

# De Bloesem



Maart 2024

Sint-Franciscustehuis



De kaartclub  
p.2

Tai chi  
p.4

Onze  
Valentijntjes  
p.5



# Maandweetjes



## GEBOORTE

*Nori*, 23/01/2024, dochter van Jolien Vande Kerckhove, Nachtzorg  
*Emill*, 12/02/2024, achterkleinzoon van Marie-Louise Kerff en Julien De Bruyker, Ter Tulpen.

## KAARTEN

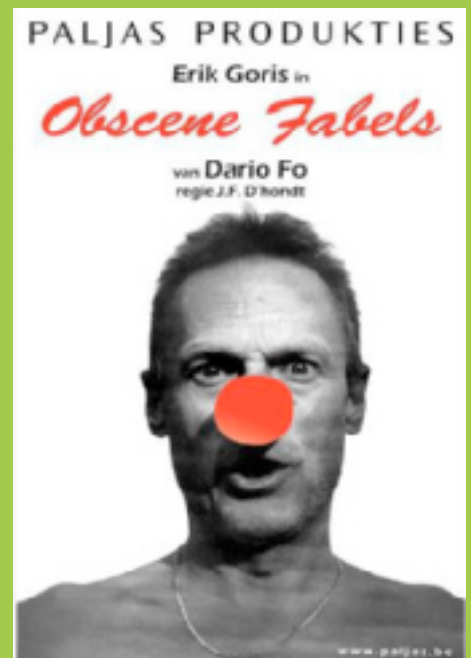


Zin om te kaarten? Wiezen of manillen? Laat het ons weten. Dirk en Luc, vrijwilligers, begeleiden u met plezier!

## TONEELVOORSTELLING

Op vrijdag 15 maart 2024 zal de toneelvoorstelling **OBSCENE FABELS** met Erik Goris plaatsvinden in De Wijngaard. Er worden twee voorstellingen vertoond, de eerste om 14u30 en de tweede om 19u30. Dit toneel vindt plaats in samenwerking met de Seniorenadviesraad van Brakel.

Stip alvast de datum aan op je kalender!





# 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*



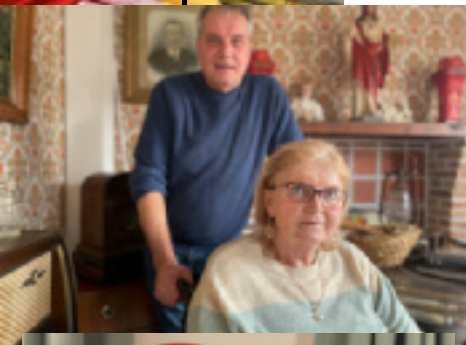
Nico, kinesitherapeut in OLV Ter Veldbloemen, gaf een tai chi-sessie. Tai chi zorgt voor een betere balans, flexibiliteit en evenwicht. Het zorgt tevens voor ontspanning én concentratie...







**Onze Valentijntjes...**





# 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..."





Ik ben **Germaine Van de Walle** maar iedereen noemt mij Mijntje. Ik verblijf sinds begin december op Het Acaciaplein.

Ik ben geboren in 1935 te Elst, de streek van de Geutelingen. Geutelingen kan je enigszins vergelijken met dikke, mollige pannenkoeken die in een oven worden gebakken. De textuur is echter luchtiger en schuimachtiger dan een pannenkoek en er worden zowel in het beslag als tijdens het bakken geen vetstoffen gebruikt. Bij de geuteling wordt er soms een snuifje kaneel toegevoegd voor het aroma. Verder bestaat de geuteling uit melk, bloem, eieren, gist en een snuifje zout. Het beslag wordt met een gietlepel in een gloeiend hete oven op een kale kleitegel uitgegoten. Een geuteling wordt niet gedraaid. Door de enorme hitte krijgt de geuteling op zeer korte tijd zijn unieke uiterlijk, geur en smaak. Geutelingen bakken doet men in de maand februari, rond de naamdag van de Heilige Apollonia. Een warme geuteling zou je een jaar lang beschermen tegen tandpijn!

Mijn grootste passie in mijn leven was mijn werk, het openhouden van mijn café. Op 16-jarige leeftijd hielp ik al mijn ouders in hun café De Telegraaf aan het Stationsplein in Nederbrakel.

