



WZC
Heilig Hart te
Grimbergen vzw

2023

Verantwoordelijke uitgever: K. Vandeneede

November

De Huiskrant



Je kan deze krant ook digitaal lezen op
www.hhg.be onder het tabje "actueel"

Rubriekverantwoordelijken

- Voorpagina: Vif Strubbe
- Om niet te vergeten!: Kristel Robberechts
- Thema van de maand: Pastor Veerle Magnus
- Boekenrubriek: Martine Hofmans
- Op wandel in onze tuin: Moniek Robberechts
- Gouwe Ouwe: Thiebout Lalemant
- Focus op dementie: Stuurgroep Dementie/Validation WZC Heilig Hart
- Nieuwe bewoners: Kristel Robberechts
- Zijn van ons heengegaan: Kristel Robberechts
- Verjaardagen bewoners: Martine Hofmans
- Verjaardagen personeel: Kristel Robberechts
- Menu: Het keukenteam
- Denksport: Martine Hofmans
- Eindredactie: Kristel Robberechts

Bewoners of personeelsleden of andere personen die zich geroepen voelen om een rubriek op zich te nemen, kunnen contact opnemen met Kristel Robberechts (secretariaat)

Ook opmerkingen, reacties of suggesties kunnen aan haar gesignaleerd worden.

Voorwoord

Beste bewoners, familieleden, personeelsleden, vrijwilligers en vrienden,

November en veranderen

De herfst is intussen een maand bezig en de lange periodes van warm en zonnig weer zijn nu definitief voorbij. Dat betekent voor mens, dier en natuur een intensieve voorbereiding op de winter.

Mijn dochter heeft 2 konijntjes en zij ziet de laatste dagen hun eetgedrag erg veranderen. Net zoals andere dieren eten en drinken ze erg gulzig om vetreserves op te slaan voor hun lange winterrust. Zoogdieren kunnen vet verbranden tijdens hun winterrust. Dat is iets wat mensen niet kunnen. Maar de mens krijgt wel signalen van zijn lichaam om zich aan te passen aan de komende koude.

Onze schildklier bijvoorbeeld is een klein orgaantje in ons keelgebied dat de snelheid van onze stofwisseling en onze lichaamstemperatuur regelt. Onze schildklier moet het schildklierhormoon aanmaken en heeft daarvoor jodium nodig. Wanneer onze schildklier trager werkt, hebben wij het vaak koud. Maar als hij op hol slaat, zweten we het uit. Zodra het buiten kouder wordt, moet onze schildklier zich aanpassen. Onze schildklier haalt jodium uit ons bloed via onze voeding. Heeft onze schildklier niet genoeg jodiumreserves, dan uit zich dat in vermoeidheid, in stemmingswisselingen, in gewrichtsklachten in een koude gevoel of zelfs een droge huid. We moeten er dan voor zorgen dat we voldoende jodium eten.

Een belangrijke bron van jodium is brood: wie 4 sneetjes brood per dag eet, heeft het grootste deel van de dagelijkse aanbeveling van jodium binnen.

Naast andere eetgewoonten bij mens en dier gaan mensen op zoek naar wollen kledij zoals sokken, truien en sjaals. De donsdekens worden uit de kleerkasten gehaald. En onze winterkledij ligt nu vooraan gestapeld netjes voor de zomerkledij in onze kleerkasten.

De veranderingen aan de natuur zijn het meest duidelijk in de herfst. Gele, rode en oranje bladeren vallen van de bomen op de grond. Het wordt kouder en de meeste regen valt in de herfst. Het is volop oogsttijd voor veel boerengewassen: broccoli, paddenstoelen, pompoenen,

stoofpeertjes, pastinaak, en knolselder. Boerenkool bijvoorbeeld is een groente die volgens Bart Krijnen van de afdeling Rijkenhoek deze dagen niet weg te denken is uit de Nederlandse keuken. Boerenkool zit bomvol met vitamines en mineralen en wordt daarom beschouwd als supervoeding.

