



Campus De Vliet

Tijdschrift maand **februari** 2026

Het Vlietje



Voorwoord

Beste bewoners, familieleden, medewerkers en vrijwilligers,

Eind januari werd gestart met de werken voor het creëren van een mijmerhoekje in de tuin van campus De Vliet in Zele. Dit is een plek waar we even kunnen stilstaan, mijmeren en tot rust komen.

Het mijmerhoekje kwam tot stand naar aanleiding van een vraag van de congregatie 'Zusters van Heilige Vincentius à Paulo van Zele' om een blijvend aandenken te voorzien voor de Zustergemeenschap en stil te staan bij wat zij voor ons betekend hebben. Hun inzet, visie en toewijding blijven ons inspireren en verbinden.

Langs het mijmerhoekje loopt een wandelpad, omringd door gepaste aanplanting, met daarin een rustpunt waar twee glasramen uit de vroegere kloosterkapel in verwerkt zijn. Tevens is er een gedenksteen met een mooie tekst en een vroegere foto aanwezig. Dit om ons te doen stilstaan bij de geschiedenis van de congregatie. Ideaal om een wandeling te maken in de tuin en deze bijzondere plek te ontdekken, vlak bij de dierenweide. Om even tot rust te komen en te mijmeren, staan er ook twee tuinbanken: een mooie uitnodiging om naar buiten te gaan en te genieten van de omgeving.

In de **maand februari** krijgen heel wat tradities aandacht.

Lichtmis (2 februari) staat symbool voor licht, hoop en een nieuw begin – en natuurlijk voor heerlijke pannenkoeken. **Valentijn** (14 februari) is een dag waarop geliefden extra aandacht hebben voor elkaar. Op zondag 15 februari wordt op veel plaatsen **carnaval** gevierd: een tijd van kleur, muziek, verkleedpret en een beetje ondeugend plezier. Even alles loslaten, lachen, zingen en samen genieten, met op dinsdag 17 februari **Vastenavond** en de dag nadien **Aswoensdag**, de start van de vasten.

Tradities verbinden mensen, brengen herinneringen naar boven en zorgen voor nieuwe verhalen.

Met warme hartelijke groet,

Martine Steendam

Directeur facilitaire dienstverlening



Teamcoaches

Links op de foto staat Lize: "Hallo! Met mijn achtergrond als logopedist en ervaring in een woonzorgcentrum volg ik Nathalie op als teamcoach van *De Waterlelie*. Met veel enthousiasme ga ik met het transdisciplinaire team op pad om de bewoners een warme thuis te bieden. Mijn vrije tijd spendeer ik al lopend en wandelend in de natuur of op de planken van een improvisatietheater. Ook in de keuken improviseer ik graag...met wisselend succes."

Rechts op de foto staat Tanja: "Met mijn achtergrond als ergotherapeut in de ouderenzorg neem ik met veel zin de fakkel over van Tatjana als teamcoach van *De Parel*.

Ik geloof sterk in samenwerken, elkaar versterken en ruimte maken voor ieders talent, zodat we samen warme, mensgerichte zorg kunnen bieden. In mijn vrije tijd vind je me vaak met mijn haakpen of een goed boek in de hand. Verder geniet ik van een goede wandeling of tover ik graag een lekkere en gezonde maaltijd op tafel."

Samen met onze teams zorgen we voor een vlotte werking, we streven naar een plaats waar het aangenaam wonen en werken is. We staan in nauw contact met elkaar en met alle collega's die ons omringen. Verbondenheid binnen en tussen teams staat dus centraal! Onze deur staat steeds open, je kan ons vinden in het bureau rechtover de verpleegpost van De Parel of De Waterlelie. Warme groet, Tanja en Lize



VIKZ-onderzoek

VIKZ-onderzoek in WZC De Vliet - Over leven, wonen en zorg

Beste naaste,

Zoals reeds aangekondigd in het krantje van januari, neemt WZC De Vliet deel aan een onderzoek van het **Vlaams Instituut voor Kwaliteit van Zorg (VIKZ)** en de **Vlaamse Ouderenraad**. Met deze bevraging willen we beter begrijpen hoe bewoners de kwaliteit van **leven, wonen en zorg** in ons woonzorgcentrum ervaren. Wat loopt goed? En waar kunnen we nog verbeteren?

Wij vinden de stem van onze bewoners en hun mantelzorgers erg belangrijk en nemen deze bewust mee om ons beleid verder vorm te geven. Daarom hechten we veel waarde aan dit onderzoek.

