



Zilver blaadje

oktober 2025



MAANDELIJKS HUISKRANTJE "Zilverblaadje"

JAARGANG 14

Nummer 9 – oktober 2025

De redactie:

Tom Destrycker

Chadia Itters

Chloé Vankerckhove

Jasper De Jonge

Karen Vanden Berghen

Larissa Jacobs

Michaël Ostijn

Sandra De Man

Vera De Boeck

Verantwoordelijke uitgever:

Jan Desmeth – Burgemeester gemeente Sint-Pieters-Leeuw

In dit nummer

Voorwoord	5
Gedicht van de maand	6
We nemen afscheid van...	7
Nieuws over de collega's	8
Terugblik op de voorbije activiteiten	10
Vrijwilligers in de kijker	23
Receptje van de maand	24
Een dag niet gelachen, een dag niet geleefd	25
Allemaal beestjes	26
Huis- tuin- en keukenrubriek	28
De bezige bijtjes	31
Activiteiten oktober 2025	34
Menu's	35



Voorwoord

Beste bewoners, familieleden, lezers, ...

De herfst is weer in het land: de dagen worden korter, de lucht frisser en de bomen tooien zich met hun mooiste kleuren. Het is een seizoen dat uitnodigt tot verstillings, maar ook tot samen genieten van kleine, warme momenten. In ons woonzorgcentrum willen we die sfeer graag met u delen.

Oktober brengt ons twee bijzondere activiteiten. Op 2 oktober vieren we Werelddierendag. Dieren brengen vreugde, troost en vaak ook een glimlach op ons gezicht. Daarom nodigen we dierenboerderij Joli uit in ons WZC. Later deze maand trekken we er ook samen op uit tijdens onze herfstwandeling. Een frisse neus halen, de geur van gevallen bladeren opsnuiven en genieten van de natuur in al haar kleurenpracht: het belooft een deugddoende uitstap te worden.

We hopen dat deze activiteiten warmte en verbondenheid brengen, precies wat de herfst ons leert: loslaten wat geweest is en samen ruimte maken voor nieuwe, mooie momenten.

Laten we er een gezellige oktobermaand van maken!

Jasper De Jonge

Afdelingshoofd-directeur Woonzorg



Gedicht van de maand

Bijzonder

vergeet niet te voelen
de wind in je haren
vergeet niet te raken
gevoelige snaren

vergeet niet te zingen
de lucht uit je longen
en zing nu zoals je
nog nooit hebt gezongen

vergeet niet te luisteren
gevoel en verstand
vergeet niet te bieden
een helpende hand

vergeet niet te delen
je kracht en je pijn
onthoud dat je altijd
jezelf mag zijn

vergeet niet te dansen
tot diep in de nacht
vergeet niet te zeggen
dat je op me wacht

reik uit naar de mensen
die lichten ontsteken
die jou inspireren
en vol liefde spreken

vergeet niet te lachen
ervaar en bewonder
want dat wat je écht raakt
maakt leven bijzonder

*

Tanja Helderma

We nemen afscheid van...



Meneer VAN OVERSTRAETEN Andreas overleed op 26/09/2025 op 91-jarige leeftijd.

Hij verbleef hier in het woonzorgcentrum sinds 30/04/2023.

MOOISTE STERREN

Ver boven de wolken
daar heel dicht bij de maan,
zien we jullie als de mooiste sterren
tussen duizend lichtjes staan.

Nieuws over de collega's

Tsjechische uitwisselingsstudenten

In september werd ons team versterkt door 8 Tsjechische stagiaires, die eens komen kijken hoe de zorg bij ons verloopt.

Děkuji ("bedankt" in het Tsjechisch) aan Aneta, Katerina, Nikola, Adéla en Adéla, Ivana, Tereza en Zuzana voor de fijne, leerrijke weken!



Heropstart Sofie

Binnenkort herstart Sofie, verpleegkundige op het eerste verdiep. Op 30 juni 2025 verwelkomde zij haar zoontje, Boris!



Nieuwe collega logistiek

Vanaf oktober versterkt Hashim het logistieke team! Jullie kennen hem misschien al van de Meander. Welkom Hashim!



Marleen is op pensioen

In september is Marleen op pensioen gegaan. We zullen haar missen, maar wensen haar vooral nog veel plezier in de komende jaren! Hier zijn enkele foto's van haar laatste werkdag.



