



Open (t)huis met hart voor zorg



Warmte in vele tinten

Driemaandelijks tijdschrift

oktober - november - december 2025

*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 **Julie of Kris**.*

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

Antwerpse Steenweg 103, 9140 Tielrode

Email: info@huizevincent.be

www.huizevincent.be

Facebookpagina: Huize Vincent

Instagram: [wzchuizevincent](https://www.instagram.com/wzchuizevincent)

De herfst brengt rust in de natuur — en ook in ons dagelijks leven. Het is een seizoen waarin we het wat kalmer aan mogen doen, waarin we genieten van de kleine dingen: een kop koffie, sfeerlichtjes, een goed gesprek, een wandeling tussen de vallende bladeren.

Het gedicht Herfstlicht herinnert ons eraan dat deze periode niet alleen gaat over loslaten, maar ook over gezelligheid en verbondenheid. Over samen aan tafel zitten, herinneringen ophalen en het leven vieren zoals het nu is.

We hopen dat dit gedicht u kan doen glimlachen of even kan laten mijmeren. Misschien herkent u iets van uzelf in de woorden, of denkt u terug aan een mooie herfstdag van vroeger. Als u zin heeft om uw eigen herfstverhaal, herinnering of gedachte te delen, dan bent u van harte welkom. Want samen maken we van dit seizoen iets warmes en waardevols.



*De bomen kleuren als herinneringen,
geel van vreugde, rood van pijn.
Een blad dwarrelt neer — zo vredevol,
alsof het zegt: ik mag er zijn.*

*De dagen worden korter, zachter,
de zon schijnt lager door het raam.
Maar binnen ruikt het naar appeltaart,
en klinkt een stem die zegt:
“Ga maar al zitten, ik kom eraan.”*

*We praten over vroeger, lachen zacht,
de tijd glijdt traag als warme thee.
En buiten zingt de wind een lied,
dat fluistert: alles komt weer mee.*

*Want herfst is niet alleen het einde,
maar ook een rustpunt in het jaar.
Een plek waar leven langzaam danst,
en elk moment draagt een verhaal.*

*Dus laat de regen maar tikken op het glas,
laat de takken buigen in de wind.
Binnen is het warm, en vol van leven —
zoals een hart dat nog steeds bemint.*

Voorwoord



Beste lezers,

Wat gaat de tijd toch snel. Bij de verschijning van de vorige editie moest de zomer zich nog op gang trekken en hadden de meeste nog vakantieplannen. Sommige keken echt wel hoopvol uit naar momenten van onthaasting en de zon. Nu zijn we reeds drie maanden verder en bieden we jullie al een herfsteditie aan. Dat de herfst zijn intrede gedaan heeft, daar kunnen we al niet meer naast kijken. De dagen worden zichtbaar al korter; de nachten zijn al behoorlijk wat frisser; de regen is eindelijk terug en af en toe hebben we al te maken met plensbuien. Ook de bomen beginnen van kleurenpalet te veranderen of hebben hun bladeren al wat verloren. Normaliter maakt ook WZC Huize Vincent zich stilaan klaar voor de winter en vallen de (buiten)activiteiten stil. Dit jaar zal dat nog niet helemaal zo zijn. De voorbije periode hebben we al fijne gebeurtenissen achter de rug en kondigt er zich nog een druk najaar aan.

Op 20/09 l.l. hadden we een geslaagde familienamiddag. Met het jaarlijks organiseren van deze familiedag wensen we heel duidelijk te stellen dat we de betrokkenheid van familie/mantelzorgers heel belangrijk vinden. Familie, mantelzorgers zijn voor ons bevoorrechte personen in het verlenen van warme zorg aan de bewoners. Immers jullie verhalen, jullie connectie, jullie inzichten en ervaringen met de bewoner moet ons helpen om zorg op maat te kunnen aanbieden. Dank dan ook voor uw talrijke opkomst en nu al kijken we uit naar volgend jaar.

Een tweede verbindend gebeuren was de viering van het feest van Vincentius. De voorbije periode waren er verschillende activiteiten in het teken van onze voorbeeldheilige (de naam Huize Vincent verwijst immers naar deze heilige). Op vrijdag hadden we onze mooie viering gevolgd door een mossselfestijn. Kortom, ook dit was een geslaagd gebeuren mede dankzij de inzet van zowel vrijwilligers als medewerkers.

Verder doen we nu al een oproep aan jullie om samen met ons het toneelstuk in Huize Vincent mee te bekijken onder de titel "Va is Koning" en dit op dinsdag 28/10 om 19u. Het betreft een zorgmonoloog over dementie die je niet onberoerd zal laten. Voor meer info verwijst ik graag naar de affiches die je in het WZC zeker terug vindt.

U merkt het, de komende periode zullen we proberen het wintergevoel buiten te houden door het aanbieden van vele hartverwarmende activiteiten met naast het reeds genoemde toneel ook aandacht voor de week van de derde leeftijd, onze kersthappening, het kerstgebeuren,....

Activiteiten die ons toestaan om 'nabijheid' te creëren. Want dit weten we... we kunnen enkel 'meer' mens worden door in contact te treden met elkaar. Voor ons is dit dan ook de beste remedie tegen eenzaamheid.. en zo dragen we dan ook ons steentje bij in warme zorg. Deze winterperiode biedt ons hiervoor een unieke gelegenheid.

Tot slot wil ik in dit voorwoord nog even stilstaan bij het thema van deze huiskrant : warmte in vele tinten. Als directie wensen we deze insteek te geven aan deze warmte met name vertrouwen en dankbaarheid.

