

# HOEZO



**VIERENTWINTIGSTE JAARGANG  
KRANT NUMMER 99  
OKTOBER 2014**

## INHOUDSTAFEL: WELKE RUBRIEKEN ZIJN ER ?



VERSLAGEN VAN DE VOORBIJE AKTIVITEITEN



'GETEKEND', DE MOEITE WAARD



IN DE KIJKER



SPORT



INFORMATIE



FOTOBLADZIJDE



SPELLETJES, HOBBY'S, GEDICHTEN



WEETJES, VERJAARDAGEN, ZOEKERTJES



GEPLANDE AKTIVITEITEN



## VERSLAGEN VAN DE VOORBIJE AKTIVITEITEN

### Een film maken in de Speelhofstraat

De hele maand april werkten we rond het thema 'Amerika'.  
We begonnen toen met het maken van een film over 'Grease'.

Eerst gingen we op zoek naar kostuums.  
Met wat hulp kwam dit snel in orde.

Alle gasten van DCS waren de acteurs.  
Leen was regisseur en Janne was cameravrouw.  
Met hen erbij ging de film zeker een succes worden.

We probeerden zoveel mogelijk te filmen.  
Elke keer werden we mooi aangekleed.  
En onze haren werden mooi gelegd.  
De meisjes kregen strikjes en de jongens kregen gel in hun haar.  
We zagen er allemaal mooi en stoer uit.

We gingen op verschillende plaatsen filmen.  
Zo reden we een keer naar Mol.  
Daar staat aan het zilverstrand een echte oldtimer.  
Deze paste heel goed in onze film.

Ook gingen we filmen in een echte Amerikaanse diner uit de jaren 50.  
We filmden heel wat in Diest: op de Halve Maan, de piste en natuurlijk ook in de Speelhofstraat zelf.

Een film maken vraagt heel wat tijd.  
Meer tijd dan we dachten.

De première was gepland eind mei.  
Maar we hebben dit een hele maand moeten uitstellen.  
Gelukkig was hij in juni dan toch klaar.

Alle ouders werden uitgenodigd om te komen kijken en iedereen was dol enthousiast.  
We kijken alvast uit naar onze volgende film.

Annita V.O., Pieter B., Joris, André, Willy en Martina

## VERSLAGEN VAN DE VOORBIJE AKTIVITEITEN





BTT vakantie in Hamont-Achel

We gingen met BTT op vakantie in Hamont-Achel.  
Adri vertelt wat we allemaal deden.

**Dag 1:**

De dag is aangebroken om op vakantie te vertrekken.  
Iedereen is blij dat het eindelijk zo ver is.  
Onze eerste stop was in Bokrijk.  
Hier maakten we een grote wandeling.  
We gingen een kijkje nemen in de bloementuin.  
Daarna gingen we eten op restaurant.  
Ik at stoofvlees met frietjes.  
Dat was lekker.  
Daarna reden we verder naar Hamont-Achel.  
We bleven logeren in 'De Dielis'.  
Dit is een groot huis met een mooie, grote tuin.  
Nadat iedereen geïnstalleerd was, aten we boterhammen.  
De eerste dag zat er al op.



**Dag 2:**

Adri, Jason, Marcel, Marie Josée, Benny, Geert, Joyce, Kelly en Raf gingen naar de Beekse Bergen.  
We deden er een autosafari.  
We zagen olifanten, giraffen, leeuwen, apen en nog vele andere dieren.  
We picknickten onderweg en maakten nog een wandeling door het park.



De andere bewoners bleven rustig binnen.  
Want het regende hard in Hamont-Achel.  
Ze gingen naar de winkel.  
En ze maakten een lekkere spaghettisaus.  
Ze maakten ook een koekjestaart.

's Avonds vierden we de verjaardag van Marie-Josée en Annie.  
We aten hapjes en dronken champagne.  
Er kwamen twee vrijwilligers klarinet spelen.  
Zij konden dat goed.  
Annie en Marie-Josée kregen ook een geschenkje.



**Dag 3:**

Vandaag is het mooi weer buiten.  
We maakten een wandeling en speelden spelletjes in de tuin.  
Er stond ook een schommelnest.  
Dat vond ik fijn.  
We genoten van het mooie weer met een cola, koffie en koekjestaart.  
We sneden nog groenten.  
En we maakten alles klaar voor de barbecue.  
Raf bakte ons vlees.  
Het was lekker.



## VERSLAGEN VAN DE VOORBIJE AKTIVITEITEN

### Dag 4:

Na een lekker ontbijt met koffiekoeken zijn we gaan snoezelen in Sint-Oda.  
Dit was super leuk.  
Er was een trilvloer, een ballenbad, een luchtkussen en nog andere leuke dingen.  
Na de middag zijn we gaan zwemmen.  
Marcel ging in het stoombad.  
Marie-Josée ging in het bubbelbad.  
Dan gingen we snel terug naar het huis.  
Want onze kebab of pizza stond te wachten.  
We maakten ons klaar voor ons laatste nachtje in 'De Dielis'.

