



# Huize Vincent

Open (t)huis met hart voor zorg



**Lente bries**

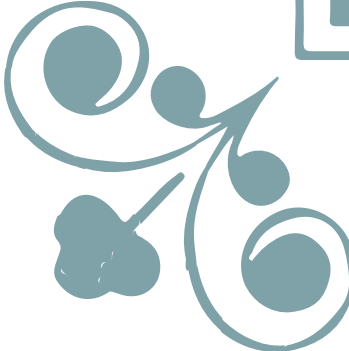
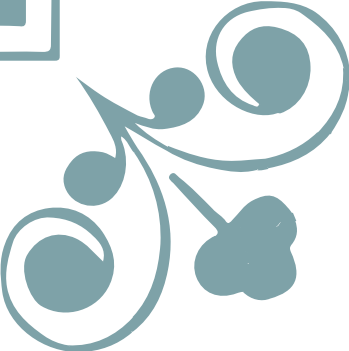
Driemaandelijks tijdschrift  
april- mei- juni 2024

*De redactie van de huiskrant staat steeds open voor  
bemerkingen, rechtzettingen en verbeteringen van  
foutieve informatie.*

*Indien u opmerkingen of vragen heeft omtrent de  
huiskrant kan u steeds terecht bij **Imke en Kris**.*

*Wij staan zeker ook open voor ideeën rond nieuwe thema's.*

Antwerpse Steenweg 103, 9140 Tielrode  
Email: [info@huizevincent.be](mailto:info@huizevincent.be)  
[www.huizevincent.be](http://www.huizevincent.be)  
Facebookpagina: Huize Vincent  
Instagram: [wzchuizevincent](https://www.instagram.com/wzchuizevincent)





Wanneer zonnestralen de kou  
vervangen  
We naar zonder jas verlangen  
We uit de wind op het terras  
Vergeten hoe de winter was.

Dan ruik ik lente  
Proef ik lente  
Voel ik lente

Het leven voelt veel lichter  
Geluk zit achter op mijn fiets  
Het springt met lammetjes door de wei  
En soms  
Soms is het er gewoon  
Zelfs al doe ik niks.

Het is lente  
Volop lente.



Overal zit goud verstopt  
Wat is de lente fijn  
Kon het maar elke dag  
Een heel klein beetje lente zijn.

# Voorwoord



Beste lezers,

We hebben ervoor gekozen om het tweede nummer van dit nieuwe jaar samen te laten vallen met het paasgebeuren. Eigen aan deze tijd dat alles in bloei aan het komen is. Als we naar de definitie kijken van het woord bloeien, zien we verschillende betekenissen : bloemen dragen, floreren, gedijen, in bloei staan, in welstand zijn, ontluiken, zich geheel ontplooien...

Bij bloeien denken we in eerste instantie aan de natuur. Eigen aan deze tijd van het jaar is dat we van een koude, donkere periode overgaan – ja de grijze winter heeft ons goed in zijn greep gehad- naar het licht en warmte. Dit alles komt het meest tot uiting als we naar de natuur kijken. Deze ontwaakt uit haar winterslaap. Voedingssappen stromen weer omhoog naar de takken van de bomen/struiken en we zien de knopjes van vele voorjaarsbloeiërs al zwellen. In onze kleine binnentuin roeren de vele grassprietjes zich al en menige paaslelies staan te pronken met hun wit-gele kleuren. Binnen 14 dagen zal de natuur er al helemaal anders uitzien.

Ook de dierenwereld laat zich niet onbetuigd. Verschillende vogeltjes vliegen al voorbij met takjes en donsjes in hun snavel en 's morgens kunnen we al genieten van hun heerlijk ochtendconcert.

Daarnaast kunnen we ook als mens 'open bloeien'. Zo bood de voorbije vastenperiode en het nabije Paasgebeuren ons de mogelijkheid als mens te groeien/ open te bloeien. Door stil te staan bij onszelf, ons te onthouden van dagelijkse verleidingen en door na te denken over hoe we nog beter mens kunnen worden, kunnen we ook stappen zetten om te groeien/ te ontluiken. In tegenstelling tot met de natuur, is de mens niet gebonden aan de tijd.

Dat wil zeggen dat mensen altijd en overal kunnen bloeien. Zo ook in wat we noemen ' de herfst van zijn/ haar leven'. Elke dag biedt ons de kans, is er de uitnodiging om als mens te bloeien. Ook in het wzc Huize Vincent bieden we kansen op groei en bloei. Bewoners worden uitgenodigd om zoveel mogelijk deel te nemen aan de verschillende activiteiten.



Deze activiteiten bieden kans op ontmoeting.. en iedere ontmoeting biedt de kans tot meer menswording. Het is aan ons om op deze uitdaging in te gaan en – in navolging van de natuur- het beste van onszelf te laten zien.

Moge de verschillende artikels van onze huiskrant u dan ook inspireren en bemoedigen om verder te bloeien in het leven ondanks alles... Een Zalige Pasen gewenst.

Koen Van Wauwe  
Algemeen Directeur  
Wzc Huize Vincent

01/04/2024





# Kledij verkoop



**Vrijdag 19 april ( voor 1ste verdiep)**

**Vrijdag 26 april ( voor 2de verdiep)**

**14-15u30 in de Meerpaal**

Kledingstukken tussen 15 en 27 euro  
Gillets, mantels en jassen tussen 30 en 45  
euro

Meer informatie zie brief in uw mailbox of  
bij een begeleider van wonen en leven.

**Iedereen welkom !**





# Fotopagina

27 februari hadden we onze eerste editie van de schoenenverkoop en direct een groot succes geweest! Voor herhaling vatbaar.



# Afscheid van



Elvire De Wilde overleden op 12/01/2024

Cecile Verhoeven overleden op 22/01/2024

Greta Meeus overleden op 28/01/2024

Gabriel Busschaert overleden op 30/01/2024

Maria De Wael overleden op 12/02/2024

Margriet Van Buynder overleden op 26/02/2024

Maria Vermeulen overleden op 29/02/2024

Wij wensen de families veel sterkte toe met het  
verlies van hun dierbaren.

Voor altijd in ons hart...