Onze dankbaarheid aan u bewoners en familie voor het vertrouwen dat we dag in, dag uit mogen ervaren. Ja, we weten het, soms kan de zorg- en dienstverlening nog beter maar ik ben dan ook zeer blij dat ons dit dan ook gemeld wordt als er verbetering mogelijk is. Zo kunnen we ook leren en verder groeien als organisatie. Tegelijkertijd dien ik ook te melden dat we de voorbije periode ook veel berichten van dankbaarheid mochten ontvangen omwille van de geleverde zorg. Wat me opviel was dat er vooral dankbaarheid was om een zorg die iets meer was dan het gewone of wat we noemen : een mangomoment voor de bewoner/familie. Anders gezegd dat bewoners en familie hier kunnen ervaren dat er zorg op maat wordt gegeven. In de toekomst willen we nog meer inzetten op het mogen beleven van deze mangomomenten. Anderzijds blijven we het ook graag horen als iets beter kan... beschouw dit ook als een uitnodiging om het ons te melden. Zo help je mee om van Huize Vincent een warme, zorgzame thuis te maken.

Een tweede gedachte bij 'warmte in vele tinten' wil ik ook geven aan de bijzondere inspanningen die medewerkers geleverd hebben om zieke collegae op te vangen; aan de vrijwilligers om tijdens deze zomerperiode weerom er te zijn en ons te ondersteunen in het aanbieden van veel activiteiten en hun ondersteuning bij het hitteplan, de uitstappen,...een bijzonder dank aan al de mantelzorgers, familieleden om dag in dag uit mee zorg te dragen. Dit maakt van Huize Vincent een plaats waar het goed wonen en werken is... Dank u wel.

Afsluiten doe ik dit voorwoord door de wens uit te drukken dat ik hoop dat de vele geplande activiteiten een goede remedie zullen zijn tegen de koude en donkere dagen die ons te wachten staan. Deze bewonerskrant met haar thema 'warmte in vele tinten' en de daarbij horende teksten is er alvast één van.

De redactie wenst alle lezers alvast heel veel leesplezier toe.

Koen Van Wauwe
Algemeen directeur
Huize Vincent

Alleen op de wereld



We kennen het boek allemaal: Alleen op de wereld van Hector Malot. Het is het ontroerende verhaal van een vondeling, Rémi, dat al generaties lang lezers raakt. Het boek neemt ons mee op de weg van een jongen die bijna niets bezit, maar die ondanks alles een groot hart toont en licht brengt waar hij komt.

Rémi groeit op zonder zijn echte ouders te kennen. Hij voelt zich soms verloren, alsof de wereld hem vergeten is. Toch vindt hij een thuis bij eenvoudige mensen, en later vooral bij de oude Vitalis, een rondtrekkende muzikant. Met een aapje en enkele honden vormen zij een klein gezelschap dat optreedt in dorpen en steden.

Samen trekken ze rond, soms door regen, soms door sneeuw, soms onder een stralende hemel. De nachten zijn koud en de dagen vaak zwaar, maar telkens opnieuw lukt het hen om mensen te laten glimlachen. In een wereld vol armoede en hardheid brengen ze muziek, spel en een sprankje vreugde. Vitalis leert Rémi dat zelfs de kleinste tonen een groot verschil kunnen maken.

Vitalis wordt meer dan een meester. Hij is als een vader die hem begeleidt, hem beschermt, hem leert om niet op te geven. Dankzij hem ontdekt Rémi dat er naast de grijze tinten van het leven ook warme kleuren zijn: vriendschap, trouw, en de vreugde van samen onderweg te zijn.

Toch blijft hun weg zwaar. Soms hebben ze geen brood, soms geen dak boven hun hoofd. En altijd blijft de vraag in Rémi's hart wie hij eigenlijk is en waar hij vandaan komt. In die onzekerheid groeit hij op: een jongen zonder wortels, maar wel met de kracht om anderen licht te geven.

Op een dag slaat het noodlot toe. Vitalis sterft, en Rémi staat opnieuw alleen. Het verdriet is groot, want met hem verliest hij zijn beschermer en zijn vriend. Maar zelfs in dat verlies ontdekt hij iets waardevols: dat liefde niet wegvalt, maar als herinnering blijft meereizen. Het licht van Vitalis leeft in hem verder.



Daarna gaat Rémi opnieuw de wereld in, op zoek naar werk, naar vriendschap, naar een plaats waar hij mag blijven. Hij ontmoet nieuwe mensen die goed voor hem zijn, en beetje bij beetje bouwt hij een bestaan op. Zijn weg is nog steeds vol gevaren en ontgoochelingen, maar hij draagt de lessen van Vitalis in zich.

Op het einde van het boek komt er toch een onverwachte wending. Rémi ontdekt zijn afkomst en vindt een familie die hem aanvaardt. De jongen die altijd alleen was, krijgt eindelijk een thuis. Wat begon in verlatenheid eindigt in verbondenheid.

Daarin ligt de kracht van dit verhaal. Het toont ons dat het leven vele tinten kent: donkere tinten van verdriet en honger, maar ook lichte tinten van liefde en hoop. Rémi heeft beide gekend. En doordat hij de lichte tinten wist vast te houden, werd zijn bestaan niet gebroken, maar vervuld.

Alleen op de wereld blijft ons aanspreken omdat het laat zien dat niemand enkel door zijn eenzaamheid bepaald wordt. Altijd is er de kans dat warmte ons vindt, dat een nieuw begin mogelijk wordt. En dat maakt dit verhaal, geschreven meer dan een eeuw geleden, nog steeds herkenbaar vandaag.