### Dag 5:

Het is al tijd om naar huis te gaan.  
De vakantie is voorbij gevlogen.  
Eerst ontbijten en nog wat ingepakt.  
En toen was de taxi er al om ons te komen halen.  
Hij bracht ons naar de Jeffreys in Molenstede.  
Daar aten we nog een lekkere maaltijd.  
Daarna was het tijd om terug naar BTT te gaan.

De vakantie zit er weer op.  
Het was super fijn.  
Ik wil volgend jaar zeker terug.

Adri en Kelly



## VERSLAGEN VAN DE VOORBIJE AKTIVITEITEN



### Barbecue in de Tweewoonst

Op maandavond 18 augustus hebben we samen met alle bewoners van de Groenstraat een barbecue gedaan.

Al van in de namiddag begonnen de nodige voorbereidingen.

Zo schildte Els de aardappelen.

Theo en Hilde maakten toostjes.

En anderen hielpen met het schillen en raspen van de worteltjes en het snijden van de tomaten.

We hadden gehoord van de weerman dat het kon regenen.

Dus dekten we voor alle zekerheid de tafels onder het afdak van het dagcentrum.

We legden een mooi rood papieren tafellaken over heel de lange tafel.

Zo konden we allemaal aan één grote tafel zitten.

De begeleiding bakte het vlees.

Wij zetten de groenten op tafel.

Het smaakte ons allemaal heel erg.

Want van eten in open lucht kan een mens genieten.

Na de afwas verdienen we een lekker ijsje.

Zo hebben we toch nog een beetje langer het zomer gevoel kunnen vasthouden.

Want tijdens de barbecue bleef het wel droog.

Maar tijdens de afwas regende het fel.

Theo en Els





## VERSLAGEN VAN DE VOORBIJE AKTIVITEITEN

### IWO naar de Efteling

Tijdens de zomervakantie deden we met IWO enkele activiteiten.  
Op een bewonersraad hadden we aan de begeleiding laten weten dat we graag naar de Efteling wilden gaan.  
De begeleiding vond dat een goed idee.  
In de tweede week van het verlof gingen we dus naar de Efteling.  
Ik keek er al enkele dagen naar uit.

We vertrokken al erg vroeg.  
Rond half acht kwamen Kim, Hilde en Tim ons halen met de busjes.  
Om in de Efteling te geraken moet je lang rijden.  
We stopten onderweg om een kleine pauze te nemen.  
In de bus zat de sfeer goed.  
De rit leek dus helemaal niet lang.  
Toen we aankwamen in de Efteling, mochten we de bus dicht bij de ingang parkeren.  
Dat vonden we wel fijn.  
Aangekomen in het park verdeelden we ons in twee groepen.  
Een groep koos voor een rustige dag.  
Zij gingen naar het sprookjesbos.  
De andere groep had zin in een actieve uitdaging.  
Ik koos voor actie.

We gingen eerst in de bobslee.  
Dat ging erg snel.  
Ik kreeg kriebels in mijn buik en moest hard lachen.  
Daarna gingen we in de achtbaan.  
Deze ging ook overkop.  
Niet iedereen durfde er in gaan.  
Ik was niet bang.  
Vervolgens gingen we naar een houten rollercoaster.  
Je kon kiezen aan welke kant je instapte.  
Je kon dus kiezen tussen 'water' en 'vuur'.  
We kozen water.  
Dat was geen goed idee.  
Tijdens onze rit kregen we dan ook water op ons hoofd.  
Iedereen was nat.  
Niemand vond het erg.

## VERSLAGEN VAN DE VOORBIJE AKTIVITEITEN



Ondertussen was het al middag en gingen we onze boterhammen opeten.  
Met onze buik goed gevuld, gingen we naar het pirateneiland.  
We moesten lang aanschuiven.  
Tijdens het wachten maakten we veel grappen met elkaar.  
Na ons piratenavontuur gingen we ook nog in grote banden zitten die op het water dreven.  
De band botste tegen de rotsen en draaide rond.  
Onze band dreef in de richting van een waterval.  
We begonnen het uit te schreeuwen.  
Niemand wou nat worden.  
Ik zat aan de verkeerde kant en had pech.  
We gingen recht onder de waterval door.  
Kim en Tim zaten langs mij en werden ook kletsnat.  
Benny moest hard met ons lachen omdat hij niet nat was geworden.

De tijd vloog om en spijtig zat onze dag er al op.  
Voor we naar huis gingen kochten enkele bewoners nog een aandenken in de winkel.  
We vertrokken terug richting Diest.  
Er stond ons weer een lange rit te wachten.  
Ik was moe en viel al vlug in slaap.  
Voor ik het wist waren we terug thuis.

Ik vond het een fijne dag.  
Ik wil zeker nog eens naar de Efteling gaan.

François en Tim





## VERSLAGEN VAN DE VOORBIJE AKTIVITEITEN

### IWO op weekend naar Oostende

Oostende, dat leek ons de perfecte bestemming voor een leuk weekendje aan zee.  
Na een lange treinrit kwamen we aan.