Terugblik op de voorbije activiteiten

Karaokenamiddag (09/09/2025)



Bingonamiddag (11/09/2025)



Belevingswandeling (16/09/2025)





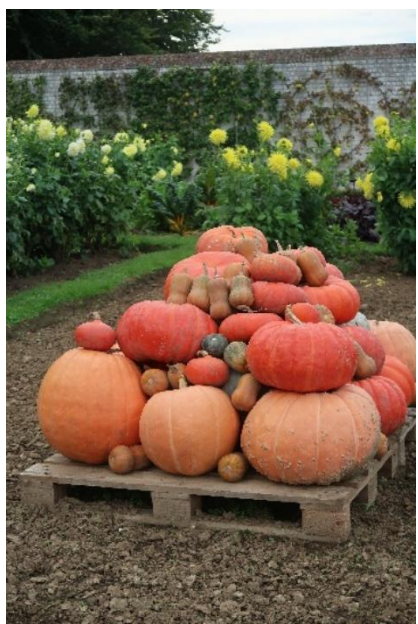


Mosselfestijn (18/09/2025)





Bezoek aan het domein van Gaasbeek (23/09/2025)





Bezoek aan de expo over WO II (24/09/2025)





Verjaardagsfeest met Jos Truyens (25/09/2025)

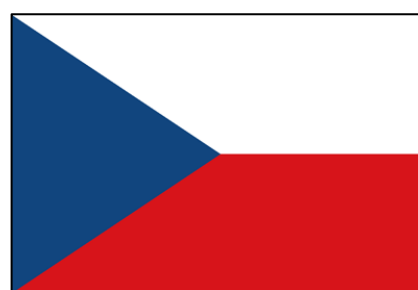






Activiteiten met de Tsjechische studenten (26/09/2025)





Vrijwilligers in de kijker

Cupcakes bakken met FERM vzw

Voor de derde keer op rij kwamen de dames van Ferm nog eens cupcakes bakken op Wolkenveld.

Ondertussen zijn we al geroutineerd en gaat dit allemaal vlotjes en bovendien, vele helpende handen maken het werk licht.

We hebben meer dan 200 cupcakes gebakken en we hadden een mooie opbrengst van 380 euro die we schenken aan de Alzheimerliga.



Receptje van de maand

Havermoutmuffin met yoghurt en appel

Een muffin maken voor het ontbijt?
Waarom niet!

Ingrediënten voor 8 muffins

- 100 g havermoutvlokken
- 50 g amandelmeel
- 0,50 tl bakpoeder, 0,50 tl speculaaskruiden
- 0,50 tl speculaaskruiden, snuifje kaneel en snuifje zout
- 150 g Griekse yoghurt
- 50 ml melk
- 4 el honing
- 2 appelen (Jonagold)
- 2 eieren, 4 el muesli en 2 el rozijnen



Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Mix de havervlokken tot meel en meng samen met het amandelmeel in een mengkom. Voeg het bakpoeder, de speculaaskruiden, de kaneel en een snuifje zout toe. Roer om.
3. Klop de yoghurt samen met melk, honing en eieren. Meng het geheel tot een luchtig gladde mix en meng deze onder het meel.
4. Schil en snijd de appels in blokjes. Roer onder het beslag. Voeg de rozijnen en 3 el muesli toe en meng alle ingrediënten een laatste keer.
5. Schenk het beslag in een muffin-bakvorm en strooi 1 el muesli over de vormpjes. Bak 25-30 min. in de oven.

Een dag niet gelachen, een dag niet geleefd

Denkers en doeners

Je hebt denkers en doeners. De ergste zijn de denkers die denken dat ze wat doen...



Zegt de berggids tegen een aantal toeristen: " Hier moet u bijzonder goed oppassen...dit is een gevaarlijk punt."

"Maar als u toch naar beneden zou vallen, moet u vooral naar links kijken, daar hebt u een prachtig uitzicht."