Kris





Uitstappen
met de
veerboot



Afscheid van



Cathoir Rosa overleden op 04/07/2025

Dhaen Estelle overleden op 08/07/2025

Rooms Maria overleden op 01/08/2025

Baeke Vera overleden op 03/08/2025

Hoof Anna overleden op 18/08/2025

Vleminckx Frans overleden op 25/08/2025

Galle Vera overleden op 15/09/2025

Voor altijd in ons hart



Verdriet om wie je mist
Schuilt in de allerkleinste dingen
Maar net daar
Hoop ik
Dat je troost vindt
In alle mooie

Herinneringen



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

Imker

Ons woonzorgcentrum kreeg bezoek van een echte imker die zijn bijen meebracht. Hij nam ons mee in de wondere wereld van de bijen en de honing. Het was een leerrijke en gezellige namiddag voor iedereen. De proevertjes vielen erg in de smaak!

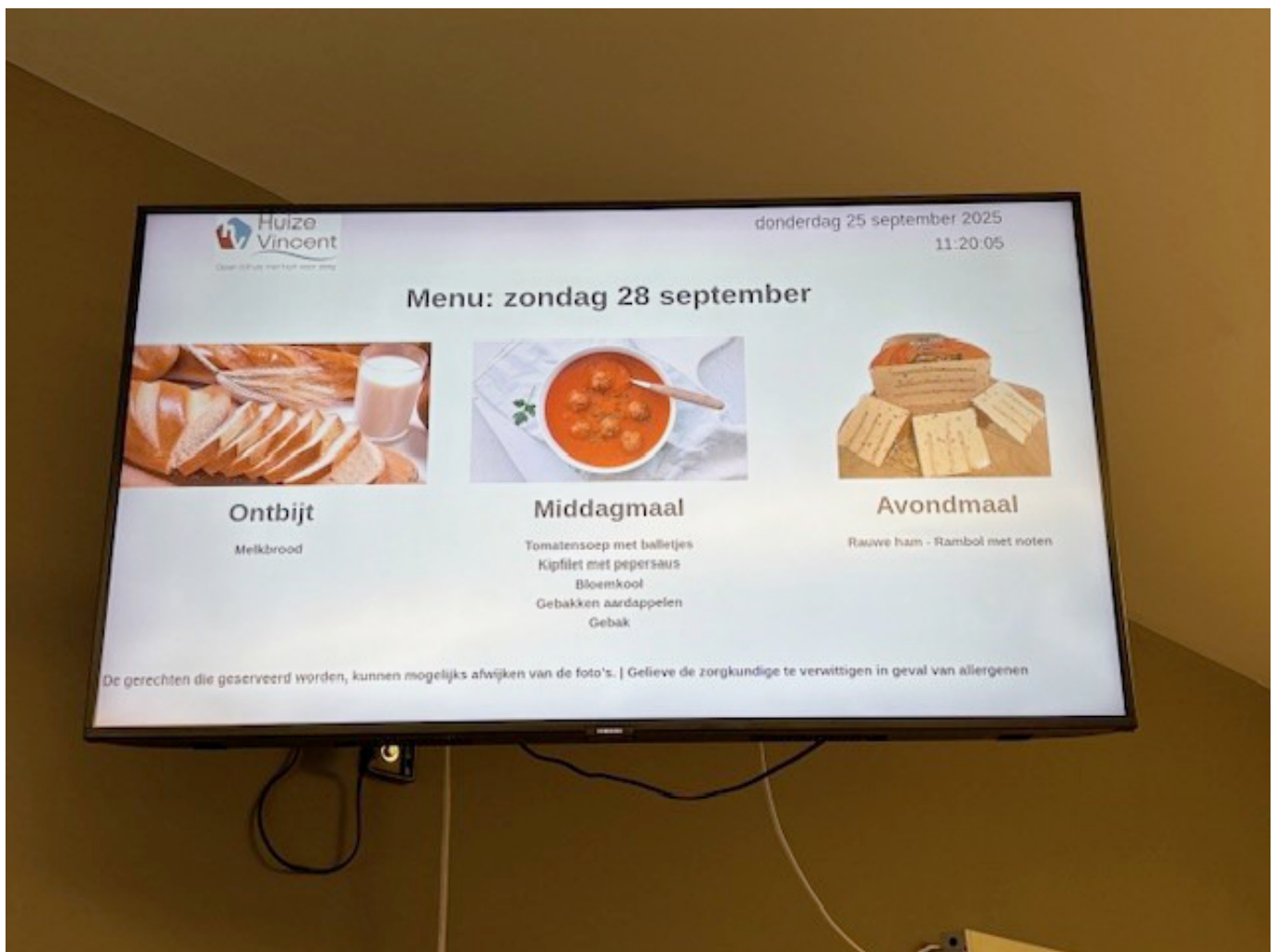


NIEUW: Infokanaal in ons woonzorgcentrum!

We hebben een gloednieuw infokanaal geïntroduceerd in ons woonzorgcentrum.

Via dit kanaal houden we jullie op de hoogte van de menu, activiteiten, belangrijke mededelingen en leuke weetjes.

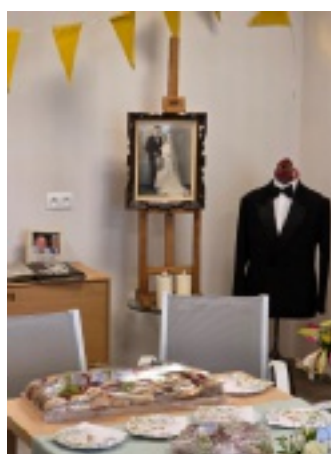
Te bekijken op elk tv-toestel, op **post 90**.



Zo blijven jullie altijd goed geïnformeerd over wat er bij ons gebeurt!