# Bezoek aan de lammetjes



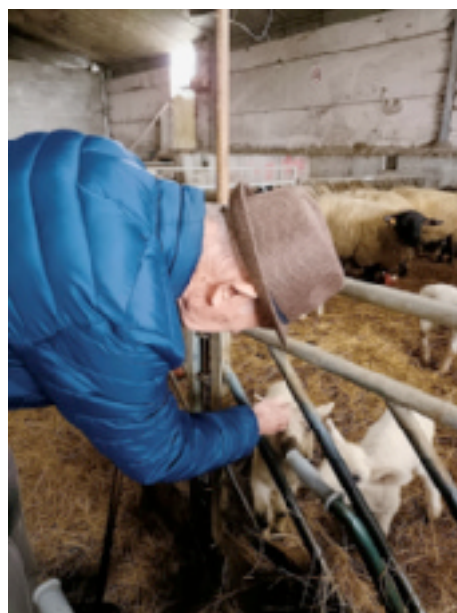
In ons huis draait het niet alleen om comfort binnen de muren, maar ook om het ontdekken van de levendige wereld daarbuiten. Onze bewoners werden dus getrakteerd op een bijzondere en hartverwarmende ervaring op de nabijgelegen schapenboerderij. Een uitstapje vol knuffels, liefde en een vleugje lentegevoel.

16 februari gingen enkele bewoners naar de schapenboerderij, waar ze verwelkomd werden door een kudde speelse lammetjes. Ze genoten van de pure vreugde die de kleine wollige viervoeters met zich meebrachten.

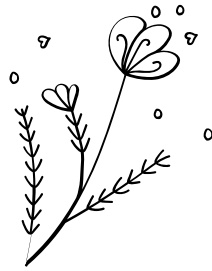
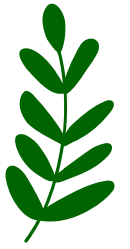
We hadden de kans om de nieuwsgierige diertjes te aaien, te omarmen en zelfs te voeden. De warme lentebries bracht niet alleen de geur van bloeiende bloemen, maar ook de onmiskenbare aroma's van de boerderij.

Tijdens het bezoek aan de schapenboerderij werden de bewoners overspoeld door een golf van positieve emoties. Het contact met de lammetjes zorgde voor een onvergetelijke ervaring die zowel troost als vreugde bracht aan de bewoners.

Moge de lentebries doorgaan met het brengen van warmte, vreugde en onvergetelijke momenten voor iedereen. Samen genieten we van de eenvoudige, maar kostbare geneugten van het leven, versterkt door de liefde van de natuur en de vriendschap van de lammetjes.









# Nieuwe collega



Hallo,

Zal ik me even voorstellen, zodat jullie alles correct kunnen doorvertellen.

Ik ben Sofie Van Beeck, mama van twee kindje en al heel wat jaren een gepassioneerde logopediste.

Doorheen de jaren kwam ik hier al regelmatig over de vloer om te helpen met spraak -en slikproblemen.

Maar dit zal vanaf nu op een wekelijkse basis (woensdag voormiddag) gebeuren zodat de begeleiding en opvolging een stuk makkelijker zal verlopen.

Door samen te werken, kunnen we de kwaliteit van zorg verbeteren en het welzijn van de bewoners bevorderen.

Ik kijk uit naar deze fijne samenwerking.

Sofie



# Jarigen



## April



- 2 april **Vandehaute Lisette (Zr. Yolande)** 88 jaar
- 2 april **Schoukens Julienne** 96 jaar
- 10 april **Vanstraceele Leon** 90 jaar
- 10 april **Van Poecke Fabienne** 84 jaar
- 10 april **Vervaet Julienne** 88 jaar
- 11 april **Vermeulen Maria** 89 jaar
- 11 april **Ceulen Marie-José** 88 jaar
- 17 april **Oelbrandt Alphonsine** 96 jaar
- 26 april **Vanderhaeghen Gabriella** 96 jaar
- 28 april **Gosselin Maria** 91 jaar



## Mei

- 6 mei **Lukacs Maria** 86 jaar
- 8 mei **Vanderbiest Getty** 92 jaar
- 7 mei **Van Steenlandt Margriet** 97 jaar
- 20 mei **Van den Branden Simonne** 76 jaar
- 22 mei **Van Landeghem Liliane** 86 jaar
- 23 mei **De Vree Maria** 96 jaar
- 24 mei **De Doncker Rudy** 69 jaar
- 26 mei **De Bondt Godelieve** 82 jaar
- 30 mei **De Haes Simonne** 82 jaar

## Juni



6 juni **Van Doorselaere Pierre** 87 jaar  
8 juni **Van Puyenbroeck Theofiel** 88 jaar  
10 juni **De Laet Joseph** 90 jaar  
12 juni **Galle Vera** 87 jaar  
16 juni **Van de Walle Marc** 67 jaar  
17 juni **Hemelaer Freddy** 86 jaar

**Wij wensen jullie een hele fijne en gelukkige verjaardag toe!**



# Kleine goedheid binnen Huize Vincent

'Kleine goedheid' verwijst naar de alledaagse, schijnbaar eenvoudige handelingen van vriendelijkheid, mededogen en zorgzaamheid die bewoners, medewerkers, vrijwilligers met elkaar delen. Deze 'kleine goedheden' zijn vaak niet spectaculair of opvallend, maar ze hebben wel een diepgaande impact op het welzijn en de gemoedstoestand van iedereen in Huize Vincent.

Het kan gaan om eenvoudige gebaren zoals een vriendelijk woord, een glimlach, het delen van een kopje thee, het voorlezen van een boek, of het geven van een knuffel aan een bewoner die zich eenzaam voelt. Het zijn de kleine dingen die laten zien dat mensen om elkaar geven, dat er aandacht is voor de behoeften en gevoelens van anderen, en dat er een gevoel van gemeenschap en verbondenheid heerst.

'Kleine goedheid' draagt bij tot een cultuur van zorgzaamheid en warmte waarin bewoners, vrijwilligers en medewerkers zich gesteund en gewaardeerd voelen. Het cultiveert een omgeving waarin iedereen zich welkom en geliefd voelt, en waarin zelfs de eenvoudigste handelingen van vriendelijkheid een wereld van verschil kunnen maken.

Laten we de 'kleine goedheid' binnen Huize Vincent diep omarmen.

Met een hartelijke groet,  
kris





# Fotopagina



# Lentebries brengt vernieuwing en vreugde



Met het zachte gefluister van de **lentebries** lijkt Huize Vincent tot leven te komen. Het is alsof de natuur zelf ons uitnodigt om deel te nemen aan haar jubelende viering van vernieuwing en hoop.

Terwijl de zon haar stralen door de ramen laat schijnen en de bloemen hun kopjes naar de hemel heffen, voelen we de lentebries als een zachte omhelzing om ons heen. Het is een bries die de belofte van warmere dagen met zich meedraagt, en tegelijkertijd onze harten vult met een hernieuwde energie en vreugde.