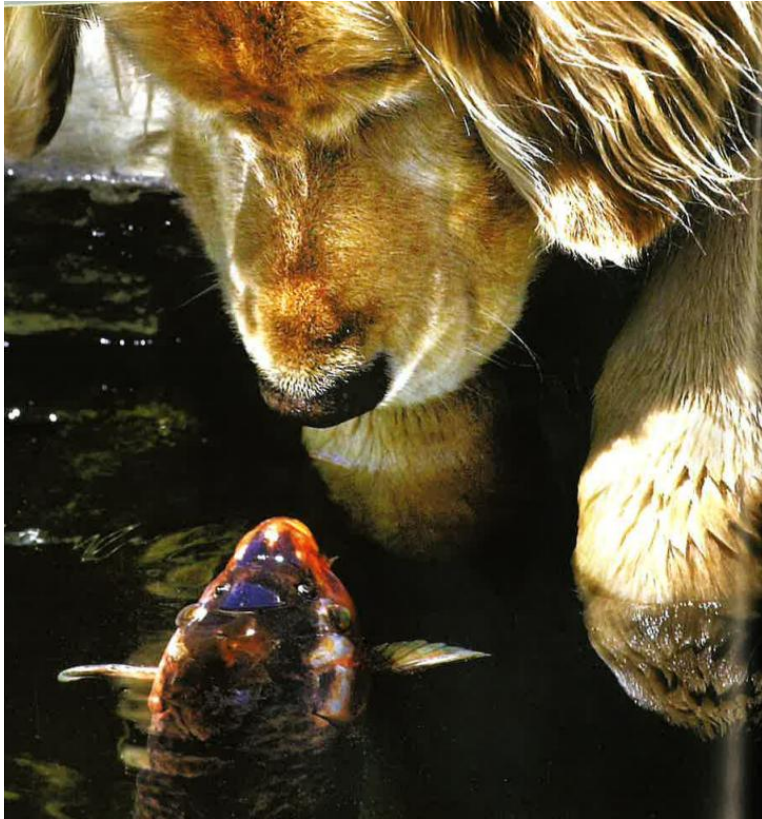
"Dat hebt u vast nog nooit gezien"



Allemaal beestjes

De golden retriever en de koi

Een kristalheldere waterplas met vlak onder het wateroppervlak een school vissen. Mooi hé?



De negen jaar oude golden retriever Chino vond dat in elk geval wel. Hij ging steeds weer terug naar de vijver in de tuin van een huis in Oregon. De grootste aantrekkingskracht op Chino had Falstaff, de koi, een grote veelkleurige goudvis, verwant aan de karper. Koikarpers worden al jaren gekweekt in Azië vanwege hun kleurenpracht en karakter. De sociale dieren zijn ook bij ons zeer

populaire vijvervissen. Nu ontbrak het ook Chino niet aan sociale vaardigheden, maar toch hadden beide dieren enkel obstakels te overwinnen om hun wederzijdse affectie te kunnen tonen. Ze kunnen uiteraard geen wandelingetje maken samen.. Ook kunnen ze niet tegen mekaar aanliggen of samen aan een bot knabbelen. Eigenlijk bestond het enige fysieke contact tussen de twee uit het tegen elkaar drukken van natte neuzen. Dat er een vriendschap groeide, daar was geen twijfel over mogelijk. Mary Heath en haar man hadden in de tuin een vijver vol koi karpers.

Chino, die nooit veel interesse toonde in andere honden, voelde zich aangetrokken tot deze onbekende dieren én hun vloeiende bewegingen onder het wateroppervlak. Vaak lag hij uitgestrekt op de warme stenen rond de vijver de heen en weer zwemmende vissen te bekijken. Toen het echtpaar verhuisde en een nog grotere vijver liet aanleggen, was Chino er niet meer weg te slaan. Slechts twee vissen, waaronder Falstaff werden mee verhuisd. Ze ontmoetten elkaar aan de rand van de vijver, waar Chino met zijn poten en neus in het water ging liggen. Dan raakten ze elkaar aan met de neuzen en nog schattiger...Falstaff knabbelde soms aan Chino's poten! De vis was de enige die de hond aan het kwispelen kreeg.

Chino lag soms wel een half uur plat op zijn buik naar zijn vriendje te kijken, helemaal gebiologeerd.

Een vissenbrein stelt natuurlijk weinig voor en niemand weet of een karper echt in staat is om gevoelens van vriendschap te ervaren, maar er was iets wat de dieren elke dag weer samenbracht.

Misschien bracht Falstaff de hond in verband met eten. Dat kreeg hij immers vaak als iemand naar de vijver kwam. Maar misschien kan een vissenhoofd wel iets complexere concepten verwerken dan alleen eten, zwemmen, paren en vluchten. Vooral deze soort, omdat ze genetisch verwant zijn met onze goudvis. In delen van Azië staan Koi, met hun haast koninklijke schoonheid, intelligentie en kracht, symbool voor doorzettingsvermogen en moed.