Een blik op onze assistentiewoningen
(GAW Huize Vincent)

Jubileum Theo en Josephine





Op 6 augustus werden Theo en Josephine in de bloemetjes gezet voor hun briljanten jubileum. Een warme dankjewel aan Club 7! Mede door jullie hulp is het een onvergetelijke dag geworden. Intussen is er verdriet om te delen om het overlijden van Nicole. Via deze weg willen we ons oprecht medeleven betuigen aan de familie. We zullen haar missen in het Clubje 💙



Jarigen



Oktober



4 oktober **Machtelinckx Miek** 94 jaar
 5 oktober **Gonnissen Elisa** 92 jaar
 10 oktober **De Jonghe Renilda** 101 jaar
 10 oktober **Van de Looverbosch Frans** 89 jaar
 11 oktober **Thoen Victoire** 93 jaar
 13 oktober **Meersman Zoë** 93 jaar
 13 oktober **Petrus Meul** 87 jaar
 16 oktober **Willockx Laurette** 79 jaar
 16 oktober **Van Britsom Diana** 95 jaar
 27 oktober **Tielemans Annie** 85 jaar



November

2 november **Van der Wildt Justine** 85 jaar
 7 november **Rombaut Lea** 94 jaar
 13 november **Pauwels Lucien** 84 jaar
 18 november **Spiessens Francine** 90 jaar
 19 november **De Smet Josephine** 90 jaar
 21 november **De Witte August** 94 jaar
 27 november **Laureys Josee** 85 jaar
 29 november **Boeykens Paulette** 93 jaar

December



2 december **Beukelaers Joanna** 85 jaar
5 december **Temmerman Liliane** 96 jaar
8 december **Saey Marguerite** 95 jaar
9 december **Zr. Christel** 86 jaar
12 december **Peersman André** 90 jaar
21 december **Cogghe Michel** 76 jaar
22 december **Waelput Hilda** 93 jaar
29 december **Laureys Jean** 78 jaar
31 december **Zr. Beatrijs** 91 jaar

Wij wensen jullie een hele fijne en gelukkige verjaardag toe!



Viering St. Vincentius



Voor het Sint-Vincentiusfeest mochten we genieten van een optreden van Hans. Hij bracht een gevarieerde reeks bekende liederen, waardoor al snel werd meegezongen. Mensen vonden elkaar in de muziek: er werd gelachen, geklapt en volop genoten. Dat sluit mooi aan bij de geest van Sint-Vincentius, die mensen wilde samenbrengen in vreugde en zorg voor elkaar. Het feest kreeg zo een hartelijke en warme toon, die nog lang zal bijblijven. Met dank aan Hans voor deze mooie namiddag!

Soundcloud



Samen vieren in stilte en gebaar



Op zaterdag 27 september 2025 vond in Genk de jaarlijkse Werelddovendag plaats. Het evenement werd georganiseerd door Doof Vlaanderen en bracht honderden mensen samen in de cultuursite C-Mine. Het thema van dit jaar was: "Geen mensenrechten zonder rechten op gebarentaal". Daarmee werd duidelijk gemaakt hoe belangrijk Vlaamse Gebarentaal is voor de gelijkwaardigheid van dove en slechthorende mensen.

De hele dag door waren er activiteiten voor jong en oud. Er waren workshops, infostanden en kinderaanimatorie, maar ook momenten van ontmoeting en gezelligheid. Overal stonden tolken Vlaamse Gebarentaal en schrijftolken paraat, zodat iedereen alles kon volgen. Dat zorgde voor een ontspannen sfeer waarin niemand zich buitengesloten hoefde te voelen.

In de namiddag waren er boeiende lezingen en getuigenissen over het leven in stilte en over communicatie over de grenzen van gehoor heen. Voor kinderen was er ruimte om te spelen en te ontdekken, terwijl volwassenen konden bijpraten in een van de vele ontmoetingsruimtes. De dag werd afgesloten met een avondshow in Vlaamse Gebarentaal, die voor veel deelnemers het hoogtepunt vormde.

Werelddovendag is meer dan een feest. Het is ook een krachtig signaal dat de dovengemeenschap deel uitmaakt van onze samenleving, met eigen taal en cultuur. Voor onze afdeling Stille Droom is deze dag bijzonder betekenisvol. Hij laat zien hoe belangrijk het is dat bewoners, familie en medewerkers elkaar kunnen vinden in gebaren, woorden en stiltes die gedeeld worden.

Zo herinnerde deze Werelddovendag ons eraan dat echte verbondenheid pas groeit wanneer iedereen toegang heeft tot communicatie. Het blijft een uitnodiging om ook in ons woonzorgcentrum te blijven werken aan een omgeving waar dove en slechthorende mensen zich helemaal thuis voelen.



Kleuren om van te leven – deel 2



In het vorige krantje hebben we een vervolg beloofd van de spreekwoorden met kleuren. Hieronder nog enkele bekende die we jullie niet willen onthouden:

Een blauwtje lopen

Je hoopt op een warme reactie, maar krijgt die niet. Je steekt je hand uit, maar de ander kijkt weg. Het kan een beetje pijn doen, ook al is het niet persoonlijk. Gelukkig zijn er vaak ook mensen die wél een glimlach teruggeven.

Groen achter de oren zijn

Je bent nog nieuw in iets en moet nog veel leren. Dat geldt niet alleen voor jongeren, ook op latere leeftijd leer je nog elke dag bij. Zoals wennen aan het leven in een woonzorgcentrum. Stap voor stap groeit je ervaring, en voel je je zekerder.

Zwart op wit

Als iets op papier staat, is het duidelijk. Bijvoorbeeld een afsprakenblad, of de menukaart. Niemand kan dan zeggen dat hij het niet wist. Handig, zeker als het geheugen soms even hapert.

Zich bont en blauw vallen

Een flinke valpartij laat vaak sporen na – letterlijk en figuurlijk. Je arm ziet er dan uit als een schilderij in paars en geel. Niet prettig, maar wel een teken dat je lichaam hard gewerkt heeft. En meestal komt het met wat rust wel weer goed.

