

Woensdag 22 april 2020

GAZET VEDETTE

De Pasform-krant voor alle vedetten die in hun kot blijven

HOE GROET JE ELKAAR, NU JE GEEN HAND OF KUS MAG GEVEN?

Vreemd hé, nu we afstand van elkaar moeten houden. Geen hand, knuffel of kus als we elkaar goedendag zeggen. En eigenlijk is een 'elleboogje' geven ook geen goed idee. Denk maar aan al die hoestjes en niestjes die daar terecht komen. Maar hoe kan het dan wel?



De Wuhan-shake

De Wuhan-shake komt uit China. Wuhan is de plaats waar het virus voor het eerst uitbrak. En daar groeten de mensen elkaar nu door met de voeten tegen elkaar te tikken.



Namaste

Namaste komt uit India. Daar groeten de Hindoes elkaar met 'Namaste'. Maar ook mensen die yoga doen, kennen deze groet. Het gaat als volgt: Druk je handen tegen elkaar. Je vingers wijzen naar boven. Buig nu lichtjes naar voren en zeg 'namaste'. Eigenlijk zeg je dan 'ik buig voor jou'.



Het V-teken

Maak eerst een vuist. Steek daarna je wijsvinger en je middenvinger op. Zo maak je de letter 'V'. De V staat voor Vrede, Victorie en Verzet. Daar kunnen we in deze coronatijden wel wat van gebruiken.

Probeer maar eens welke groet jij leuk vindt. Of je kan misschien afspreken om iedere dag een andere groet te gebruiken? Je kan natuurlijk ook gewoon wuiven, daar is ook niets mis mee! Maar misschien kan jij er nog meer verzinnen? Stuur ons zeker een foto!

DEZE WEEK

Wetenschap: Het corona virus: een beetje uitleg	3
Kunst & cultuur: Een corona kapsel + Automaat [schilderij]	4
Digitaal: Digitale tip van de week: Luisterboeken Jip en Janneke	7
Wat een Vedette! Ellen Roels	7
Groen & gezond: Eiersalade met avocado	8
Leef & beleef: Beweeg in uw kot!	10

INLEIDING

Beste Vedette,

In je kot blijven is niet saai! Doe mee met deze toffe activiteiten en leer bij over interessante weetjes.

Je kan alleen aan de slag gaan of samen met je huisgenoten.

Wij bouwen verder op de vormingen die wij binnen Pasform organiseren en bezorgen je ledere week opnieuw de Gazet Vedette.

Zorg goed voor jezelf en elkaar, geniet van de leuke dingen en vele groetjes,

Het Pasform-team

KRANT PER POST KRIJGEN

Gazet Vedette wordt wekelijks gratis per mail verzonden.

Vedetten die niet vertrouwd zijn met internet of geen printer hebben, krijgen Gazet Vedette gratis per post in de brievenbus.

Ken je iemand die Gazet Vedette graag zou ontvangen?

Vraag na of je zijn of haar adres aan ons mag bezorgen en mail de contactgegevens naar naomi@pasform.be



WIE WAS ER EERST: DE KIP OF HET EI?

Heb jij al eens nagedacht bij deze vraag? Wie was eerst, de kip of het ei?

De kip wordt geboren uit een ei. Maar daarvoor heb je eerst een ei nodig. En de kip legt het ei. Dus wie was er dan eerst? Het lijkt wel een cirkeltje van vraag en antwoord.

Maar de wetenschappers zijn er eindelijk over uit: de kip was eerst. Uit onderzoek blijkt dat je eerst de kip nodig hebt. Alleen de kip kan de eierschaal maken voor het ei. Of in moeilijke woorden 'de samenstelling van de eierschaal bevat proteïnen. Proteïnen komen enkel voor in de eierstokken van de kip'.

COLOFON

Artikels en redactie

- Ellen Decuyper
- Sofie Janssen
- Kathy Vangilbergen

Eindredactie

- Krista Telemans

Lay-out en ontwerp

- Naomi Dom

WAT IS PASFORM?