In totaal worden **20 bewoners** bevraagd door een enquêteur die door het VIKZ werd aangesteld en opgeleid. Intussen hebben al verschillende bewoners een bezoek van deze enquêteur ontvangen.

Ook uw stem telt

Naast de ervaringen van de bewoners hechten we veel belang aan de **stem van hun naasten**. Daarom wordt er ook een **digitale vragenlijst** afgenomen bij familieleden en andere betrokkenen. De vragen gaan onder meer over hoe de bewoner zich voelt, hoe een dag eruitziet en welke zorg hij of zij ontvangt.

Deelname aan dit onderzoek is **volledig vrijwillig**. Vooraf wordt uw toestemming gevraagd om uw gegevens voor dit onderzoek te gebruiken.

Praktisch

- U kan de vragenlijst invullen via **computer, tablet of smartphone**
- Het invullen duurt ongeveer **15 minuten**
- De uitnodiging (via **QR-code of link**) wordt binnenkort doorgemailed naar de **eerste contactpersoon** van de bewoner
- U kan de vragenlijst alleen of samen met andere naasten invullen
- **Per bewoner telt slechts één ingediende vragenlijst**
Het is daarom belangrijk om binnen de familie af te stemmen wie de vragenlijst invult. Technisch gezien is het mogelijk dat meerdere personen de vragenlijst beantwoorden, maar **enkel de eerst ingediende vragenlijst wordt effectief meegenomen in het onderzoek**
- Invullen kan tot en met **30 mei 2026**

Vertrouwelijkheid gegarandeerd

Alle gegevens worden **strikt vertrouwelijk** behandeld. Medewerkers van WZC De Vliet hebben **geen toegang** tot de antwoorden. Uw deelname heeft **geen enkele invloed** op de zorg of dienstverlening die de bewoner ontvangt.

Er worden **geen gezondheidsgegevens** verzameld. Wel worden enkele algemene persoonsgegevens gevraagd, zoals:

- van de bewoner: leeftijd, geslacht, verblijfsduur in het woonzorgcentrum, opleidingsniveau en geboorteland
- van u als naaste: leeftijd en geslacht

Alle betrokkenen bij dit onderzoek zijn gebonden aan een **vertrouwelijkheidsverplichting**, zodat u in alle vrijheid uw mening kan geven.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Dan kan u steeds contact opnemen met:

Nathalie Van Rysselberghe

Dagelijks verantwoordelijke – WZC De Vliet

nathalie.vanrysselberghe@zorgnetwerktrento.be

Alvast hartelijk dank voor uw betrokkenheid en medewerking.
Samen werken we aan kwaliteit van wonen, leven en zorg.

Brandpreventie!

Aandacht voor brandpreventie!

We willen jullie bijzondere aandacht vragen voor het correcte gebruik van verlengkabels, stekkers en elektrische toestellen op de kamers. Deze moeten allen voorzien zijn van een CE keurmerk, dit is een wettelijk veiligheidsverklaring van de fabrikant. Als dit niet voorzien is op het toestel / stekker of verlengkabel mag dit niet gebruikt worden. Ook is het niet toegelaten om een verdeelstekker in een stekkerdoos te gebruiken. Onlangs hebben we op een kamer vastgesteld dat dit voor een gevaarlijke situatie kan zorgen, zie foto hieronder.



Hieperdepiep HOERA!



De Vleeschouwer Paul	11/02/1939	87 jaar
Michiels Agnes	14/02/1943	83 jaar
Cleemput Nadine	15/02/1946	80 jaar
Van Driessche Maria	17/02/1937	89 jaar
Olivier Erna	24/02/1944	82 jaar
Merckx Jules	27/02/1929	97 jaar



Activiteiten De Parel

- ✓ **Elke maandag staat er een bewegingsmoment op de planning vanaf 9u30.**
- ✓ **Elke woensdag om 9u30 is er een snoezel moment in de Living van Toen.**

Maandag 2 februari	14u We bakken pannenkoeken in de polyvalente zaal tgv Maria Lichtmis.
Dinsdag 3 februari	8u Ontbijtbuffet.
Donderdag 5 februari	15u Optreden Longarius Waltus in de polyvalente zaal.
Dinsdag 10 februari	14u Traktatie voor de jarigen van de maand.
Donderdag 12 februari	Restaurant dag tgv Valentijn.
Vrijdag 13 februari	9.30u Gebedsdienst met communie.
Woensdag 18 februari	10u Aswoensdagviering in de polyvalente zaal.
Dinsdag 24 februari	14.30u hand- en nagelverzorging.
Woensdag 25 februari	In de loop van de namiddag is er gelegenheid om de communie te ontvangen.
Donderdag 26 februari	9.30u we maken verse soep.
Vrijdag 27 februari	10u Pastoraal snoezelen in de polyvalente zaal.