In de haven lag de Mercator, dat is een grote zeilboot.  
We mochten binnen in de boot eens gaan kijken.  
Fanny vond het leuk om aan het grote stuur te staan.  
We gingen daarna eerst iets drinken op de dijk.  
Het was goed weer en er waren veel mensen.

Na ons drankje gingen we onze bagage afzetten in de jeugdherberg.  
We hadden nog even tijd om op het strand te gaan zitten.  
Bert en Jan gingen zelfs zwemmen.  
De zon scheen en François was een beetje verbrand.

We aten een lekkere maaltijd in de jeugdherberg.  
Na het eten hebben we ons geamuseerd in het lunapark.  
Henk vond het rijden met de jeep het leukste.

Na het lunapark gingen we iets drinken in het Q-Beach House.  
Op de dijk hebben we nog een ijsje gekregen.  
Het was leuk in het Q-Beach House want we kwamen op TV.  
Axel zwaaide naar de camera en zijn vriendin belde omdat zij hem op TV had gezien.

We waren nog niet moe.  
Dus gingen we iets drinken in een danscafé.  
Adrienne en Nicole hebben leuk gedanst.

De volgende ochtend kregen we een lekker ontbijt.  
We bezochten het zandsculpturenfestival.  
Er waren veel figuren uit zand gemaakt.  
Stephan vond de paarden het mooiste.

Toen we al de zandsculpturen gezien hadden, hebben we een grote gocart gehuurd.  
David wou graag eens op een plooi fiets rijden.  
Gelukkig was er ook één en heeft hij deze uitgeprobeerd.  
Kim en Hilde gingen met de groep die wat moe was iets drinken op de dijk.

## VERSLAGEN VAN DE VOORBIJE AKTIVITEITEN



Toen de gocart terug was hadden we nog wat tijd om te gaan winkelen.  
Rudy kocht een dvd.

Om ons weekend af te sluiten gingen we nog mosselen eten.  
Dat was super lekker.  
We namen de trein terug en na een lange rit kwamen we weer in Diest aan.

Het was een tof weekend.  
We willen volgend jaar zeker teruggaan.

Henk en Hilde





## VERSLAGEN VAN DE VOORBIJE AKTIVITEITEN

### Vakantie in Koksijde

Op 23 juni vertrokken we naar de zee.

Dit in het gezelschap van Elke, Koen, Wendy, Elien en de begeleiders Liesbeth en Joran.

Eenmaal onze bus volgeladen vertrokken we voor een lange rit richting ons vijfdaagse verblijf in Sint-Idesbald.

Van het lange rijden hadden we een reuzehonger gekregen.

Daarom hielden we een tussenstop in de McDonalds.

Daar hebben we een lekkere hamburger gegeten.

Nadien zetten we de tocht verder richting ons super gezellig huisje: het 'duinpaviljoen'.

Eenmaal aangekomen hebben we de valiezen uitgepakt, de bedden opgedekt en een korte eerste strandwandeling gemaakt.

Wat een prachtig weer.

Na onze fikse wandeling zijn we naar de supermarkt gegaan.

Op het menu voor onze eerste avond stond heerlijke zelfgemaakte pizza.

Na het eten gezellig samen afwassen, een welverdiende douche en dan richting het bed voor onze eerste nacht aan de kust.

Dag twee zijn we gestart met een overheerlijk ontbijt.

Daarna hebben we onze picknick gemaakt voor een dagje PLOPSALAND.

Vanuit ons huisje was het maar een korte rit richting het park.

Het weer viel reuze mee.

We hebben ons dus goed moeten insmeren en op tijd een plaatsje in de schaduw moeten opzoeken.

We hebben allerlei attracties gedaan.

Van snelle theekopjes tot rustige bootjes.

Naar de Mayashow keken we ook.

We kregen zelfs heel even een rondleiding van een ontwerper van het park.

Na zo'n drukke dag waren we allemaal uitgeteld.

We waren blij dat we na een lekker avondmaal onder de wol konden kruipen.

Op naar dag drie.

Vandaag besloten we lekker lang uit te slapen.

We kregen immers bezoek.

Rudi, Wesley, Jason en Eric kwamen samen met Jelle en Jill eens kijken hoe het met ons ging.

Liesbeth en Joran hadden als verrassing heerlijke pannenkoeken gebakken.

Nadien zijn we met zijn allen naar het strand getrokken.

We hebben ons zelfs aan een plonsje in de zee gewaagd.

## VERSLAGEN VAN DE VOORBIJE AKTIVITEITEN



We bouwden een zandkasteel en wandelden de dijk af.

Als avondeten zijn we dan frietjes gaan halen.

We hebben samen nog gezellig TV gekeken.

Op dag vier hebben we eerst onze collega's van het dagcentrum afgezet aan het station.

Daarna zijn we terug richting strand vertrokken.

We huurden een speciale rolstoel met hele dikke banden voor Wendy zodat we een flinke wandeling in het zand en zelfs door het water konden maken.

Nadien hebben we ons nog aan de gocarts op de dijk gewaagd.

Koen waande zich een echte formule1-piloot.

Liesbeth en Joran konden hem amper bijhouden.