Pasform is de sociaal-culturele organisatie voor volwassenen met een beperking, hun netwerk en de ruime samenleving.

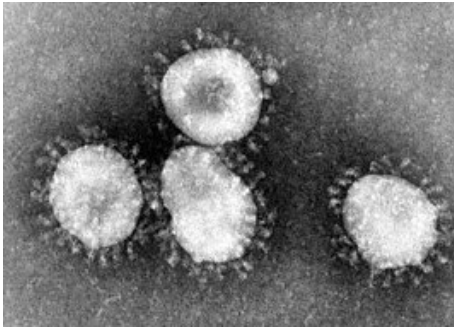
Pasform werkt ervaringsgericht om personen met een beperking te versterken in hun kwaliteit van leven. Via cultuur en leren bouwen wij aan een inclusieve samenleving.

HET CORONA-VIRUS: EEN BEETJE UITLEG

Zie jij deze afbeelding ook overal?

In de krant, op het nieuws, overal zie je deze tekening verschijnen. Maar wat betekent ze eigenlijk?

Hier maken we de tekening duidelijk voor jou.



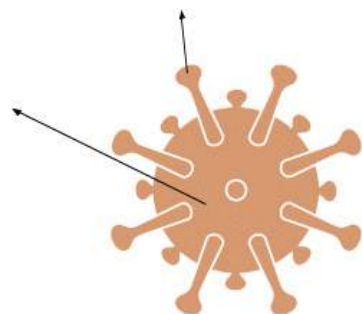
Deze tekening is een voorstelling van hoe het nieuwe virus er in het heel klein uitziet. Zo klein, dat je het niet kan zien. Door de microscoop, een heel erg groot vergrootglas, zien de wetenschappers het coronavirus wel. Het lijkt op een krans of een kroon, vandaar de naam corona.

Om deze afbeelding begrijpbaar te maken, maakten wetenschappers deze tekening.

Aan het virus zie je verschillende onderdelen.

De buitenkant van dit virus heeft stekels.
Die stekels zorgen voor de besmetting van mensen.

Het virus heeft een bescherm laag. Deze laag is zoals huid: ze zorgt ervoor dat alle belangrijke delen die vanbinnen zitten beschermd worden.



CORONAVIRUS
COVID-19

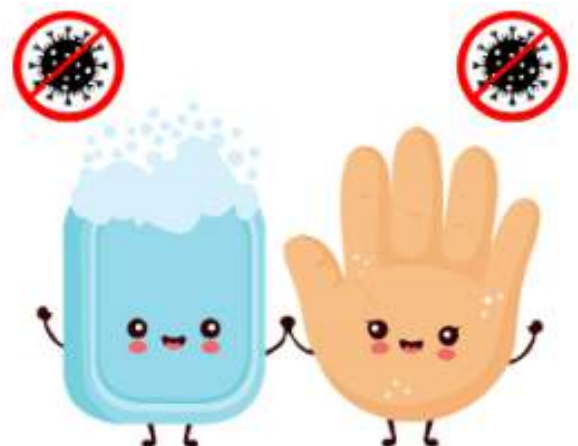
Heb je al gehoord van eiwitten? Mensen hebben eiwitten nodig. Ook het virus heeft eiwitten nodig, maar dan wel om mensen te besmetten.

Opgelet: verwar dit niet met een ei. Eieren zijn gezond en mag je eten.