Activiteiten De Waterlelie

- ✓ **Elke maandag** staat er een bewegingsmoment op de planning vanaf **10 uur**.
- ✓ **Elke woensdag** is er een activiteit naargelang de weersomstandigheden(wandelen, boccia, netbal, spel,....)
- ✓ **Elke vrijdag** is en een snoezelmoment in de namiddag.

Maandag 02/02/2026	14.30u We bakken verse pannenkoeken in de poly.zaal
Dinsdag 03/02/2026	15u Gespreksmoment : De Winter
Donderdag 05/02/2026	15u Optreden Longarius Waltus in de poly. zaal
Vrijdag 06/02/2026	10u contactkoor in de polyvalente zaal
Dinsdag 10/02/2026	15u Nagelverzorging
Donderdag 12/02/2026	11.15u Restaurant dag; thema Valentijn.
Vrijdag 13/02/2026	10u Gebedsdienst met communie.
Dinsdag 17/02/2026	14u Verjaardagsfeest met lotto.
Woensdag 18/2/2026	10u Aswoensdagviering in de polyvalente zaal

Vrijdag 20/02/2026	10u Contactkoor
Dinsdag 24/02/2026	15u Hoger – Lager
Donderdag 26/02/2026	Voorm. Communietoer 8u Ontbijtbuffet
Vrijdag 27/02/2026	10 u Pastoraal snoezelen in de poly. zaal



Roger Tassenoy, bewoner De Waterlelie

Ontbijtbuffet

Beste bewoner, familie, medewerkers en ...



Met genoeg nodigen wij jullie uit voor een **gezellig ontbijtbuffet**.

We organiseren dit in het weekend van **14 en 15 maart 2026** telkens **tussen 8.30u en 10.30u**.

Jullie kunnen dan genieten van een uitgebreid buffet met voor elk wat wils.

Jullie aanwezigheid zal niet alleen zorgen voor een uniek **familiemoment** samen met de bewoner, maar zal ook een dankbare bijdrage zijn aan het **welzijn** van onze bewoners. De **opbrengst** van dit evenement zal worden gebruikt om waardevolle **projecten** te ondersteunen die het dagelijks leven van onze bewoners verrijken en aangenamer maken. In de inkom zal een brievenbus staan om eventuele ideeën in te deponeren.

We bieden dit aan voor de prijs van **20 euro** voor volwassenen en **10 euro** voor kinderen tot 12 jaar. Onze bewoners eten gratis.

Gelieve jullie deelname te bevestigen door het juiste bedrag over te schrijven op rek.nr. **BE86 7755 9492 3350**, met vermelding van de datum, de naam van de bewoner, het aantal volwassenen en kinderen. Wij verwelkomen ook graag onze medewerkers met hun gezin, familie en vrienden.

Inschrijven kan **tot en met maandag 2 maart 2026**. Om organisatorische reden sluiten we deze inschrijving strikt af.

Hartelijk dank voor jullie steun, we kijken er alvast naar uit om jullie talrijk te verwelkomen op dit gezellig moment !

Samen dragen we bij aan een warmere en zorgzamere gemeenschap!



Hartelijke groeten,

Anja Heirman, anja.heirman@zorgnetwerktrento.be

Karine Van Boven, karine.vanboven@zorgnetwerktrento.be

Begeleiders wonen en leven.

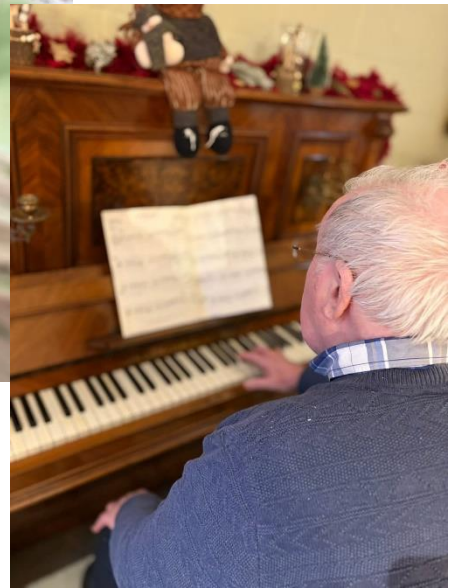


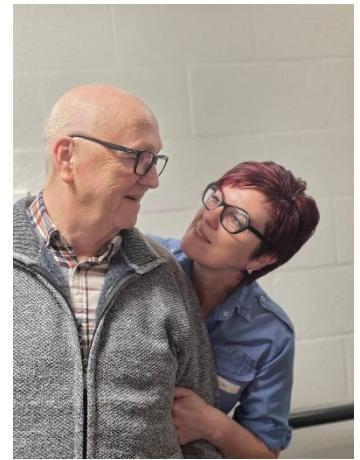
Terugblik

Afgelopen maand werden verschillende activiteiten georganiseerd.