Omdat het onze laatste avond was hadden we een barbecue gepland.

Dat werd smullen.

Er was zelfs champagne en een overheerlijke chocomouse als dessert.

De laatste dag maakten we, met pijn in ons hart, onze valiezen.

We reden met het busje richting Gerhagen in Tessenderlo.

Daar aten we een lekkere snack.

We waren blij om even later onze familie terug te zien.

Maar we hadden ook heimwee naar het strand, de zee, Plop en zijn vrienden, het mooie weer, de gezelligheid en de superleuke week.

Joran en Liesbeth







## IN DE KIJKER

### Verrassingsfeest voor Annie Blockx

Op 12 september werd Annie zestig jaar.  
Die dag vierden we Annie met een kleine traktatie.  
Twee weken later deden we voor Annie een echt verrassingsfeest.

Het was moeilijk om het geheim te bewaren.  
We hadden alles goed voorbereid.  
We kochten nieuwe kleren en schoenen.  
We maakten die dag ook een afspraak bij de kapper.  
Zo zorgden we dat Annie er piekfijn uitzag op haar feest.

Een kwartiertje voor het feest vertrokken Annie haar medebewoners.  
Ze zeiden dat ze gingen wandelen naar de stad.  
In werkelijkheid stond Gwenda om de hoek klaar om de bewoners te brengen.  
Ze haalde ook andere genodigden op zodat die erbij konden zijn.

Ondertussen maakte Annie zich klaar.  
Annie was erg blij toen we haar nieuwe kleren aandeden.  
Ik zei dat we een verrassing voor haar hadden.  
Ik vroeg haar of ik haar mocht blinddoeken.  
Dan was de verrassing helemaal compleet.

Annie vond het leuk en spannend.  
We reden naar de zaal van het DC.  
Daar stonden familie en vrienden op haar te wachten.  
Eenmaal binnen, kon de blinddoek eindelijk af.  
Iedereen begon 'happy birthday' te zingen.  
Annie was erg verrast en ontroerd om haar familie en vrienden te zien.  
Na een korte speech van Sofie kon het feest beginnen.

De familie zorgde voor broodjes en beleg.  
Tijdens het feest kwam er plots een straatmuzikant binnenwandelen.  
Hij speelde liedjes van vroeger en liedjes met grappige teksten.  
Sofie en Natalie moesten er zelfs een dansje bij doen.  
Het optreden werd afgesloten met een 'lang zal ze leven'.  
Annie mocht kaarsjes uitblazen op haar suikervrije taart.  
Deze werd speciaal voor haar gemaakt door Ilse van de bakkerij.

## IN DE KIJKER



Annie zorgde zelf voor de laatste verrassing.  
Ze vroeg een liedje aan en zong dit alleen samen met de straatmuzikant.  
Iedereen vond het mooi en ontroerend.  
Daarna konden we lekker smullen van taart en gebak.  
Het was een gezellig en leuk feest waar we nog een tijdje over na praatten.

Sofie





## IN DE KIJKER

### Eric Vanaken feest

Maandag 18 augustus werd Erik 50 jaar.  
Dit vierden we met een barbecue.

De familie van Erik was er ook bij.  
We werden ontvangen met een glaasje champagne.  
Eerst kregen we lekkere hapjes.  
Daarna mochten we gaan aanschuiven om ons bord vol te laden met groenten en vlees.

Er werd een speech gegeven.  
Alle begeleiding werd in de bloemetjes gezet door de zus van Erik.  
Daarna aten we nog een dessertje.  
Wat was dat allemaal lekker.

Daarna werd het toch tijd om te gaan slapen.  
Nog een gelukkige verjaardag Eric.

Marcel, Marie-Josée, Eric en Kelly



## INFORMATIE



### De tevredenheidsmeting onder de loep

Sinds de invoering van de kwaliteitszorg in 2002 wordt in onze voorziening periodiek een tevredenheidsmeting uitgevoerd.

Dit gebeurde de laatste jaren door middel van een schriftelijke vragenlijst die werd aangepast aan verschillende doelgroepen: ouders, gebruikers, dagcentrum, wonen,...

Aanvankelijk gebeurde dit jaarlijks.

Momenteel gebeurt dit om de twee jaar.

De respons ligt gewoonlijk rond vijftig procent voor ouders.

Bij gebruikers ligt dit hoger omdat hier de begeleiding ook initiatief neemt.

Alhoewel deze bevraging ons nuttige en vergelijkbare informatie geeft over de tevredenheid en structurele knelpunten, hadden we bij de bespreking steeds het gevoel dat deze methodiek onvoldoende bruikbare informatie oplevert rekening houdend met de inspanning.

Daarom besloten we einde 2013 om een pilootproject uit te voeren bij de ouders van externe cliënten van groep drie.

De bedoeling was om een aantal ouders uit te nodigen en deze te bevragen rond een aantal thema's zoals infrastructuur, organisatie, busvervoer, maaltijden, aanbod activiteiten, contact met begeleiding en diensten,...

Er gingen acht ouders in op onze vraag.

Vanuit de voorziening waren aanwezig: de kwaliteitscoördinator, de orthopedagoge en een begeleidster van de groep.

