

Ons Veldbloempje



maart 2023

WZC OLV Ter Veldbloemen



VALENTIJN
p. 4

ACTIVITEITEN ROND
PASEN
p.19



Maandweetjes

Nieuwe collega's



Ik ben Barbara Sedeyn, getrouwd en fiere mama van 2 kinderen, Rune 17 jaar en Yenthe 13 jaar. Ik geniet tijdens mijn vrije momenten van mijn gezin, mijn vrienden en lopen. Werken in de zorg doe ik al 11 jaar met gans mijn hart. Mijn liefde en zorg kunnen geven van hun te wekken in de ochtend tot het indekken voor de nacht. De voldoening na een dag werken daar doe ik het voor.

Wist je dat de ergo/ animatie elke week een winkelronde doen?

We werken samen met het kruidenierswinkelkje Van Bever, op de Geraardsbergse Steenweg te Oosterzele. Hij verkoopt allerlei fruit, groenten, chocolaatjes, peperkoek, en andere droogwaren.

Wij gaan rond bij de bewoners die hiervoor geïnteresseerd zijn. Dan maken we samen een bestelling op. De bestelde zaken worden dan op de dinsdag geleverd. De afrekening wordt dan op de factuur van het woonzorgcentrum van die maand toegevoegd. Je hebt dus geen cash geld nodig.

Dus als je graag een beetje fruit op de kamer hebt, of jouw familie kan omwille van omstandigheden geen extra fruit bezorgen? Laat het dan weten aan de ergo, en we komen graag langs voor een éénmalige bestelling.



Lente

Iets diep in mij borrelt naar buiten

Uit zich in een jubelzang
Doet mij vrolijk fluiten
Ben ontsnapt uit mijn wintergevang



Voel de warmte als extase
Verspreidt zich door mijn hele lijf
Zonnestralen raken mij in fasen
Even niet meer stram en stijf

Ik baad in dat lentebriesje
Dompel mij onder in zachte
temperatuur
Voel prikkelend het voorjaar komen
Voortschrijdend van uur tot uur

Kleine knopjes die verschijnen
Aarde ontwaakt, dat is een feit
Al het grauwe zal spoedig verdwijnen
Hoera, het is lentetijd!

**Bloemen dansen
Bomen zwieren
op de zachte bries
Vogels fluiten
en vlinders fladderen
door 't ochtendlicht
De zon schijnt,
ik geniet van 't pure
Het zoemt lente vandaag**



Waar het goed is te leven

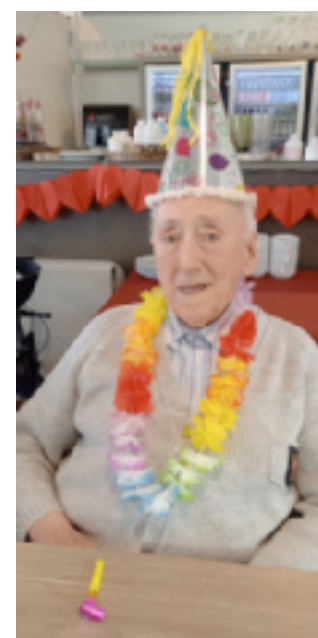
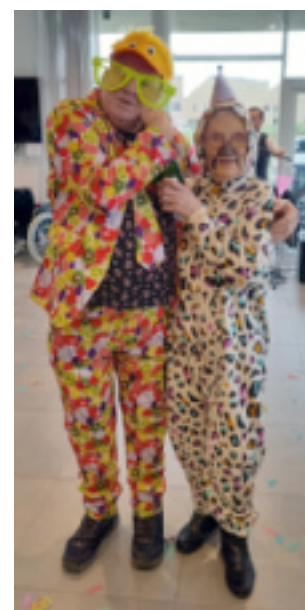
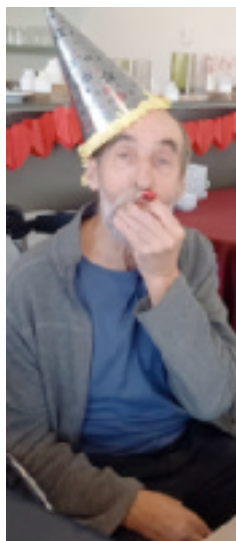
Op 2 februari genoten de bewoners van een lekkere pannenkoekenbak ter gelegenheid van Maria Lichtmis.

