltjes	Orloff met erwtjes, wortelen en denne-appeltjes
Vrijdag 17 maart	Zalmfilet 'nantua', gegrilde groenten en couscous	Hamrolletjes met witloof en puree
Zaterdag 18 maart	Guldensporengebraad met rode kool en gekookte aardappelen	Pasta carbonara
Zondag 19 maart	Rundstong in madeirasaus, cressonnette en kroketten	Escalope 'milanaise' en tagliatelli

MENU	MENU 1	MENU 2
Maandag 27 maart	Gepikeerd gebraad met dragonsaus, gratineerde bloemkool en puree	Kip ham-kaas met prei en gekookte aardappelen
Dinsdag 28 maart	Gebakken kippenbil met kerrie, ananas en basmatirijst	Tanagra 'meunière' met tomaat/ courgette en aardappelpuree
Woensdag 29 maart	Casselrib met blackwellsaus met warme tomaat en puree	Spaghetti bolognaise
Donderdag 30 maart	Steak 'tartare' met jonge slax en Vlaamse friet	Stoofvlees met appelmoes en Vlaamse friet
Vrijdag 31 maart	Visfilet met spinazie, ricotta en puree	Lamsburger met boontjes en aardappelblokjes
Zaterdag 1 april	Kruidige gyros met pasta pesto	Toscaans broodje met gegrilde groenten en aardappelpartjes
Zondag 2 april	Kip een 't spit met sla en kroketten	Rundstong met champignons, madeira en kroketten

Bon Appetit



Enjoy your meal

Buon Appetito

Eet smakelijk



SUDOKU

6	5	2	4	3	1	9	8	7
7	1	9	8	2	6	5	4	3
3	4	8	7	5	9	2	1	6
1	7	6	3	4	2	8	5	9
5	2	3	1	9	8	7	6	4
9	8	4	5	6	7	1	3	2
8	3	7	2	1	4	6	9	5
2	6	5	9	8	3	4	7	1
4	9	1	6	7	5	3	2	8

4	6	5	3	8	1	7	9	2
7	2	8	4	9	5	6	1	3
3	9	1	7	2	6	4	5	8
8	7	9	1	6	4	3	2	5
5	1	2	9	7	3	8	6	4
6	3	4	8	5	2	1	7	9
1	4	6	5	3	9	2	8	7
9	8	3	2	1	7	5	4	6
2	5	7	6	4	8	9	3	1



KRUISWOORDDRAADSEL

VOORLOPER	A	IK	E	CARIBISCH	S	TWEE TAL	S	ZAT	B	DEEN- GELUID		
RAP	L	VOSEL	G	MILDER- GENTE	A	N	T	EEN PERSON	I	E	K	
SNJAAR- NOTENBAND	V	I	O	SIERSTEEN	O	L	TUONAK	E	E	U	W	
GANG	H	A	L	KENKLEED	P	S	A	L	M	AREND	A	
LANGE BROED-SJAAL	S	DRASGED	B	VELPAPIER	A	A	R	SLEEPSHIP	A	A	K	
S	T	O	L	SNATER	M	O	N	D	DRAG	FELSDIER		
DEEL VAN HET GEBIT	T	A	N	ZANGSTEM	A	L	T	LUSTHOF	E	D	E	N
ALDUS	Z	O		NETUIT	A	A	N	FRANS LEWNOORD	A	A	R	
ZWAAR GEWICHT	N	E	T	WURDES- SCHAMP	O	L	M	AD (NORM MPK)	A	T	A	T
BLOOTJE	N	A	K	FRRET	P	A		KELTISCHE TAL	I	E	R	S



WOORDZOEKER

E	I	T	C	A	E	R	N	T	L	I	J
F	K	E	N	A	U	E	U	A	L	S	
N	L	E	G	E	Z	T	S	O	P	W	
W	A	A	R	E	M	T	O	I	B	I	J
E	P	L	I	M	E	E	O	R	J	N	
E	E	N	A	R	I	N	L	R	I	A	
S	K	N	E	T	A	L	E	G	N	T	
S	S	N	A	G	E	P	K	A	E	U	
O	T	L	E	N	P	N	L	D	E	R	
K	E	I	H	A	R	D	O	Z	N	E	
R	R	E	T	R	A	A	W	Z	S	L	

TULBAND

K	G	N	E	R	E	L	I	T	S	Z	
I	J	O	N	E	L	E	T	N	I	T	
L	M	G	R	R	N	I	U	E	E	D	
E	B	B	E	D	E	R	V	E	N	E	
T	I	U	V	L	T	T	L	A	D	E	
S	E	O	M	L	E	P	P	A	L	L	
O	C	I	O	P	M	E	G	O	E	K	
K	H	C	F	O	E	B	R	G	G	E	
E	T	W	C	A	O	R	E	D	S	G	
N	E	K	K	E	R	T	S	R	E	K	
E	N	T	K	M	O	G	K	A	L	V	

ZEEWET

Signaal is een uitgave van
Zorggroep H. Hart Kortrijk

Verantwoordelijke uitgever:
W. Baeckelandt
Corporate Algemeen Directeur

Redactie:
Het onthaal
Tel.: 056/32 10 00