In het verslag dat van deze bijeenkomst werd gemaakt kwam toch wel wat meer informatie naar boven dan we gewend waren uit onze enquêtes.

Zo waren er bedenkingen bij de sterke personeelwissels, voornamelijk de wissels van stagiaires.

Ook de beperktheden van de verzorgingsruimte, onveiligheid van de traplift, verbetering van de communicatie, toelichting bij stopzetten van activiteiten en betere aangepastheid van de logeerkamer kwamen aan bod.

Omwille van de positieve evaluatie van het resultaat besloten we om in de toekomst jaarlijks een doelgroep de kans te geven om via een 'groeps gesprek' een evaluatie van diverse aspecten van onze werking te doen.

Dit ter aanvulling van de schriftelijke enquête die we tweejaarlijks houden.

Op de gebruikersraad van 30 september werden de resultaten van dit initiatief eveneens voorgesteld en besproken.

Erik Peirelinck



## INFORMATIE

### De gebruikersraad werd opnieuw samengesteld

Sinds 1994 functioneert in VZW Martine Van Camp een gebruikersraad. Dit overlegorgaan werd opgericht naar aanleiding van de 'inspraakbesluiten'. Het doel is om te voorzien in een vast overlegorgaan tussen de vertegenwoordigers van de gebruikers en het beleid van de voorziening. Deze gebruikersraad bestaat normaal uit twaalf personen waarbij de verschillende afdelingen vertegenwoordigd zijn. Om de vier jaar dient deze raad opnieuw samengesteld te worden. Leden mogen zich onbeperkt opnieuw kandidaat stellen. In mei 2014 gebeurde een oproep voor nieuwe kandidaten. Er waren dertien kandidaten waardoor het aantal leden ook met één plaats werd verhoogd.



Hieronder vindt u een overzicht van de nieuwe leden van de gebruikersraad. Hun mandaat loopt tot mei 2018.

Mevr. May Bayens, Tweewoonst, 016/60.62.58 (lid van de klachtencommissie)  
Dhr. Jos Bollen, dagcentrum, 0477/50.63.39  
Mevr. Dominique Van Haecht, dagcentrum, 0472/38.62.07  
Mevr. Michelle Brûlé, tehuis niet werkenden, 0477/72.05.75  
Mevr. Christiane Spaepen, tehuis niet werkenden, 0498/46.56.96  
Mevr. Mieke Haverans, tweewoonst, 0472/23.86.84  
Mevr. Anita Van Uffelen, tehuis niet werkenden, 0468/12.29.86 (secretaris, lid van de klachtencommissie)  
Mevr. Francine Vandeweyer, dagcentrum  
Dhr. Luc Neirinckx, dagcentrum  
Dhr. Johny Pans, tehuis niet werkenden, 0477/48.81.16 (voorzitter, waarnemer in de raad van bestuur)  
Mevr. Gerarda Ven, inclusief wonen, 0494/17.43.76  
Dhr. Joris Verbiest, dagcentrum, 013/77.87.80  
Mevr. Nicole Vlaeyen, tehuis niet werkenden, 0476/58.19.37

## INFORMATIE



De gebruikersraad kan vergaderen in deze samenstelling. Maar gewoonlijk zijn ook de directeur en de adjunct-directeur aanwezig. Afhankelijk van de agendapunten kan ook een andere medewerker uitgenodigd worden.

De gebruikersraad kan op eigen initiatief een advies of standpunt uitbrengen bij de directie. De raad wordt om advies gevraagd bij alle initiatieven die een invloed hebben op de dienstverlening. De gebruikersraad krijgt ook informatie over de jaarrekening en de investeringsplannen.

De verslagen van de gebruikersraad worden gepubliceerd op de website: [www.martinevancamp.be](http://www.martinevancamp.be).

Via het tabblad 'overleg' ga je naar 'gebruikersraad'. Daar dien je in te loggen met :  
- gebruikersnaam 'MVC57'  
- paswoord 'MVC57'

Erik peirelinck





## INFORMATIE

### Gezond leven, gezonde voeding

Gezond leven is een voortdurend leerproces.

Ook in onze voorziening werken wij aan in dit leerproces.

We willen graag een gezonde en evenwichtige voeding aanbieden, zoals dat ook aanbevolen wordt door het Ministerie van Volksgezondheid.

We maakten deze tekst in samenwerking met de diëtiste van Sodexo.

Het doel is om dagelijks smakelijke en evenwichtige maaltijden te serveren.

Bart, onze kok, werkt hiervoor samen met Sodexo.

Hij zorgt ervoor dat er altijd voldoende variatie is in vlees, gevogelte, vis, groenten, rauwkost en aardappelen.

Hij maakt gebruik van seizoensproducten.

En hij zet regelmatig een streekgerecht op het menu.

We stellen vast dat veel van onze bewoners te maken krijgen met overgewicht.

Dit probleem kan later zorgen voor tal van bijkomende gezondheidsproblemen.

We vinden het dan ook belangrijk om onderstaande informatie met ouders en belangrijke betrokkenen te delen.