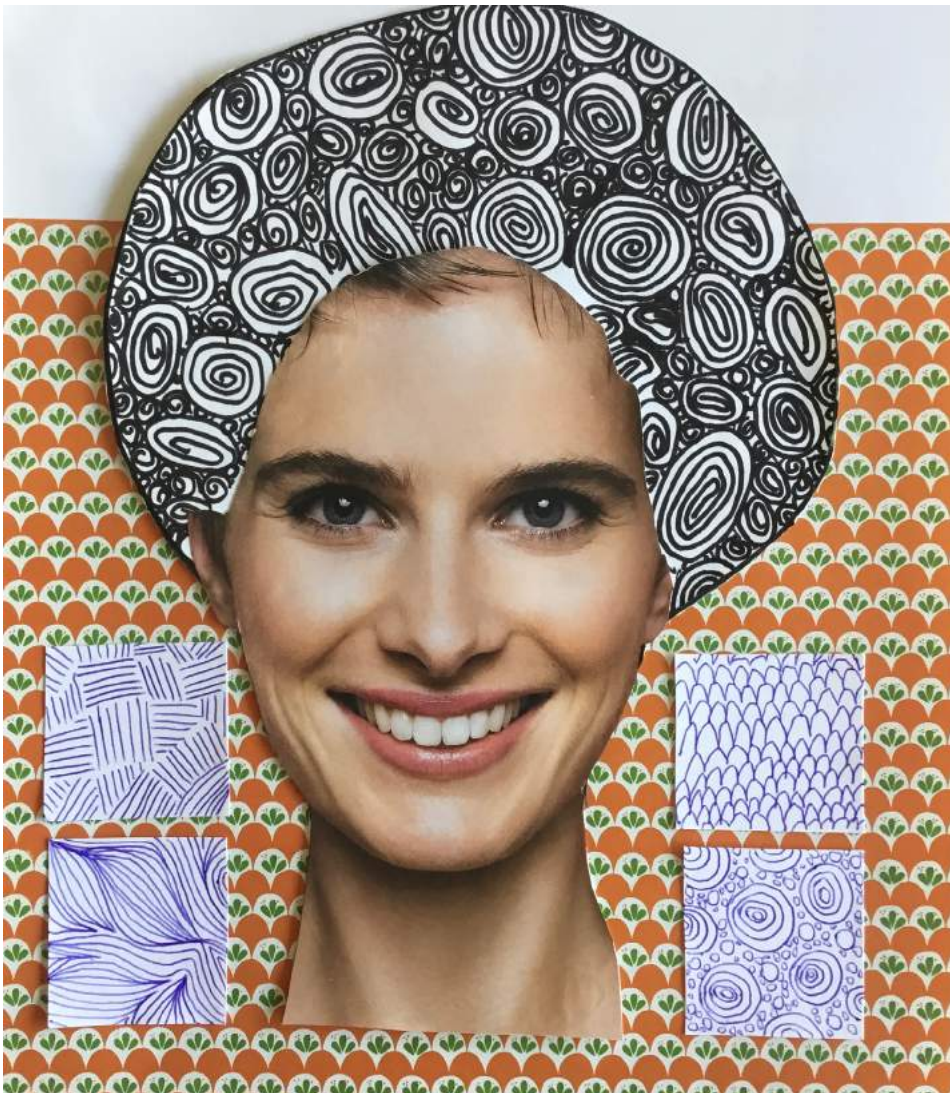
Daarom is je handen wassen met zeep zo belangrijk!

Je hebt al van iedereen gehoord dat je nu veel en grondig je handen moet wassen.

Dat is niet zomaar goede raad! De wetenschappers zijn er zeker van dat het coronavirus stuk gaat door zeep en ontsmettingsalcohol. Dan kan het je niet meer besmetten. Dus: wassen, wassen, wassen!







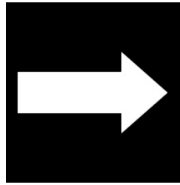
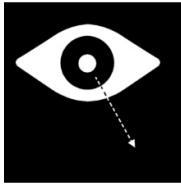
EEN CORONAKAPSEL

De kappers zijn al een tijdje dicht. Deze vrouw heeft hulp nodig. Help je haar?

Nodig: potlood, bic, pen of viltstift.

Hoe ga je te werk: Kies een lijn zoals in de vierkantjes – herhaal deze lijn en zo kom je tot een patroontje voor het haar.

Tip: Zoek je inspiratie... kijk dan eens naar je buur, begeleider of medebewoner. Of moeten zij ook eens naar de kapper?