En wat de golden retriever betreft: hoe groot of klein zijn geestelijke vermogens ook zijn, je treft er zelden één die niet nieuwgierig van aard is en je kwispelend tegemoetkomt.

Huis-tuin-keukenrubriek

Oktober en de week van het bos: bomenweetjes

Wist je dat de boom symbool staat voor kracht en groei, omdat ze overal ter wereld hoog en sterk staan. Ze spreiden hun wortels diep in de grond om zich te gronden en te stabiliseren. Bomen kunnen de zwaarste stormen doorstaan en daarom zijn ze zo'n prominent symbool voor kracht.



Wist je dat bomen behoren tot de oudste levende organismen op aarde? Een van de oudste bomen, Old Tjikko heeft een wortelstelsel dat meer dan 9500 jaar oud is. Deze boom staat in Zweden en bewaart in zijn wortels de verhalen van generaties lang geleden.

Wist je dat bomen en de bodem ongeveer 30% van de koolstofuitstoot absorberen? Ze spelen dan ook een belangrijke rol in onze strijd tegen klimaatverandering. Bomen en bodem vormen een delicaat evenwicht dat laat zien hoe belangrijk zij zijn voor de gezondheid van onze planeet aarde.



Wist je dat bomen bijna 30% van het landoppervlak van onze aarde bedekken? Zo helpen ze de lucht te zuiveren die we inademen. Ze nemen de kooldioxide, het gas dat we uitademen, op en geven ons de zuurstof die we nodig hebben om te leven. Bomen maken onze hele planeet gezond, we kunnen ze dus maar beter goed verzorgen en zorgen dat er voldoende bomen blijven staan!

Wist je dat de aarde 3 biljoen bomen herbergt? Naar schatting zijn er 3 biljoen bomen op aarde, zowat 400 voor elke mens. Deze bomen herinneren ons eraan hoe wij en de natuur van elkaar afhankelijk zijn. Elke boom laat ons zien hoe al het leven met elkaar verbonden is en ze roepen ons op om de speciale huizen waar verschillende levende wezens overleven te waarderen en te verzorgen.



Wist je dat Antarctica het enige continent is waar geen bomen groeien? De omstandigheden van het klimaat zijn er zo extreem. Het continent kent enkele van de strengste koude temperaturen op aarde, met gemiddelde dieptepunten die ver onder het vriespunt duiken. Het is er ongelooflijk koud, veel kouder dan op andere plaatsen. De grond is ook niet goed voor bomen om in te groeien en het is er 's winters lange tijd donker. Hoewel sommige kleine planten er kunnen overleven, kunnen grote bomen dat niet omdat het gewoon een te moeilijke plek voor ze is.

Wist je dat bomen chemische stoffen afgeven? We noemen ze fytonciden en ze beschermen de bomen tegen allerlei ziekten en problemen. Het is een beetje zoals we insectenspray gebruiken om muggen weg te houden. Deze fytonciden kunnen schadelijke insecten, bacteriën en zelfs



sommige plantenziektes afweren. Dus hoewel bomen misschien geen spieren of stem hebben zoals wij, hebben ze wel hun eigen geheime wapen om sterk en gezond te blijven.

Wist je dat de olijfboom als één van de oudste soorten bomen ter wereld een sterk symbool is in vele tradities. De appelboom staat dan weer symbool voor liefde, vertrouwen en dankbaarheid. Maar ook de eik straalt kracht en onoverwinnelijkheid uit en wordt gezien als de heerser van het woud vanwege zijn formaat en stevigheid. Volgens de Kelten bood de eik bescherming aan mensen die eerlijk en moedig waren.



Bomen lijken misschien stille figuren, maar hun impact is immens. Ze houden het delicate evenwicht van ecosystemen in stand door beschutting, zuurstof en levensondersteunende ondersteuning te bieden. Als we deze harmonie verstoren door bomen te verwijderen, veroorzaken we een kettingreactie die door het milieu galmt. Het is dus belangrijk dat we bomen waarderen en ze in de grond houden waar ze horen! Door nieuwe bomen te planten en bestaande bossen te koesteren, zaaien we de zaden van een harmonieuzer samenleven.