Op 9 februari werd OLV omgetoverd tot een waar carnavalfestival met DJ Wim. Wat een ambiance! Er werd veel gedanst, gezongen en meegezwierd van op de stoelen. Uiteraard werd de nieuwe Prins en Prinses Carnaval 2024 verkozen door de prinses carnaval 2023 Gaby die de fakkel doorgaf!

Proficiat Jean-Pierre en Gilberte met jullie nieuwe titel!

Op 14 februari vierden we Valentijn. Heerlijk genieten van een lekkere etentje in een romantisch kader.





Wist je dat?

Wist je dat het op 22 maart Wereldwaterdag is?

Wist je dat de aarde voor 70% bedekt is met water?

Het overgrote deel daarvan is het zoute water van de zeeën en oceanen. Amper 3% van al het water op aarde is zoet water en slechts 1/3 daarvan kan als drinkwater gebruikt worden.

Wist je dat water het hoofdbestanddeel van ons lichaam is?

Een foetus bestaat voor maar liefst 95% uit water. Dat percentage neemt af naarmate we ouder worden. Als we 30 jaar zijn, is het nog zo'n 70% en het daalt verder tot zo'n 60% vanaf ons 60ste levensjaar.

Wist je dat een tekort aan water dodelijk is?

Een mens kan ongeveer 1 maand zonder voedsel leven, maar slechts maximaal 1 week zonder water. Water helpt immers onze lichaamstemperatuur op peil te houden en zorgt er ook voor dat ons bloed vloeibaar blijft.

Wist je dat we elke dag zo'n anderhalve liter water moeten drinken om gezond te blijven?

Tijdens ons hele leven drinken we gemiddeld 75.000 liter water of ander vocht. Dat is voor een deel

kraanwater maar ook frisdrank, koffie, thee en andere dranken.

Wist je dat meer dan 1 miljard mensen op aarde geen toegang hebben tot schoon drinkwater?

Gemiddeld sterven 4 miljoen mensen per jaar door gebrek aan (proper) water.

Wist je dat we in West-Europa gemiddeld bijna 200 liter water per dag per persoon verbruiken?

Alleen al door 5 minuten te douchen, stroomt er zo'n 60 liter door het afvoerputje weg. Het toilet doorspoelen is goed voor 8 tot 10 liter water per keer.

Wist je dat een volwassen olifant tot 160 liter water per dag moet drinken?

Dat doet hij niet via zijn slurf zoals je misschien zou denken. Via die slurf wordt het water wel opgezogen, maar vervolgens spuit de olifant het in zijn bek om te drinken. Het goed ontwikkelde reukorgaan van deze kolos kan water trouwens al vanop kilometers afstand ruiken.

Bron: <https://www.robinetto.be/nl/updates/10-wetenschappelijke-waterweetjes>

Oude liedjes

Op 8 maart is het Internationale vrouwendag

Raymond van het Groenewoud - Meisjes

Meisjes
Ze maken ons kapot meneer
Ze maken ons zo zot meneer
Mmmm meisjes
Meisjes
Ze zijn toch zo bizar meneer
Ze komen zelden klaar meneer
Statistische meisjes

Olalala meisjes
Ze komen goed van pas
Olalala meisjes
Doen zij nog steeds de was
Olalala meisjes
Ah ! Maskes

Meisjes
Ze zijn zo welgebouwd meneer
Toch die waar ik van hou meneer
Amelinckx meisjes
Meisjes
Ze zijn het and're soort meneer
De passionele moord meneer
Meisjes