Vanaf oktober en november genieten we volop van ananas, appel, peren, banaan, druiven, kiwi, mandarijnen, pompelmoes en sinaasappelen.

Zo zijn de seizoenen een mooi voorbeeld van loslaten en van krijgen.

De herfst is een tijd voor verandering en voor loslaten. Na de overdaad van de zomer laat de herfst ons weer naar binnen richten en ons voorbereiden op wat komen gaat. Zo is de herfst onze voedingsbodem voor onze wensen en dromen van het nieuwe jaar.

De natuur zorgt er voor dat we er elk jaar aan herinnerd worden dat het leven continu verandert. Veranderen kan wel eng zijn en voor vele vragen en onzekerheid zorgen. En dat hoeft niet te betekenen dat we ons hele leven overhoop moeten gooien. Kleine stapjes brengen ons al een heel eind. Want kleine veranderingen kunnen een groot effect hebben. De natuur heeft daar iets zeer effectiefs voor bedacht: de seizoenen maar ook donder, bliksem en storm. Ze staan symbool voor tegenslag. Burn-out, ontslagen worden, ziekte, relatiebreuken, tegenslag en dood. Het is lastig als we middenin zulke periodes zitten. Maar tegelijk geeft het ons ook iets: het laat ons zien wat echt belangrijk is in het leven. Het dwingt ons om ons over te geven en te gaan vertrouwen op het lot en op onze eigen innerlijke kracht.

Wanneer een boom zijn bladeren verloren heeft aan de wind, is zijn stam, zijn basis, meer zichtbaar dan ervoor. En zo is het ook bij ons. Net als de boom is het enige dat we hoeven te doen is er op te vertrouwen dat er weer een lente aanbreekt. De natuur bloeit niet het hele jaar door en dus mogen we voor onszelf niet verwachten dat we het hele jaar door bloeien.

Laat ons dus onszelf meevoeren met de seizoenen van het leven. Gebruik de ene periode om te bloeien en kansen te grijpen, en de andere om naar binnen te keren en voor onszelf te zorgen.

Veel leesgenot in dit nummer.

Kris Vandeneede, directeur.

Thema van de maand

Dankbaar voor verbinding

Théo schreef een kaartje naar de Droomfabriek: hij wilde in een luchtballon reizen om eens dichterbij zijn overleden papa te zijn.

Die droom is in vervulling gegaan:

samen met zijn mama en broer ging hij de lucht in.

Théo is een jongen van een jaar of elf-twaalf;

hij verloor zijn vader zeven jaar geleden.

Voor 's avonds, voor hij gaat slapen,

denkt hij aan hem en spreekt hij met hem.

In de luchtballon voelde hij zich nog dichterbij zijn vader.

Voor hem is 'de hemel' iets heel concreet: de ruimte boven de aarde.

Waar is 'de hemel' in christelijke zin?

Het is geen plaats, geen hoogte, geen verre ster.

De hemel is de heerlijkheid van God,

vertoeven in zijn liefde, leven in een eeuwig geluk.

“Geen oog heeft gezien, geen oor heeft gehoord, in geen mensenhart is opgekomen: al wat God bereid heeft voor wie Hem liefhebben” (1 Kor. 2,9).

Velen, ook christenen, hebben het moeilijk om nog te geloven in een hemel.

Er valt geen bewijs te geven voor een leven na de dood.

Gelukkig blijven mensen wel zoeken naar verbinding met hun overledenen.

Zij zien hen in de sterren, zij dragen hen bij zich in een ring of hangertje,

zij spreken ermee bij een foto of een kaarsje.

Die verbinding is er en geeft kracht.

En bij velen blijft de droom om hen later terug te zien.

Het is een mooie droom.

Soms gaan dromen in vervulling.

God weet van een nieuwe en eeuwige verbinding.

De kracht van verbinding is dan

een eeuwige Kracht.

Ik geloof erin ...