Een grauwe dag

Een dag waarop alles wat stil en grijs lijkt: buiten hangt mist, binnen is het rustig. Je voelt je wat loom, of gewoon leeg. Iedereen heeft zulke dagen wel eens. Gelukkig komt er altijd weer een dag met licht.

Iets door een roze bril bekijken

Je ziet alles net iets mooier dan het is. Bijvoorbeeld als je denkt dat je nog kunt dansen als vroeger, tot je merkt dat je evenwicht het daar niet mee eens is. Toch is zo'n kijk niet slecht – een beetje hoop en verbeelding doet goed. En wie weet lukt het morgen wél.



Witheet van woede zijn

Je wordt zó boos dat je het bijna voelt koken vanbinnen. Iemand heeft iets gezegd dat je niet aanstaat, of je voelt je onterecht behandeld. Dan is het goed om even te wachten met reageren. Een kop thee helpt soms beter dan een bits antwoord.

Grijze muis zijn

Je bent iemand die niet snel opvalt of het hoogste woord voert. Je houdt van rust, en je hoeft niet altijd in het midden van de belangstelling te staan. Maar je bent er wél, met je eigen stem, gevoel en mening. En dat is vaak precies wat een groep in balans houdt.

Tot slot... een beetje kleur doet wonderen

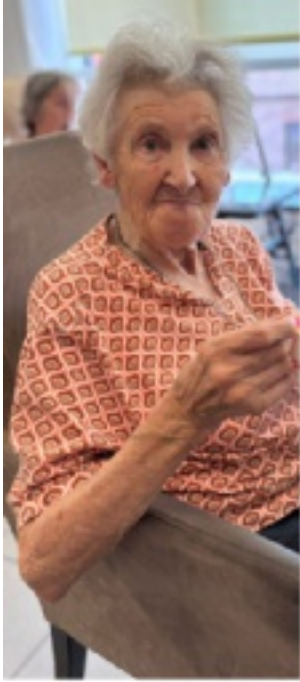
Of je nu houdt van felle kleuren of liever van zachte tinten: in elk van ons schuilt een palet. Soms is er rood van warmte, blauw van rust of geel van vrolijkheid. Met deze uitdrukkingen hoop ik dat je wat hebt kunnen glimlachen, knikken van herkenning of misschien een herinnering hebt opgehaald. Want ook in een woonzorgcentrum is elke dag er één die kleur mag krijgen.

Kris



**Vrijwilligers-
appertief**





**Bezoek
van de
ijskar**



107 tinten grijs



Soms wordt een titel van een bekend boek onverwacht een bron van inspiratie. Vijftig tinten grijs is wereldwijd een bestseller geworden. Het boek zelf is niet geschreven met onze leefwereld in gedachten, maar de titel zegt wél iets dat wij kunnen gebruiken: er bestaan veel tinten, veel schakeringen, en elk van die tinten vertelt een eigen verhaal.

In ons huis wonen 107 mensen. Dat zijn dus ook 107 tinten grijs. Niet één kleur die alles bepaalt, maar een waaier aan schakeringen. Elk leven heeft zijn eigen toon, zijn eigen mengeling van licht en donker, van zacht en fel. En samen vormen die tinten een rijk palet dat ons woonzorgcentrum kleur geeft, juist in de herfst en winter van het leven.

Grijs wordt vaak gezien als een saaie kleur, maar wie goed kijkt, ontdekt dat er in grijs juist veel warmte en schoonheid schuilt. Soms neigt grijs naar zilver, soms naar blauw, soms naar bruin of zelfs naar paars. Zo is het ook met mensen: iedereen draagt een unieke mengeling van ervaringen en herinneringen in zich. Geen twee tinten zijn hetzelfde, en juist die verscheidenheid maakt het leven hier zo boeiend.

Wie samen leeft met meer dan honderd anderen, ontdekt telkens nieuwe schakeringen. De ene straalt zachtheid uit in een eenvoudige glimlach. Een ander laat kracht zien in een rustig volgehouden vertrouwen. Weer een ander deelt verhalen die vonken van vroeger laten oplichten. Al die tinten samen maken dat er in huis nooit enkel stilte of leegte is, maar telkens opnieuw een klank, een kleur, een aanwezigheid.

In de herfst en winter worden tinten vaak dieper. Het licht valt anders binnen, de schaduwen zijn langer, en de stilte krijgt meer gewicht. Ook in een mensenleven brengen de latere jaren diepgang mee. Herinneringen worden scherper of juist zachter, relaties krijgen een andere kleur, en de blik op het leven verandert. Het grijs van ouder worden is niet leeg, maar rijk aan schakeringen die alleen met de tijd zichtbaar worden.

Zo mogen wij trots zijn op de 107 tinten grijs die dit huis vullen. Zij maken ons tot een gemeenschap waar ieder zijn eigen plaats heeft. Geen kleur overheerst, geen tint is overbodig. Samen vormen wij een mozaïek die warmte uitstraalt, juist in de maanden dat de dagen korter en kouder zijn.

kris



Familiedag 2025

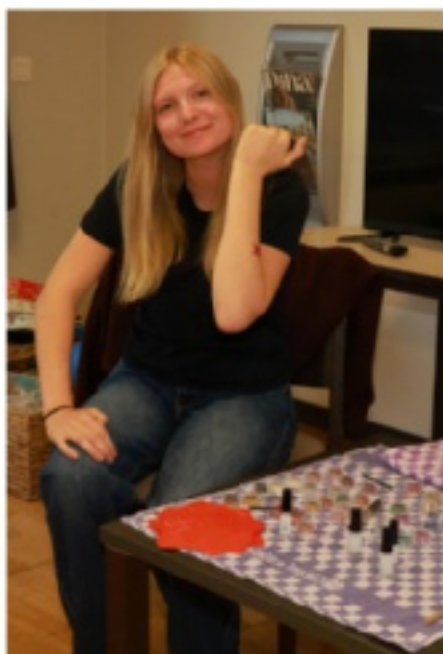


Onze jaarlijkse familiedag ging door op zaterdag 20 september. Het was een dag vol ontmoeting, plezier en verbondenheid. Bewoners, families en medewerkers genoten samen van een mooi namiddag, gevuld met gezelligheid, muziek en lekkers. We kijken met dankbaarheid terug op deze momenten die ons als gemeenschap dichter bij elkaar brengen.