Olalala meisjes
Ze komen goed van pas
Olalala meisjes
Ik wou dat ik er één was
Mamijmoemiemeisjes
Ze komen goed van pas
Olalala meisjes
Neem me mee, neem me mee

Meisjes zijn 't allermooist op aard
Niets dat hun schoonheid evenaart
Zeg dat Van 't Groenewoud het gezegd heeft
Meisjes zijn 't allermooist op aard
Niets dat hun schoonheid evenaart
Zeg dat Van 't Groenewoud het gezegd heeft



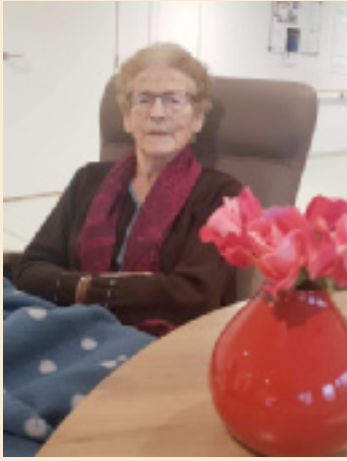


Lach van de maand

Jantje vraagt aan de meester: "Krijg je ook straf als je iets niet doet?"
De meester antwoordt: "Eh nee, waarom?"
Jantje: "Omdat ik mijn huiswerk niet heb gemaakt..."

Jantje vraagt aan Piet: "Weet jij toevallig het verschil tussen een koe en een brievenbus?"
"Nee", zegt Piet.
Jantje: "Dan kun je beter geen postbode worden..."





Dag iedereen, ik ben **Paulette Rahoens**. Ik werd als jongste in een gezin van 3 kinderen geboren te Bavegem. Ik had een broer en een zus, maar zij zijn inmiddels overleden. Mijn ouders hadden een beenhouwerij én een groothandel in het vlees 'vleeshandel Rahoens'. Bijgevolg moest ik veel helpen in de zaak om alles terug op te kuisen én mensen te bedienen in de beenhouwerij. Ik leerde mijn man, Robert De Munter, kennen in het jaar '57. Eerst woonden we nog samen bij mijn ouders in te Bavegem, later verhuisden we richting Oosterzele op de

Geraardsbergsesteenweg. Robert was loodgieter en ik hielp hem met zijn administratieve taken, facturen opmaken. Ik heb samen met mijn man 2 kinderen, 1 zoon en 1 dochter, Jan en Hilde. Jan is inmiddels overleden alsook mijn man heb ik vroeg moeten afgeven.

Qua hobby's ging ik vroeger graag eens naar de zee of deed ik activiteiten mee van CMBV (= Christelijke Beweging voor Vrouwen uit de Middengroepen) nu gekend als Markant. Ik was graag oppas van mijn 4 kleinkinderen: Liesbeth, Aline, Sam en Lisa.

Ik mag zeer blij zijn dat ik op afdeling De Morgenster terechtgekomen ben. Ik ken hier namelijk 2 medebewoners héél goed. Simonne Van Vijle ken ik reeds vele jaren via de familiale banden, we hebben namelijk gemeenschappelijke kleinkinderen. Jeanine De Meyer woonde maar 2 huizen verder en was dus een goede buurvrouw.



Op de babbel bij...

De Goede Week, die dit jaar in de laatste week van maart plaatsvindt, is de belangrijkste week in de veertigdagentijd. Het is de week vóór Pasen. De Goede Week vangt aan met een luisterrijke dag: Palmzondag (dit jaar op 24 maart).

Op deze zondag willen wij publiek en op een feestelijke manier de Heer vieren als Koning. Hij heeft op een koninklijke wijze, totaal onschuldig, zijn lijden en dood ondergaan uit liefde voor ons. Het passieverhaal dat wij op Palmzondag beluisteren, leert ons dat Jezus een mens was: soms angstig en verlaten, onschuldig en mild, groots in het lijden, vol overgave aan de Vader.



