

# Nieuws@home



*"Mariabloemen"*

*"Week van de Valpreventie"*

*"Praatcafé Dementie"*



Het leven zoals het is...

4-6



Week van de Valpreventie

10-11

# Valpreventie.be

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

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

Mariabloemen

12-14





Beste lezer,

De vogels beginnen te fluiten, bomen en struiken ontluiken, weiden staan in bloei en vaste planten schieten de grond uit. Door het zomerruur is er meer licht. Het is een maand vol beloften voor het nieuwe tuinseizoen. Daarom wordt april ook wel de grasmaand/kiemmaand genoemd. En een aprilse gril doet in april wat hij wil. Ook wij halen onze groene vingers naar boven en starten met planten, zaaien en maaien.

Op 16 april gaat het "Praatcafé Dementie" door in de bibliotheek in het kader van dementievriendelijke gemeente.

De dag erna, 17 april, halen we de kermisfeer in huis met een overheerlijke oliebolbak.

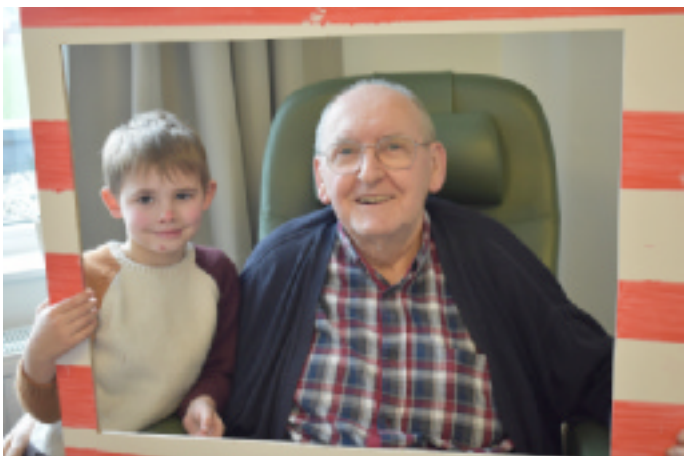
Vrijdag 19 april mogen we ons beste zangtalent bovenhalen voor "Lokale helden" in Basisschool de Toekomst.

En op de laatste dag van de maand krijgen alle rolstoelen een grondig poetsonderhoud zodat ze klaar zijn voor ons nieuwe wandelseizoen.



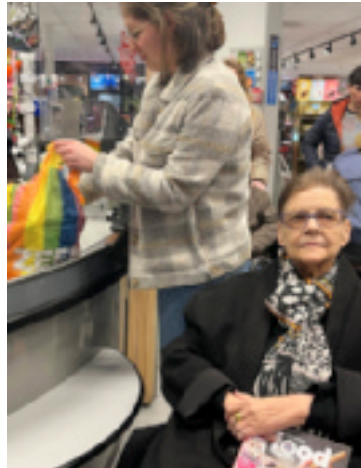


Het leven zoals het is...



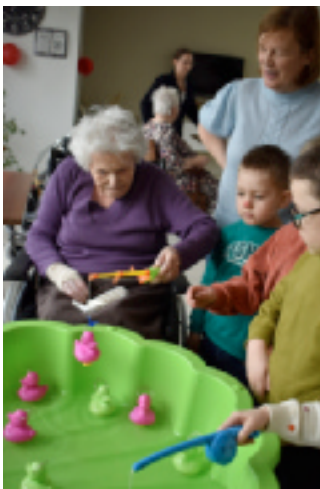


Het leven zoals het is...





Het leven zoals het is...





Wist je dat



de week van 22 april, de "**Week van de Valpreventie**" is? Meer uitleg daarover vind je in het hoofdartikel.

we ons "**Vriendenfeest**" dit jaar vervangen door een gezellige **zomermarkt**? Zet alvast **zondag 23 juni 2024** met stip in jullie agenda. Meer info volgt nog, maar graag tot dan!



we op 30 april weer de **grote kuis doen van alle wieltjes**? Rolstoelen, rollators, liften ... Kortom, alles op wielen wordt door een groep gemotiveerde **vrijwilligers** volledig gekuist en in orde gezet.

Alvast bedankt daarvoor !

**17 april** een hele leuke dag wordt? De bewoners van de **Eiken-Magnoliaaan** krijgen de kans om die dag op uitstap naar **Molecule** te gaan en voor de **thuisblijvers** worden er lekker **oliebollen** gebakken.



de **identiteitskaarten van de bewoners** vanaf 29/03/2024 op de **verpleegpost van de afdeling** worden bewaard en niet meer aan het onthaal?