Kijken naar een schilderij

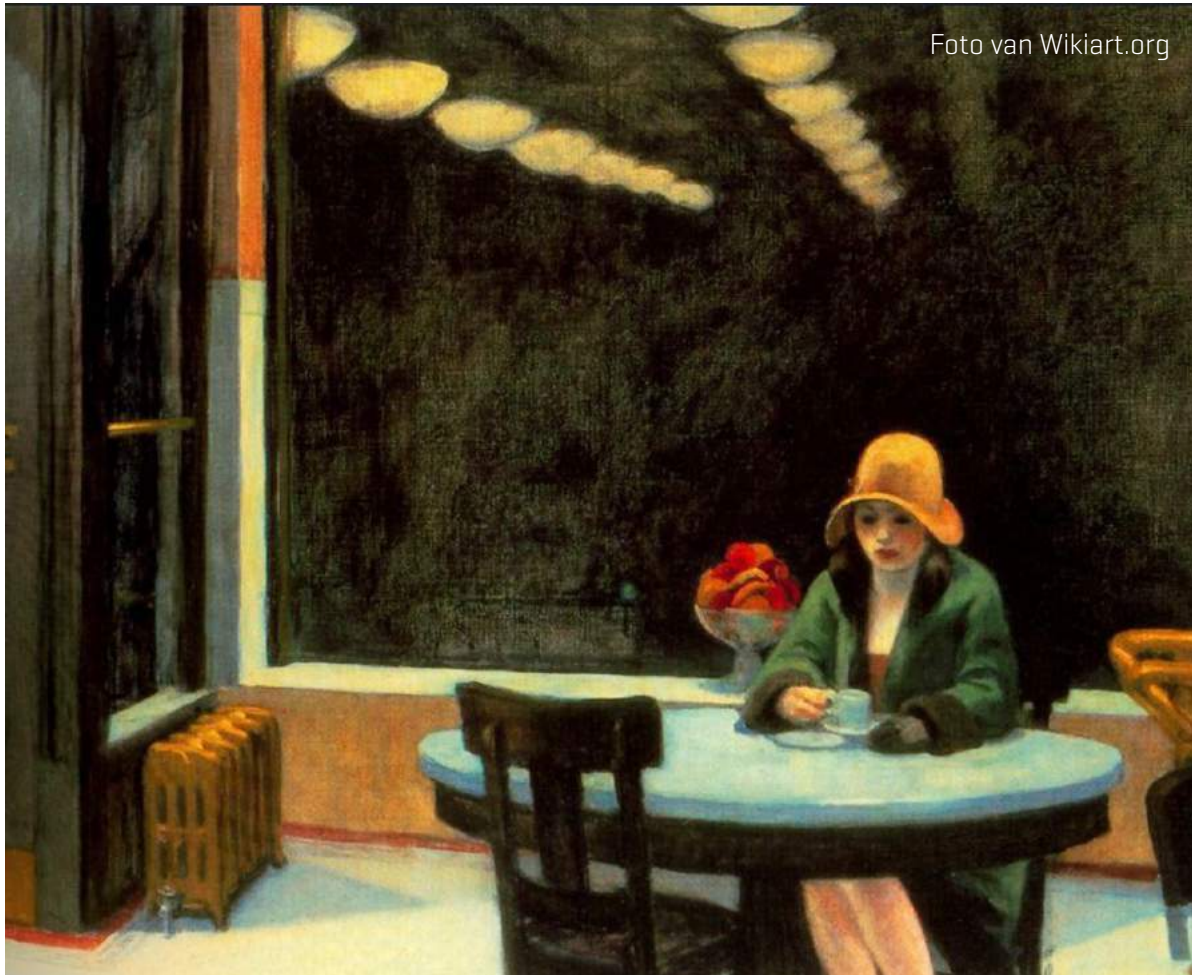


Foto van Wikiart.org

AUTOMAAT - EDWARD HOPPER

Hier zie je een olieverf schilderij van Edward Hopper. Het schilderij heet "Automat" en werd in 1927 gemaakt.

Je ziet een vrouw in haar eentje koffie drinken in een verlaten café. Ze draagt een dikke groene jas en een geel bolhoedje. Ze heeft maar één handschoen aan. Is het winter? Heeft ze het koud?