Op **Witte Donderdag** zat Jezus voor het laatst samen met Zijn vrienden aan tafel. Hij brak het brood en deelde de wijn. Het Laatste Avondmaal is de oorsprong van de eucharistie.

Goede Vrijdag is een dag van rouw. Jezus werd veroordeeld en aan het kruis genageld.

Stille Zaterdag is een dag van rust en rouw, maar ook van gespannen afwachten. Zal het hiermee eindigen of is er hoop?

Christenen spreken van de 'Goede' Week en van 'Goede' Vrijdag omdat ze ervan overtuigd zijn dat het leven niet eindigt met de dood. De inhoud van ons christelijk geloof is eerst en vooral GOED nieuws, een Blijde Boodschap, en het Paasverhaal is een boodschap van hoop en verrijzenis, van leven en bevrijding, met als kern de liefde: meewerken aan een betere wereld.



Afscheid

Eerwaarde Heer pastoor De Moor Gaston

09/02/2024

Wat je in je
hart
bewaart,
raak je
nooit meer
kwijt

Op donderdag 7 maart gaat er een gebedsviering door in de cafetaria om 14 u 30.

Op donderdag 21 maart is er Paternoster lezing in de zithoekjes op de afdeling. 14u15: De Lelie, 15u15: De Morgenster

Heb jij last van kuitkrampen?

De **kuitspieren** behoren tot de belangrijkste spieren in je benen en zijn te vinden aan de achterkant van je been, tussen de knie en de hiel. Ze zorgen voor het buigen van je knie en het strekken van je voet. Hierdoor gebruik je de kuiten onder meer tijdens het staan, (hard)lopen, springen en fietsen.

Wanneer je goed ontwikkelde kuitspieren hebt, verbeter je niet alleen je vermogen om krachtig af te zetten en schokken op te vangen, maar je kuiten dragen ook bij aan de **stabiliteit van je knieën**.

Kuitkrampen kunnen leiden tot een verstoorde nachtrust. Om kramp te

verlichten, is het raadzaam om **je tenen naar je toe te trekken**. Hoewel de exacte oorzaak van kuitkrampen niet volledig bekend is, kun je proactief maatregelen nemen om ze te voorkomen. Voldoende hydratatie, beperken van alcoholconsumptie en het verminderen van intensieve lichaamsbeweging kunnen helpen bij het voorkomen van kuitkrampen.

Je kuitspieren oefenen kan door in stand op je tenen te gaan staan of door je knieën te buigen. In zit kan je ze ook oefenen door je voeten op en neer te bewegen.



Fit en gezond

Train je brein

Raad de liedjes

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

1



Antwoord: _____

2



Antwoord: _____

3



Antwoord: _____

4



Antwoord: _____

Antwoordenc: 1. 'Het is altijd lente in de ogen van de landerds-assistente' - Peter De Koning // 2. 'De Lichtjes van de Scheide' - Bobbejaan Schoepen // 3. 'Zeven Anjers, Zeven Rozen' - Willy Sommers // 4. 'Hemelstauw' - Will Tura

Hersenkraakers zijn...

sudoku

kruiswoordraadsel

documentaire op tv

scrabble

schrijven

...

computerspel

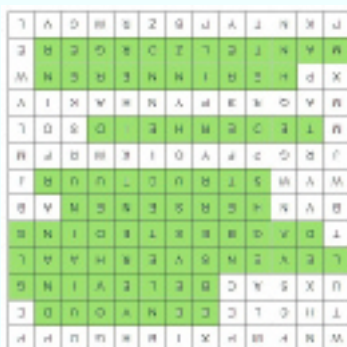
legpuzzel

Als 'jong' persoon neem je zonder erbij stil te staan een loopje met je verstand. Maar mensen worden ouder, dus het geheugen krimpt en wordt trager. Vaak denkt men door het geheugen actief te houden, de kans op dementie verkleint. Helaas is dit een fabel.