- Rik Renckens

Vieringen in november

Donderdag 2 november 2023 10u30 Eucharistieviering
herdenking overledenen afgelopen jaar

Dinsdag 7 november 2023 10u30 Gebedsdienst

Zondag 12 november 2023 10-11u Communiebedeling

Dinsdag 21 november 2023 10u30 Eucharistieviering
week van de derde leeftijd

Zondag 26 november 2023 10-11u Communiebedeling

Donderdag 30 november 2023 10u30 Gebedsviering
1^{ste} adventsweek

Intenties:

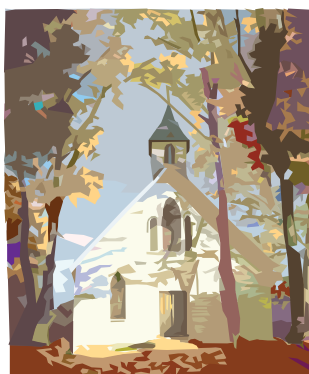
Er kunnen misintenties aangevraagd worden voor de misvieringen.

Deze kosten 10 €.

Aanvragen kunnen gedaan worden bij het onthaal.

De gebedsdiensten gaan door in de kapel.

Iedereen is van harte welkom!



Boekenrubriek

Gerda Van Wageningen

Zij is een Nederlandse schrijfster van romantische en historische romans.
Ze is momenteel 77 jaar en schreef in haar carrière reeds meer dan 130 boeken
waarvan 2,5 miljoen exemplaren werden verkocht.

Volgende romans van deze schrijfster hebben wij
momenteel beschikbaar in onze bibliotheek:

In de schemering, streekroman, grootletterboek

Terug naar Moerland, streekroman, grootletterboek

Hoeve Het Paradijs, streekroman, grootletterboek

Zoete melodie, liefdesroman, grootletterboek

Waarheen de weg mij voert, liefdesroman, grootletterboek

Hart op drift, streekroman, grootletterboek

Als de rozen in bloei staan, doktersroman, grootletterdruk

Als de lente komt..., liefdesroman, grootletterboek

Verboden brieven, streekroman, grootletterboek

De gouden ketting, liefdesroman, grootletterboek

Een vlam in de wind, streekroman, grootletterboek

De laatste strohalm, streekroman

Op wandel in onze tuin

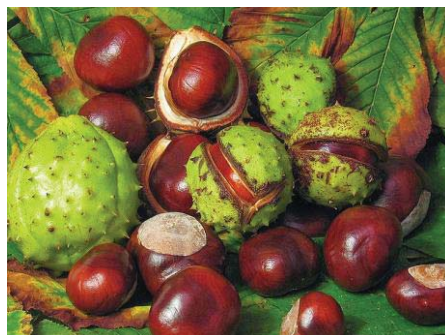
In deze rubriek neem ik jullie elke maand mee naar de tuin van het woonzorgcentrum. Zelf geraak ik maar niet uitgekeken op al het moois dat de natuur ons biedt en dat wil ik graag met jullie delen.



Ze zijn goed gelukt dit jaar: de kastanjes. De trap naar de watertoren ligt bezaaid met tamme kastanjes. Ook op het terras van de afdeling Guldendal kan je ze vinden. En achteraan in de tuin staat een boom met wilde kastanjes. Het moment dus om iets te vertellen over deze vruchten.

Om te beginnen: tamme kastanjes kan je eten, de wilde kastanjes niet. Maar hoe weet je nu welke de tamme kastanjes zijn?

Zowel aan de bladeren, aan de bolsters waar de kastanjes in zitten, als aan de vruchten zelf kun je zien of je te maken hebt met een tamme of een wilde kastanje.



Het blad van de wilde kastanje ziet eruit als een hand met vingers, terwijl tamme kastanjes langwerpige bladeren hebben.

De wilde kastanjes worden ook wel paardenkastanjes genoemd. Ze zijn rond en zitten in een bolster met korte stekels die minder prikken dan die van de tamme kastanjes. De tamme kastanje lijkt op een soort egeltje en heeft hele scherpe naalden aan de buitenkant van de bolster zitten. De tamme kastanjes zitten meestal met een stuk of drie in één bolster en zijn daardoor ook platter van vorm dan de ronde wilde kastanje, die alleen in de bolster zit.

