WZC Kloosterhof

Leesbook

Wzc Kloosterhof

maart 2024

ZORGGROEP ZUSTERS VAN BERLAAR
Wonen en zorg in dialoog

Inhoud

4 Maandcuriosa

9 Pastoraal

16 Overlijdens

19 Top 10 oudste bewoners
20 jarigen
26 Bewonersnieuws

27 Bewegen is leven

30 Toekomstige activiteiten

33 Foto's

38 Spelletjes

COLOFON

Werkten mee aan dit nummer:
Stefanie Adriaenssens
Melanie Vandezande
Yorien Van de Vliet
Margot Dethier

Voorwoord

Beste bewoner, familie,...

De winter is bijna achter de rug!
Eindelijk kunnen we weldra gaan genieten van de eerste lentekriebels.
Al was het geen erg strenge winter, toch kijken we al uit naar die eerste zonnestralen, het eerste terrasje, de bloemetjes en de bijtjes.
Vergeet niet om in de nacht van 31 maart jullie klok een uur verder te zetten. We mogen dan een uurtje minder slapen, maar we krijgen dan wel het zomeruur in de plaats.

Een nieuwe lente...

Vogels bouwen nieuwe nesten,
mieren komen uit de grond,
hier en daar vliegt heel voorzichtig
al een eerste zwaluw rond.
In de tuin gaan bloemen bloeien,
in de vijver zwemt weer vis.
En geloof me, dat betekent
dat het alweer lente is.

Veel leesplezier!
Vanwege de redactie

Maandcuriosa

1 maart: Complimentendag

De 'Nationale Complimentendag' draait om het geven van oprechte aandacht en het tonen van persoonlijke waardering. Twee 'zaken' die niet te koop zijn, maar de mens (juist daarom) wel het diepst raken.

Complimenteren gaat niet iedereen altijd even gemakkelijk af. Het belangrijkste is dat je ervoor zorgt dat een compliment persoonlijk en oprecht is. Complimenteren doe je zo:

1. Praat, schrijf of sms altijd in de 'ik-vorm'. Daarmee geef je aan dat het een persoonlijk compliment van jou aan de ander is. Voorbeeld: 'Ik wil je graag even laten weten dat ik het heel bijzonder vind hoe jij...'
2. Complimenteer iemand persoonlijk. Een algemeen compliment aan een groep is goed bedoeld, maar komt bij niemand persoonlijk aan.
3. Maak datgene wat je zo bijzonder vindt concreet. Dus niet 'omdat je zo'n goede vriend/in bent', maar leg uit wat het is dat deze persoon tot een goede vriend/in maakt. Voorbeeld: Ik vind het geweldig dat je altijd voor me klaarstaat als ik je nodig heb. Dat is voor mij echte vriendschap!
4. Doe het op een manier die bij jou past. Vind je het bijvoorbeeld moeilijk om het te zeggen; schrijf het dan op.
5. Doe het op een manier die bij de ander past. Vind iemand het leuk om in de belangstelling te staan; geeft het compliment dan waar anderen bij zijn. Heeft iemand daar juist een hekel aan; doe het dan onder vier ogen.
6. Overdrijf niet, want dan komt het onnatuurlijk over en kan het zelfs tegen je werken! En dat is natuurlijk niet de bedoeling

Het klinkt zo vanzelfsprekend...
.....een complimentje geven als iets goed gaat! Tóch doen we het in de praktijk maar bitter weinig.
Jammer, want juist in deze uitdagende tijden kunnen we allemaal wel wat extra waardering & support gebruiken!

Vandaar de kaartjes hiernaast, knip het uit en maak er iemand blij mee!

Mijn compliment voor jou:

Een compliment voor jou!

© www.moodzdesign.nl

2 maart tot 10 maart: week van de vrijwilliger

"Een week om te bedanken"

Met 750.000 zijn ze, de vrijwilligers die zich in Vlaanderen inzetten. Sommigen doen dat elke dag opnieuw, anderen maken zich met momenten vrij. De één geeft veel tijd, de ander wat minder. Maar één ding hebben ze gemeen: die duizenden vrijwilligers zetten zich onbezoldigd en uit vrije wil in voor een goed doel, in hun buurt, bij acties en evenementen of in jouw organisatie. Ze zetten hun talenten in en doen dat meestal met veel plezier en voldoening. Om al die mensen, die vaak achter de schermen hun steentje bijdragen, te bedanken is er Dé Week van de Vrijwilliger. Tijdens deze week laten we samen zien dat we die inzet niet vanzelfsprekend vinden. Ook in ons woonzorgcentrum kunnen we elke dag rekenen op de hulp van vrijwilligers.