Zo zorgen we er samen voor dat onze gebruikers een gezonde maaltijd krijgen.

Gezonde voeding zorgt zeker en vast voor een positief resultaat in de strijd tegen overgewicht.

#### Gezond dagschema:

Een gezond dagschema is van groot belang.

De actieve voedingsdriehoek geeft je een idee van wat je dagelijks zou moeten eten.

Om te weten of je maaltijd gezond is, moet je een volledige dag bekijken.

Wat je bij de ene maaltijd niet eet, kan je gerust als tussendoortje of tijdens een andere maaltijd eten.

Het is in de eerste plaats belangrijk om elke dag te ontbijten.

Ontbijten betekent een goede start van de dag.

Voor beleg wissel je best af tussen zoet en hartig broodbeleg.

Kies voor de helft van het aantal sneetjes voor hartig beleg en voor de andere helft voor zoet beleg.

Als je teveel zoet eet 's morgens heb je snel weer zin in iets zoets.

Een warme maaltijd levert dagelijks 35 procent van de dagelijkse energienood.

## INFORMATIE



Hij bestaat uit drie delen:

- vlees en vis
- aardappelen, rijst en deegwaren
- groenten

De tweede broodmaaltijd moet 30 procent aan energie leveren.

Elke maaltijd die je verbruikt, geef je energie in de vorm van calorieën.

De meeste calorieën heb je dus 's morgens en 's middags nodig om de dag door te komen en niet 's avonds.

Probeer dus 's avonds een lichte, gezonde maaltijd te eten.

#### Een dagoverzicht voor personen tussen 19 en 59 jaar:

Lichaamsbeweging: 30 min

Water: 1,5 liter

Aardappelen: gekookt 3 à 5 aardappelen

Bruin brood: 7 tot 12 sneden

Groenten: 300 gram vers of diepvries

Vers fruit: 2 tot 3 stuks

Halfvolle melkproducten en sojaproducten rijk aan calcium: 3 glazen

Kaas, vlees, vis, eieren, vervangproducten: onbereid: 100 gram

Slechts 1 ei per week

Smeervetten, bereidingsvetten: 10 gram en dun besmeren

Restgroep: niet nodig, dus matigen

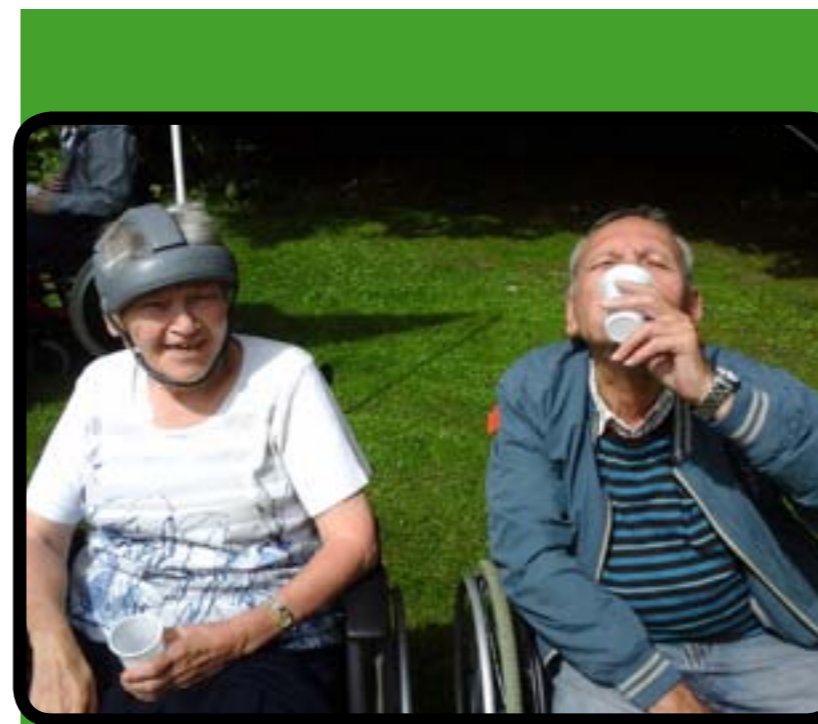
Krista Vanroy





FOTOBLOEDZIJDE

Picknick in het park, georganiseerd door  
Het Roerhuis' Leuven



FOTOBLOEDZIJDE





## SPELLETJES, HOBBY'S, GEDICHTEN

### De hobby's van Kristof

Ik ben kristof.  
Ik woon in bezigheidstehuis Schoonberg.  
Vandaag vertel ik je over mijn hobby's.

Mijn aller grootste hobby is dvd's bekijken.  
Regelmatig krijg ik van vake en moeke een dvd.  
Dan kan ik al eens afwisselen van dvd.  
Mijn favoriete dvd's zijn Merlina en 'Bassie en Adriaan'.  
Maar ik kijk ook heel graag naar andere series:  
FC de kampioenen, Interflix, Postbus X, 'De dikke en de dunne', Spoed, Wittekerke, De kotmadam, Mister Bean, Gaston en Leo, Urbanus, Karate kid en nog veel meer.  
Ik kijk vooral naar series en films waar ik hard mee kan lachen.  
Soms moet de begeleiding komen zeggen dat ik wat stiller moet lachen omdat de andere gasten al slapen.