Buiten is het donker. Je ziet de lichten van het café weerspiegelen in het venster. Het zijn veel lichten. Is het een groot café? Waarom is er niemand anders?

Er staat voor haar nog een stoel vrij. Wacht ze op iemand?

Ze kijkt naar haar kopje koffie. Voelt ze zich eenzaam, zo alleen in het grote café?

Veel mensen voelen zich nu eenzaam omdat we afstand moeten houden en ver van de anderen moeten blijven.

DIGITALE TIP VAN DE WEEK: Luisterboeken Jip en Janneke

Luister jij graag naar verhalen? Op het internet kan je gratis naar Jip en Janneke luisteren. Volg het stappenplan om te luisteren!

1. Zet je tablet, gsm of laptop aan.
2. Ga op het internet naar www.youtube.be of open de App van YouTube
3. Zoek naar "Annie MG Schmidt - De Leukste Verhaaltjes van Annie MG Schmidt" van het kanaal CNR Kids
4. Speel het album af, er zijn 38 video's waar Annie M.G. Schmidt haar eigen verhalen voorleest. Veel luisterplezier!



Wat een Vedette!



Ellen Roels uit Wommersom stuurde ons foto's van haar werkjes gemaakt met Diamond painting. Met deze techniek maak je een schilderij met gekleurde steentjes. Dit wordt ook wel borduren met steentjes genoemd.

Wat een prachtige werken, Ellen!

Het is leuk om te doen.

Ik kan mij bezig houden en het is rustgevend.

Zeker nu ik niet kan gaan werken.

Ik geniet ervan.

Ellen Roels

EN JIJ?

Wil jij ook graag in Gazet Vedette staan? Stuur dan een mailtje naar naomi@pasform.be

AVOCADO IN DE KIJKER

Een avocado kennen velen nog niet. En dat is jammer, want deze vrucht is super gezond! En nog lekker ook, jammie!



De naam komt van het Nahuatl-woord *ahuacatl*, wat 'teelbal' betekent



Boordevol vitamines, mineralen, gezonde vetten en vezels



Andere namen: advocaatpeer of solange



Groeit aan een boom

Uit de pit kan je een plantje kweken



Avocado eten is goed voor je ogen, huid en bloeddruk



Het bekendste recept met avocado is zeker en vast guacamole. Dit is een dipsausje voor bij nacho-chips. Recept: www.dagelijksekost.een.be/gerechten/guacamole



Hoe weet je of een avocado rijp is? Een rijpe avocado kan je zachtjes indeuken. Of je kan het steeltje verwijderen. Als je eronder groen ziet, is je avocado rijp.



Is een soort fruit (dus geen groente)

Smaakt super met limoen, citroen, koriander en rode ui



De meeste avocado's in de winkel komen uit Mexico.

Werd al geteeld in het jaar 8000 voor Christus

Komt uit Centraal-Amerika



Avocado's eten verkleint de kans op hart- en vaatziekten

Wordt vlug bruin. Maak je avocado-receptje daarom altijd als laatste. Of bedek het met huishoudfolie.

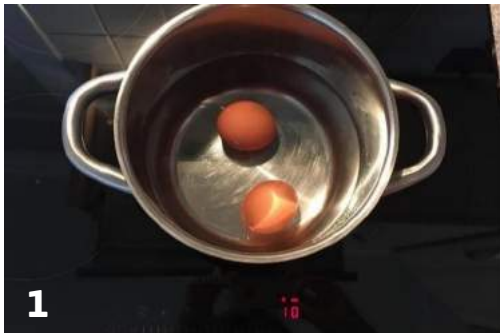
Avocado kan je op veel manieren gebruiken; op de boterham, in een slaatje, een sausje of een smoothie

EIERSALADE MET AVOCADO

Heb jij ook nog gekookte paaseitjes in de frigo staan? Hier zie je hoe je er een heerlijke eiersalade mee maakt. We gebruiken een avocado. Deze vrucht zit bomvol vitaminen en mineralen; heerlijk en gezond!

