

Nieuws@home



"Schoenenverkoop"

"Orchideeënverkoop"

"Oliebollenbak"



Vervolgverhaal

14



Pasen
12-13



Het leven zoals het is... tijdens corona

4-6



- 3** Voorwoord
- 4-6** Het leven zoals het is
- 7-9** Wist je dat
- 10-11** In de kijker
- 12-13** Pastoraal
- 14** Vervolgverhaal
- 15-16** Lief en leed
- 17-18** Train je brain
- 19** Lach van de maand
- 20** Kalender



Voorwoord

Beste bezoeker, familie,...

De dagen zij al langer, we hebben de klok een uur vooruit gedraaid en alles staat in bloei. Velen onder jullie kregen reeds hun eerste coronaprik, we hebben dus positieve vooruitzichten.

We kijken ook uit naar 1 april, niet enkel om de aprilvis die ze ons gaan bakken, maar omdat we dan een liveoptreden van Lien Van de Kelder in Spikkerelle kunnen volgen op groot scherm.

Nog iets leuks om naar uit te kijken: in april is er de oliebollebak op de 14de, we gaan samen musiceren, we kijken uit naar de verjaardag van Liliane en Lydie, we zoeken de zonen van hun vaders op 28 april en verder is er heel veel ruimte voor muziek en allerhande kwissen. We zijn blij om wat nieuwe gezichten te zien in ons dagverzorgingscentrum. Welkom ook aan onze stagiair Branco.

Geniet van deze zonnige maand!





Het leven zoals het is... **tijdens corona**





Het leven zoals het is... **tijdens corona**





Het leven zoals het is... **tijdens corona**

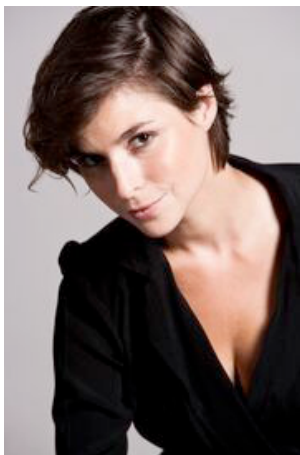




Wist je dat?

er op 1 april een livestream-optreden is vanuit de Spikerelle?

En nee dat is geen aprilgrap. In de namiddag kunnen we op groot scherm genieten van een diepe duik in het Nederlandstalige lied gebracht door een wonderlijk sextet: Lien Van de Kelder, Mauro Pawlowski, Jan De Smet, Wouter Berlaen, Ad Cominotto en Stoy Stoffelen.



we op 14 april onze jaarlijkse oliebollebak laten doorgaan?

Dankzij de vaccinatie van onze vrijwilligers kunnen we weer op hun steun rekenen. Rosa komt haar wereldberoemde (in Otegem) oliebolle bakken. Met de steun van nog een aantal vrijwilligers wordt iedereen op 14 april op lekkere oliebolle getrakteerd bij de koffie.



de prijzen van het kapsalon aangepast worden?

Vanaf 1 mei 2021 gelden volgende prijzen:

- Permanent: € 47.10
- Kleuring: € 42.10
- Snit: € 8.60
- Mise en plis: € 13.10

de week van 19 april de week van de valpreventie is?

Zo is ons programma die week aangepast met nog wat extra beweging en krijgt iedereen de kans om mooie stevige schoenen te kopen op de schoenenverkoop van 20 april.



we sinds eind maart onze eigen elektrische riksja hebben?

Zo kunnen we tijdens de mooie lentedagen een heerlijk fietstochtje maken langs de mooie Avelgemse natuur.



Wist je dat...

Bestelformulier orchideeën



Elk jaar organiseert het ergo- & animatieteam rond Moederdag een orchideeënverkoop. Een prachtig, kleurrijk geschenk dat ook de werking van hun team steunt.

Misschien het ideale geschenkje?

Hebt u interesse, dan kunt u met onderstaande inschrijvingsstrook orchideeën bestellen tot en met vrijdag 23 april.



- 1 orchidee met 3 takken kost € 15
- 2 orchideeën voor € 25

Er is keuze tussen witte en gekleurde orchideeën.

Gelieve uw bestellingformulier af te geven. U kan cash betalen aan het onthaal van het woonzorgcentrum of via overschrijving naar BE74 7785 2796 6207.

Vermeld als mededeling uw naam en voornaam, en ook de gewenste kleur van orchidee.