In deze tijd van het jaar worden onze tuinen weer tot leven gewekt, waar kleurrijke bloemen zich openen voor de wereld en jonge blaadjes zich uitstrekken naar het licht. Het is een prachtig schouwspel dat ons eraan herinnert dat zelfs in de meest delicate momenten van het leven, er schoonheid en kracht te vinden is.

Laten we samen genieten van de lentebries die door onze gangen waait, ons eraan herinnerend dat elke dag een nieuwe kans is om te bloeien en te groeien. Laten we deze tijd van vernieuwing omarmen en koesteren, en laten we samen vreugde vinden in de kleine wonderen die de lente met zich meebrengt.

Met warme groeten,  
Kris





# Zuurstof voor dementie

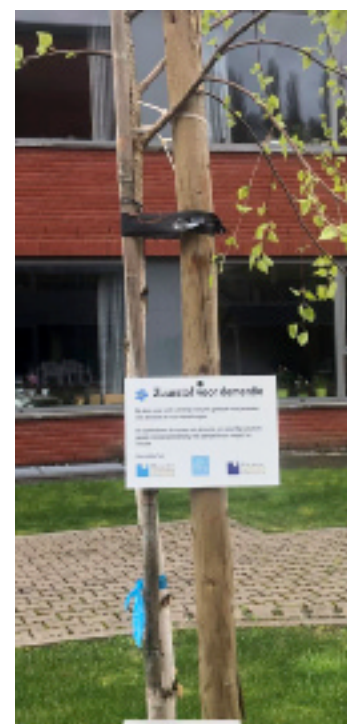
Het Oost-Vlaamse Expertisecentra Dementie Meander en Paradox lanceerde samen met Alzheimer Liga Vlaanderen de actie 'Zuurstof voor dementie'.

Het doel is om tegen 2025 op minstens 100 verschillende plaatsen in de provincie Oost-Vlaanderen een boom (een ruwe berk) te hebben geplant. Deze bomen symboliseren een plek voor mensen met dementie en hun omgeving, waar gelachen kan worden, gefeest, contact kan worden gemaakt, en waar men tot rust kan komen. Kortom, een plek waar mensen echt zichzelf kunnen zijn met hun sterktes en kwetsbaarheden.

Het is een plek waar mensen zuurstof kunnen vinden om weer verder op weg te kunnen gaan. De bomen staan op plaatsen die zeer toegankelijk zijn en uitnodigen tot ontmoeting en verbondenheid. In combinatie met een veld aan vergeet-me-niet-bloemetjes geven we dementie letterlijk een plaats in onze samenleving.

Op 9 februari zijn Steven van technische dienst en ik naar Weteren gereden om onze ruwe berk op te halen. Sindsdien staat onze boom te pronken op het middenplein in onze belevingsgerichte tuin voor personen met dementie, die uiteraard ook voor iedereen toegankelijk is. Rondom de boom wordt in het late voorjaar een veld van vergeet-me-nietjes geplant. Zo omarmen we dementie letterlijk.

Inge Baeck  
Referentiepersoon dementie



# Stille Droom

Op 1 maart 1999 zijn wij (Huize Vincent) in fusie gegaan met Stille droom uit Temse. Nu, 25 jaar later, is dat gevierd met een mis, receptie en maaltijd in de Meerpaal. Er volgen in de loop van het jaar nog meer festiviteiten rond deze 25 jaar Stille droom.



# De wekelijkse eucharistieviering

Iedere vrijdagmorgen komt er in Huize Vincent een bijzonder moment tot leven, een moment dat de ziel voedt en het hart verheft. Het is de tijd van de wekelijkse eucharistieviering, waarin we niet alleen brood en wijn delen, maar ook gemeenschap en liefde.

In dit heilig samenkomen, omringd door degenen die ons dierbaar zijn, ervaren we de kracht van verbondenheid. Het is een moment waarop we onze zorgen en vreugden delen, waar onze stemmen zich verheffen in lofzang en gebed. Hier, in de aanwezigheid van de Heer, voelen we ons gekoesterd en gesterkt.

De eucharistie in ons woonzorgcentrum is meer dan alleen een ritueel; het is een bron van troost, hoop en inspiratie. Het herinnert ons eraan dat we deel uitmaken van iets groters dan onszelf, dat onze levens geweven zijn in het weefsel van Gods liefde. Het herinnert ons eraan dat we geliefd zijn, gewaardeerd en betekenisvol, ongeacht onze vaak hoge leeftijd of gezondheidstoestand.

Als we samen rond het altaar zitten, ervaren we een glimp van de hemel op aarde. De zorgen van het dagelijks leven vervagen, en we worden vervuld van een diepe vrede die de grenzen van tijd en ruimte overstijgt. Daar worden we één gemeenschap, één familie, verenigd door ons geloof en onze liefde voor elkaar.

Moge de wekelijkse eucharistie in Huize Vincent altijd een bron van vreugde en zegen zijn, een licht in de donkerste dagen en een herinnering aan Gods aanwezigheid in ons midden. Moge het ons versterken in tijden van moeilijkheden, ons leiden op ons pad van geloof en ons doen ervaren dat we nooit alleen zijn. Want Hij die ons liefheeft, is altijd bij ons.

God, wat ben Je groot !

Met een genegen groet,  
Kris





# Genieten van de eerste lentebries



# Pasen



## 1. CHRISTELIJK FEEST

Pasen is een christelijk feest, maar met een voorchristelijke oorsprong. De Germanen vierden met Pasen het einde van de winter – verpersoonlijkt in de lentegodin Ostara (in het Duits heet het paasfeest Ostern, in het Engels Easter). De haas en de eieren staan symbool voor vruchtbaarheid en nieuw leven.

## 2. LEKKER, ZO'N EITJE

Paaseieren eten heeft te maken met de vasten. Tijdens deze weken van onthouding mocht niemand eieren eten, maar de kippen waren na de wintertijd net opnieuw aan de leg en dus niet meer te stoppen. Op het einde van de vasten waren er zo veel eieren over, dat ze op tijd gekookt moesten worden om niet te bederven. En zo werd het een traditie om met Pasen (beschilderde) hardgekookte eieren te eten.

## 3. DUURSTE PAASEI TER WERELD

De Russische juwelier Peter Carl Fabergé ontwierp aan het eind van de 19de eeuw exclusieve paaseieren in opdracht van de tsaar. Eén van zijn creaties werd in 2007 geveild voor 12,5 miljoen euro. Het is het duurste paasei ter wereld.

## 4. EITJES VERSTOPPEN

Honderden jaren geleden stopten de boeren eieren onder de grond om de oogst te bevorderen. Zo is waarschijnlijk de traditie van het verstoppertje van eieren ontstaan.

