

Ons Veldbloempje



April 2024

OLV Ter Veldbloemen



Genieten van het
contactkoor
p. 4

Week van de
valpreventie
p. 6



*Wandel je mee?
Samen in beweging!*

13^{de} Week van de Valpreventie
22 april - 28 april 2024



Maandweetjes

Nieuwe bewoners

Luc Schroé, De Lelie

Carolus Vandenhaute, De Lelie

Madeleine Delvoy, De Lelie

Nieuwe medewerkers

Sare Van De Vijver, ergotherapeut



Dag iedereen,

Mijn naam is Sare Van De Vijver. Ik ben 21 jaar en afgestudeerd als ergotherapeut. Naast mijn werk hier in het woonzorgcentrum studeer ik ook nog voor hippotherapeut. Een hippotherapeut geeft therapie met assistentie van paarden. Al sinds kleins af aan ben ik gepassioneerd door mens en dier. Vandaar de keuze voor mijn opleidingen. In mijn vrije tijd ben ik graag creatief bezig. Dit huiskrantje vorm geven is dan ook volledig mijn ding. Ik kan ook genieten van buiten zijn en reizen maken met mijn vriend.

Marktbezoek

Bij mooi weer gaan we vanaf 24 april om de twee weken terug naar de markt in Scheldewindeke.





Op 1 april wordt in sommige culturen de dag van de "verzenderkens" gevierd, een traditie waarbij mensen elkaar grappen en streken sturen. Deze dag staat bekend om zijn speelsheid en humor, waarbij vrienden, familieleden en collega's elkaar plagen met allerlei grappen en grollen.

Aprilgrappen zijn in Europa en ver daarbuiten een bekend fenomeen. In Frankrijk, Groot-Brittannië, Portugal en zelfs India is 1 april een feest voor grappenmakers. Waarom 1 april? Daarover verschillen de meningen. De oorsprong van 1 april als grappendag is wellicht een gevolg van de invoering van de Gregoriaanse kalender in 1582. Voorheen werd de Juliaanse kalender gevolgd. Een belangrijke verandering hierbij was de verplaatsing van nieuwjaarsdag van 1 april naar 1 januari. Sommigen hielden vast aan de oude kalender en werden op 1 april geplaagd.

Voor velen is 1 april een kans om creatief te zijn en anderen voor de gek te houden met onschuldige streken.

Dit kunnen klassieke grappen zijn, zoals het plakken van een nepspin op iemands bureau of het verwisselen van de suikerpot met zout. Anderen bedenken misschien meer inventieve grappen, zoals het versturen van valse e-mails of het plaatsen van nepaankondigingen.

Het doel van verzenderkensdag is niet om anderen te kwetsen, maar om een glimlach op iemands gezicht te toveren en samen plezier te hebben. Het is een dag waarop mensen hun creativiteit kunnen uiten en de banden met hun dierbaren kunnen versterken door samen te lachen.

Terwijl de wereld verandert en de manier waarop we communiceren evolueert, blijft 1 april een dag die ons eraan herinnert om niet altijd alles serieus te nemen en af en toe een beetje plezier te hebben. Het is een viering van humor, vriendschap en de kracht van een goede lach.



Waar het goed is te leven



Op vrijdag 1 maart bracht het contactkoor ons een mooie namiddag. Via muziek, gebracht door 3 muzikanten met accordeonisten, werd er intenser contact gemaakt met onze bewoners. Dit was een zeer speciaal en heel mooi contactmoment tussen de bewoner en zijn/haar familie en/of begeleider.





Onze bewoners genieten van uitstapjes! Zo werd er naar de Stokerij Van Damme gegaan waar ze getrakteerd werden op een pannenkoek met koffie, aansluitend met een advokaatje.

In het kader van ons jaarthema 'Nooit te oud om te leren' sloegen onze mannen nageltjes in een plank om in een mooi kunstwerk te resulteren.

Op dinsdag 12 maart werd er voorgelezen aan de kleutertjes van de school in Oombergen. Een leuke namiddag!



Wist je dat?

Van 22 tot en met 28 april is het Week van de Valpreventie. In deze week geven we extra aandacht aan verschillende maatregelen die valpartijen kunnen voorkomen. Eén van deze maatregelen is om regelmatig te bewegen.



...dat regelmatige lichaamsbeweging het risico op chronische ziekten zoals hartziekten, diabetes en osteoporose vermindert?