De bloemen kunnen afgehaald worden vanaf maandag 03 mei 2021 tot en met woensdag 05 mei 2021 bij Goedele Speleers (sociale dienst). Indien u dit wenst kunnen wij de bloemen op maandag 03 mei op de kamer van uw familielid plaatsen. Gelieve die keuze op het strookje onderaan aan te kruisen!

Dank voor uw steun !

Namens het volledige animatieteam

Naam:

Familie van bewoner/bezoeker:

.....

Bestelt orchideeën waarvan wit en/of gekleurd

(1 voor 15€ - 2 voor 25 €)

en betaalt hierbij €.

0 CASH aan het onthaal van het woonzorgcentrum

0 VIA OVERSCHRIJVING op het nummer BE74 7785 2796 6207

0 Graag op de kamer afleveren op 03 mei 2021 (aankruisen indien nodig)



Wist je dat...

SEMI-ORTHOPEDISCHE SCHOENENVERKOOP op 20 april 2021 in 't Kaffee

Voeten hebben het hard te verduren. Ze dragen het hele lichaam dag in dag uit. Comfort aan de voet is daarom van essentieel belang. Hou uw voeten in gezonde conditie door de gepaste schoenen te dragen.

Semi-orthopedische schoenen bieden extra mogelijkheden voor het draagcomfort van de voet en kunnen de klachten verminderen of zelfs volledig laten verdwijnen. Deze schoenen zijn breder dan de klassieke schoenen, bevatten meestal een uitneembare zool, bestaan soms uit elastische stof zodat er weinig druk komt op de tenen/voet en zijn meestal voorzien van een kleine neutrale afronding. Semi-orthopedische schoenen bieden daarom een oplossing aan voetenproblemen zoals:

- Hallux valgus
- Diabetisch voet
- Klauwtenen
- Hamertenen
- Gezwollen voeten ...



Op woensdag 20 april 2021 organiseren wij samen met Medicura een schoenenverkoop in 't Kaffee vanaf 14u. U heeft keuze uit een divers gamma aan dames- en herenschoenen.

Belangrijk om weten:

- Diabetes patiënt
- Rolstoel op eigen naam

Indien de persoon onder één van de twee bovenstaande noemers valt, heeft die elk jaar recht op een door de mutualiteit voorgestelde tegemoetkoming bij aankoop van een paar schoenen, mits voorschrift van een specialist.

Omdat het niet evident is om een voorschrift van een specialist te verkrijgen, komt er op 7 april één naar ons woonzorgcentrum. Daarom is het belangrijk om onderstaand strookje in te vullen en af te geven aan iemand van het kine-ergo-animatieteam.

Naam:.....

Komt naar de schoenenverkoop op 20 april 2021 om 14 u in 't Kaffee.

- Schoenmaat:

Interesse gaat uit naar: (schrappen wat niet past)

*Sandaal *pantoffel * gesloten schoenen



Houding en techniek

In deze maand willen we nog eens extra onze aandacht vestigen op hef en til binnen het dagdagelijkse leven.

Om lichaamssklachten (rug, schouders, polsen, knieën,...) te voorkomen, is het belangrijk dat we doordacht met ons lichaam omspringen. We hebben er maar één en het moet nog jaren meegaan.

Wij sommen graag eens de 10-geboden van hef en til voor jullie op:



- Vermijd tillen: Alles wat we niet moeten tillen is minder belastend voor de rug. Het is de bedoeling dat we het zware materiaal gaan verschuiven of verrollen.
- Omkader het voorwerp met je voeten. Wanneer we iets gaan optillen is het belangrijk dat we eerst ons voorwerp gaan omkaderen met onze voeten. Zo valt ons zwaartepunt binnen ons steunvlak, staan we stabiel en wordt ons evenwicht niet verstoord bij het tillen.
- Hou de last dicht tegen je lichaam. Hoe groter de afstand van de last naar ons lichaam is, hoe meer belastend voor onze rug.
- Hou je rug recht in een belaste situatie. Onze rug bestaat uit verschillende wervels en is dus niet gemaakt om continu stijf te houden. Het bewegen van onze rug geeft zuurstof aan onze spieren. Hoe meer zuurstof hoe meer kracht we hebben. Maar in een belaste situatie is het belangrijk dat we onze rug recht houden.