In 1957 ben ik getrouwd met Sylvain. Hij was koster in de streek. Gezien de zaak te klein werd, zijn we verhuisd naar mijn schoonthuis in Opbrakel, vlak tegen de kerk. De naam van het café De Telegraaf kon behouden blijven. Naast het café was er ook een bijgebouwtje waar men ook sandwiches, pistolets, brood, taartjes,... kon verkrijgen. Het café stond ook gekend voor het bakschieten. Dit is een volksspel waarbij men elk om beurt gooit vanop een afstand van  $\pm 2$ m met 6 schijven naar een houten bak met in het midden een gat. Op de houten bak is van links naar rechts een lijn getrokken, met het gat als middelpunt. Bedoeling is om zoveel mogelijk schijven in het gat te gooien. Diegene die de meeste punten had, werd getrakteerd op een pintje.

Ik heb 2 dochters en 3 kleinkinderen. Mijn dochters zijn ook opgegroeid in het café en hielpen ook vaak mee als het druk was.

Ik omschrijf mezelf als een sociale, enthousiaste dame. Bij mij staat de deur altijd open en ik ben steeds paraat om een babbeltje te slaan. Iedereen is bij mij altijd welkom!



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

Miserez Lucien	24/01/2024
Anna Roobroeck	24/01/2024
Ghislaine Debeck	25/01/2024
Irma Perreman	27/01/2024
Irma Van Nieuwenhove	04/02/2024
Henri Kesteleyn	19/02/2024

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

Ik mis je als ik naar de HEMEL kijk en de wolken zo zie jagen.  
Denk ik met LIEFDE aan jou terug al heb ik heel veel vragen.  
Ik mis je hier op AARDE.  
Ik mis je, het doet zo een PIJN.  
Ik zou nog zo graag heel even bij JOU willen zijn...

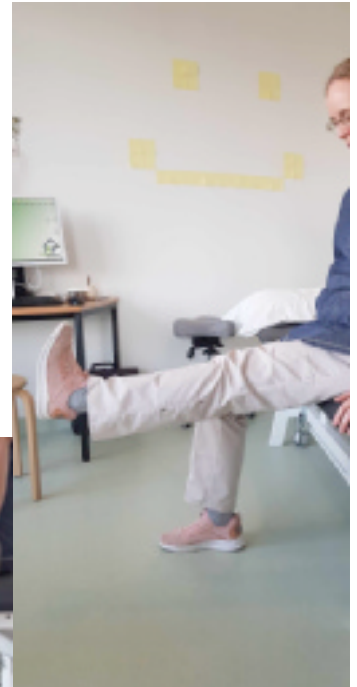
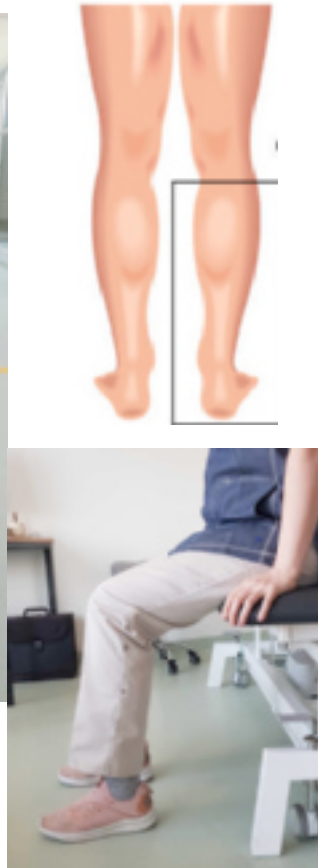
# Heb jij last van kuitkrampen?

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 andere 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

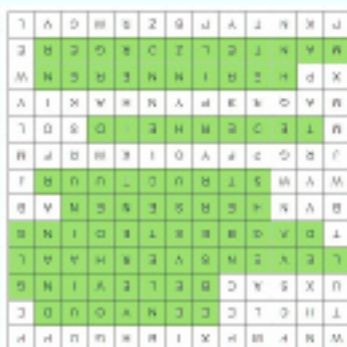
legpuzzel

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





## in de Leesgroep



In onze retroruimte komt Ilse regelmatig samen met een groepje bewoners om bij een koekje en een tasje koffie samen een kortverhaal en een gedicht te lezen en hierover te praten.

Deze speciale methodiek heet Shared Reading en Ilse volgde hiervoor een opleiding bij Het Lezerscollectief.