INGREDIËNTEN

1 avocado
2 eieren
3 koffielepels mayonaise
Peper, zout, 1 koffielepel currypoeder, verse bieslook



Gebruik gekookte eitjes of kook verse eitjes 10 minuten. Spoel nadien af met koud water. Pel de eitjes.



Doe de eitjes in een kom en plet ze met een vork fijn.



Was de verse bieslook en snij fijn.



Snij de avocado in twee en doe het vruchtvlees in een kommetje. Plet het fijn met een vork.



Voeg de avocado, bieslook en de mayonaise toe aan de geplette eieren.



Breng op smaak met 1 koffielepel currypoeder, peper en zout.

BEWEEG IN UW KOT

Iedereen zegt dat je moet blijven bewegen. Dat is niet altijd gemakkelijk. Wil je enkele tips? Die kan je hier vinden!

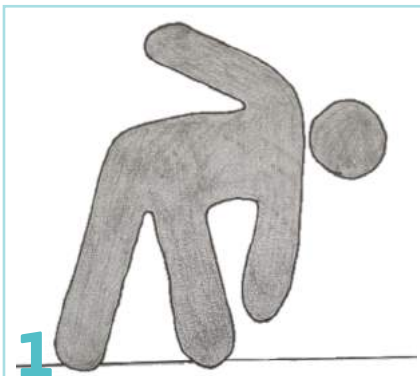
Kijk maar eens naar deze korte oefeningen. Je kan deze leuke oefeningen helemaal zelf doen in je kamer.

1 **STOELYOGA**

Van stoelyoga heb je misschien al gehoord.

WAT HEB JE NODIG?

Jezelf
Een stoel **zonder** wielen



1

Rek je goed uit.
Buig voorover en probeer je tenen aan te raken.



2

Ga op je stoel zitten. Strek je benen en armen voor je uit.



3

Strek je armen achter je uit.



4

Voor deze oefening moet je goed opletten. Ga op de rand van je stoel zitten. Zet je armen achter je op de stoel en duw jezelf omhoog.



5

Ga terug op de rand van de stoel zitten. Zet je armen achter je op de stoel. Steun op je armen en duw je poep omhoog. Strek nu je benen.



6

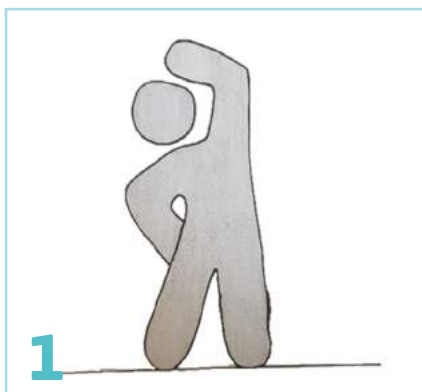
Ga voor je stoel staan. Zet je handen op het zitvlak van de stoel. Maak je rug zo bol mogelijk.

2 STAAND STRETCHEN

Voor deze rek oefeningen heb je enkel jezelf nodig!

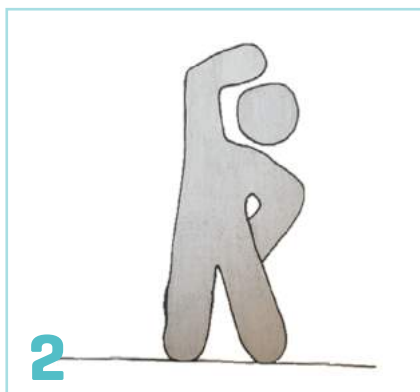
WAT HEB JE NODIG?

Jezelf



1

Rek je goed uit. Strek je arm boven je hoofd en strek je buik goed uit.



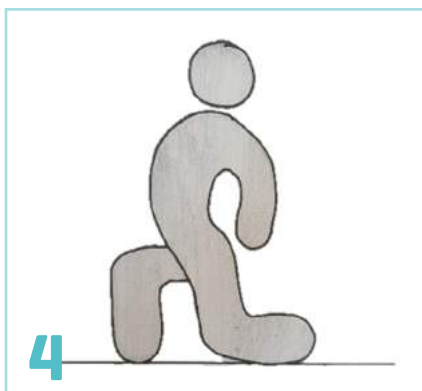
2

Rek je uit aan de andere kant. Strek je andere arm boven je hoofd en strek je buik goed uit.