Baat het niet, dan schaadt het niet... en dit klopt. Onderzoekers raden aan om onze hersenen fit te houden. Je breidt je kennis uit en traint het aandachtig blijven. Het vergt concentratie om diep na te denken. Creatief kronkelen in onze gedachten om tot de oplossing te komen.

Ook bij dit artikel is het verstand op nul zetten niet aan de orde dus let 's go.

Vind in deze letterpuzzel onderstaande woorden die bij dementie een belangrijke rol spelen.



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

- BELEVING
- HERINNEREN
- MANTELZORGER
- DAGBESTEDING
- HERSENEN
- STRUCTUUR
- EENVOUD
- LEVENSVERHAAL
- TEDERHEID



De bloembollen die we in het najaar van 2023 hebben geplant laten zich eindelijk zien! Het worden tulpen en narcissen. Je kan ze spotten aan de grote glaspartij op de binnenkoer...



Las jij al alle fotoborden? Ze blijven nog hangen tot eind maart! Je kan er oude foto's op terugvinden van Scheldewindeke, Balegem en Oosterzele.



In de kinézaal kwam er een nieuw toestel, een spinningfiets! Het is een toestel voor de gevorderde fietsers. Let op voor de spierstijfheid!



We vieren mee met...

De jarigen van maart worden gevierd op 25 maart op de afdeling Proficiat aan:

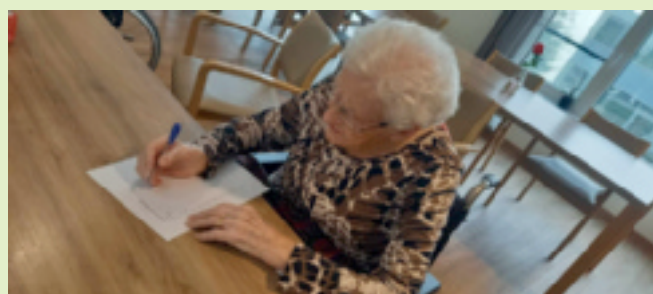
Trossaert Diane	3/03/1942	82 jaar
Fostier Martha	08/03/1932	92 jaar
De Buyserie Martin	08/03/1942	82 jaar
De Clerck Edith	15/03/1926	98 jaar
Vermeulen Blanche	22/03/1928	96 jaar
Verbanck Lucien	30/03/1941	83 jaar

Een positieve noot

De beste zon is
een blij gezicht.

Nooit te oud om te leren... 2024

Eén van de oefeningen bij het jaarthema 'Nooit te oud om te leren' is een schrijfoefening. Oudere mensen moeten minder schrijven in het dagelijkse leven, waardoor de fijne motoriek, de handmotoriek kan achteruitgaan. Tijdens de ergo-activiteiten zal er dit jaar minstens 1x per maand een oefening geven worden, waarbij niet enkel de fijne motoriek maar tevens ook het geheugen getraind wordt. Woorden zoeken, tegenstellingen geven, spreuken aanvullen, algemene kennisvragen rond een bepaald thema... komen hierbij aan bod. De eerste schrijfoefening in kleine groep was alvast een succes! Zo hadden we reeds het thema Valentijn en Carnaval. De komende oefeningen zullen draaien rond 'de lente'. Iedereen welkom!



Voor Valentijn bakte Sofie met enkele bewoners heerlijke zandkoekjes in hartvorm!



JAARTHEMA

maart 2023

Gescheiden afval:

Er wordt van ons allen verwacht dat we meer en beter sorteren. Sinds vorig jaar krijgen we van de ophaal firma's zelfs opmerkingen met foto's als ze merken dat iets fout werd gesorteerd. Bij aanhoudende fouten kunnen er zelfs boetes volgen.

REDUCE REUSE RECYCLE



Dat willen we uiteraard ten stelligste vermijden. Maar we vinden het ook wel belangrijk om mee milieubewust te handelen. We vragen dus aan medewerkers, bewoners en bezoekers om dit mee op te volgen. Restafval is tevens zeer duur geworden. Dus ook voor de portemonnee is sorteren belangrijk. Doen we thuis toch ook!?