Zoals gezegd kan je de tamme kastanje eten. Zo kan je ze poffen. Dit doe je door met een mes een kruis te maken op de bovenkant van de kastanjes. Leg ze vervolgens in een voorverwarmede oven van 200°. Na een kwartier zal de schil openbarsten. Pel de kastanjes als ze nog warm zijn en klaar is kees. Je kan van de tamme kastanjes ook puree, kastanjetaart en soep maken.

Wilde kastanjes kan je gebruiken als decoratie of om mee te knutselen.

Gouwe Ouwe

Hallo iedereen,

Welkom bij een nieuwe Gouwe Ouwe. Ik ga jullie deze maand wat meer uitleg geven over een liedje dat goed bij deze periode past. Het is namelijk Wapenstilstand op 11 november en er is nog te veel oorlog in de wereld. Daarom heb ik gekozen voor het volgende liedje:

Soldiers of love – Liliane Saint-Pierre

Liliane Louise Keuninckx (Saint-Pierre is een artiestennaam) werd geboren te Molenstede in 1948. Ze begon al jong met zingen. Ze was pas 12 jaar toen ze deelnam aan haar eerste zangwedstrijden. Ze behaalde in 1964 een tweede plaats op een zangwedstrijd en kreeg hierdoor een platencontract bij 'Philips'.

Ze nam in het volgende jaar deel aan het Songfestival van Knokke, waar ze werd opgemerkt door de Duitse televisie en werd ze uitgenodigd om naar Duitsland te komen. Daar trad ze op met artiesten zoals Roy Orbison en Rita Pavone en ontmoette ze onder meer Jimi Hendrix en de Bee Gees.

De jaren nadien werd ze ook in contact gebracht met Claude François, die haar de artiestennaam 'Saint-Pierre' toedichtte. Samen met François zou ze twee jaar Franse bekendheid verwerven. Er heerste nadien een soort van muzikale impasse die enkele jaren duurde.

Ze deed eind jaren '70 een eerste keer mee aan de Luxemburgse voorronde van het Eurovisiesongfestival, maar kon niet winnen. Enkele jaren later deed ze nog een keer mee met de Vlaamse voorronde, maar ook hier kon ze niet doorstoten. Tenslotte deed ze een derde keer mee in 1987 met het liedje 'Soldiers of Love'. Ze behaalde hiermee de elfde plaats.



(Liliane Saint-Pierre, 1987)

Soldiers Of Love

Een nieuwe dag, een nieuw schandaal
We zien geweld op het journaal
Kinderen gooit men in de strijd
Voor idealen, voor profijt
We voelen ons schuldig, maar drinken een slokje wijn
Je vraagt je voortdurend af
waarmee we bezig zijn

Liefde verjaagt onenigheid
Reinigt je ziel, begraaft de strijd
Gewoon beginnen bij jezelf, langzaam naar buiten toe
Neem elkaars handen, smeed nou die banden toe
Hoor je die verre kreet
Geen mens vraagt dat leed

Soldiers of love
Vuur liefde af
Geen kogels meer
Alle wapens neer
Soldiers of love
Vuur liefde af
De wapens neer
Geen oorlog meer

Ik had een droom waarin ik zag
De hele wereld met een vlag
Waarop in 't groot te lezen staat
Wij willen vrede en geen haat
United we stand, together we will fall
Leg alle wapens neer, geen oorlog meer

Soldiers of love
Vuur liefde af
Geen kogels meer
Alle wapens neer
Soldiers of love
Vuur liefde af
De wapens neer
Geen oorlog meer

(x2)

Wijn proeven!



Op vrijdag 17/11 (13u30-15u30) gaan we als voorbereiding op de week van de derde leeftijd nog eens wijn proeven.