3

Zet een knie op de grond. Duw je borst omhoog, zo ver als je kan. Maak je rug hol.



4

Verwissel van knie. Zet je andere knie op de grond. Duw opnieuw je borst omhoog. Maak je rug hol.



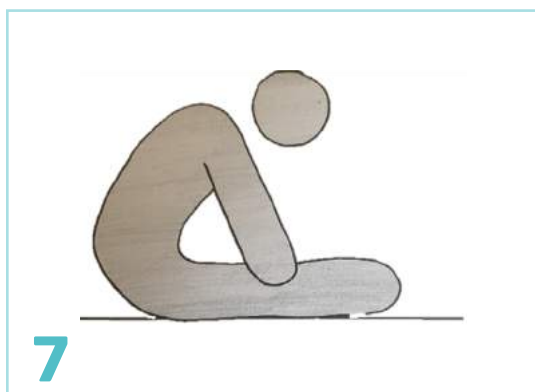
5

Ga rechtop staan. Probeer op één been te staan. Pak je knie vast en duw die tegen je borst.



6

Doe hetzelfde met je andere knie. Pak je andere knie vast en duw die tegen je borst.



7

Zet je op de grond. Leg je benen plat. Breng je borst zo dicht mogelijk naar je knieën. Soms helpt het om je tenen te proberen aanraken.



8

Rek je nog een laatste keer uit. Sta recht en probeer je tenen aan te raken.

KRANT PER POST KRIJGEN

Gazet Vedette wordt wekelijks gratis per mail verzonden.

Vedetten die niet vertrouwd zijn met internet of geen printer hebben, krijgen Gazet Vedette gratis per post in de brievenbus.

Ken je iemand die Gazet Vedette graag zou ontvangen?

Vraag na of je zijn of haar adres aan ons mag bezorgen en mail de contactgegevens naar naomi@pasform.be

WORD VEDETTE

Wil je ons een verslagje of foto sturen van jouw bezigheid?

Wil je ons een vraag stellen of een suggestie geven? Wil je geïnterviewd worden? Dat kan allemaal.

Laat van je horen via naomi@pasform.be of bel naar **Krista op 0468 16 79 37**.

GAZET VEDETTE IN GROTE AANTALLEN

Organisaties kunnen Gazet Vedette op papier ontvangen, in grotere aantallen.

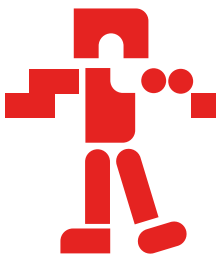
Voor een pakket van 10 Gazetten vragen wij 12€, verzendingskosten inbegrepen. Elk bijkomend exemplaar mee verzonden in hetzelfde pakket kost 0.8€.

Je kan je aanmelden voor een éénmalige bestelling of wekelijks, door te mailen naar naomi@pasform.be.

ZIJN WIJ AL FACEBOOK VRIENDEN?

Ook op onze facebookpagina: www.facebook.com/pasformvzw, vind je zeer regelmatig toffe nieuwtjes, leuke weetjes en amusante doe-activiteiten.

Zien we je daar?



Je kan Gazet Vedette lezen en downloaden via www.Pasform.be of facebook.com/vzwpasform. De Gazet Vedette wordt gratis verstuurd naar de e-mailadressen in ons bestand volgens de GDPR richtlijnen. Je kan je hiervoor aanmelden door je e-mailadres te versturen naar naomi@pasform.be.

Niets in deze uitgave mag overgenomen of gecopieerd worden zonder geschreven toestemming van Pasform VZW.

Verantwoordelijk uitgever

Krista Telemans
- Pasform VZW
F. De Merodestraat 18
2800 Mechelen
- krista@pasform.be

www.Pasform.be
www.facebook.com/vzwpasform

Rekeningnummer: BE55 0689 0137 4244
Ondernemingsnummer: 0567.872.147