Mijn tweede grootste hobby is muziek beluisteren.  
Mijn favoriete zangers zijn Will Tura, Willy Sommers, Isabella A, Sam Goris, Samson en Gert, Kabouter Plop en K3.  
Ik luister ook heel graag naar 10 om te zien.  
Thuis heb ik een platenspeler.  
Ik heb platen van de Strangers, Willy Sommers, Luc Steeno, Sandra Kim.  
Ik vind plaatjes beluisteren heel leuk.

Mijn Ipad is ook één van mijn lievelingsbezigheden  
Daarop kan ik mijn 2 grootste hobby's op bekijken en beluisteren.  
Dat is naar filmpjes kijken en muziek beluisteren.  
Woordjes schrijven doe ik ook super graag op mijn Ipad.  
Ik schrijf meestal woordjes over vanuit een boekje of een dvd.

Mijn volgende hobby is genieten van lekker eten  
Ondanks dat ik een zeer streng dieet heb, kan ik toch genieten van lekker eten.  
Ik eet graag platte kaas, kippenbil, rijst, witloof, pasta, zelfgemaakte loempia's van de mama, puree met vis, stoofvlees, speciale fritten met mayonaise, glutenvrije hotdog, aardbeien, perzik, ananas, kip met rijst en zoetzure saus en spaghetti.  
De zelfgemaakte loempia's die mama maakt, vind ik super heerlijk.  
En vooral die speciale frieten.

## SPELLETJES, HOBBY'S, GEDICHTEN



Dat is voor mij een feestmaaltijd.  
Want met mijn dieet mag ik geen gewone frieten eten.

Mijn familie is eigenlijk het allerbelangrijkste in mijn leven  
Ik zie mijn familie heel graag.  
Die hebben een belangrijk plaatsje in mijn hart.  
Mama kookt altijd heel lekker voor mij.  
Papa zorgt dat ik regelmatig een heel mooie dvd krijg.  
Bij mijn zus en haar dochter ga ik ook graag op bezoek.  
Oma en opa mis ik heel erg.  
Die heb ik ook altijd heel graag gezien.  
Maar die zijn spijtig genoeg overleden.

Omdat ik naar de dialyse ga, kan ik eigenlijk niet veel op vakantie gaan.  
Vandaar dat ik het super leuk vind dat mama en papa jaarlijks met mij een weekend op vakantie gaan met de mobilhome.  
Daar geniet ik echt van.  
Dit waren mijn favoriete hobby's en belangrijke dingen in mijn leven.

Kristof en Karin





Woordzoeker

In deze Hoezo gaan we op zoek naar woorden die ons doen denken aan de herfst:

BLADEREN / POMPOEN / PARAPLU / WIND / REGEN / EIKEL / PADDENSTOEL / SPIN / KASTANJE / REGENJAS

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



Om te kleuren





## SPELLETJES, HOBBY'S, GEDICHTEN

### De hobby van Pieter Bauwens

Ik ben Pieter Bauwens.  
Er werd mij gevraagd om wat te vertellen over mijn hobby.  
Mijn grootste hobby is voetbal.  
Ik speel zelf voetbal.  
Ik doe dit al vier jaar.  
Ik speel bij een ploeg in Halen.

Ik ben de keeper en probeer alle ballen tegen te houden.  
Ik draag dan keeperskleren: een lange broek, een bloes met lange mouwen en handschoenen.  
We trainen elke zaterdag.  
De wedstrijden zijn tijdens de week.  
We spelen tegen verschillende ploegen.  
We zijn heel goed.  
We winnen alle wedstrijden.

Kristien gelooft me niet.  
Ze moet maar eens komen kijken.  
Bij ons in de ploeg speelt een oude bekende van het dagcentrum: Tommy Collin.

Na een training of na een wedstrijd eten we een wafel.  
Ik hoop dat ik niet gekwetst raak, want ik speel heel graag.

Pieter en Kristien



## WEETJES, VERJAARDAGEN, ZOEKERTJES



### Stemmen voor het goede doel

VZW Martine Van Camp is genomineerd voor 'de grote gift van 3M'.  
De prijs is een grote som geld: 25.000 euro.  
Met dat geld willen we een snoezelbadkamer inrichten voor mensen met een verstandelijke beperking.

We moeten zo veel mogelijk stemmen verzamelen.  
De winnaar is diegene met de meeste stemmen op vrijdag 31 oktober middernacht.  
En die wint de grote prijs.

Wij willen natuurlijk heel graag winnen.  
Momenteel staan we in de 'top 2'.  
Stem daarom voor ons.  
En vraag ook aan je vrienden, kennissen, burens en familie om ook voor ons te stemmen.  
Je kan **nog stemmen tot 31 oktober**.  
Alvast bedankt.