Dit omdat de vervoersdiensten en ziekenhuizen verplicht worden de identiteitskaart in te lezen.



Wist je dat

we sinds enkele jaren rond **Moederdag bloemen verkopen**? Misschien het ideale geschenkje? Op deze manier steunt u ook de **werking van ergo en animatie**. Dit jaar bieden we **2 soorten bloemen** aan: een **3-tak orchidee (wit of gekleurd)** en een **luchtzuiverende lepelplant**.

# Grootse PLANTEN-VERKOOP



Een leuk moederdag-ideetje?

Een lepelplant voor €12

Een orchidee voor €18

ten voordele van de ergo- en animatiewerking in ons woonzorgcentrum

**BESTELLEN kan tot en met 26 april '24**



u kan **cash of via PayConiq** betalen aan het onthaal van het woonzorgcentrum of **via overschrijving** naar BE74 7785 2796 6207. Vermeld als mededeling uw naam en voornaam, en welke plant(en) u wenst en ook welke orchidee: een witte of een gekleurde.



*De bestelde planten kunnen afgehaald worden op maandag 6, dinsdag 7 en woensdag 8 mei 2024 bij Goedele (sociale dienst) (de planten kunnen ook op de kamer bezorgd worden)*

## BESTELSTROOK PLANTEN MOEDERDAG

	prijs per stuk	aantal stuks	bedrag
3-tak orchidee wit	18 €		
3-tak orchidee gekleurd	18 €		
lepelplant	12 €		

Totaal te betalen: .....





Wist je dat

het op vrijdag 19 april “**Lokale Helden**” is? We gaan met onze bewoners en de bewoners van WZH Ter Meersch samen **zingen met het vierde leerjaar van Basisschool De Toekomst**.

Dit gaat door van **15u tot 16u** in de polyvalente zaal van de basisschool. Het repertoire bestaat uit liedjes vanuit de woonzorgcentra aangevuld met andere liedjes zoals "Oempalapapero", "Daarbij die molen",... alsook een aantal kinderliederen en liedjes van “LikeMe”.

Het zangmoment wordt begeleid door Joachim Wannyn en een paar muzikanten.

Iedereen is welkom! Voor meer info kan je terecht bij Lien.

# PRAATCAFÉ DEMENTIE

Waarom wordt hij nu kwaad? Waarom is zij nu zo angstig? Waarom loopt hij de hele tijd rond? Waarom is zij nu zo onrustig? Waarom toont hij geen interesse meer? Vragen die personen die zorgen voor iemand met dementie vaak stellen. Tijdens de **voordracht van expertisecentrum dementie** (spreker Stefanie Clement) gaan we daar dieper op in. We kijken naar wat dit signaalgedrag kan betekenen, wat de persoon met dementie ons wil duidelijk maken, welk effect dit gedrag bij ons kan hebben en wat wij nodig hebben om de zorg vol te houden.

Het praatcafé is een ontmoetingsplaats voor (familieleden van) personen met dementie en andere geïnteresseerden.

<b>datum</b>	dinsdag 16 april 2024
<b>duur</b>	van 14 tot 16.30 uur
<b>locatie</b>	zaal Ter Biest (bibliotheek Avelgem), Doorniksesteenweg 77A
<b>prijs</b>	5 euro (koffie en gebak inbegrepen) ter plaatse cash te betalen

Inschrijven tegen 10 april via [hanne.de.jonghe@avelgem.be](mailto:hanne.de.jonghe@avelgem.be) of 056 65 07 80.



AVELGEM  
MAG DE TOEGANG

GROEP  
UBUNTU  
onder elkaar anders

ZORG  
AVELGEM

Familiehelp

wit-gele kruis

DE FIJFOETER

Thuiszorg  
Familiezorg

Sint-Vincentius

M

Jcmens  
Houd je oog aan hult

Solidaris

Sophia  
expertisecentrum  
dementie



In de kijker

## Week van de Valpreventie

De "Week van de Valpreventie" is een jaarlijks terugkerende actie om val- en fractuurpreventie publiek in de belangstelling te plaatsen. Deze campagneweek heeft als doel ouderen, hun familie en gezondheidszorg- en welzijnswerkers in Vlaanderen te sensibiliseren en te informeren over val- en fractuurpreventie. Dit jaar gaat de 13de editie van de "Week van de Valpreventie" door van 22 tot en met 28 april.