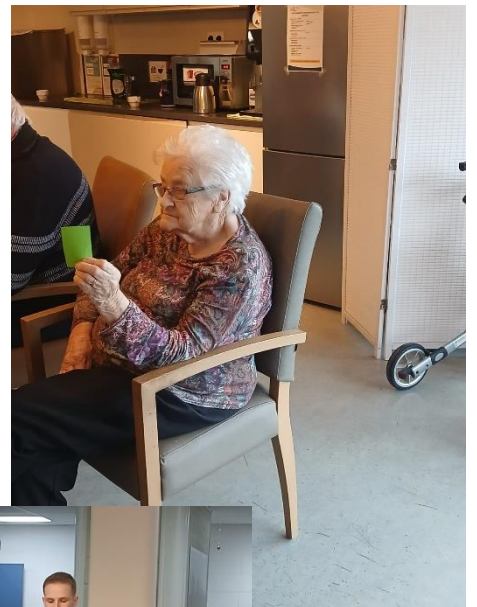
Naast de geplande activiteiten zijn er heel wat spontane activiteiten die tot hele mooie momenten kunnen leiden. Deze kleine spontane momenten zijn veel minder zichtbaar, maar minstens even waardevol!

Het dagelijkse leven in de Vliet kunnen jullie steeds bewonderen via onze website. <https://www.zorgnetwerktrento.be/>











Wasserij nieuws



Prijsstijging bewonerswas

Van de firma Cleanlease, externe wasserij waar we mee samenwerken voor de bewonerswas, kregen we onderstaand bericht.

Dit betekent dat er vanaf 1 januari 2026 een prijsverhoging is voor diegene die gebruik maken van de bewonerswas van 3.41%.

De prijslijsten zijn te verkrijgen aan het onthaal.

Prijsverhoging volgens evolutie van de index van de Federatie van de Belgische Textielverzorging (FBT), aanpassingsclausule van onze overeenkomsten

Geachte klant

De nieuwe index per 1 januari 2026 bedraagt 110,3532. Dit betekent een verhoging van 3,41%

Pedicure in WZC

We brengen jullie graag op de hoogte omtrent de afspraken die worden gehanteerd betreffende de voetverzorging van bewoners.

De voetverzorging bij bewoners wordt opgenomen door onze zorg-en verpleegkundigen. Dit omvat het wassen van de voeten maar ook nakijken en bijknippen van de teennagels waar nodig.

Bij sommige bewoners mogen de collega's de teennagels niet knippen: bewoners met diabetes, kalknagels, ingroeiing van de nagel of eeltpit,...

Hierbij is er een meer gespecialiseerde behandeling nodig en zal aan bewoner/familie gevraagd worden om een pedicure in te schakelen.



U mag als bewoners zelf een pedicure naar keuze inschakelen.

Indien u geen voorkeur heeft kan u contactgegevens opvragen van een pedicure die in het WZC komt. Deze gegevens kan u bekomen op de afdeling of bij de trajectbegeleider.

Let op: het maken van afspraken en de facturatie gebeurt rechtstreeks tussen bewoner/familie en de pedicure.



Aanrekening medicatie via de verblijfsfactuur

U hebt het vast al opgemerkt de medicatie die u in het woonzorgcentrum wordt aangeboden (op voorschrift van uw huisarts) wordt maandelijks aangerekend via de verblijfsfactuur.

De apotheek bezorgd ons hiertoe een maandelijks overzicht.

Vanaf 1 januari 2026 zijn er een aantal wijzigingen waar we jullie graag attent op maken.