## 5. WAT EEN EI!

Het grootste chocolade-ei ter wereld werd gemaakt in Italië. Het ei woog 7200 kilo en was 19,6 meter hoog. Een stukje chocolade, iemand?

## 6. VIJGEN NA PASEN

De uitdrukking 'vijgen na Pasen' heeft ook te maken met de vasten. Gedroogde vijgen werden honderden jaren geleden al geïmporteerd en waren een lekkernij tijdens de vasten die niet op de lijst van verboden voedingsmiddelen stonden. Vijgen die na de vasten – en dus na Pasen – arriveerden, hadden niet meer dezelfde aantrekkingskracht en waren dus overbodig.



## 7. ZOEKEN, MAAR!

Het wereldrecord paaseieren rapen werd in 2012 verbroken in... Brussel! In tien Brusselse parken werden er maar liefst 505.000 eieren verstoppt, die in een mum van tijd werden gevonden door 5500 kinderen en hun ouders. De prestatie werd opgenomen in het Guinness World Records Book.

## 8. WIST JE DAT...

- een ei dat drijft in water waarschijnlijk over de houdbaarheidsdatum is?
- een kip bijna elke dag een ei kan leggen? Ze leggen er meer dan 300 per jaar!
- je van het voedingscentrum ongeveer 3 eieren per week mag eten?
- dat je aan de oorlel van een kip kan zien welke kleur ei ze legt? Een witte oorlel geeft witte eieren en een rode oorlel geeft bruine eieren!
- dat je gekookte eieren makkelijker kan pellen als je ze even laat 'schrikken' in koud kraanwater?
- kuikentjes van een kip een speciale tand hebben om uit het ei te komen? Die tand valt er na de geboorte weer snel af.
- de Kiwi vogel naar verhouding het grootste ei legt? Het vrouwtje weegt maar anderhalve kilo, maar legt een ei van een halve kilo.

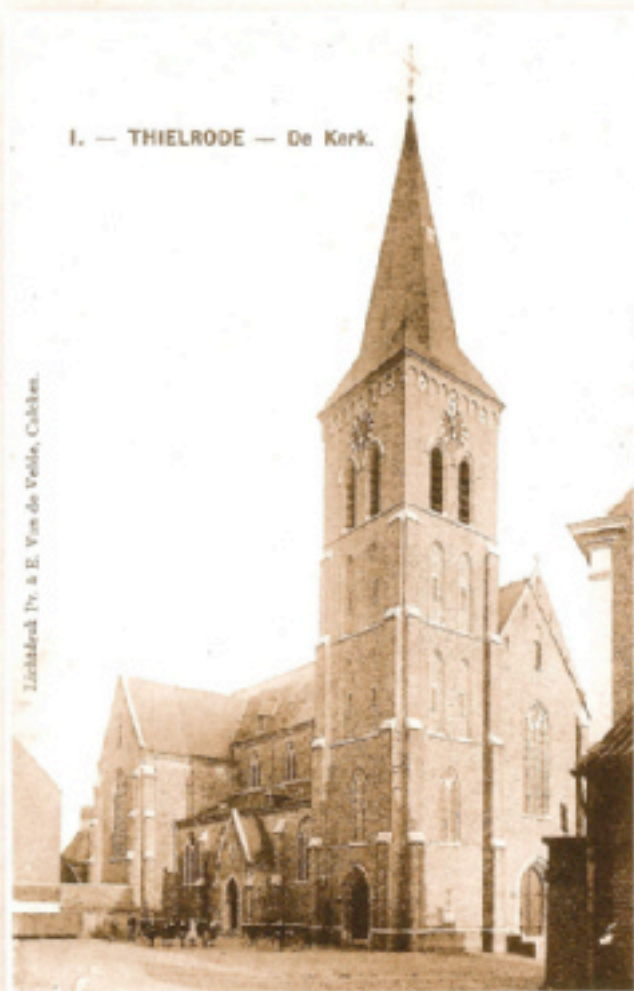




# Uit de oude doos



Tielrode in oude prentkaarten (uit het boek " Zo leefde Tielrode - Kamiel D'hanis)



Sint-Petruskerk van Tielrode.  
Aanvang bouw 1904 onder ambtsperiode  
van pastoor A. Roosens – bouwstijl laat-  
neogotisch.  
Ingewijd op 14 mei 1906 door Mgr.  
Antoon Stillemans, bisschop van Gent.  
Geboren in Sint-Niklaas.  
Zeker goed gekend door de film over  
priester Daens.  
Hij schorste priester Daens in 1899.

Onder:  
De nieuwe kerk in aanbouw 1905.  
Foto genomen vanuit toren Sint-  
Jozefkapel.







**Thielrode.** — *De nieuwe kerk*  
*La nouvelle église*

J. Hendrix, 293, Plantijnlei, Oost, Antwerpen

Nieuwe kerk  
achterzijde.