## STEM VOOR VZW MARTINE VAN CAMP

Alvast bedankt voor de **10.000** stemmen.  
**Blijven stemmen tot 31 oktober.**

Je kan stemmen via: [www.martinevancamp.be](http://www.martinevancamp.be)  
Of je kan e-mailadressen verzamelen van mensen die voor ons willen stemmen en doorsturen naar: [karinwarnant@martinevancamp.be](mailto:karinwarnant@martinevancamp.be)  
Dan stemmen wij in hun plaats en hoeven ze enkel hun stem te bevestigen in een bevestigingsmail die ze krijgen.





## WEETJES, VERJAARDAGEN, ZOEKERTJES

### Weetjes

#### **Weetjes dagcentrum Speelhofstraat**

Eind juni was het film première van onze film over Grease.  
Dit was groot succes.

In juli namen we afscheid van Anita Wautraets.  
We gaan haar heel hard missen.  
Hopelijk kunnen we haar snel bezoeken.

Leen is al even op bevallingsverlof.  
In september werd ze de trotse mama van Fil.  
Dorien is sinds eind augustus op bevallingsverlof.  
Spijtig genoeg nemen we dan ook afscheid van haar.  
Hopelijk zien we elkaar nog eens terug in de toekomst.  
We wensen haar veel geluk.

Onze reizen zijn weer voorbij.  
We kijken al uit naar die van volgend jaar.

We zijn al een dansje aan het oefenen voor de oudernamiddag.  
Deze gaat door in november.

In september werkten we een hele maand rond het thema 'Muziek'.  
In november werken we een hele maand rond 'Het leger'.

#### **Weetjes dagcentrum Turnhoutsebaan**

Isabel en Nele zijn terug uit bevallingsverlof.  
Spijtig genoeg wil dat wel zeggen dat Jolien niet meer komt werken.  
Eind oktober nemen we ook afscheid van Jill.  
En Lieven is net opnieuw papa geworden.  
Lasse is nu de grote broer van Fil.

#### **IWO**

Patricia en Lizette wonen op 'de Keizerinnenstraat'.  
Ingrid heeft een vogeltje.  
Tine is begonnen als begeleidster bij IWO.  
We hebben een moestuin op BGS.

## GEPLANDE AKTIVITEITEN



#### **Geplande activiteiten dagcentrum Turnhoutsebaan**

In oktober gaan we elke woensdagnamiddag in een grote kooi voetballen in de Bremberg.

Het thema van september en oktober is 'Milieu'.  
In november en december werken we rond 'Disco'.

De seniorenweek zal dit jaar doorgaan van 17 tot en met 21 november.

#### **Geplande activiteiten dagcentrum Speelhofstraat**

We doen heel wat sportieve activiteiten:  
Powerplay soccer (voetbalkooi) zal terug aan De Bremberg gezet worden vanaf 1 oktober.  
Dan kunnen we daar tot begin november regelmatig gaan voetballen.  
Op 2 oktober is het netbaltornooi te Oosterlo.  
De dag van de atletiek gaat door op 7 oktober.  
Op 9 oktober doen we mee aan G-fun te Lummen.  
Op 16 oktober gaan we dansen tijdens 'Sterren op de dansvloer'.  
Op 21 oktober is het run for specials.

En feesten doen we ook:

Onze zangtalenten doen op 22 oktober mee aan micromix.  
Onze oudernamiddag gaat door op 5 november.  
Van 17 tot 21 november is het seniorenweek.  
Op 4 december vieren we Sinterklaasfeest.  
De kerstmarkt in DCS gaat dit jaar door op 12 december.



## COLOFON

HOEZO verschijnt 4 keer per jaar



### **Secretariaat**

VZW Martine Van Camp  
Turnhoutsebaan 57, 3294 Diest  
tel: 013/351600  
[www.martinevancamp.be](http://www.martinevancamp.be)

### **Redactieploeg**

Sofie Colemont, Tim Vanwetswinkel, Katrien Saliën, Ebru Yildirim

### **Lay-out en eindredactie**

Karin Warnant  
[karinwarnant@martinevancamp.be](mailto:karinwarnant@martinevancamp.be)

### **Verantwoordelijke uitgever**

Erik Peirelinck

Hoezo is een tijdschrift gemaakt door en voor gebruikers en personeelsleden van VZW Martine Van Camp te Diest

## VEEL GEBRUIKTE AFKORTINGEN

**BTE:** Bezigheidstehuis Eduard Robeynslaan  
**BTK:** Bezigheidstehuis Kruisstraat  
**BTL:** Bezigheidstehuis Langenberg  
**BTS:** Bezigheidstehuis Schoonberg  
**BTA:** Bezigheidstehuis Halensebaan  
**BTT:** Bezigheidstehuis Turnhoutsebaan  
**BTB:** Bezigheidstehuis Begijnhof  
**DCS:** Dagcentrum Speelhofstraat  
**DCT:** Dagcentrum Turnhoutsebaan  
**IWO:** Inclusief Wonen  
**KAB:** Studio's Koning Albertstraat  
**BGS:** Studio's in de Begijnenstraat  
**TWW:** Tweewoonst in de Groenstraat  
**KVG:** Katholieke Vereniging voor Gehandicapten