- Buig door je knieën. De meesten hebben de gewoonte om zich voorover te buigen wanneer men iets van de grond moet rapen. De benen blijven hierbij gestrekt ondanks dat de beenspieren 3x zo sterk zijn als de rugspieren. Logischerwijs gebruiken we dus beter onze beenspieren in zo een situatie. Het is niet de bedoeling dat we dieper gaan buigen dan nodig is. Maar om dit te kunnen doen is het wel belangrijk dat we onze knieën goed gesmeerd houden. Een actieve levensstijl in het dagdagelijkse leven en op het werk is dus zeker een must.
- Vermijd torsie (= draaibeweging van de rug) In een belaste situatie is het alsook belangrijk dat we een torsie gaan vermijden. Dit houdt in dat we onze voeten gaan mee verplaatsen met ons lichaam. Er wordt soms gesproken van de 3 neuzen, hiermee bedoelen we dat onze neus en de toppen van onze tenen steeds in dezelfde richting moeten wijzen.
- Til zware lasten met twee personen. Het is niet altijd mogelijk om het tillen van zware lasten te vermijden. Dan raden wij aan om hulp in te schakelen van een tweede en of derde persoon. Hierbij is het wel belangrijk dat men gelijktijdig de last tilt en neerzet.
- Gebruik hulpmiddelen. Een andere manier om het tillen te vermijden is het gebruiken van hulpmiddelen. Mogelijke hulpmiddelen zijn bv; een steekkar, een kruiwagen, een winkelkar,...
- Pas je werkhoogte aan. Wanneer we een voorwerp gaan tillen, dragen we dit het best tussen vuist- en ellebooghoogte. In die zone kan men het voorwerp tillen zonder de rug te buigen. Tillen boven de schouder of onder de knie dienen we zoveel mogelijk te vermijden. Alsook om te werken dienen we onze hoogte aan te passen, we plaatsen het voorwerp waarmee we bezig zijn bijvoorbeeld op de tafel. Indien de hoogte zelf niet aanpasbaar is gaan we zelf door onze knieën of maken we gebruik van een ladder.
- Zoek steunpunten! Om onze rug te gaan ontlasten maken we gebruik van steunpunten. Door onze voeten wat verder uit elkaar te plaatsen, onze knie ergens op te zetten of onze hand ergens te plaatsen creëren we een groter steunvlak. Hierdoor staan we stabiel en is het ook aangenamer voor de rug om de activiteit uit te voeren. Door het groter maken van het steunvlak gaan we vermijden dat we te ver gaan reiken of een verkeerde houding van onze rug gaan aannemen.



*“Doe eens lekker gek
Laat je maar eens gaan
Het leven is veel leuker
Als je meer doet dan bestaan.”*

April,

Als in de grappenmaand
Als in de maand waarin alles begint te
bloeien en groeien
Als in de maand vol onvoorspelbare
grillen
Als in de komst van nieuw leven



En dit nieuw leven wordt eerst en
vooral in de schijnwerper gezet dankzij
het Christendom.

Deze aprilmaand start met Witte
Donderdag. De dag die symbool staat
voor ‘de stille blijdschap’ rond het
laatste avondmaal van Jezus. Hij
beloofde die avond aan zijn apostelen
dat hij hen nooit in de steek zou laten,
ook niet na zijn sterven.

De dag nadien, op Goede Vrijdag,
volgde Jezus zijn kruisiging en zijn
overlijden waarbij hij alle menselijke
zonden met zich meenam waardoor de
toegang tot de hemel, tot God, werd
geopend voor iedereen. Op Stille
Zaterdag wordt stilgestaan bij het
overlijden van Jezus en bereidde men
zich voor op het Paasfeest de dag
nadien.





En dan is het zover... Pasen. Na een dag stilte volgt de dag van het nieuwe leven. Jezus is opgestaan uit zijn graf en dat moet gevierd worden. Het herrijzen van Jezus staat dan ook symbool voor de vergevingsgezindheid van God. Een blijk en bewijs van het eeuwige leven...

Maar niet enkel de herrijzenis van Jezus is hiervan een bewijs. Ook de natuur toont elk jaar opnieuw aan dat het leven oneindig is. Alle bloemen, bomen en planten beginnen terug te bloeien, alle dieren maken hun nestjes en ook wij lijken terug te ontluiken.

Genoeg met al het binnen zitten vol van verlangens die maar niet lijken ingevuld te worden. April zorgt voor nieuwe levensvreugde, nieuwe mogelijkheden en het opnieuw ontstaan van kleuren en geuren na een lange grijze en natte periode. De zon vindt zijn weg terug naar ons hart en wij voelen de energie stilletjes aan opnieuw wakker worden in onszelf.