**THIELRODE.**— De kerkstraat

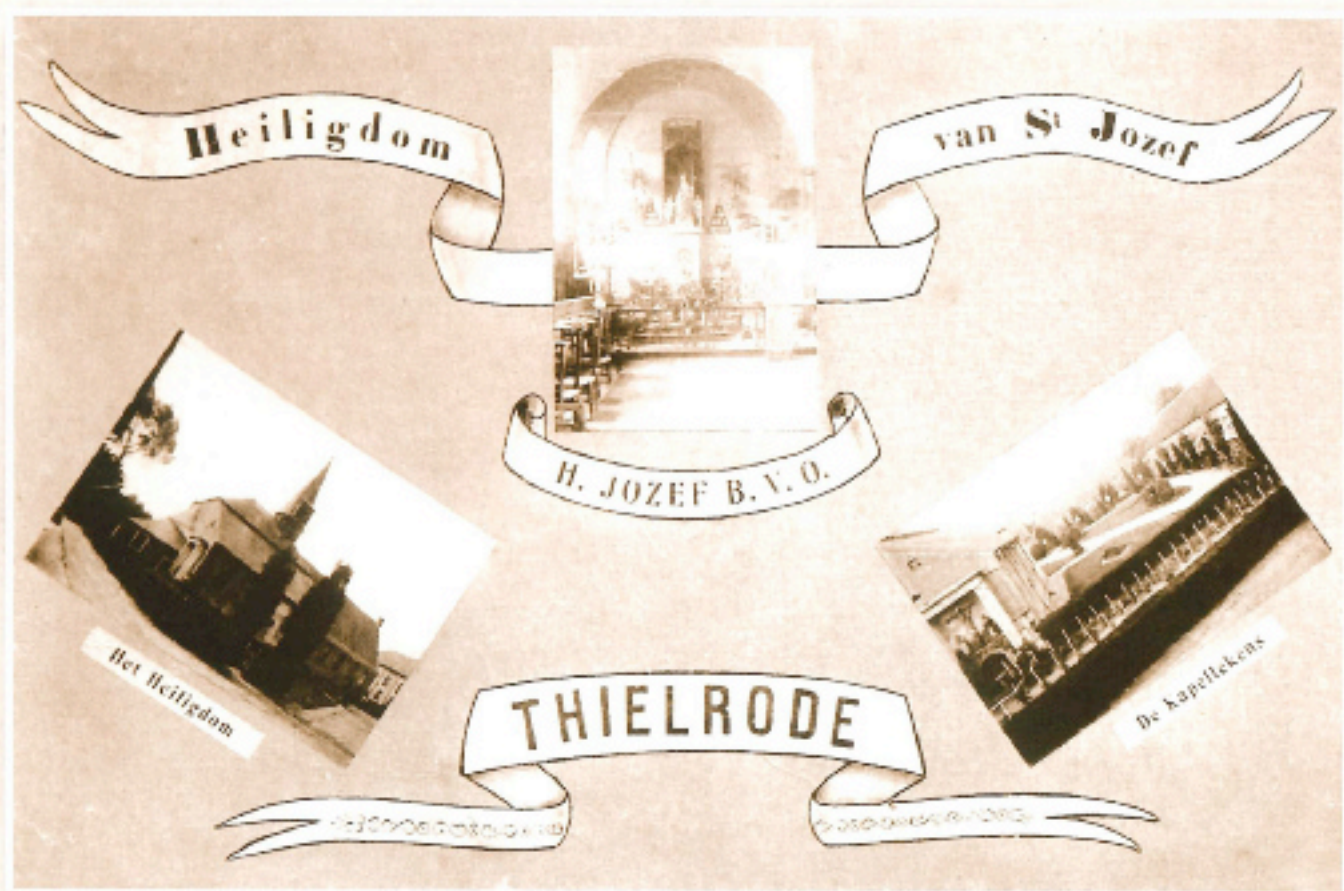
Uitg. Th. Van der Biest, fotograaf, Temsche

Deze straat is meermaals veranderd van naam: Kerkstraat – Dorpstraat – nu: Sint-Jozefstraat. Vooraan rechts brouwerij De Brabander. Circa 1907.





Dorpstraat, nu Sint-Jozefstraat met vooraan links het klooster en de ijzerwinkel De Wolf. Rechts vooraan de kruidenierswinkel van Frans De Rechter.



Bedevaartsoord Sint-Jozefheiligdom.  
Vooral bekend om zijn bedevaarten in maart en de jaarlijkse paardenzegening.



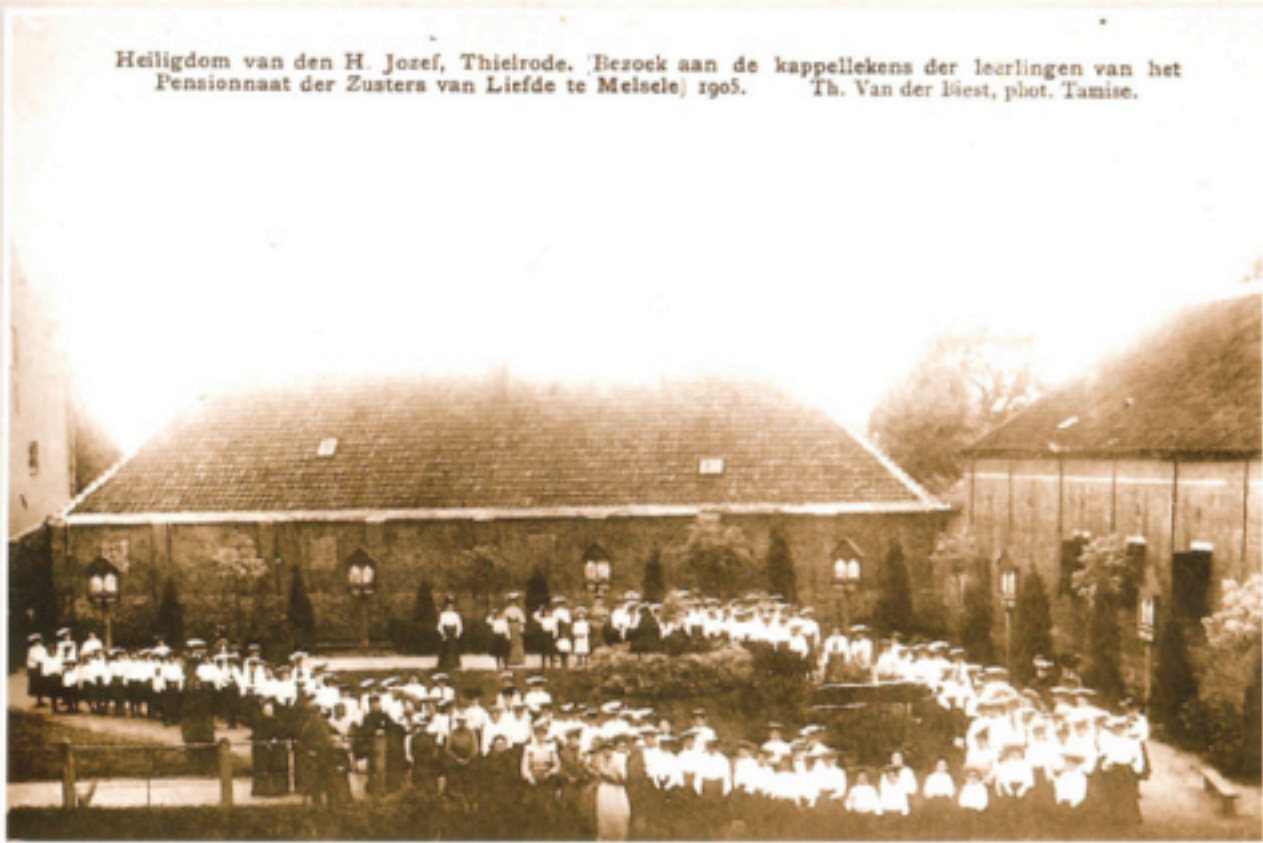


Thielrode. — *Het veerhuis*

Phot. Th. Van der Biest, Tamsche

Vroeger pastorie, nu het huidige café 't Veer.

Heiligdom van den H. Jozef, Thielrode. (Bezoek aan de kappellekens der leerlingen van het Pensionnaat der Zusters van Liefde te Melsele) 1905. Th. Van der Biest, phot. Tamsche.