Veel bewoners onderschatten het probleem en zijn zich niet bewust dat vallen voorkomen, mogelijk is. Gedachten zoals "ik ben te oud geworden", "er is niets meer aan te doen" of "vallen overkomt mij niet" zorgen ervoor dat bewoners niet werken aan hun valrisico. Misschien klinkt dit bekend in de oren? Het is ook van groot belang om vallen ernstig te nemen en tijdig te starten met maatregelen. Een val is immers snel gebeurd.

Gelukkig kan je het risico op vallen soms al eenvoudig verkleinen. Gewoon, met wat kleine aanpassingen in uw kamer en aandacht voor uw conditie en gewoontes.

Binnen ons woonzorgcentrum voorzien we die week extra activiteiten voor onze bewoners en vormingen voor het personeel met de aandacht op val- en fractuurpreventie.

Het dragen van onaangepast schoeisel kan eveneens het risico op vallen verhogen. Daarom gaat dit jaar de schoenenverkoop door op **dinsdag 14 mei 2024**. Inschrijven kan via de inschrijfstrook op de volgende pagina.

**Zelfstandigheid behouden?  
Meer bewegen en minder zitten!**

**1. Onderbreek lang stilzitten en beweeg het grootste deel van de dag licht intensief**

- Doe korte buitenactiviteiten
- Speel met je achterkleinkinderen
- Doe aan yoga

**2. Beweeg regelmatig aan matige of hoge intensiteit**

**Probeer te bewegen aan matige intensiteit** (licht 150 tot 300 minuten verdeeld over de week):

- Werk in de tuin
- Fiets, bv. elektrisch of op een hometrainer
- Maak een wandeling
- Speel petanque

**OF**

**Probeer te bewegen aan hoge intensiteit** (jaar 75 tot 150 minuten verdeeld over de week):

- Maak een stevige fietstocht
- Ga zwemmen
- Dans

**3. Train drie keer per week je spieren, evenwicht en lenigheid**

Wil je meer info over oefenprogramma's? Ga naar [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)  
Volg de tips van de bewegingsdriehoek op [www.bewegingsdriehoek.be](http://www.bewegingsdriehoek.be)

**TIPS**

- **Pak het stap voor stap aan**  
Bouw geleidelijk een meer beweging op. Geef niet op bij een tegengol.
- **Ga voor een gezonde gewoonte**  
Waad in de dag often staar en bewegen af

**BEWEGINGSDRIEHOEK**

**GEZOND LEVEN**

**Valpreventie.be**  
Gedownload op 14 mei 2024 om 10:00 uur



## **SEMI-ORTHOPEDISCHE SCHOENENVERKOOP op 14 mei 2024 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 dinsdag **14 mei 2024** 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:**

Recht op terugbetaling van semi-orthopedische schoenen!!

- 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 terugbetaling bij aankoop van een paar schoenen, mits voorschrift van een specialist.*

*Omdat het niet evident is om aan een voorschrift te raken van een specialist, komt er één naar ons woonzorgcentrum de week vóór de verkoop. 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 **14 mei om 14u in 't Kaffee.**

- Schoenmaat: .....

Interesse gaat uit naar:

\*sandaal\* pantoffel\* gesloten schoenen

(schrappen wat niet past)



Pastoraal

## Mariabloemen

Intussen zijn we al de lente ingewandeld, net Pasen voorbij, en kijken we hoopvol uit naar de volgende maand, naar mei, Mariamaand.

Met de start van de lente, zal er ook weer (veel) meer kleur komen buiten: bloemen en planten die bloeien. We kijken er naar uit om weer naar buiten te kunnen en te genieten van al dat moois in de (lente)zon...



Velen onder jullie zijn sterk verbonden met Maria, onze hemelse Moeder. Ook ik heb een grote devotie voor Haar. Maar wist je dat er ook **bloemen** zijn die naar Maria verwijzen? Daarom wil ik jullie graag eens meenemen in een ‘bloemenverkenning’, en samen met jullie enkele bloemen van wat dichterbij bekijken en te plukken tot een mooi “mariaal bloemenboeketje”.

De grote devotie tot Maria vindt zijn weerspiegeling in tientallen bloemen en planten die naar haar verwijzen. Op nummer 1 van de Mariabloemen staat de **roos**. Denk maar aan de rozenkrans, een krans van rozen, het mariale gebed rond het leven van Jezus en Maria. Wij gaan trouwens eind mei (naar jaarlijkse traditie) opnieuw naar het rozenkransgebed in de kerk van Vichte (meer info hierover in het krantje van mei).

In een ander bekend kerkelijk gebed, de Litanie van Loreto, wordt Maria de mystieke roos genoemd. Verwijzend naar de Onbevleete Ontvangenis, geboren vrij van erfzonde, noemen theologen Maria soms de doornloze roos.