We bedanken alle aanwezige vrijwilligers om hun steentje bij te dragen, en Dirk voor de mooie fotoreportage!

Een onschuldige hand, onze bewoonster Miet, trok de vier winnende tombolalotjes. Hieronder kan je enkele winnaars zien!







Herfstig lekker



Kopje tijmthee in de herfst

Vanaf nu gebruik je dit kruid niet meer alleen om smaak en heerlijke geuren aan je eten toe te voegen.

Je zult het ook willen gebruiken als een warme drank.

Tijmthee is goed om ontstekingen te verminderen en te desinfecteren.

Wanneer je verkouden bent of moet hoesten,

kan je vertrouwen op de kracht van tijm.

Ook bij opgeblazen gevoel en maaglast,

aarzel dan niet om een kopje tijmthee te maken.

Het kruid is bovendien heel goed voor je immuunsysteem,

en dat kan altijd wel een boost gebruiken in de herfst!

Voeg eventueel een lekker lepeltje honing toe...

wzc emmaus orroir, november 2019



Campagne Te Gek!?



Ouder worden brengt vaak meer zelfkennis, tevredenheid en veerkracht, maar ook uitdagingen. Er verandert veel: je gaat met pensioen, neemt afscheid van dierbaren of merkt dat je lichaam en geheugen niet altijd meer even vlot meewerken. En wat ooit vanzelfsprekend leek, vraagt nu soms meer inspanning.

Dat is normaal en hoort bij deze levensfase, maar het kan zwaar wegen op je psychisch welbevinden. Momenten van verlies of verandering kunnen onzekerheid, verdriet of zorgen oproepen. Hierdoor kunnen psychische klachten ontstaan.

Wanneer psychische klachten langdurig aanhouden, erg intens zijn of een grote impact hebben op het dagelijks leven, kan er sprake zijn van psychische problemen. Bij oudere volwassenen blijven die klachten en problemen vaak onder de schil.

Psychische klachten en problemen kunnen echter ook al van vroeger aanwezig zijn en met het ouder worden blijven aanhouden of verergeren.

Iemand kan lachen en gezellig meepraten, terwijl die zich vanbinnen verdrietig, leeg of angstig voelt. Veel oudere volwassenen verbergen hun kopzorgen of proberen alles zelf op te lossen. Soms uiten die zorgen zich ook lichamelijk, waardoor ze minder snel herkend worden.

Te Gek!? koos voor de aardappel als symbool van deze campagne.

Nog te vaak worden kopzorgen gezien als iets wat 'hoort bij ouder worden'. Daarnaast maken taboes, het gebrek aan de juiste woorden, én praktische obstakels zoals vervoer of een beperkt zorgaanbod het moeilijk om hulp te zoeken.

Dat terwijl 1 op de 6 Vlaamse 65-plussers maandelijks gevoelens van angst of somberheid ervaart, en bijna 1 op de 10 het afgelopen jaar met psychische problemen te maken kreeg.

Kopzorgen zijn geen teken van zwakte. Ze tonen net aan dat je goed voor jezelf mag zorgen en dat steun vragen belangrijk is. Praat erover, zoek steun in je omgeving en schakel professionele hulp in wanneer dat nodig is.

Ook als naaste kan je veel betekenen. Herken tijdig signalen bij een oudere volwassene en bied steun waar mogelijk.

Ontdek hoe je kopzorgen bespreekbaar maakt. Ontdek de 4 signalen, lees waar je hulp kan krijgen, hoe je iemand kan helpen, getuigenissen van 65-plussers en tips van experts via de website <https://www.tegek.be/>

“Vroeger sprak niemand over hoe je je écht voelde. Je moest sterk zijn en zwijgen. Maar ik merk nu dat praten oplucht en dat hulp vragen helemaal geen zwakte is.” – J., 72 jaar



Wat schilt er

Draag kopzorgen niet alleen.
Praten kan helpen. Luisteren ook.

Op onderdeschil.be vind je tips als je zelf met iets zit én ontdek je hoe je iemand kan helpen.

KIJK EENS ONDER DE Schil
KOPZORGEN BIJ 65-PLUSSENDE
BETROFFENDE NAAMEN

Logos: Vlaanderen, Psychie, CEFA, and others.

Voel je goed in je vel

Ga voor de kleur die vandaag bij jou past!

Wist-je-datjes

Kleuren beïnvloeden onze gedachten en gevoelens omwille van voorkeuren, associaties, maar ook culturele en historische betekenissen. Mensen hebben altijd de symboliek van kleuren gebruikt om macht of gevoelens uit te drukken.

Blauw symboliseert innerlijke vrede harmonie, evenwicht en tevredenheid. Het is wereldwijd de meest populaire kleur - bij mannen en vrouwen. Omdat velen het associëren met loyaliteit, betrouwbaarheid, empathie en vertrouwen wordt het vaak gebruikt in marketing en bedrijfslogo's zoals Facebook, Pfizer, LinkedIn. Blauw kan ook koel en afstandelijk overkomen.

Paars symboliseert luxe, rijkdom omdat het historisch een zeer kostbare kleurstof was. In de christelijke cultuur is het verbonden met lijden en vasten en is het de kleur van rouw. Emotioneel worden lichtpaarse tinten geassocieerd met vrolijkheid en romantiek. Verder omvat het ambitie, spiritualiteit, magie...