Minimum remgeld

Het gezondheidszorgbudget voor 2026 voorziet een besparing, waardoor er geen volledige terugbetaling meer is en een minimumremgeld van 1 euro of 2 euro wordt aangerekend

Dit betekent dat bepaalde medicatie niet meer volledig terugbetaald is, waaronder insuline en statines

Vanaf 1 januari verdwijnen 'gratis' geneesmiddelen, behalve voor MAF-rechthebbenden (Maximumfactuur) die hun plafond al bereikt hebben

Wijzing terugbetalingsvoorwaarden

Belangrijk ook is dat de terugbetalingsvoorwaarden van cholesterolverlagende middelen verschuift

Ook dit kan invloed hebben op het bedrag dat voortaan zal aangerekend worden door de apotheek

Wie vragen heeft over deze aanrekening kan best de teamcoach contacteren van De Parel of De Waterlelie

Zij kunnen in samenspraak met de apotheek u een gepast antwoord bezorgen op uw vraag terzake



Prijslijst kapsalon

Vzw Zorgnetwerk Trento
Campus WZC De Vliet
Koevliet 8
9240 Zele

<u>AARD VAN DE BEHANDELING</u>	<u>KOSTPRIJS</u>
WATERGOLF/ BRUSHING	€ 24
SNIT DAMES	€ 19
SNIT HEREN	€ 17
SNIT+ BRUSHING/ WATERGOLF	€ 43
KLEURING + SNIT + BRUSHING/ WATERGOLF	€ 73
PERMANENT + SNIT + BRUSHING/WATERGOLF	€ 75
PRIJSLIJST GELDIG VANAF 01/03/2026	

Menu Februari

De samenstelling van de gerechten kan variëren.

2 Ma

Aspergesoep
Kaasburger
Snijbonen
Natuuraardappelen
Druiven

3 Di

Wortelsoep
Worst met ajuinsaus
Groentenmix
Gebakken aardappelen
Fruitsalade

4 Woe

Kervelsoep met balletjes
Gegratineerd witloofhamrolletje
Puree
Rijstpap
Avondmaal: Pannekoeken

5 Do

Venkelsoep
Vol au vent
Sla en tomaten
Frietten
Flan

6 Vrij

Brunoisesoep met lettertjes
Gebakken vis met mosterdsaus
Spinaziepuree
Chocolademousse

7 Za

Courgettesoep
Schnitzel met vleessaus
Bloemkool in de witte saus
Roomijs

8 Zo

Ontbijt: suikerbrood
Champignonsoep
Balletjes in de provencaalse saus
Kroketten
Gebak

9 Ma

**Gevogelteroomsoep
Cordon bleu met vleessaus
Spruitjes met spek
Gebakken aardappelen
Platte kaas met fruit**

10 Di

**Romige paprikasoep
Vogelnestje met tomatensaus
Puree
Tiramisu**

11 Woe

**Pompoensoep
hespenspek met Black-wellsaus
Savooikool
Natuuraardappelen
Rijstpap
Avondmaal: Opgelegde Mosseltjes Met
macedoine**

12 Do

Restaurantdag
Valentijn

**Fluweel zachte paprikasoep
Eend orange
Gekarameliseerde worteltjes
Gratinaardappel
Zoete zonde**

13 Vrij

**Aspergesoep
Zalm met pesto
Andijviepuree
Fruitsalade**

14 Za

**Seldersoep
Boomstammetje met vleessaus
Fijne boontjes
Natuuraardappelen
Roomijs**

15 Zo

**Ontbijt; sandwiches
Wortelsoep
Kippenbil met pepersaus
Ijsbergsla vergezeld met ui en mayo
In de pan gebakken aardappelen
Gebak**



16	Ma	Pompoensoep Chipolata Gestoomde erwten op zijn frans Natuuraardappelen Potje cocktailfruit
17	Di	Pastinaaksoep Ovenschotel met bloemkool, gehakt, puree en kaassaus Sabayon
18	Woe	Tomatensoep Wit of zwarte pens Appelmoes Puree Rijstpap Avondmaal: Gebakken ei Met spek
19	Do	Tomatenroomsoep met balletjes Stoofvlees Stoof appel Dessert van de chef
20	Vrij	Broccolisoup Oostendse visrolletjes Spinaziepuree Meloen
21	Za	Preisoep Spekburger Rode kool met appeltjes Natuuraardappelen Roomijs
22	Zo	Ontbijt: Mastellen Champignonsoep Kalkoenlapje met portosaus Erwten en wortelen Aardappelgratin Gebak

23 Ma

Kervelsoep met balletjes
Pasta Carbonara
Meloen

24 Di

Bloemkoolsoep
Chipolata met vleessaus
Witte kool
Puree
Fruitsalade

25 Woe

Komkommersoep
vogelnestje met provençaalse saus
Rijst
Fruityoghurt
Avondmaal: Sandwiches
Met zelfgemaakte vleessalade