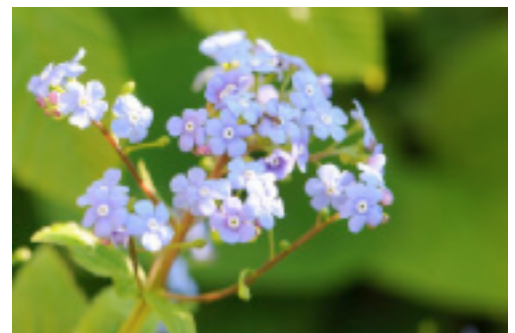
Op de tweede plaats van alle Mariabloemen komt de **lelie**. Er zijn meer dan 100 soorten. Eén daarvan mag zich Madonnalelie noemen. Deze witte lelie staat net als Maria symbool voor zuiverheid en maagdelijkheid. In Bijbelse verwijzingen naar de lelie lezen christenen een symbolische verwijzing naar Maria. Witte lilies zie je regelmatig op bruiloften en in christelijke schilderijen. In Leonardo da Vinci's schilderij van de aankondiging van de geboorte van Jezus aan de maagd Maria, draagt de engel Gabriël een witte lelie. Heiligen worden vaak afgebeeld met een lelie als teken van maagdelijkheid, zoals Jozef, Clara van Assisi en Antonius van Padua.



Het lelietje-van-dalen of het **meiklokje** mag ook zeker een plaatsje krijgen in ons "Mariaal boeket": het is wit (zuiverheid, maagdelijkheid), het bloeit in mei (Mariamaand), het geurt (schoonheid, heiligheid) en de naam verwijst naar de lelie. Volgens een legende zijn de neerhangende klokjes ontstaan uit de tranen die Maria weende bij het graf van Jezus. Soms wordt dit bloempje ook het gebroken hartje of ook wel eens mariatranen genoemd.



Ook blauwkleurige bloemen passen zeker in ons mariaboeket. Het lijkt er soms op dat alle blauwe bloemen symbolisch kunnen verwijzen naar het hemelse koningschap van Maria. Voorbeelden van blauwkleurige bloemen zijn de korenbloem, het maarts viooltje en de maagdenpalm. Maar het **vergeet-mij-nietje** steekt er toch wat bovenuit: omdat het zo'n nederig bloemetje is en omdat de kleur net dát hemelsblauwe is waarmee de mantel van Maria zo vaak wordt afgebeeld.





Kennen jullie de **blauwe lis**? De zwaardvormige bladeren van de blauwe lis (of ook wel zwaardlelie genoemd) herinneren aan het zwaard van verdriet en pijn dat symbolisch het hart van Maria doorstak. Het blauw van de bloemen verwijst ook naar Maria als koningin van de hemel. De driedelige bloemen, voor christenen een verwijzing naar de Drie-eenheid, zijn ook een populair symbool in de iconografie.

(bron: Kerknet.be)

Als jullie nu buiten wandelen en ergens één van bovenstaande bloemen zien, misschien denken jullie nu ook eens extra aan Maria...

Alvast uitkijkend naar een mooie lente en een straks schitterende meimaand... Maar eerst volop genieten van de kleine dingen in deze maand april.

Hartelijk,

Nele  
referente palliatieve en pastorale zorg





Lief en leed

## Wij herinneren:

Mevrouw Marguerite Vansteenkiste, moeder van Ann Rommens

Mevrouw Georgette Cottenier

De heer Etienne Ravelingien, grootvader van Ines Goemaere

Mevrouw Bertha Naessens, grootmoeder van Anke Vande Woestyne

## Pastorale kalender april

- **7 april om 10u:** tv-mis op VRT1 vanuit de basiliek O.L.V. van Hanswijk in Mechelen
- **10 april om 10u30:** eucharistieviering in de Stille Ruimte en 't Kaffee
- **14 april om 10u:** tv-mis op NPO2 vanuit de Kathedrale Basiliek Sint-Bavo in Haarlem
- **21 april om 10u:** tv-mis op VRT1 vanuit de Virga Jessebasiliek in Hasselt
- **24 april om 10u30:** eucharistieviering in de Stille Ruimte en 't Kaffee
- **28 april om 10u:** tv-mis op NPO2 vanuit de Sint-Joriskerk in Eindhoven