Zowel Ilse als de bewoners zijn telkens heel enthousiast over deze bijeenkomsten. Wil je zelf ook meelesen, spreek dan zeker iemand van het ergoteam aan.



# We vieren mee met...

**De jarigen van maart worden gevierd op 19 maart op de afdeling.**

<b>Proficiat aan:</b>	Lilyane Strens	01/03/1944
	Marc Fostier	01/03/1952
	Germain Carobel	02/03/1933
	Frans Vander Linden	04/03/1940
	Elise Vanovertveldt	05/03/1945
	Christiana Van Luchene	05/03/1945
	Lucienne Boeykens	08/03/1949
	Roger Lauwaert	08/03/1938
	Godelieve Vagenhende	11/03/1940
	Maria Vander Bruggen	13/03/1932
	Lucienne Haegeman	15/03/1926
	Marie-Louise Limpens	15/03/1937
	Edgard Van De Walle	16/03/1957
	Denise D'Hose	16/03/1930
	Jeannine Papegnies	18/03/1936
	Jozefa De Lil	19/03/1936
	Roger Van Keymeulen	20/03/1929
	Nelly Capiau	20/03/1948
	Margriet Meerschaut	21/03/1931
	André Janssens	22/03/1944
	Marie-Jeanne Van Lierde	27/03/1941
	Marie-José Roels	30/03/1935
	Annick Fauconnier	31/03/1961

Een positieve noot

De beste zon is  
een blij gezicht.



In teken van ons jaarthema, verbinding met de buurt, mogen wij in maart opnieuw een prachtig toneel verwachten. In samenwerking met de gemeente Brakel vindt de voorstelling 'Obscene Fabels' plaats in de cafetaria van ons woonzorgcentrum en dit op vrijdag 15 maart. Zoals steeds zijn bewoners en familie welkom! Voor info en tickets kan u zich richten aan het onthaal. Onder verbinding met de buurt verstaan we echter veel meer dan dit. We proberen contact te leggen met organisaties in en rond Brakel. We zetten onder andere intensiever in op onze vertrouwde samenwerking met de plaatselijke lagere school. De intergenerationele activiteiten hebben een positieve invloed op zowel jong als oud. Het activeert de geest en beide partijen leren van elkaar. Levenswijsheid wordt geruild met de technologische kneepjes van de jeugd en samen plezier maken houdt allen jong!

Elkaar steunen is een belangrijke pijler in de gemeenschap. Daarom willen wij ook deze maand ons sober maal extra belichten. Voor 7,50 euro kan je smullen van lekkere soep en vers brood. Wens je een bijdrage te leveren aan missiewerken en goede doelen? Wees dan welkom op woensdag 20 maart vanaf 11u30 in De Wijngaard.

Als kers op de taart mogen wij deze maand, op 25 maart, de vrijwilligers van het Rode Kruis ontvangen. Zij komen ons de werking van deze belangrijke organisatie toelichten en uitleggen wat het Rode Kruis betekent voor de gemeente Brakel en zijn inwoners. Het is een primeur voor de bewoners van ons woonzorgcentrum en wij kijken er alvast met zijn allen naar uit! Zijn jullie ook benieuwd?



**JAARTHEMA**

# Sint-Franciscustehuis Brakel

## Sobere maaltijd



**Verse tomatensoep met balletjes en brood**

**woe 20 maart 2024  
van 11u30 tot 13u  
in De Wijngaard**

**DEELNAME € 7.50**

Ten voordele van missiewerken en goede doelen.  
Inschrijving aan het onthaal van het tehuis of  
telefonisch (055/43.21.11)



## **DARTS : 5 maart**

Voor de sportievelingen staat er een dartsnamiddag gepland in De Wijngaard op dinsdag 5 maart. Welkom!



## **HANDWERKCLUB: 12 maart in De Kersentuin**

## **VERJAARDAGSFEEST: 19 maart**

Op 18 en 19 maart vinden de verjaardagsfeesten plaats. Veel plezier en smakelijk!

## **WINKELKAR: 19 maart**

Trakteer jezelf op een lekkere koek, snoep of een goed stuk fruit op dinsdag 19 maart. Marie-Rose zal langskomen met haar winkelkar waar je naar hartenlust kan winkelen.