26 Do

Juliennesoep met vermicelli
Kippenblokjes en witloof
In de roomsaus
Frietten
Dessert van de chef

27 Vrij

Tuinkerssoep
Gebakken vis met romige kruidensaus
Pastinaakpuree
Pralinemousse

28 Za

Broccolisoepp
Boeren worst met appelmoes
Krieltjes
Roomijs

01 Zo

maart

Ontbijt: koffiekoeken
Pompoensoep
Rollade met rode wijnsaus
Groentenmix
Pomme Duchesse
Gebak



Pastoraal hoekje

Pastoraal hoekje.

Ik wil heel graag dit gebed met jullie delen dat geïnspireerd is op het Valentijnsfeest van 14 februari:

“Ik bid vandaag voor degenen die verliefd zijn,
Degenen zonder liefde en degenen daartussenin.

Ik denk in het bijzonder aan degenen
Die zich een beetje eenzamer voelen dan anders.

Heer, ik bid vandaag niet voor verliefde stellen...

Ik ben er vrij zeker van dat het (voorlopig) goed met hen zal komen.

In plaats daarvan draag ik hierbij deze dag op
Aan iedereen die zorgt voor een dierbare
Met een kwetsbaarheid van lichaam, geest of ziel.
Vlam van Liefde, smelt onze kleine chocoladehartjes.

Waar huwelijken koud zijn geworden,
Verhard door conflicten of verward in alledaagse zorgen,
Wakker als je blijft het vuur van echte romantiek weer aan!

Kijk hoe een oudere man of vrouw
Naar een vervagende sepiafoto in een zilveren lijst kijkt
Van een bruiloft in een andere tijd.

Kijk naar hen en kijk met hen mee.
Wees ook bij hen en in hun herinnering.
En schenk op deze dag,

Vernoemd naar één van uw ongehuwde heiligen,
Alsjeblieft een beetje onverwachte vreugde
Aan iedereen die weemoedig bloemen voor zichzelf koopt.
God van alle troost,
Sterk alleen staande ouders op deze moeilijke dag.
Laat hun kinderen aardig zijn
En als dat geen wonder te veel is,
Laat hen dan op zijn minst een knuffel kunnen geven voor het
slapengaan?
Mogen je armen vol liefde,
Wijd aan het kruis genageld,
Als het liefdeloze in deze wereld, in onze woonplek
En in ons leven omarmen.
Amen."



Kristien – pastorale werkster

Nieuwe bewoners

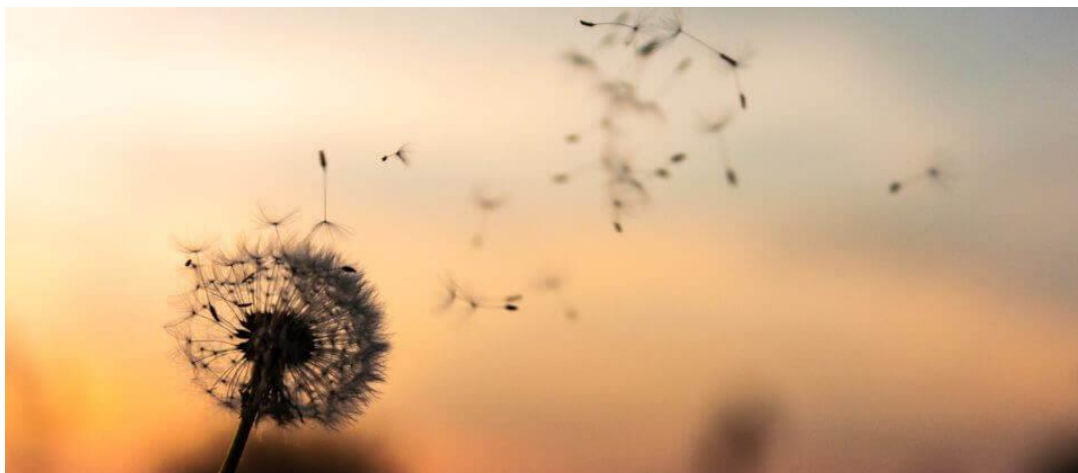
Van Moortel Lucienne	29/12/2025
Van Bruyssel Irena	12/01/2026
Christiaens Laura	21/01/2026
Stevens Luc	22/01/2026
Clinckspoor Rita	22/01/2026



Afscheid



Baert Andreas	08/01/2026
Ost Jeanne	08/01/2026
Ahmed Turhan	18/01/2026
Maenhout Simonne	28/01/2026





BELEIDSTOPIC



ZORGZAME BUURTEN

Is langer thuis blijven wonen als oudere en of kwetsbaar persoon een realistische doelstelling?