Ga je graag mee met ons op ontdekking naar de bomen, schrijf je dan in voor onze wandeling naar het Hallerbos op dinsdag 21 oktober. De wandeling gaat door bij mooi en droog weer.

Belangrijk puntje! Je schrijft je in op de wachtlijst. Later krijg je bevestiging of je effectief mee kan gaan.



De bezige bijtjes!

Welke woorden zitten achter deze rebussen verstoppt?



.....



.....



.....

Haal deze herfstwoorden uit de knoop.

DALB	
GENRE	
NDWI	
SAJ	
DOPDEALTNES	
KLEIE	
AJKSTANE	
TSIM	
POMEPON	
KENTAK	

Herfstraadsels

Ik ben altijd daar, maar je kunt me niet aanraken. Ik volg je overal, maar verdwijnt in het donker. Wat ben ik?	
Ze vliegt door de lucht, maar heeft geen vleugels. Ze draagt een hoed, maar geen jas. Ze roert in een ketel, maar kookt geen soep. Wie is ze?	
Ik kom 's nachts tevoorschijn, maar ik ben geen mens of dier. Ik ben wit en zweef door de lucht. Wat ben ik?	

Wat klopt er niet in deze Halloweentekening?



Activiteiten oktober 2025



2 oktober om 14u15

Bezoek van Joli Hoeve

In de Meander



23 en 24 oktober om 14u15

Meandermarkt

In de Meander

	Maandag 29/09/2025	Dinsdag 30/09/2025	Woensdag 1/10/2025	Donderdag 2/10/2025	Vrijdag 3/10/2025	Zaterdag 4/10/2025	Zondag 5/10/2025
Ontbijt							
Soep	Herfst-minestrone	Groentesoep	Venkelsoep	Rammenassoep	Tomatensoep	Spinaziesoep	Broccolisoe
Hoofdgerecht	Kipfilet Dragonsaus Bloemkool Gebakken aardappelen	Balletjes in tomatensaus met selder Aardappelpuree	Worst Mosterdsaus Spruiten met spek Aardappelen	Vol au vent met champignons Aardappelpuree	Kibbeling Remouladesaus Rauwkost Frieten	Kalkoenlapje Gevogeltejus Boterbonen Aardappelen	Orloffgebraad Roomsaus Wortelen en erwten Pommes duchesse
Weekalternatief	Chili sin carne met rijst	Lasagne Florentine			Groentenburger, snijbonen en aardappelen		
Dessert	Vers fruit	Karamelpudding	Platte kaas met appel	Duopudding	Vers fruit	Panna cotta met frambozencoulis	Mattentaart
Avond	Boerenpaté	Mediterraanse quiche	Gouda	Luikse pens	Tomme blanche	Parijse worst	Americain
	Yoghurt	Chocolade	Koek	Vers fruit	Chocmousse	Koek	Flan

Zilverblaadje

	Maandag 6/10/2025	Dinsdag 7/10/2025	Woensdag 8/10/2025	Donderdag 9/10/2025	Vrijdag 10/10/2025	Zaterdag 11/10/2025	Zondag 12/10/2025
Ontbijt							
Soep	Tomatengroenten- soep	Preisoep	Wortelsoep	Spruitensoep	Ajuinsoep met gemalen kaas	Vissoep	Bloemkoolsoep
Hoofdgerecht	Schnitzel Bruine saus Schorseneren in bechamel Natuuraardappelen	Vol au vent met champignons Frieten	Kipfilet Gevogeltejus Appelmoes Gebakken aardappelen	Boerenworst (mosterd) Hutsepot	Gebakken visfilet Kervelsaus Gestoofde wortelen Peterselie- aardappelen	Kippenreepjes Zoetzure saus Rijst	Varkensgebraad 'Zingara' Gestoofde broccoli Kroketten
Weekalternatief	Groentenburger Snijbonen Aardappelen	Vegetarische chipolata, bearnaise, bloemkool en peterselieaardappelen			Omelet met andijviepuree		
Dessert	Appel	Chocoladepudding	Fruityoghurt	Rijstpap met krieken	Meloen	Ijsje	Kersentaart
Avond	Kipfilet met tuinkruiden	Kaaskroket	Salami	Brie met honing	Vleesbrood	Jonge kaas	Kipsalade
	Yoghurt	Chocolade	Koek	Perzik	Koekjesmousse	Koek	Luiks roomdessert