## **BH&MEER: 21 maart**

Koop je graag nieuw ondergoed en/of slaapkledij, kom dan naar de bh&meer-verkoop in De Wijngaard vanaf 14 uur tot en met 16 uur.



## **RODE KRUIS: 25 maart**

Wat doen Rode Kruis medewerkers precies? Wil je hierover meer weten? Kom dan zeker langs op maandag 25 maart om 14 uur in De Wijngaard.

## **DE GOEDE WEEK**

Verzoeningsviering met Bart op 27 maart om 13u45

Goede vrijdagviering: kruisweg op 29 maart om 13u45

## **ZOMERUUR**

In de nacht van zaterdag 30 maart op zondag 31 maart zetten we de klok één uur vooruit. 2 uur wordt 3 uur.

## **Wat heeft de toekomst in petto?**

- Op 11 en 12 april starten we de dag niet met een lege maag, want jullie zijn allemaal welkom op het ontbijtbuffet.
- 'Dimi zingt Hazes' zorgt voor een muzikale namiddag op 16 april.
- Donderdag 18 april is het feestmaaltijd!
- De week van de valpreventie start dit jaar op 22 april en eindigt op 28 april.

# Activiteitenkalender MAART 2024

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
De Korenbloem					Tien voor taal
Ter Tulpen					Bloemen- en plantenspel
Het Acaciaplein					Kaartjes maken
De Beukendreef					Kaartkienen
De Eikenberg					Bloemen maken
De Kersentuin					Crea lente
De Wijngaard					
De Korenbloem	Wie ben jij?	4 Papiercrea	5 Reminiscentie lente	6 Lente in huis	7 Belevenistafel
Ter Tulpen		Belevenistafel	Reminiscentie lente	Leesgroep/ verwennerij	Wie ben jij?
Het Acaciaplein	Sjoelbak	Fijnmotorische oefeningen	Verwenmoment	Crea lente	Reminiscentie
De Beukendreef	verhaalnamiddag	Confituur maken	Snoezelen	Reminiscentie	Bingo
De Eikenberg	Demiclowns	Tien voor taal	CRDL	Manicure	Leesgroep
De Kersentuin	Kuddagedrag		Snoezelen	Belevenistafel	Hordjes op bezoek
De Wijngaard		Darts	Eucharistie		
De Korenbloem	Verwenmoment	11 Volkspel	12	13 Paasfeer	14 Klankschalen
Ter Tulpen	Kimspelen	Namenbingo	Verwenmoment	Koffiekiets	
Het Acaciaplein	Manicure	Bingo	Snoezelen	Volkspel	Wie ben jij?
De Beukendreef	Hoger-Lager/ domino	Belevenistafel	CRDL	Klankschalen	Atelier
De Eikenberg	Verwenmoment	Klankschalen	verwenmoment	Klasgroep op C	Belevenistafel/ petanque op C
De Kersentuin	Bingo	Handwerklub/ ergo		Klasgroep op bezoek	Petanque
De Wijngaard			Eucharistie		Toneel
De Korenbloem		18 Verjaardagsfeest	19	20 Bingo	21
Ter Tulpen		Verjaardagsfeest	CRDL	Leesgroep	Klankschalen
Het Acaciaplein	Crea lente	Verjaardagsfeest	Klankschalen	Bloemenquiz	Belevenistafel
De Beukendreef	Demiclowns	Verjaardagsfeest	Snoezelen	Klankschalen	
De Eikenberg		Verjaardagsfeest	Leesgroep	Leesgroep	Groene vingers
De Kersentuin	Tien voor Taal	Verjaardagsfeest	Pastorale bezoekjes	Memory	Advocaat maken
De Wijngaard		Winkelkar	Sobermaal	BH en meer	
De Korenbloem		25 Koffiekiets	26	27 Reminiscentie	28 Kimspelen
Ter Tulpen		Bodydrum	Verwenmoment	Voorwerpen van vroeger	
Het Acaciaplein	Memory	Domino	CRDL	Prikbord	Plaatje aanvragen
De Beukendreef	Kleurenbingo	Wie, wat, waar		Belevenistafel	Crea lente
De Eikenberg	Kimspelen	Kegelspel		Bloemen- en plantenspel	Belevenistafel
De Kersentuin		Verwenmoment	Snoezelen	Wie ben jij?	Kietskaarten
De Wijngaard	Rode Kruis		Verzoeningsviering		Kruisweg