...dat beweging de cognitieve functie kan verbeteren?

...dat het kan helpen bij het behouden van een gezond gewicht en spiermassa? Dit is belangrijk voor het behoud van mobiliteit en onafhankelijkheid.

...dat ouderen die regelmatig bewegen, vaak een betere stemming en mentale gezondheid hebben?

...dat bewegen de balans en coördinatie verbetert en zo het risico op valpartijen kan verminderen?

...dat regelmatige lichaamsbeweging de slaapkwaliteit verbetert en slaapstoornissen vermindert?

...dat de bloeddruk verlaagt en de bloedcirculatie verbetert door vaker te bewegen? Hierdoor neemt het risico op hartaandoeningen af.

...dat het immuunsysteem versterkt wordt, waardoor ouderen beter bestand zijn tegen infecties en ziekten?

...dat beweging de botdichtheid kan verbeteren en hierdoor het risico op osteoporose vermindert?

...dat regelmatige fysieke activiteit kan helpen bij het behouden van flexibiliteit en het verminderen van gewrichtsstijfheid?

...dat de sociale interactie bevordert wordt door deelname aan groepsactiviteiten zoals wandelen en groeps-gymnastiek?

...dat beweging de spijsvertering stimuleert en zo het risico op constipatie vermindert?

...dat je energie verhoogt en je vermoeidheid vermindert als je vaker beweegt?

...dat regelmatige lichaamsbeweging de zelfredzaamheid kan vergroten, waardoor ouderen langer zelfstandig kunnen blijven functioneren?

Jan De Wilde - Een vrolijk lentelied

Daar is de lente, daar is de zon
bijna maar ik denk dat ze weldra zal komen,
de fallus impudicus staat al in bloei
en de blaadjes krijgen bomen!

M'n vrouw en m'n kat zijn allebei krols
het valt me moeilijk ze rustig te houden
ik zal binnenkort weer 'n heleboel
nesten moeten bouwen!

Daar is de lente, daar is de zon
bijna maar ik denk dat ze weldra zal komen,
de fallus impudicus staat al in bloei
en de blaadjes krijgen bomen!

De bloembotten barsten open met een
knal en de meisjes ontbloten de kuiten
de bouwvakkers hebben na 'n nare tijd
weer iets om naar te fluiten!

Daar is de lente, daar is de zon
bijna maar ik denk dat ze weldra zal komen,
de fallus impudicus staat al in bloei
en de blaadjes krijgen bomen!

Daar is de lente, daar is de zon
bijna maar ik denk dat ze weldra zal komen,
de fallus impudicus staat al in bloei
en de klokken vertrekken naar Rome!



Lach van de maand

Een echtpaar, beiden 60 jaar, loopt over straat als ze plots worden aangehouden door een fee. Als de man haar de weg wijst, mag hij een wens doen. Hij wenst: "Ik wou dat ik een dertig jaar jongere vrouw had!" En ping, zijn wens ging in vervulling: hij was ineens 90!



Op de babbel bij



Dag iedereen,

Ik ben **Noël De Clercq**. Ik werd als jongste in een gezin van acht kinderen geboren. Mijn vier broers en drie zussen zijn inmiddels overleden. Ik ben geboren en getogen te Vurste. Mijn moeder was naaister en mijn vader was boer. Na school hielp ik dikwijls mee op de boerderij.

Ik heb tien jaar gewerkt als elektricien. Nadien ben ik gaan werken in de bouw. In 1965 ben ik getrouwd met Arlette Kesteley. Nadien zijn we gaan samenwonen in Scheldewindeke. Mijn vrouw en ik hebben samen één dochter Katrien.

Vroeger voetbalde ik. Eerst bij Vurste en wat later bij Gavere. Nu kijk ik graag naar voetbal op de televisie. Ook wielrennen interesseert mij.



April 2024 : Maand van de PAASTIJD

ZALIG PAASFEEST !

Pasen is voor christenen één van de belangrijkste feesten. De opstanding van Christus is de basis van het christelijk geloof. Zonder opstanding was er geen christendom. Na veertig dagen van inkeer en bezinning wordt het grote Paasfeest ieder jaar opnieuw uitbundig gevierd. Het grote Paasfeest begint in de Paaswake die gehouden wordt in de avond van Paaszaterdag op Paaszondag. De Verrijzenis van Christus is zo'n geweldige gebeurtenis, dat je aan een dag niet genoeg hebt om het te vieren. Maar de uitleg van Pasen wordt vaak bemoeilijkt door het gebrek aan kennis van de Bijbel en het christelijk geloof.