	Maandag 13/10/2025	Dinsdag 14/10/2025	Woensdag 15/10/2025	Donderdag 16/10/2025	Vrijdag 17/10/2025	Zaterdag 18/10/2025	Zondag 19/10/2025
Ontbijt							
Soep	Andalousische soep met balletjes	Venkelsoep	Pastinaaksoep	Peterseliesoep	Juliennesoep	Kervelsoep	Erwtensoepe
Hoofdgerecht	Kalkoenfilet Gevogeltejus Prinsessen- bonen met ui Gebakken aardappelen	Blinde vink Vleesjus Prei in witte saus Natuur- aardappelen	Spaghetti bolognaise- saus met Gemalen kaas	Rundsstoof- vlees Frieten	Visfilet in ' t groen Courgette- puree	Varkens- mignonette Spaanse saus Gestoofde savooikool in witte saus Aardappelen	Kalkoen- gebraad Dragonroom Gestoofde raapjes Pommes duchesse
Weekalternatief	Omelet met andijviepuree	Vegetarische schnitzel, erwten en aardappelen			Vegetarische balletjes, spinazie in room en aardappelen		
Dessert	Peer	Koekjespudding	Platte kaas met appel	Mokkamousse	Banaan	Griesmeelpudding met rozijnen	Flantaart
Avond	Provençaalse paté	Perzik met tonijn	Leerdammer	Americain	Boerenkop	Hespenworst	Vleessalade
	Fruityoghurt	Choclade	Pruim	Koek	Yoghurt	Koek	Flan

Zilverblaadje

	Maandag 20/10/2025	Dinsdag 21/10/2025	Woensdag 22/10/2025	Donderdag 23/10/2025	Vrijdag 24/10/2025	Zaterdag 25/10/2025	Zondag 26/10/2025
Ontbijt							
Soep	Champignonsoep	Wortelsoep	Paprikasoep	Savooikoolsoep	Venkelsoep	Bloemkoolsoep	Tomatenroomsoep
Hoofdgerecht	Varkensspiering Charcutièresaus Stamppot van boerenkool met spekjes	Gevogelteworst Vleesjus Rode kool met appel Gebakken aardappelen	Kalkoenlapje Gevogeltejus Gestoofde erwten en wortelen Aardappelen	Varkensblanket Juliennegroenten Frieten	Koolvis Lichte currysous Knolselder Penne	Gehaktbrood Ajuinsaus Krieken Krieltjes	Ardeens gebrad Portosaus Herfstkrans Aardappelblokjes
Weekalternatief	Vegetarische balletjes Spinazie in room Aardappelen	Sojastukjes, zoetzure saus, wokgroenten en rijst			Vegetarische burger, choronsaus, gestoofde pastinaak en peterselieaardappelen		
Dessert	Mandarijn	Vanillepudding	Yoghurt met grenadine	Ijsje	Druiven	Speculoosmousse	Rijsttaart
Avond	Champignonworst	Hot dog	Salami	Tomme blanche	Gehakt met pickels	Mosterdkaas	Tonijnsalade
	Chocolade	Fruit op sap	Abrikoos	Koek	Fruitkaasje	Koek	Pudding

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025	1/11/2025	2/11/2025
Ontbijt							
Soep	Tomatensoep	Aardappelsoep	Wortelsoep	Courgettensoep	Pompoensoep met balletjes	Broccolisoe	Kip-champignonsoep
Hoofdgerecht	Gegratineerde hespenrollen met witloof Aardappel-puree	Paëlla	Rundsbu	Kalkoenragout met stroganoff Paprika en champignons Friet	Hokifilet Dijonaisesaus Spinazie in room Aardappelen	Zweedse gehaktballen Roomsaus Veenbessenconfituur en peertje Aardappelpuree	Varkensgebr
Weekalternatief	Vegatarische burger Choronsaus Gestoofde pastinaak Peterselie-aardappelen	Vegetarische cordon bleu, boterbonen en aardappelen			Farfalle met romige tomatensaus en quorngehakt		
Dessert	Kiwi	Chocoladepudding	Platte kaas met ananas	Banaan	Halloweengeb	Tiramisu	Eclair
Avond	Hesp	Russisch ei	Paschka	Kop in madeira	Mosterdspek	Tuinkruidenkaas	Surimisalade
	Chocolade	Mandarijn	Koek	Yoghurt	Yoghurt	Koek	Luiks roomdessert



Zilverblaadje