April staat ook gekend als de grillige maand die z'n eigen zin doet. Hij lapt alle regels aan zijn laars en fluctueert van het ene uiterste naar het andere. Van stormweer naar stralende lentezon, van grauwe lucht naar een stralend blauwe hemel. Lente of geen lente, hij doet wat hem het beste uitkomt. Iets wat wij eigenlijk soms ook zo graag eens zouden kunnen doen. Vrijheid ervaren, ons hart voluit volgen en ons 'gedacht' doen. Wel, misschien is dit wel het geschikte moment om dat eens te doen!

*"Omdat ik het wil
Omdat ik het kan
Iets wat impulsief
Of met een strak plan
Omdat ik het zal
Omdat ik het ga
Eerst dromen dromen
En ze dan achterna"*

De pastorale kalender

- 2/4 15u15 Gebedsdienst voor Goede Vrijdag in 'T Kaffee
- 4/4 11u00 Ziekenhuis La Carità, Locarno gevolgd door de pauselijke zegen 'Urbi et Orbi' in Rome op Canvas
- 6/4 15u15 Paasviering in 'T Kaffee
- 11/4 10u00 Basiliek O.-L-Vrouw van Hanswijk, Mechelen op Canvas
- 18/4 10u00 Sint-Christoffelkathedraal, Roermond op NPO 2
- 25/4 10u00 Sint-Sulpitiuskerk, Diest op één
- 26/4 15u15 Eucharistieviering in 'T Kaffee



Groeten uit de Eifel

10 korte verhalen over de natuur in de Oostkantons van Jana Elza Wuyts

Waar het wild woont

Het wildste stuk natuur van de wijde omtrek ligt naast mij op de mat. Het heet Boef, en het is een podenco orito, recht uit de woeste bergen van Andalucia. Het was niet onze bedoeling om een hond te adopteren. De voorbije winter, toen we in Spanje waren, zwierf hij rond in het dorp. Hij volgde ons: hij sliep in de plantenbak voor ons huurhuisje en rustte overdag uit op de patio waar ik werkte. Hij ging mee wandelen. We gaven hem niet eens te eten. Hij wilde enkel ons gezelschap. Na twee weken liet hij zich op de borst krabben. Na een maand klom hij op mijn schoot. Toen was er geen weg terug. Je doet het niet ongestraft, een wild dier tweeduizend kilometer verplaatsen. We vinden het normaal dat we honden onze wil opleggen. Ze passen zich aan, dat is hun geweldige aard. Maar dat wil niet zeggen dat het van een leien dakje loopt. Boef is een jachthond. Wisten wij veel. De Eifel is één groot jachtgebied. Een van het leven wemelend wildpark. In de kale Spaanse bergen hupte er af en toe een konijn voorbij, en daarmee was de kous af. Onze kersverse huisgenoot sloeg tilt toen hij voor het eerst met ons ging wandelen in de Oostkantonsse bossen. Dassen, hazen, everzwijnen, salamanders, hazelwormen en reeën: onze jachthond was in een jachtparadijs terechtgekomen, en hij mocht nergens aankomen. Het doet je wat om je dier te zien huilen en piepen omdat het door die dekselse leiband dat hertje niet kan najagen. ‘Je moet het zo zien’, zegt de hondentrainer. ‘Hij is een tienerjongen die door een woud vol hitsige naakte meisjes loopt en nergens mag aankomen. Mijn advies? Kom niet meer in het bos.’ Wij wonen in een bos. Tot onze spijt kan Boef nooit los, ook niet in het diepe Duitse woud waar geen mens komt. Stel je voor dat zo’n hertenjong sterft van de schrik omdat onze hond het opjaagt. De vrijheid van je huisdier stopt waar het wild woont. Over de grens in Duitsland mogen jagers op loslopende honden schieten. Zo zijn we onze vriend Rocky verloren, de boerderijhond die boven op de heuvel woonde. Maar het grootste probleem zijn de verwilderde katten. Onze hond heeft een jaar lang in het wild overleefd door uitwerpselen te eten. Dat afleren kost tijd, volgens de dierenarts. Maar de verwilderde katten in de Eifel zijn vaak ziek, dus wordt onze hond het ook. In ons dorp zijn er dubbel zoveel katten als mensen. Ze zijn van niemand en planten zich razendsnel voort. Van één kattenpaar kunnen in een decennium miljoenen katjes komen, maar sterilisatieprogramma’s bestaan hier niet. Katten horen bij de natuur. Gek genoeg zou onze wilde boshond veiliger zijn in het gecontroleerde en gebetonneerde Vlaanderen dan in het woeste natuurpark van de Eifel.