De statiekappellekens vervaardigd uit hout en bevestigd op een houten paal. Circa 1905.

# Fotopagina



Blijven bewegen vinden we heel belangrijk. Vanaf de lente begint proberen we dit ook zoveel mogelijk buiten te doen. Hier nog foto's van tijdens de wintermaanden.



# 11 april Wereldparkinsondag



Elk jaar op 11 april wordt er tijdens de Wereld Parkinson Dag wereldwijd aandacht gevraagd voor Parkinson. Dit is de geboortedag van James Parkinson. Hij werd bekend door zijn publicatie (An Essay on the Shaking Palsy) in 1817. Dit heeft ervoor gezorgd dat Parkinson internationaal erkend wordt als ziekte.

De ziekte van Parkinson is een ziekte van de hersenen. Wie aan de ziekte lijdt, kan uiteenlopende klachten hebben en de ziekte van Parkinson is dan ook erg complex. Voor geen enkele patiënt is het beeld van parkinson hetzelfde.

Genezing is nog niet mogelijk. Het is een progressieve ziekte. De behandeling richt zich vooral op het verminderen van de symptomen en het verlichten van de klachten. Essentieel in de behandeling is een combinatie van medicijnen, voldoende beweging en gezonde voeding.

De ziekte van Parkinson kan veel invloed hebben op het dagelijks leven. Maar hoe ga je er het beste mee om? Of je nu persoonlijk met Parkinson leeft of zorgt voor iemand die dat doet, hier bieden we inzichten en hulpmiddelen om een evenwicht te vinden tussen de impact van de ziekte en een fijne levenskwaliteit. Lees verder om te ontdekken hoe je met veerkracht en doelgerichtheid het dagelijks leven met de ziekte van Parkinson kunt navigeren.

## Tips om te leven met parkinson

### **Blijf vooral positief**

- zorg ervoor dat u de ziekte van Parkinson begrijpt
- ga door met waarvan u geniet
- houd uw eigen tempo aan en accepteer hulp wanneer dat nodig is

### **Beweeg regelmatig**

- doe uw oefeningen als u goed uitgerust bent en in uw eigen tempo
- herken wanneer u moe bent
- vraag gerust hulp van een fysiotherapeut, als dat nodig is



## Eet gezond

- houd u aan een uitgebalanceerd voedingspatroon
- eet fruit, groenten, eiwitrijke voedingsmiddelen, zuivel en granen
- houd uw vochtbalans op peil (drink minstens anderhalve liter water per dag)

## Zorg voor voldoende nachtrust

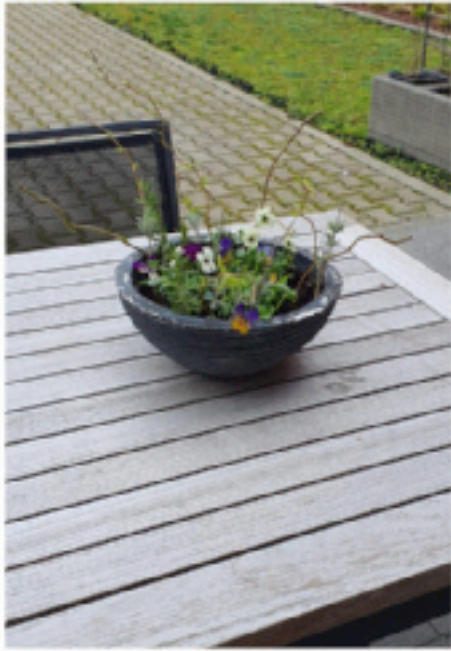
- Stel een slaapschema op
- Beweeg overdag genoeg
- Vermijd opwekkende middelen

## Kledingtips voor Parkinsonpatiënten

Sommige kledingstukken kunnen onhandig zijn en bepaalde stoffen kunnen niet echt comfortabel aanvoelen.

- Draag schoenen waar u gemakkelijk in stapt. Bijvoorbeeld zonder veters, of met klittenband.
- Leren zolen zijn wel verstandig, daarmee heeft u meer 'grip' tijdens het staan/lopen.
- Gebruik een lange schoenlepel om uw schoenen moeiteloos aan te trekken.
- Om warm te blijven, is thermisch ondergoed een aanrader. Zit ook lekker stevig!
- Kies kleding met eenvoudige sluitingen; niet tientallen kleine knoopjes of haakjes waarmee u moet priegelen.
- Gedoe met ritsen? U kunt ook kiezen voor kledingstukken met elastiek.
- Zijden kleding draagt comfortabel.







# 23 juni - dag van de Mantelzorgger



## Zorg vandaag eens extra goed voor jezelf!

Wist je dat 1 op 3 van alle Vlamingen zorg verleende in het afgelopen jaar? Ook jij bent één van deze mantelzorgers. Vandaag verdien jij onze waardering voor de inzet waarmee jij iemand uit je omgeving steunt.

## Ontdek onze tips

### 1. Tijd voor uzelf

Zorgen voor een ander is mooi. Maar het kan ook vermoeiend zijn en het kan soms zelfs teveel worden. Daarom is het belangrijk om genoeg tijd voor uzelf te maken. Voel u daar niet schuldig over; ontspanning houdt u gezond.

### 2. Wees open en eerlijk

Praat met uw omgeving over uw situatie. Vertel het ook wanneer u het zwaar vindt en vraag om hulp als u daar behoefte aan heeft.

### 3. Onderhoud uw contacten

Hoe druk u ook bent, zorg ervoor dat u uw vrienden en kennissen niet verwaarloost. Betrek uw familie en vrienden bij waar u mee bezig bent. Zo voorkomt u dat u vereenzaamt.

### 4. Vraag hulp

Hulp vragen is geen zwakte, integendeel zelfs! Ziet u het even niet zitten, schakel dan professionele hulp in en praat met uw familie of vrienden. De meeste mensen vinden het juist fijn als ze u kunnen helpen.

### 5. Zucht eens diep

Wordt het u even te veel, trek u dan voor een moment terug. Ga even naar buiten, of naar het toilet of de badkamer. Adem diep in en uit. Als u dit een paar keer doet, zult u merken dat u weer lucht krijgt.

### 6. Lach samen

Als u voor iemand zorgt, gebeuren er ook genoeg grappige dingen. Het is heerlijk om daar samen om te lachen. Het maakt de situatie soms net wat minder verdrietig. Samen lachen is aanstekelijk, het geeft energie en het zorgt voor een gevoel van verbinding.