Voor deze gelegenheid gaan we samen – als deskundig proefpanel - de wijnen dewelke geschonken worden met de kaas - en wijnavond al voorproeven.

Zo wordt de keuze die avond alvast wat eenvoudiger.

Inschrijvingen op jullie afdeling of bij de kine.

Tot dan, Niels'



Focus op dementie

Rouw en verlies bij dementie

Als je geconfronteerd wordt met dementie van een naaste, zal je beetje bij beetje afscheid nemen. Er zijn veel verschillende dingen die verloren gaan:

- verlies van communicatie
- verlies van vaste gewoontes
- verlies van onderlinge steun
- verlies van je vertrouwde relatie
- verlies van sociale contacten

Hierdoor kan je de persoon met dementie erg missen, terwijl hij of zij er nog is. Dit rouwen is heel normaal. Het kan helpen om met anderen te praten over je gevoelens.

Samen genieten van kleine dingen die nog wel kunnen, zoals samen in de zon zitten of naar muziek luisteren, kan deugd doen.



Stilte ...

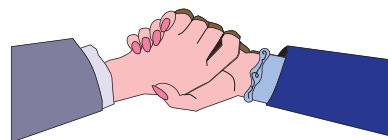
Soms zoeken we naar woorden
maar we vinden ze niet
want vaak zijn er geen woorden
voor verlies en verdriet.

Laat de stilte dan spreken
want ze spreekt een eigen taal
waarin we elkaar vinden
want we verstaan haar allemaal.

Tekst: Hanny Otten - [Facebook.com/gewoonhanny](https://www.facebook.com/gewoonhanny)



Nieuwe bewoners



Bewoner

Afdeling

Komt uit gemeente:

Geen nieuwe bewoners

Zijn van ons heengegaan



28/09/2023	DE SMET Adolphina	PRINSENBOS
01/10/2023	DE PREZ Anna	PRINSENBOS
10/10/2023	VERSTREPEN Pierre	CHARLEROYHOEVE
11/10/2023	VAN HOYE Magda	GULDENDAL
17/10/2023	STEENHAUT Jeannine	GULDENDAL
17/10/2023	SEGERS Marcel	GULDENDAL
20/10/2023	SMEETS Matthijs	TOMMENMOLEN

Verjaardagen bewoners

AMERYCKX Lucienne	Rijkenhoek	01/11/1924	99
VANHERCKE Yvonne	Charleroyhoeve	04/11/1931	92
HUART Jacques	Liermolen	05/11/1947	76
SIEBENS Louisa	Liermolen	09/11/1928	95
SPOLSPOEL Roger	Tommenmolen	11/11/1945	78
VAN DEN EYNDE Godelieve	Charleroyhoeve	15/11/1928	95
MAILLARD Marie-Thérèse	Prinsenbos	17/11/1932	91
VAN DEN HAUTE Raymonde	Liermolen	19/11/1934	89
AUSLOOS Céline	Liermolen	23/11/1929	94
BULENS Suzanne	Prinsenbos	26/11/1931	92

Verjaardagen personeel

RODRIGUEZ Mireille	KEUKEN	09/11/1966	57
BOUCHOUAF Yassine	NACHTPLOEG	12/11/1999	24
STEVENS Tamara	GULDENDAL	13/11/1989	34
DIASOMBU Eulalia	MOBIELE PLOEG	14/11/1990	33
ABTS Evy	LIERMOLEN	20/11/1973	50
VERTONGEN Laura	PRINSENBOS	20/11/1996	27
DE GIETER Mieke	LIERMOLEN	20/11/1973	50
BAH Souleymane	SCHOONMAAK	21/11/1985	38
DEMESSEMAEKERS An	ADMINISTRATIE	28/11/1977	46
DE BELDER Sylvie	TOMMENMOLEN	30/11/1986	37