Dood en sterfelijkheid hebben met ons leven te maken. Wie jong en gezond is, kan dat nog voor zich uitschuiven. Wie ouder wordt of geconfronteerd wordt met het overlijden van dierbaren, kan dit niet meer voor zich uitschuiven.

Maar PASEN is het feest van de verrijzenis en nieuw leven!
Het geeft ons een optimistische en

hoopvolle kijk op het leven, omdat het ons een uitzicht biedt over de dood heen.

GELOVEN betekent niet: het 'zeker weten', maar gelovig vertrouwen in het woord van Jezus Christus die met zijn kruisdood de 'dood heeft overwonnen'.

De Paastijd duurt vijftig dagen tot Pinksteren en dit is eigenlijk ook een groot feest. Een tijd (die we feitelijk iedere zondag door het jaar herdenken) waarin wij vieren dat Jezus niet dood is, maar leeft en bij ons is, tot aan de voltooiing van de wereld!



Afscheid

Jacqueline Pieraert 26/02/2024

Simonne Valcke 13/03/2024

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

Op donderdag 4 april vindt de Paasviering plaats met diaken Peter Leeman in de cafetaria om 14u30.

Op donderdag 18 april vindt de tweewekelijks gebedsviering plaats met Katrien in de cafetaria om 14u30.

Deze maand gaan we aan de slag met de spieren in de bovenbenen. De bewegingsoefeningen duren minder dan 5 minuutjes, dus neem even de tijd voor deze spierengroep. Deze spieren vormen tevens de grootste spierengroep van het lichaam.

De dijspieren zijn de spieren die de knie laten bewegen en ook het kniegewricht op zijn plaats houden.

Bij veel mensen met knieklachten zie je dat de spieren van het bovenbeen zwakker zijn, zowel de spieren aan de voorkant als aan de achterkant.

De bovenbenen kunnen veel kracht opvangen tijdens het bewegen. Dus laten we starten!



Startpositie: Ga rechtop zitten op een stoel. De voeten staan naast elkaar op de grond.

Oefening: Streck het rechterbeen voor je uit. De linkervoet blijft op de grond staan.

Beweeg met het gestrekte been naar boven en naar beneden. Tel intussen de 'schoppen naar boven' tot 10.

Zet de rechtervoet terug op de grond.

Oefening: Streck nu het linkerbeen voor je uit. En 'schop' nu ook 10x naar boven met het gestrekte been.



Fit en gezond

Spreekwoordenquiz

Raad jij het juiste plaatje bij het juiste spreekwoord? Zet de juiste letter naast de spreekwoorden. De letters vormen een woord (lees van boven naar onder).



Oost West, thuis best

Naast zijn/haar
schoenen lopen

Elk huis heeft zijn
kruis

Onkruid vergaat niet

Nog een appeltje met
iemand te schillen
hebben

Het is vijf voor twaalf

Over koetjes en
kalfjes praten

Na regen komt
zonnenschijn

Oplossing woord:

Oplossing: glimlach

Film: Human Forever

Teun Toebes is vierentwintig jaar oud, kerngezond en woont op de gesloten afdeling van een verpleeghuis. Hij heeft namelijk een missie: de levenskwaliteit van mensen met dementie verbeteren.

Na jaren besluit hij zijn werk naar een hoger plan te tillen: samen met zijn goede vriend en filmmaker Jonathan de Jong begint hij aan een wereldreis om te zien hoe in andere landen wordt omgegaan met dementie en wat we van elkaar kunnen leren om de toekomst te verbeteren. Samen doen ze elf landen op vier continenten aan. Teuns zoektocht is inmiddels een noodzaak te noemen, want de komende twintig jaar gaat het aantal mensen met dementie verdubbelen, zo is de prognose.

Hij pleit dan ook voor een humanere omgang met mensen met dementie. "Anders kijken is anders doen. Als we mensen met dementie echt als mens zien, veranderen alle regels en protocollen waarmee we het systeem hebben ingericht", zo zei Toebes onlangs nog in een interview.



Deze beklijvende documentaire is momenteel te bekijken in een aantal Vlaamse bioscopen en is zeker de moeite waard!