De opmerkingen die we reeds kregen gingen over blikjes en yoghurtpotjes in restafval (**PMD**), Kranten in restafval (**papier**), Etenresresten in restafval (**GFT**)

Op de kamers van de bewoners staat maar één vuilbakje voor restafval. Vandaar dat we centraal op de gang (aan zijkant lift) drie vuilbakken geplaatst hebben. Voorlopig is dit enkel op Morgenster. Na een testfase zal dit ook voor De Lelie georganiseerd worden.

Gelieve dus lege blikjes / petflessen niet bij het restafval te gooien maar bij **PMD**. Herkenbaar aan de **blauwe sticker**

Kranten op de kamer worden door het onderhoudsteam verwijderd, deze mogen dus op de kamer blijven of je kan ze zelf in de papierbak gooien. Herkenbaar aan de **gele sticker**.

Etenresresten gaan mee met de plateau naar de keuken. Fruitafval kan je kwijt in de **GFT**-bak. Herkenbaar aan de **groene sticker**.



Hartelijk dank voor de medewerking. Hiermee maken we de wereld een klein beetje beter.



Waar komt de geuteling vandaan?

Geutelingen uit Elst zijn een begrip in en rond de Vlaamse Ardennen. Vandaag zijn ze een gegeerd streekproduct, maar bijna niemand weet nog dat de geuteling net na WOII nagenoeg niet meer gebakken werd. Het is pas vanaf de jaren '70 dat de ze onder impuls van Johan De Koekelaere van de vergetelheid werden gered.

De lokale traditie linkt het bakken van geutelingen aan de Heilige Apollonia. Pelgrims kwamen tijdens de bedevaart hun tandpijn in Elst afsmecken. Het ontstaan van de geutelingen zou het best te verklaren zijn door een boer (gezond boerenverstand) die op het idee kwam om het recept van pannenkoeken aan te passen en die in zijn broodoven te bakken. Zo kon hij er meer en sneller bakken om de bedevaarders van lekkers te voorzien. Al snel werd beweerd dat je een jaar van tandpijn gespaard bleef door in Elst een hete geuteling te bijten. Een slimme marketingtruc! Ook brachten gezinnen hun eigen geutelingenbeslag ter gelegenheid van de feestdag van de H. Apollonia naar de dichtstbijzijnde oven waar de boer er geutelingen van bakte. Deze werden tijdens het kermisweekend opgewarmd voor de ganse familie. Samen zijn met familie en vrienden en ondertussen een lekkere malse geuteling nuttigen werd alzo een stukje lokale cultuur.

Vanuit die gewoonte ontstonden de geutelingenfeesten waar Johan De Koekelaere de drijvende kracht achter was. Vandaag nog worden elk jaar Geutelingenfeesten georganiseerd in Elst, telkens op de eerste zondag na 9 februari (de feestdag van de H. Apollonia). In het hoogseizoen worden in het weekend bakdemonstraties gegeven in het Ovenmuseum door de plaatselijke jeugdbeweging.

Kalender Maart

11 maart
KAARTEN
14u00 - Afdeling Morgenster

14 maart
HANDWERKCLUB
14u30 - Afdeling De Lelie

PETANQUE
14u - Afdeling Morgenster of binnentuin

18 maart
RONDLEIDING OUDE STREEKFOTO's
14u - Afdeling Morgenster

19 maart
FEESTMAALTIJD - ITALIAANS
12u - Cafetaria
Inschrijven kan t.e.m. 14 maart

21 maart
THAI CHI - SPECIALE SESSIE VOOR
FLATSBEWONERS, VRIJWILLIGERS EN FAMILIELEDEN
9u30 - Cafetaria

29 maart
MODESHOW
14u - Cafetaria

Elke woensdag
Tai Chi
9u30 - cafetaria