Menu

	<u>ONTBIJT</u>	<u>MIDDAGMAAL</u>	<u>AVONDMAAL</u>
			
MAANDAG 30 OKT 2023	Omelet	Groentesoep Spaghetti Bolognese Kaas Rijstpap	Kipsalade Koekje
DINSDAG 31 OKT 2023	Honing	Minestrone soep Hamburger Blackwellsaus Boterboontjes Gebakken aardappelen Fruitsalade	Hotdog Zuurkool/Mosterd Koekje
WOENSDAG 01 NOV 2023	Mini koffiekoek	Kaaskroket Koninginnenhapje Sla en tomaten Frieten Gebak	Cervela Mosterd/Pickles Roomdessert
DONDERDAG 02 NOV 2023	Siroop	Knolseldersoep Brochette Ratatouille Groenterijst Appelcake	Tomaat Mozzarella Fruit
VRIJDAG 03 NOV 2023	Spek	Chinese soep/Vermicelli Kabeljauwfilet Mosterdsaus Trostomaten Peterselie Aardappelen Pudding	Orval Kaas Petit Suisse
ZATERDAG 04 NOV 2023	Peperkoek	Bloemkoolsoep Kalkoenfilet Schorseneren in witte saus Aardappelen IJsje	Champignonworst Koekje
ZONDAG 05 NOV 2023	Torsade	Tomatensoep met balletjes Konijn op Vlaamse wijze Tuinkers Kroketten Gebak	Camembert Druiven

	<u>ONTBIJT</u>	<u>MIDDAGMAAL</u>	<u>AVONDMAAL</u>
			
MAANDAG 06 NOV 2023	Omelet	Witloofsoep Kalfsworst Savooikool met spek Aardappelen Rijstpap	Tonijnsalade Koekje
DINSDAG 07 NOV 2023	Confituur	Preisoep Cordon Bleu Andijvie in witte saus Aardappelen Crème Mango	Pasta van de chef Fruit
WOENSDAG 08 NOV 2023	Platte kaas	Seldersoep Kippenbil Currysous van de chef Frietten Fruit	Parijse worst Flan
DONDERDAG 09 NOV 2023	Chocoladereep	Chinese soep/Vermicelli Chipolata Blackwellsaus Erwten en wortelen Aardappelen Tiramisu mousse	Salami Koekje
VRIJDAG 10 NOV 2023	Spek	Groentesoep Zalm Gratino Groentepuree Pudding	Jonge Hollandse kaas Petit Gervais
ZATERDAG 11 NOV 2023	Mini koffiekoek	Witloof in zalm Orloffgebraad Portosaus Groentekrans Aardappelgratin Gebak	Zwarte woud ham Hotelcake
ZONDAG 12 NOV 2023	Rozijnenbrood	Aspergeroomsoep Tajine met vlees en herfstgroenten Kroketten Taart	Rambol met noten Druiven

	<u>ONTBIJT</u>	<u>MIDDAGMAAL</u>	<u>AVONDMAAL</u>
			
MAANDAG 13 NOV 2023	Eitje	Ajuinsoep met kaas Kalkoengebraad Witte kool in witte saus Peterselie Aardappelen Rijstpap	Kipsalade Hawaiï Koekje
DINSDAG 14 NOV 2023	Confituur	Pompoensoep Witloof met kaassaus en hesp Puree Mokkamousse	Quiche Lorraine Fruit
WOENSDAG 15 NOV 2023	Platte kaas	Courgettesoep Steak Champignonsaus Gemengd slaatje Frietten Fruitsalade	Ardense paté Liégeois Dessert
DONDERDAG 16 NOV 2023	Choco	Erwtensop met korstjes Gepaneerd kalfslapje Milanese saus Tagliatelli Sabayon	Gandaham Meloen
VRIJDAG 17 NOV 2023	Spek	Venkelsoep Tongrolletjes met zalm Citroen/Botersaus Broccolipuree Pudding	Smeerkaas met fijne kruiden Danio
ZATERDAG 18 NOV 2023	Peperkoek	Bouillonsoep met balletjes Cordon bleu Gestoofde wortelen Peterselie Aardappelen IJsje	Kippenwit Koekje
ZONDAG 19 NOV 2023	Chocoladebroodje	Champignonroomsoep Kalfstournedos Pepersaus Gegrilde tomaat Pomme duchesse Gebak	Jonge Beemster kaas Druiven