Wij herinneren:

Mevrouw Simonne Colpaert

Mevrouw Christianne Decraene

Mevrouw Germaine (Carmen) Tjantele

De Heer Frans Vanrenterghem

*Mensen staan zo weinig stil
bij wat “samen” zeggen wil.
Zij beseffen pas het groot gemis,
wanneer “samen” uit de wereld is.*

Proficiat aan...

Kimberly Vergucht die op 8 maart haar dochtertje Olivia mocht verwelkomen.





Lief en leed



Wij verwelkomen in ons dagverzorgingscentrum:

De Heer Roger Coppin

De Heer Roger Verhelst

Wij vieren de verjaardagen van:

Bezoekers

05/04 Valere Depoorter

11/04 Liliane Derijcke

30/04 Lydie Furniere

24/04 Rosa Declercq

24/04 Marie-Jeanne Nollet

24/04 Kristien Huart

29/04 Dora Michels

Vrijwilligers

07/04 Christine Vanleynseele

14/04 Jacques Vande Woestyne

18/04 Nadine Verfaille

21/04 Annie David

Personeel

01/04 Julie Vandenberghe

05/04 Petra Pot

07/04 Amber Gaillez

14/04 Ines Goemaere

15/04 Cindy De Potter

17/04 Thalita Lambert

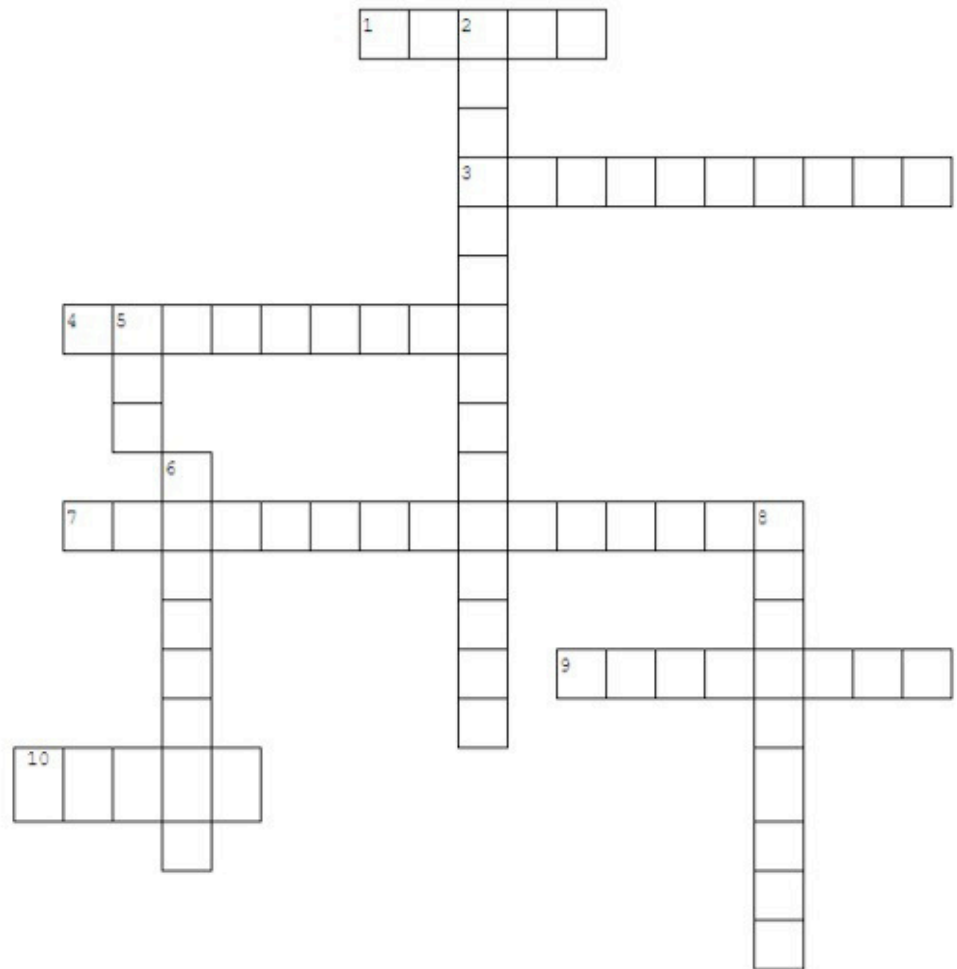
19/04 Alexander Saey

23/04 Ann De Baenst

24/04 Marlies Ruyschaert



Train je brain



Horizontaal

1. christelijke feestdag
3. lekkernij op de kermis
4. speciale bloem die lang mooi blijft
7. op 1 april
9. therapeut die je fysiek goed houdt
10. sterrenbeeld op het einde van april