Het is een doelstelling om continu persoonsgerichte zorg gedurende de hele levensloop te bieden. Hiervoor is een nauwe samenwerking nodig tussen zorg- en welzijnsactoren over sectoren heen. Ook een zorgzame buurt speelt een cruciale rol om deze doelstelling te bereiken



Samenwerken Op Maat
levert een Plus op

Met het **project SOM+** zijn we vanuit Zorgnetwerk Trento al volop aan de slag. Som+ is een team van zorg-hulpverleners uit de buurt die **samen** met personen vanaf 60 jaar en hun omgeving bekijken welke steun er extra nodig is aanvullend op de vertrouwde thuiszorg om **thuis wonen en thuis leven langer mogelijk te maken**. Door casemanagement dat de zorg mee opvolgt en alles beter op elkaar afstemt, door een ergotherapeut die ondersteuning geeft om de zelfstandigheid te behouden of te verbeteren en door een psycholoog die meekijkt naar het welzijn en helpt bij het omgaan met zorgen of spanningen. Som+ werkt samen met woonzorgcentra, thuiszorgdiensten en welzijnsorganisaties in de regio. Altijd dichtbij en met respect voor de eigen wensen van de persoon.

Ook het opstarten van **Zorgzame buurten** speelt **dus een belangrijke, zelfs fundamentele rol** om mensen langer thuis te laten wonen.



Ook vanuit Zorgnetwerk Trento werden hierin al enkele initiatieven genomen om mensen dichterbij elkaar te brengen denk maar aan de wandeling, belevingstuin en het buurtfeest in samenwerking met de 5-Sprong en carnaval groep De

Djippenassen.

In 2026 willen we de ontmoetingen echter **verder verdiepen tot duurzame zorgzaamheid en verbinding maken op verschillende niveaus**. Een zorgzame buurt waar mensen elkaar kennen en voor elkaar zorgen, ontstaat meestal niet vanzelf. Het vraagt bewust **engagement en samenwerking** tussen buurtbewoners, verenigingen, lokaal bestuur en professionele zorg- en welzijnsactoren.

Onderzoek toont ook aan dat samenwerking tussen formele (bv. arts, verpleegkundige, kinesist) en niet formele zorgverstrekkers (bv. vrijwilligers, buurtbewoners, mantelzorgers) essentieel is voor zorgzame buurten.

Zorgnetwerk Trento wil zich dan ook inzetten om een zorgzame buurt te creëren. Met de methodiek "Burenbinder" willen we bij aanvang op een interactieve manier de **buurt bij elkaar brengen om mensen bewust te maken van elkaars talenten, mogelijkheden en hulpvragen**.

De kleinschalige omgeving waarin we willen starten zal ons de ruimte geven om nadien vanuit evaluaties en bijsturing te kunnen uitbreiden naar andere buurten.

Kortelings houden we een eerste bijeenkomst, we houden jullie zeker op de hoogte.



Grapjas...

Kort maar goed

Lotto.

Hij: "Schat, wat zou je doen als ik de Lotto win?"

Zij: "Ik neem de helft en ik vertrek"

Hij: "Mooi, ik heb 12 euro gewonnen, hier heb je 6 euro. Tot ziens!"

Ware liefde.

Een ongetrouwd stelletje ligt in bed.

Hij: "Zeg me de drie woorden die geliefden voor altijd aan elkaar binden."

Zij: "Ik ben zwanger."

Trouwen.

Zij: "Nee Hans, ik ga pas ná het trouwen met je naar bed."

Hij: "Bel me als je getrouwd bent."

Partnerruil.

Ze liggen samen op de bank.

"Zo'n partnerruil is toch wel even wennen ..."

"Ja, ik zou wel eens willen weten wat onze vrouwen nu doen."

Schoonheidssalon.

"Mevrouw Jansen praat niet meer met haar man."

"Waarom niet?"

"Ze vroeg hem om 100 euro om naar de schoonheidssalon te gaan."

"Nou en?"

"Hij gaf haar 1.000 euro ... "

Wist je dat?

Witloof met kaas en hesp is dé ultieme lievelingskost van de Vlaming.