	<u>ONTBIJT</u>	<u>MIDDAGMAAL</u>	<u>AVONDMAAL</u>
			
MAANDAG 20 NOV 2023	Eitje	Erwtensoepp/Korstjes Spaghetti bolognese Kaas Rijstpap	Kip Curry Koekje Kaas en wijn: PB
DINSDAG 21 NOV 2023	Smeerkaas	Tomatensoep Kippenreepjes Zoetzure saus Groenterijst Appelcake	Griekse moussaka Fruit Kaas en wijn: LM
WOENSDAG 22 NOV 2023	Platte kaas	Juliennesoep Hongaarse goulash Gemengd slaatje Frietten Mandarijn	Vleesbrood Roomdessert Kaas en wijn: GD
DONDERDAG 23 NOV 2023	Honing	Wortelsoep Chipolata Rode kool Aardappelen Fruitcocktail	Beenham Koekje Kaas en wijn: CH
VRIJDAG 24 NOV 2023	Ontbijtworstjes	Brunoisesoep Fish Stick Tartaarsaus Spinaziepuree Pudding	Jonge Hollandse kaas Fruitkaasje Kaas en wijn: TM+RH
ZATERDAG 25 NOV 2023	Speculaas	Groentesoep Kip Curry van het huis Witte rijst IJsje	Kalkoenworst Hotelcake
ZONDAG 26 NOV 2023	Croissant	Aspergeroomsoep Varkensgebraad Pepersaus Gestoofd witloof Kroketten Gebak	Wijnendaele Druiven

	<u>ONTBIJT</u>	<u>MIDDAGMAAL</u>	<u>AVONDMAAL</u>
			
MAANDAG 27 NOV 2023	Omelet	Preisoep Vogelnestje Tomatensaus Knolselderpuree Rijstpap	Ham Prei Salade Koekje
DINSdag 28 NOV 2023	Confituur	Minestrone Cordon bleu Boterboontjes Gebakken aardappelen Chocoladecake	Hoorntje met ham en kaas Fruit
WOENSDAG 29 NOV 2023	Platte kaas	Witloofsoep Gevulde kip met mozzarella en tomaat Provençaalse kruiden Frietten Fruit	Goldworst Dessertroom
DONDERDAG 30 NOV 2023	Siroop	Ajuinsoep met kaas Chipolata Blackwellsaus Erwten en wortelen Aardappelen Pudding	Leerdammer Fruit
VRIJDAG 01 DEC 2023	Spek	Broccolisoepp Victoriabaars Witte wijnsaus Spinazie in room Aardappelen Pudding	Leerdammer Petit gervais
ZATERDAG 02 DEC 2023	Peperkoek	Pompoensoep Kippenreepjes Zoetzure saus Groenterijst IJsje	Kippenwit Koekje
ZONDAG 03 DEC 2023	Amandel- croissant	Tomatensoep met balletjes Varkenshaasje Dragonsausje Gebroken boontjes met cherrytomaten Gratin dauphinois Taart	Kaasschotel Druiven



b.v.b.a. BUDTS RAFELEK

rafelek@telenet.be

**ELEKTRICITEITSWERKEN, elektrische verwarming
branddetectie, gasverwarming,
sanitair, gasinstallaties, perslucht,
industrie, nieuwbouw en veranderingen.**

WILDERSEDREEF 29
1910 KAMPENHOUT

TEL. 016 / 65 73 33
FAX 016 / 65 12 86

AL kopie

Brusselsestwg 90
1850 Grimbergen
www.alkopie.com

tel : 02/270.53.01
fax : 02/270.53.02
al.kopie@telenet.be

Denksport

Een rooster vol fruit

Zoek voor onderstaande vruchten een plaats in het rooster.