### In de Krokuslaan verwelkomen we:

Mevrouw Annie Moreel

### In de kastanjelaan verwelkomen we:

De heer Joseph Herman



## Wij vieren de verjaardagen van:

### Vrijwilligers

#### Personeel

01/04 Julie Vandenberghe

07/04 Amber Gaillez

14/04 Ines Goemaere

17/04 Thalita Lambert

19/04 Alexander Saey

22/04 Michelle Derveaux

23/04 Ann De Baenst

24/04 Marlies Ruyschaert

25/04 Daisy Roobroeck

18/04 Nadine Verfaillie

20/04 Christine Villijn

24/04 Rosa Declercq

24/04 Marie-Jeanne Nollet

24/04 Kristien Huart

29/04 Dora Michels

### Bewoners

01/04 Jeannine Libert

02/04 Yvette Vandenberghe

13/04 Omer Devos

17/04 Suzanna Soetens

19/04 Marie-José Gailliaert

20/04 Jacqueline Herpoel

### Proficiat aan de communicanten van april!

- Jana Debaere, dochter van Sarina Himpe, viert haar Eerste Communie op 20 april
- Emma Demeyere, dochter van Mieke Bornauw, viert haar Vormsel op 21 april
- Gail Depraetere, dochter van Patricia Declercq, viert haar Vormsel op 27 april



## Train je brain

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

- APRIL
- PAASFOOR
- STIER

- GRASMAAND
- RAM
- VALPREVENTIE

- OLIEBOLLEN
- ROLSTOELKUIS
- VERZENDERKESDAG



Train je brain

# PUZZELHOEKJE

April 2024

De Vlaamse klassiekers zijn volop bezig, maar ken jij deze klassieke coureurs van vroeger en nu uit onze streek?



**Wouter van den Broek**  
Wouter van den Broek  
Wouter van den Broek  
Wouter van den Broek  
Wouter van den Broek  
Wouter van den Broek  
Wouter van den Broek  
Wouter van den Broek

**Wouter van den Broek**  
Wouter van den Broek  
Wouter van den Broek  
Wouter van den Broek  
Wouter van den Broek  
Wouter van den Broek  
Wouter van den Broek  
Wouter van den Broek



Oplossing puzzelhoek maart : Sneeuwlok, Anemoon, Tulp, Viooltje, Hyacint, Primula, Narcis, Pioen, Iris



## Moppentrommel

Een man op café vroeg aan de cafébaas: “Hoe groot zou een pinguïn zijn?”  
Waarop de cafébaas ongeveer een meter toont.  
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 zegt: “Toeme, ’t zullen toch 2 nonnekes zijn die ik omver gereden heb daarnet.”

Klein Jefke mag met de klas naar het politiebureau voor een praktijkles.  
Op een bord ziet hij foto's van de 10 meest gezochte criminelen.  
Een van de kinderen vroeg bij een bepaalde foto of dat werkelijk de afbeelding was van de gezochte persoon.  
"Ja", zegt een agent, "we zijn erg hard naar hem aan het zoeken".  
Klein Jefke vraagt: "Waarom hield je hem dan niet vast toen je de foto maakte?"

Een groep toeristen maakt een lange zeereis. Op een gegeven moment vaart het schip langs een klein eilandje. Op dat eilandje staat een man in gescheurde kleren en met een lange baard te springen en te zwaaien, waarop de kapitein zegt: "Dat is de vriendelijkste man die ik ken. Steeds als ons schip langs hem vaart, staat hij te zwaaien!"





## Kalender

In onze livings willen wij het **L**even zoals wij dat thuis gewoon zijn zoveel mogelijk verderzetten.

**I**edereen brengt een enorme rijkdom aan levenservaring en levenswijsheid mee in ons huis.

Deze vormen de basis voor nieuwe relaties waarbij een **V**ertrouwensband gecreëerd wordt.

Door met elkaar **I**n relatie te gaan leren we

**N**oden en behoeften kennen, maar zien we ook wat

het kleine **G**eluk voor iemand betekent.

**D**@t kleine geluk vinden moet de bedoeling zijn van onze leefgroepwerking.

**Een huis creëren waar het de moeite is om er te wonen, te leven en te werken; waar we zorg dragen voor elkaar, tijdens mooie en moeilijke momenten, waar het leuk vertoeven is.**

De mensen die er wonen en hun familie voelen dat er nog **H**oop en

**O**ptimisme is, ook in deze laatste levensfase.

**M**edewerkers en vrijwilligers putten kracht uit de wetenschap dat zij kunnen bijdragen tot dat kleine geluk.

**Samen vormen wij Eén grote familie.**



**Sint-Vincentius**

Meer dan zorg alleen ...