Verticaal

2. 20 april in 't Kaffee
5. sterrenbeeld tot 20 april
6. wordt herdacht op Goede Vrijdag
8. andere naam voor april



Train je brain

Wie heeft het nog niet meegemaakt? Op 1 april probeert iedereen ons een loer te draaien. Kan je de vissen schrappen die niet echt bestaan?



Naam:

(indienen vóór 15/04)



Moppentrommel

Telefoon van een blondje:

Vorig jaar heb ik alle ramen in mijn huis vervangen met die dure dubbele beglazing en energie-efficiënte vorm, en vandaag kreeg ik een telefoontje van de aannemer die ze geïnstalleerd had.

Hij klaagde dat de werkzaamheden waren voltooid een jaar geleden en ik hiervoor nog steeds niet had betaald.

Hallloooo, gewoon omdat ik blond ben, betekent niet automatisch dat ik dom ben hoor!!!

Ik zei hem : dat zal dan zeker één dezer dagen toch wel gebeuren volgens mij.

Dus ik vertelde hem precies wat zijn verkoper me had verteld vorig jaar: "Deze super-ramen betalen zichzelf binnen een jaar"

Halllooooo ????? En het is nu ongeveer een jaar geleden !

Er viel enkel een ijzige stilte aan de andere kant van de lijn, zodat ik maar gewoon heb opgehangen.

Halllooooo,.. Hij heeft nooit teruggebeld.

Een dame van in de 80 jaar komt binnen bij de dokter en zegt: "dokter, ik ben teneinde raad."

Dokter: "wat is er aan de hand mevrouw?"

Dame: " och, veel: m'n oren suizen, m'n ogen pikken, m'n tanden staan los, 'k heb zeer in de rug, reuma in m'n benen, wratten op m'n voeten, pijn aan m'n enkels; dokter, wat mankeer ik toch?"

Dokter: "mevrouw, u mankeert niks, u hebt al alles! "

Een man op café vroeg aan de cafébaas: "Hoe groot zou een pinguïn zijn ?" Waarop de cafébaas toont ongeveer een meter. Na enkele pintjes vraagt de man opnieuw: : "Hoe groot zou een pinguïn zijn ? Waarop de cafébaas opnieuw ongeveer een meter toont. Na enkele pintjes, vraagt de man opnieuw hetzelfde waarop de cafébaas repliceert: "Waarom vraag je dat eigenlijk?". Waarop de man zei:

"Toeme, 't zullen toch 2 nonnekes zijn die ik omver gereden heb daarnet."





Kalender

April 2021						Donderdag 1 april	Vrijdag 2 april
Klaproos	VM					Woordzoekers	Woordkruis
Heideroos	VM					4 op een rij	Turn je fit
Klaproos	NM					Livestream optreden	Wie is het?
Heideroos	NM					Wat past niet?	Ganzenbordspel
Klaproos	VM					Donderdag 8 april	Vrijdag 9 april
Heideroos	VM					Turn je fit	Bananentaart
Klaproos	NM					4 op een rij	kleuren voor ouders
Heideroos	NM					Scrabble	Verjaardag Lillianne
						Woordketting	Muziekquiz
Klaproos	VM					Donderdag 15 april	Vrijdag 16 april
Heideroos	VM					Memory	Woordzoeker
Klaproos	NM					4 op een rij	Levensvragen
Heideroos	NM					Raad je rot	Zing met me mee
						Fotobingo	Bewegingsnamiddag
Klaproos	VM					Donderdag 22 april	Vrijdag 23 april
Heideroos	VM					Hoofdenbingo	4 plaatjes, 1 woord
Klaproos	NM					4 op een rij	Lotto
Heideroos	NM					Klikwoord	Wie ben ik?
						Mens erger je niet	Micro Macro
Klaproos	VM					Donderdag 29 april	Vrijdag 30 april
Heideroos	VM					Stad Land Rivier	Turn je fit
Klaproos	NM					Turn je fit	Bakken
Heideroos	NM					Tekenspel	Muziekquiz
						Karaoké	Verjaardag Lydie