ananas

kersen

pompelmoes

appels

kiwi

perzik

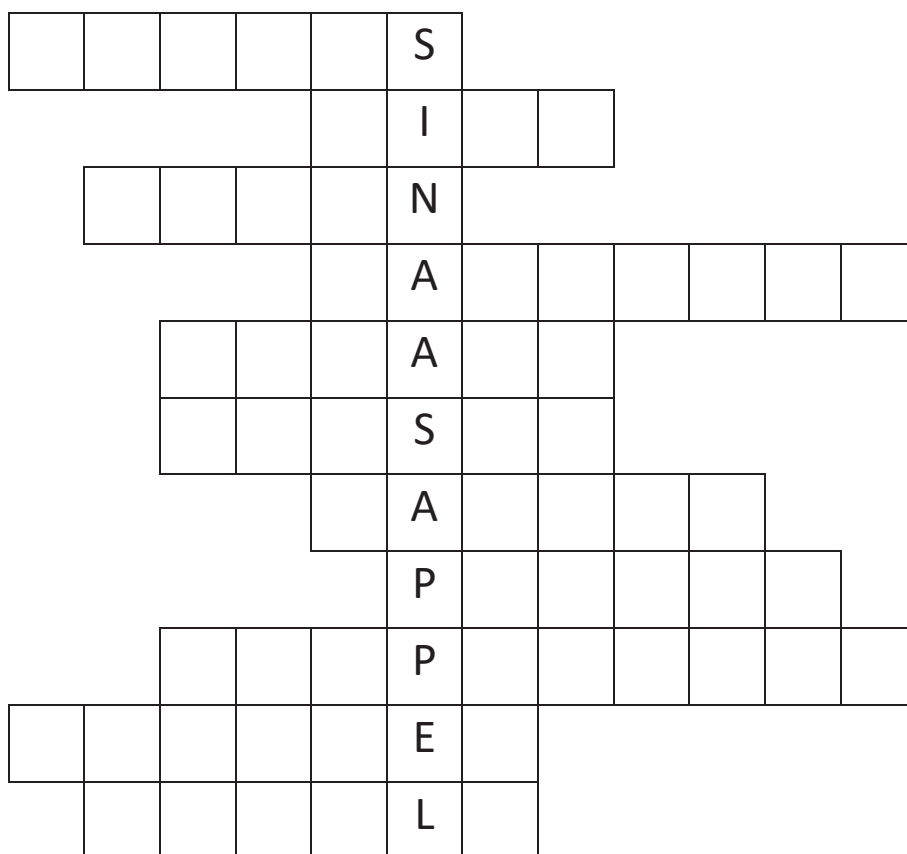
banaan

mandarijn

druiven

dadels

peren



Oplossing vorige opgave: 42 – 54 – 79 – 72 – 48 – 9 – 61 – 11 – 7 – 9 – 45 – 13 – 0 – 6 – 14 – 52 – 100

Onze merken: HP & Apple



Laptop of tablet nodig
met mogelijkheid om
makkelijk te videobellen?

Contacteer ons!

+32(0)2 669 00 30 | info@techne.be

WWW.TECHNE.BE



STUDIO DERMAUX VOF

GRAFISCHE COMMUNICATIE

WEB TOEPASSINGEN • EXPO & EVENTS

Vilvoordsesteenweg 384
1850 Grimbergen
Tel. 0475 666 044
studio.dermaux@telenet.be



ONDERWEG MET JOUW DAGSCHOTEL

KOKEN
DE GRAEF
DAGSCHOTELS AAN HUIS



Aan huis geleverd 11 euro
Zelf afhalen in Malderen 10 euro
Grote porties 17 euro

Een dagschotel bestaat uit een portie gezonde **soep** en een **hoofdgerecht** boordevol vitamientjes.

Tel 052 444 184 ■ koen@kokendegraef.be ■ www.kokendegraef.be



Woon- en Zorgcentrum

Heilig Hart

reeds 125 jaar uw partner in zorg !