Gespot

Binnen ons jaarthema 'Nooit te oud om te leren' werkt onze collega Sofie rond nagelkloppen. Het was oorspronkelijk bedoeld als mannenactiviteit, maar oa Paulette toont dat ook zij als vrouw bij het nagelkloppen haar mannetje kan staan! Goed gedaan Paulette!



In onze belevingstuin werden er 130 nieuwe struikjes geplant door de collega's van onze technische dienst. Laat de zon maar komen dat de plantjes volop kunnen groeien en bloeien!



In de vijver achteraan de tuin werd er een hele school goudvisjes gespot!





We vieren mee met ...

**De jarigen van april worden gevierd op 29 april op de afdelingen
Proficiat aan:**

Piet Waelkens	03/04/1946	78 jaar
Eddy-Marie Waterloos	10/04/1941	83 jaar
Annie Jolie	17/04/1959	65 jaar
Alma De Loore	24/04/1936	88 jaar
Marie Veeckman	30/04/1940	84 jaar



Een positieve noot

Jij bent goed
zoals je bent,
anders was je
iemand anders!

Dialecten

Op dinsdag 16 april komt onze vrijwilliger Raf ons eigen maken met de dialecten van de streek. Voor sommige bewoners die niet van hier afkomstig zijn, zal dit een eerste kennismaking zijn. Voor bewoners van de streek zal het een aangename heropfrissing zijn. Het belooft een leuke namiddag te worden! Iedereen welkom om 14 u op afdeling De Lelie!

Hieronder alvast een kleine oefening met woorden en uitdrukkingen in het Oosterzeels dialect.

Waar steek je een paard in om een nieuw beslag op hun hoeven te leggen? We zoeken een woord in het Scheldewindeeks dialect..

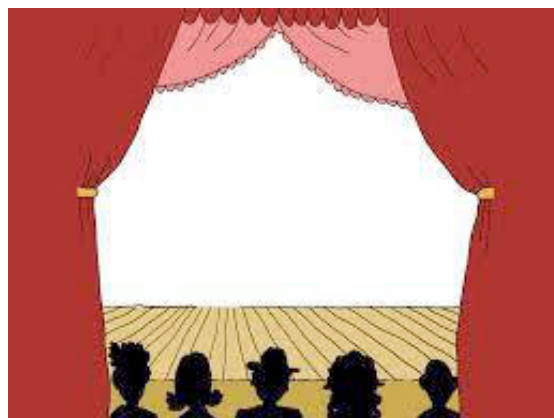


Oplossing: 'Een treveulde'

*een gulzigaard= ne goep
een boodschappentas= ne netzak
een boekentas= een carnaserre
een mantel= ne palto
er slecht aan toe zijn= keduk zijn*

Toneel

Op vrijdag 26 april sluiten we de Week van de Valpreventie mooi af met een toneelstuk onder leiding van Kaat en Peggy.



JAARTHEMA

Uitnodiging bedevaart Oostakker

Beste bewoners,

De meimaand is traditioneel de Mariamaand en dus trekken we erop uit richting Oostakker- Lourdes. Onze vrijwilligers helpen ons met vervoer, maar we hebben ook het liftbusje gereserveerd! Zo kunnen ook de rolstoelgebruikers mee, plaatsen zijn wel beperkt! Ook de familieleden zijn welkom om mee te gaan en/of om mee in te staan voor vervoer.



Wanneer? maandag 13 mei, vertrekken rond 13 u.

Wat? Eerst doen we een rondgang met gebed, daarna voorzien we een stop voor de grot en is er de mogelijkheid om een kaars aan te steken. Afsluiten doen we terug in 'Het Boerenhof' met een koffie en een pannenkoek.



Wie graag wenst mee te gaan vult onderstaand strookje in en dropt dit in de ergobrievenbus op de afdeling. Graag voor 6 mei invullen aub.



Naam bewoner: wenst mee te gaan op uitstap naar Oostakker - Lourdes op 13 mei.

Familieleden die wensen mee te gaan:

Familielid zorgt voor vervoer: ja/nee

Paasviering in de cafetaria. Op donderdag 4 april houden we een Paasviering met diaken Peter Leeman. Iedereen welkom om 14u30.

Film in De Kluize. Op donderdag 4 april gaan we met de filmliefhebbers naar de film 'Nostalgia'. Vertrek om 13u30.

Handwerkclub op maandag 15 april. Iedereen welkom om 14u op afdeling De Lelie.