Groen is de kleur van de natuur, groei, hoop en harmonie en daarom een symbool van het leven zelf, van natuurlijkheid en vruchtbaarheid maar ook van autoriteit en autonomie. Persoonlijk staat de kleur voor zelfrespect, doorzettingsvermogen en een hoge aanspraak op status of waardigheid. De kleur ontspant en kalmeert ons. Veel mensen associëren groen met vrijheid en veiligheid. Nooduitgangen worden aangegeven met groene borden. Groene verkeerslichten daarentegen geven aan dat we vrij en veilig kunnen reizen. De kleur bevat echter ook negatieve symbolen: Afgunst en gif.

Geel is de kleur van de zon en staat voor vreugde, optimisme, warmte en energie. Denk maar aan de smiley's ☺ Het staat voor een goed humeur. Geel is ideaal tegen depressieve stemmingen. In Japan staat geel voor moed.

Bruin is de kleur van aarde en hout. Bruin symboliseert dan ook nuchterheid, stabiliteit, warmte, veiligheid en zekerheid. Hoewel de kleur tot de donkere tinten behoort, straalt hij plezier, gezelligheid, zachtheid en sensualiteit uit. Het wordt ook geassocieerd met comfort en fantasieloosheid. Het wordt niet zelden beschouwd als ouderwets en saai. Bedorven dingen worden bruin, vandaar dus ook voor vuil of slecht. Bruin is dan ook een van de meest impopulaire kleuren.

Wit is de kleur van zuiverheid en onschuld. Het is een sterk symbool van waarheid, reinheid, vrede, volmaaktheid en volledigheid. Daarom wordt de kleur vaak geassocieerd met het goddelijke. De kleur staat ook voor een nieuw begin. In sommige culturen is het de kleur van de rouw.



Zwart staat voor nacht en duisternis. Maar ook voor het onzekere, mysterieuze en bedreigende. Zoals zwarte katten symbool staan voor naderend ongeluk. Het is een van de krachtigste kleuren van allemaal. Het straalt ook macht uit. Hoogwaardigheidsbekleders en staatslieden dragen vaak zwart en rijden in zwarte limousines. Zwart kan dus ook afstandelijkheid, elegantie en waardigheid uitstralen.

Rood is een van de sterkste signaal- en waarschuwingskleuren. Het staat voor zelfvertrouwen, kracht, vitaliteit, activiteit, dynamiek, passie en erotiek. Vrouwen in een rode jurk blijken bijzonder aantrekkelijk te zijn. Het is de kleur van leven en liefde, maar ook van rivaliteit, woede en agressie. Ook roept de kleur gevaar en oorlog op, lijden en straf. Het is geen toeval dat veel verbodsborden rood zijn. De kleur alarmeert ons.

Tip van het seizoen

Herfstcake met appeltjes en speculaas

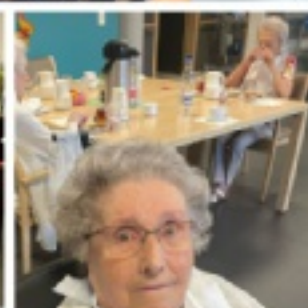
Ingrediënten voor 6 personen:

- 4 appelen
- 4 eieren
- 250 g zelfrijzende bloem
- 200 g suiker
- 4 pakjes vanillesuiker
- 250 g boter
- 20 speculaasjes

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 175°C. Schil de appelen en snijd ze in kleine stukjes. Smelt de boter.
2. Meng de bloem met de suiker en de vanillesuiker. Voeg de eieren toe en mix. Giet de gesmolten boter erbij en roer goed door met een spatel zodat je geen brokken hebt.
3. Kruimel de speculaasjes, voeg ze toe aan het deeg en roer goed om. Voeg tenslotte de stukjes appel toe.
4. Schep in een beboterde en bebloemde bakvorm, schuif deze 45 minuten in de oven. Controleer met een prikker of de cake klaar is.
5. Eet smakelijk!







Allerlei



Advent en Kerst in warme tinten van licht



De wintermaanden vallen vaak zwaar. De dagen worden korter, de kou kruipt in huis en in de botten, en de stilte kan soms hard aanvoelen. Toch brengen juist deze maanden ook een bijzondere rijkdom met zich mee. Wanneer buiten de natuur tot stilstand lijkt te komen, groeit binnen de kans om elkaar nabij te zijn. In kleine gebaren, in woorden van troost, in een glimlach die onverwacht warmte schenkt.

De advent opent deze periode met een uitnodiging om stil te worden en te wachten. Het is geen leeg wachten, maar een hoopvol uitzien naar Licht dat komt. Elke kaars die wordt aangestoken op de adventskrans laat zien dat de duisternis niet het laatste woord heeft. Met elke vlam groeit de verwachting dat Gods nabijheid onder ons zichtbaar wordt. Het is een warmte die dieper gaat dan wat een deken of een kachel kan geven: een warmte die het hart aanraakt.



Kerstmis zelf straalt iets ongewoons uit. Het is geen groot feest van pracht en praal, maar het eenvoudige verhaal van een Kind in een stal. Juist daar, in kwetsbaarheid en eenvoud, openbaart God zich. Zijn Zoon wordt mens en woont onder ons, niet op afstand, maar midden in ons gewone bestaan. Dat maakt Kerst tot een feest van tedere nabijheid: God die zich klein maakt om ons groot te maken in zijn liefde. Een feest van warmte.

Ook in Huize Vincent zoeken wij die warmte. Ze klinkt in een kerstlied dat samen gezongen wordt, ook al is de stem niet meer zo krachtig als vroeger. Ze schuilt in de kaart die op tijd in de brievenbus valt en herinnert dat iemand aan ons denkt. Ze straalt in het bezoek dat onverwacht aan de deur staat, en in de hand die even geruststellend wordt vastgehouden. Het zijn momenten waarin Gods nabijheid tastbaar wordt.