### 7. Wat kan er nog wel?

Misschien kijkt u naar wat uw naaste niet meer kan. Vecht daar niet tegen, maar beweeg erin mee. Geef complimentjes voor wat hij of zij doet en ga uit van wat er nog wel kan. Zelfstandig fietsen kan misschien niet meer, maar samen op een tandem of naast elkaar op een duofiets kan misschien nog wel.

### 8. Zing!

Zing, neurie, fluit – het maakt niet uit wat. Zing wat u voelt, wat u ziet, wat u doet. Het hoeft niet te rijmen, het hoeft niet mooi te klinken, u hoeft zelfs geen maat te houden. Zingen traint de spieren in het bovenlijf, de longen en de ademhalingspijpen. Daarnaast neemt de hoeveelheid anti-stresshormonen toe: u voelt zich meer ontspannen. Van zingen is zelfs bekend dat het pijnstillend kan werken. Mensen die chronisch pijn hebben, vergeten de pijn tijdens het zingen vaak even.

### 9. Genieten met groen

Voelt u zich moe en somber? Koop dan eens iets groens voor uzelf. Een kleurrijke bos bloemen, een mooie plant; groen fleurt uw omgeving op. En terwijl u uw boeket schikt of uw plant in een mooie pot zet, zult u merken dat uw gedachten hun zwaarte verliezen. Gun uzelf daarom de rust van zo'n groen moment.

### 10. De drie bedankjes van de dag

Bedenk voor u gaat slapen drie dingen waarvoor u dankbaar bent. Spreek die drie dingen hardop uit of schrijf ze op in een mooi boekje. Zo valt u met een positief gevoel in slaap. Bovendien zult u merken dat de positieve dingen van de dag u steeds meer gaan opvallen.









# Wist je dit al over de lente ?

## WIST JE DAT...

... het woord 'lente' afstamt van het woord 'lang'? Dit heeft te maken met het langer worden van de dagen.

... het in de lente aan de zee veel zonniger is dan in het binnenland? De zon schijnt daar wel 60 uur extra.

... de dagen langer worden in de lente en het zonlicht sterker? Dit heeft als gevolg dat de mens dopamine en serotonine aanmaakt. Dit zijn stofjes die een opgewekt gevoel van vreugde teweeg brengen. Je voelt je dus vaak gelukkig in de lente!

... de maand maart is vernoemd naar Mars, de Romeinse god van de oorlog?

... een lange boswandeling of fietstocht stress reduceert?

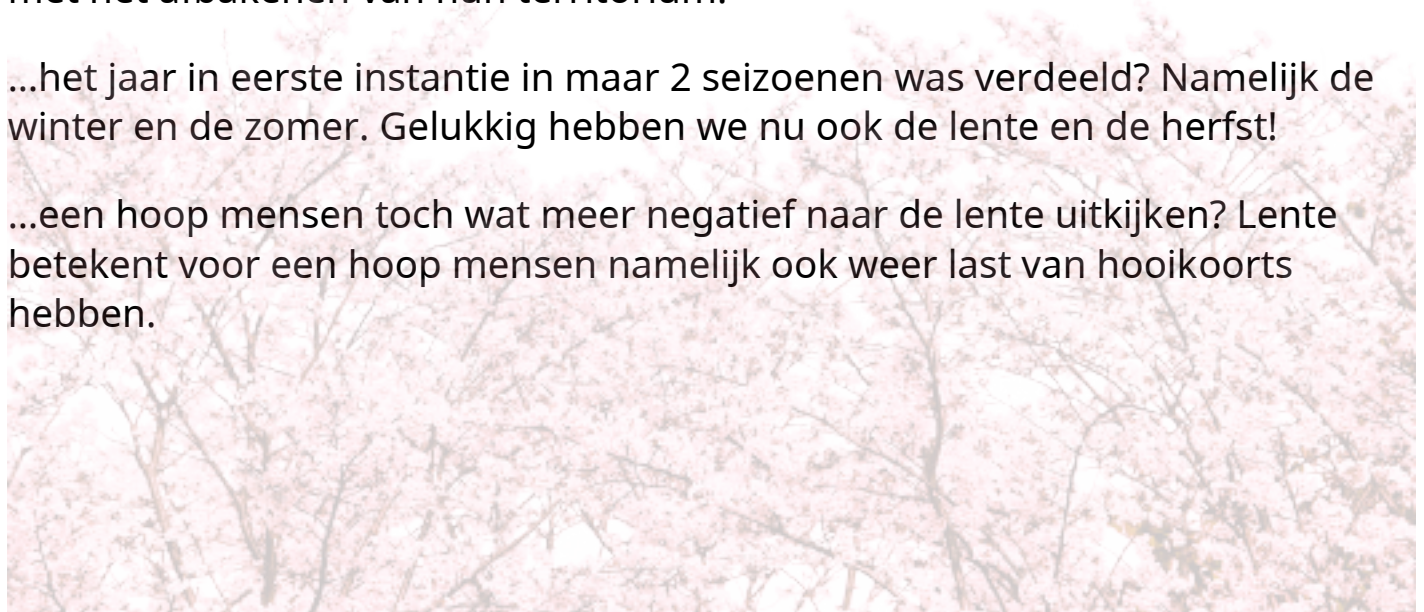
... zowel land- als waterzoogdieren een winterslaap kunnen houden? De dieren ontwaken in de lente uit hun winterslaap en kruipen uit hun slaapplek om te gaan eten.

... de gemiddelde lentetemperatuur 8.9 graden is?

... roodborstjes bijna het hele jaar door zingen? Maar in de lente zingen ze het hardst, langst en indringendst. Het heeft te maken met het afbakenen van hun territorium.

...het jaar in eerste instantie in maar 2 seizoenen was verdeeld? Namelijk de winter en de zomer. Gelukkig hebben we nu ook de lente en de herfst!

...een hoop mensen toch wat meer negatief naar de lente uitkijken? Lente betekent voor een hoop mensen namelijk ook weer last van hooikoorts hebben.









# Week van de valpreventie



Zet je wandelschoenen alvast klaar, want de 13e editie van de Week van de Valpreventie is in aantocht!

Deze week gaat door van 22 tot en met 28 april 2024.

Met de slogan 'Wandel je mee? Samen in beweging!' sporen we alle verenigingen, organisaties, woonzorgcentra, zorgverleners, ... aan om beweeg- of wandelactiviteiten te organiseren.

Op alle leeftijden is het belangrijk om je fitheid op peil te houden en regelmatig te bewegen. Bewegen is namelijk een van de belangrijkste manieren om vallen te voorkomen. Bewegen brengt ook heel wat andere voordelen met zich mee.