Dialecten voorgelezen op dinsdag 16 april door Raf. Iedereen welkom om 14u op afdeling De Lelie.

Avondmaal georganiseerd vanuit de animatie op donderdag 18 april. Voor de bewoners die het wensen, worden er witte en zwarte triepen gebakken die geserveerd worden op kamer met de boterhammen om 16u30.

Week van De Valpreventie. Van 22/04 tem 28/04 staan alle activiteiten in teken van beweging, preventie van vallen en veiligheid. De activiteiten zijn achteraan het krantje te vinden.

Feestmaal op dinsdag 23 april. We gaan deze keer de Amerikaanse toer op! Laat jullie verrassen! Aperitief om 10u30!

Verjaardagsfeest op maandag 29 april. De jarigen van april worden gevierd met een lekker stukje taart! Iedereen welkom op eigen afdeling om 14u.

Schooltje Oombergen: we gaan liedjes uit de oude doos zingen in Oombergen op dinsdag 30 april. Vertrek om 13u15!

Wat heeft de toekomst in petto?

Bedevaart Oostakker- Lourdes: op maandag 13 mei vertrekken we rond 13u richting Oostakker.

Moederdag- en vaderdagfeest: op vrijdag 31 mei genieten we van een mooi optreden met een accordeonist om 14u in de cafetaria.

Bijenthalbezoek door schooltje van Oombergen. Op dinsdag 4 juni komen de kinderen van Oombergen ons een bezoekje brengen en kennismaken met de Bijenthal.

Zomerfeest: Op vrijdag 28 juni zetten we de zomer en de vakantie goed in met een feestelijk optreden van DJ Wim. Bij goed weer is iedereen welkom in de voortuin om 14u!

Activiteitenkalender april 2024 – Afdeling De Leie (bovenverdieping)

Maandag 1 april	Dinsdag 2 april	Woensdag 3 april	Donderdag 4 april	Vrijdag 5 april
PAASMAANDAG	<u>14u30</u> Soepgroenten snijden	<u>9u30</u> Tai Chi in cafetaria	<u>13u30</u> Film in De Kluize <u>14u30</u> Paasviering in de cafetaria met aansluitend een dessertbordje	<u>9u45</u> Gymnastiek <u>14u</u> Rummikub
Maandag 8 april	Dinsdag 9 april	Woensdag 10 april	Donderdag 11 april	Vrijdag 12 april
<u>9u30</u> Yoga in het ergolokaal <u>14u</u> : Kaarten op de afdeling	<u>9u30</u> Spreuken aanvullen en woorden zoeken	<u>9u30</u> Tai Chi in cafetaria <u>14u</u> Crea 'Amerika'	<u>9u30</u> Tovertafel <u>14u</u> Schrijfvoefening met Els	<u>9u45</u> Gymnastiek <u>14u</u> : Volksspelen met Els
Maandag 15 april	Dinsdag 16 april	Woensdag 17 april	Donderdag 18 april	Vrijdag 19 april
<u>14u</u> Handwerkclub <u>14u</u> Kaarten op afdeling De Morgenster	<u>9u15</u> Soepgroenten snijden <u>14 u</u> Dialecten met Raf	<u>9u30</u> Tai Chi in cafetaria <u>14u</u> Letterbingo	<u>14u30</u> Gebedsviering in de cafetaria <u>16u30</u> Avondmaaltijd Tripen	<u>9u45</u> Gymnastiek <u>14u</u> Rummikub
Maandag 22 april	Dinsdag 23 april	Woensdag 24 april	Donderdag 25 april	Vrijdag 26 april
START WEEK VAN DE VALPREVENTIE <u>14u</u> Woordzoekers thema 'beweging'	<u>10u30</u> Feestmaaltijd thema Amerika <u>14u</u> Rollator-wandeling met kiné en ergo	<u>9u15</u> Marktbezoek <u>9u30</u> Tai Chi in de cafetaria	<u>9u</u> Hindernissenparcours in de cafetaria <u>14u</u> Bakken met Sofie	<u>9u</u> : Groentjes klaarmaken <u>14u</u> : Afsluit met lekkere vlaai en toneelstuk met Peggy en Kaat en (Chinese) vrijwilligers
Maandag 29 april	Dinsdag 30 april			
<u>14u</u> Verjaardagsfeest op de afdelingen	<u>9u15</u> Soepgroenten <u>13u30</u> Schooltje Oombergen 'Liedjes uit de oude doos'			