De winter leert ons dat er een tijd is om te verstillen. Buiten ligt de aarde te rusten, binnen zoeken wij beschutting. Dat kan ons helpen om ook innerlijk stil te worden, en opnieuw te luisteren naar wat God ons zegt. Het Kind van Bethlehem spreekt zonder woorden, maar zijn aanwezigheid is sterker dan alle uitleg. Hij nodigt ons uit om ons hart te openen en Hem toe te laten in ons bestaan.

Zo wordt Kerst een feest dat ons niet alleen terugvoert naar vroeger, naar herinneringen van kindertijd en familie, maar dat ook vandaag een nieuwe betekenis heeft. Want telkens opnieuw wil God geboren worden in ons midden. Hij komt waar mensen elkaar dragen, waar hoop gedeeld wordt, waar liefde handen en voeten krijgt.

kris



Herfstalfabet

Een spel vol woorden van vroeger en van nu.

Kun jij voor elke letter van het alfabet een woord bedenken dat met de herfst te maken heeft?

Denk aan dingen die je ziet, ruikt, hoort, eet of doet in de herfst.

Schrijf bij elke letter van het alfabet een herfstwoord.

Bijvoorbeeld:



A : *Appel*

B : *Bladeren*

C : *Chocolademelk*

D :

E :

F :

G :

H :

I :

J :

K :

L :

M :

N : *Noten*

O :

P :

Q :

R :

S :

T :

U :

V :

W :

X :

Y :

Z :



Kastanjes in de herfst

Herinner je je dit nog?

- Ging jij vroeger kastanjes rapen met een plastic zakje of een stoffen tasje?
- Legde je ze op de vensterbank, of maakte je er poppetjes van met tandenstokers?
- En wist je dat je er soep of puree van kunt maken?



Juist of fout?

Duid bij iedere stelling aan of ze juist of fout zijn.

De letters die je omcirkelt, vormen samen een woord.

Tamme kastanjes kun je eten, wilde kastanjes niet.

B

D

De bolster van een kastanje voelt zacht aan.

H

L

Een kastanjeboom verliest zijn blad pas in januari.

E

A

Kastanjes werden vroeger gebruikt als voer voor varkens.

A

N

Je kunt kastanjes poffen in een pan of in de oven.

D

P

Kastanjes groeien onder de grond, zoals aardappelen.

H

J

Een ander woord voor kastanje is 'maron' of 'marron'.

E

D

Vul in

Kies uit de woorden: bolster, poffen, tamme, vensterbank, stevige, herinnering

Oma zette vroeger altijd een rij kastanjes op de _____.

Die _____ kastanjes legden we op de kachel om te _____.

De kastanjes zaten nog in hun _____ vol stekels.

Eén hap van die kastanjepuree en de _____ aan vroeger kwam terug.

Een kastanjeboom heeft vaak een _____ stam en brede kruin.

Oplossing: blaadje

Tellen maar!

Hoe goed kun jij speuren? Kijk goed naar de afbeelding en tel hoeveel pompoenen er van elk soort zijn. Let goed op: sommige lachen, andere schrikken of kijken verdrietig. Tel en noteer hoeveel pompoenen je ziet van elk gezichtstype.



Oplossing van boven naar onder: 2, 3, 2, 2, 5, 3

Rebussen

Los op.



Oplossing: Klop klop, heb jij wat lekkers in huis?



Oplossing: Op Halloween mag een beestje magie niet ontbreken.

Welke geur hoort bij welke herinnering?

Lees de beschrijvingen en raad om welk product het gaat. Kies uit:
Stoofvlees, rijstpap, lavendel, koffie, zeep, pepermint, kastanje

In de keuken stond een dampende kom op het aanrecht.

- Er lag een gele korst op, met bruine suiker erbovenop.
- Het rook romig en zoet, met een vleugje kaneel.



- Op een koude herfstdag zaten we rond de stoof.
- We aten ze warm, net uit de schil.
- Het rook nootachtig en een beetje rokerig.

- In de kast lag een klein zakje tussen de lakens.
- Bij het openen kwam er een wolkje droge bloemen vrij.
- De geur was zacht, kruidig en bleef lang hangen in de kleren.



- Grootmoeder deed haar handtas open.
- Zoet, met een prikkel op de tong.
- Het rook fris, bijna muntachtig.

- De blok lag op het zeepplankje in de keuken.
- Je vingers werden er stroef van na het schrobben.
- Het rook sterk en schoon.



- De kopjes werden klaargezet met een koekje erbij.
- Het warme drankje smaakte bitter en sterk.
- De geur trok door het huis nog voor de eerste slok.

- De pot stond al vroeg te sudderen op het vuur.
- Het vlees werd malser met elke minuut.
- De geur bleef hangen tot de frieten op tafel kwamen.



Algemeen Directeur:

Dhr. Koen Van Wauwe

Directeur Woonzorg:

Mireille Beck

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:

Heidi Cool

Ellen De Ryck

Ati Van Mele

Technische dienst:

Koen Van Damme

Steven De Roeck

Johan De Maeyer

Kok en keukenverantwoordelijke:

Kris Raemdonck

Paramedici:

Zinzorg en Pastoraal: Kris De Vleeschouwer

Kinesist: Veronique Werkers

Kinesist: Koen Buytaert

Begeleider Wonen en Leven Stille Droom: Gina De Roeck

Begeleider Wonen en Leven de Kouter: Annelore Seghers

Ergotherapeut Polderzicht: Lien Van Raemdonck

Ergotherapeut de Kouter: Julie Van de Velde

Ergotherapeut 't Veer: Imke Pots

Orthopedagoog 't Veer: Emma De Block