Het favoriete gerecht van de Vlaming is witloof met kaas en hesp in de oven. Dat blijkt uit een bevraging van 'Dagelijkse kost' en 'De wereld van Sofie', in samenwerking met het Centrum Agrarische Geschiedenis (CAG). Stoofvlees eindigde op de 2e plaats. Het koninginnenhapje werd 3e. "Heel blij met deze winnaar", zegt tv-kok Jeroen Meus.

We hebben het allemaal wel: dat ene gerecht waar we altijd blij of nostalgisch van worden. Voor de ene is dat kip met appelmoes, voor de andere hutsepot. Maar dé ultieme lievelingskost van de Vlaming? Dat is witloof met kaas en hesp in de oven, zo blijkt uit een grote bevraging van 'De wereld van Sofie' en 'Dagelijkse kost'.

De top 10

Op maandag 5 januari lanceerden Sofie Lemaire en Jeroen Meus een stemming op het Radio 1-kanaal op VRT MAX en op de website van 'Dagelijkse kost'. Stemmers konden tot en met vrijdag 9 januari kiezen uit 10 genomineerde gerechten, en hadden ook de mogelijkheid om een eigen keuze voor te stellen. Meer dan 17.000 mensen brachten hun stem uit en bepaalden zo de uiteindelijke top 10.

De favoriete kost van de Vlaming:

1. Witloof met kaas en hesp in de oven
2. Stoofvlees
3. Koninginnenhapje
4. Garnaalkroketten
5. Mosselen met friet
6. Spaghetti 'Belgische bolognaise'
7. Balletjes in tomatensaus met puree
8. Hutsepot
9. Het zondagse ontbijt
10. Kip met appelmoes

De selectie van de 10 genomineerde gerechten gebeurde op basis van de populairste gerechten op de website van 'Dagelijkse kost'. Vervolgens werd gekozen voor een mix van gerechten die de rijke geschiedenis van onze eetcultuur het best vertellen. Voor die input zorgde het Centrum Agrarische Geschiedenis (CAG).

Deze gerechten haalden de top 10 uiteindelijk net niet: biefstuk met friet, rode kool met worst, lasagne en konijn met pruimen.

Geen vegetarische gerechten in de top 10? Jawel hoor!

Wil dat dan zeggen dat vegetarische gerechten ondervertegenwoordigd zijn in de top 10? Niet helemaal. Van veel gerechten is er namelijk ook een vegetarische optie mogelijk. Balletjes in tomatensaus bijvoorbeeld, of stoofvlees, of spaghetti...

Feit is wel dat de vleescultuur nog diep verankerd zit in ons voedingspatroon. In 2014 haalde de Vlaming ongeveer 39 procent van zijn eiwitten uit plantaardig eten en de overige 61 procent uit dierlijk eten. In 2023 blijkt dat respectievelijk 41 en 59 procent. Ook dat heeft het eindresultaat mogelijk mee bepaald.

Lof voor witloof

De winnaar is dus witloof met kaas en hesp in de oven. Een op en top Belgisch gerecht met weinig pretentie. Het werd voor het eerst beschreven in het beroemde 'Kookboek van de Boerinnenbond', editie 1927, en is bijna 100 jaar later nog steeds populair.

Tournée minérale

Ga met ons de uitdaging aan en drink in februari een maand lang geen alcohol. Zo ervaar je wat een maand zonder met je doet. Het is niet zozeer een kwestie van jezelf iets te ontfeggen: je wint er vooral bij.

Een glas wijn bij het eten, een pint na het sporten: voor velen maakt het deel uit van de dagelijkse routine. In 2013 dronk 82% van de Belgen alcohol, ook al brengt dat nogal wat risico's met zich mee. Het beïnvloedt je gezondheid, zowel fysiek als mentaal. Het heeft ook impact op je veiligheid en op je gedrag.



MEER
ENERGIE

SLAAP
BETER

SPAAR
GELD UIT

GEZOND
GEWICHT

LAAT JE
HUID
STRALEN

GEEN
KATER,
MEER TIJD

Puzzelplezier

Valentijn

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

ANONIEM
 BLOEMEN
 CADEAU
 CHOCOLADE
 DINER
 FEBRUARI
 GELIEFDEN
 HARTJES
 KAARTEN
 LIEFDE
 POST
 ROMANTISCH
 ROOD
 ROZEN
 VALENTIJN
 VEERTIEN
 VERLIEFD

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

woordzoekerfabriek.nl - maak je eigen woordzoeker



Roger Tassenoy, bewoner De Waterlelie



Geven verrijkt je hart

BZN



Campus De Vliet

Tijdschrift maand **februari** 2026