Het vermindert de kans op vallen doordat:

- Je de gezondheid van je botten en je spieren op peil houdt.
- Je gewrichten soepel blijven.
- Je in conditie blijft.
- Je evenwicht verbetert.
- Je eenvoudiger dagelijkse taken kan uitvoeren.

Luister naar je lichaam

Beweging hoef je heus niet als iets groots te zien. Elke vorm van bewegen is een goed begin. Start daarom bijvoorbeeld met wandelen binnenshuis, in de tuin, en daarna kleine verplaatsingen te voet. Door te starten met kleine, laagdrempelige inspanningen wordt de kans groter dat je dit zal volhouden

## Start met kleine inspanning

Beweging wordt vaak gelinkt aan sporten, maar het is meer dan sporten alleen. Een goede mix van staan, bewegen en zitten is belangrijk. Luister naar je lichaam. Soms kan je door een ziekte, aandoening of na een operatie beperkt zijn om te bewegen. Doe dan vooral wat je kan en forceer jezelf niet.

## Werk stap voor stap

Wanneer je wil opbouwen, start dan met de frequentie (bv. van 2 naar 3 dagen per week) en/of de duur (bv. van 5 naar 10 minuten) op te drijven. Pas nadien kan je de intensiteit opbouwen (bv. rustig wandelen in de tuin naar stevig doorwandelen in het bos). Maar dit pak je best stap voor stap aan.

## Enkele tips om meer te bewegen:

Vermijd urenlang stilzitten. Je doorbreekt het zitten best om de 30 minuten. Door minder te zitten doorheen de dag, ga je automatisch meer licht intensief bewegen. Schil bijvoorbeeld staand je aardappelen of kijk staand naar het weerbericht.

Maak van beweging een gezonde gewoonte. Start iedere dag bijvoorbeeld met een kleine wandeling naar de brievenbus of wandel na het vieruurtje even naar de gemeenschappelijke ruimte in het WZC.

Doe wat je graag doet. Ga jezelf bijvoorbeeld niet forceren om iedere week te gaan fietsen wanneer je dit niet graag doet. De kans is dan zeer klein dat je dit op lange termijn zal volhouden.

Plan je beweging. Stel een planning op en kies hierbij voor haalbare doelen. Ga bijvoorbeeld niet meteen een uur aan een stuk wandelen, maar plan dit stap voor stap en bouw langzaam op. De beweeg-weekplanning helpt je alvast op weg.

Pas je omgeving aan. Zet je wandelschoenen bijvoorbeeld vooraan in je kast of hang je regenjas op ooghoogte.



# Spelletjes



## Juist of fout?

Duid bij iedere stelling over de lente en dieren aan of ze juist of fout zijn. De letters die je omcirkelt, vormen samen een woord.

In de lente vallen de bladeren van de bomen.

In de lente groeien er veel bloemen.

In de lente worden de schapen geschoren.

In de lente houden de dieren een winterslaap.

In de lente vliegen de vogels naar het zuiden.

De astronomische lente begint op 20 maart, omdat de zon dan precies boven de evenaar staat.

De ekster is een trekvogel en keert in de lente terug.

Garnalen zwemmen achteruit.

Olifanten zijn heel bang van bijen.

Een kameleon ziet aan de kleur van zijn soortgenoot welk humeur die heeft.

Asperges, bleekselderij en broccoli zijn geen lentegroenten.

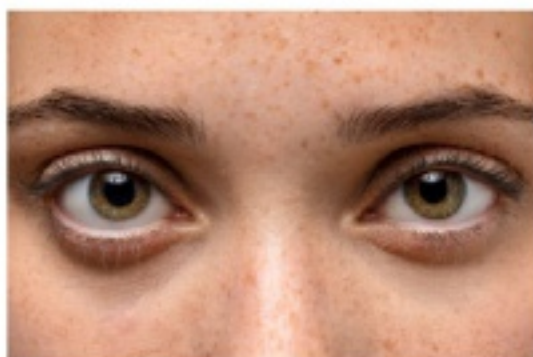
Paddenstoelen, pompoenen en pastinaak zijn lentegroenten.

Juist	Fout
V	D
R	S
U	O
E	I
N	F
H	P
J	Y
A	E
C	S
I	K
M	N
P	T

# Raad de liedjes

Er worden hieronder vier oude, Vlaamse liedjes afgebeeld. Kan jij raden welke?

1



Antwoord: .....

2



Antwoord: .....

3



Antwoord: .....

4



Antwoord: .....



# Woordzoeker

De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal van links naar rechts verstopt. Ze kunnen elkaar ook overlappen. Zoek ze op en streep ze af.

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

BLOEMBLAADJES  
BLOESEM  
GRASVELD  
KLOKHUIS  
KOOLMEES  
KROKUS

KUIKENTJE  
LAMMETJES  
NARCIS  
PAASEITJE  
PAASHAAS  
PICKNICKMAND

SEIZOENSGROENTEN  
SNEEUWKLOKJE  
VLINDER  
VOGELNEST  
VOORJAARSBLOEIERS  
VROLIJK

## Zoek de 10 verschillen





Start van de zomer



Donderdag 20 juni 2024



**Algemeen Directeur:**

Dhr. Koen Van Wauwe 03/710 51 30

**Directeur Woonzorg:**

Mireille Beck 03/710 51 30

**Opname verantwoordelijke:**

Cindy De Meester 03/710 51 38

Rena Meersman 03/710 51 38

**Receptie en administratie:**

Saskia Weyn 03/710 51 30

Maureen Van Damme 03/710 51 30

**Verpleging- verzorging:**

Van Goethem David: leegroepcoach Stille droom

Ilse De Rechter: afdelingsverantwoordelijke Polderzicht 03/710 51 31

Ellen De Ryck: afdelingsverantwoordelijke De Kouter 03/710 51 32

Heidi Cool: afdelingsverantwoordelijke 't Veer 03/710 51 33

**Technische dienst:**

Koen Van Damme 03/710 51 37

Steven De Roeck 03/710 51 37

**Paramedici:**

Kris De Vleeschouwer (Zinzorg en Pastoraal) 03/710 51 73

Veronique Werkers (Kinesist) 03/710 51 79

Koen Buytaert ( Kinesist) 03/710 51 79

Gina De Roeck ( Begeleider Wonen en Leven) 03/710 51 76

Annelore Seghers ( Begeleider Wonen en Leven) 03/710 51 76

Elly Van Zaelen (Orthopedagoog) 03/710 51 61

Lien Van Reamdonck ( Ergotherapeut) 03/710 51 74

Imke Pots ( Ergotherapeut) 03/710 51 69