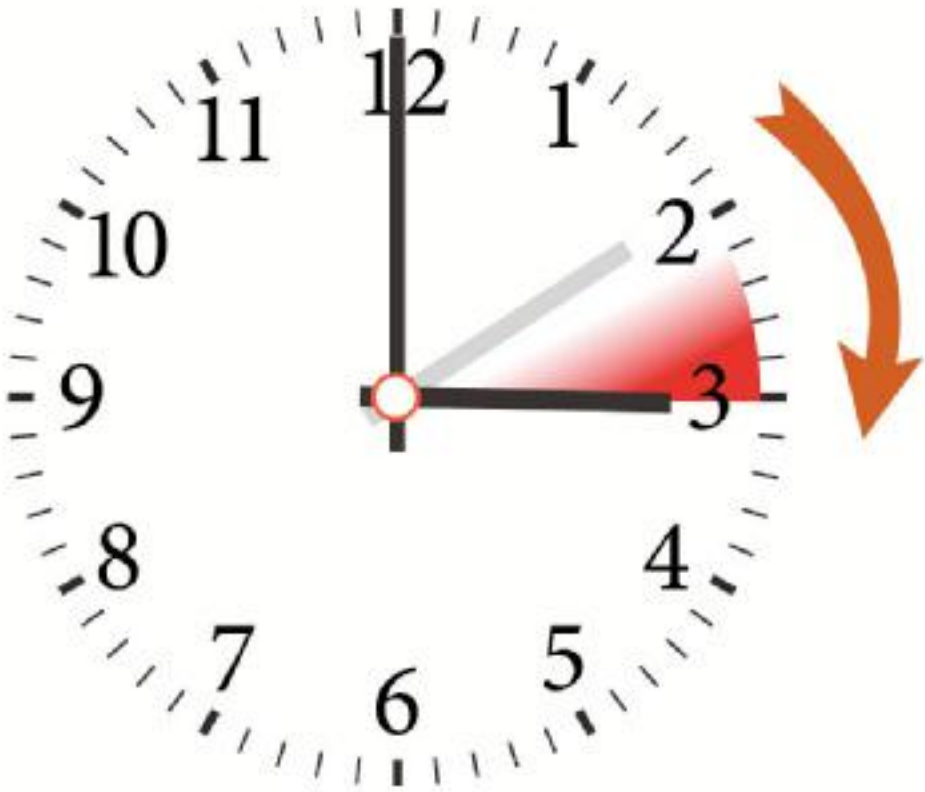
Wij zijn hen enorm dankbaar voor wat zij voor ons doen!

Zondag 20 maart LENTE!

Om wat exacter te zijn is het stipt 20 maart 16:33 uur dat de lente zijn intrede doet
De zon gaat steeds meer schijnen en alle planten, bomen en bloemen gaan weer groeien en bloeien. In de lente zie je ook veel jonge dieren.

Het zomeruur is daar!

In de nacht van 31 maart verandert het uur. Om klokslag twee uur draaien we de wijzers van de klok een uur verder. Dat betekent een uurtje minder slaap.



Een droge maart
is goud waard

Is het koud in maart,
dan nadert de lente
met een vaart

Maart roert zijn staart

Nooit is maart zo zoet,
of hij sneeuwt een volle hoed

Maart met een lange staart,
brengt later spek en pens
aan de haard

Een droge maart
en natte april,
dat is naar de boeren hun wil

Brengt maart storm en wind,
de sikkel is de boer gezind

Op 21 maart de wind uit noord,
dan blaast deze
nog zeven weken voort!

Pastoraal hoekje

Op woensdag 14 februari startte de **vasten** op aswoensdag.
Deze duurt tot Pasen, dit jaar op 31 maart.

De **vastentijd** is
een oproep is om zich bewust te worden van het leven dat je nu leidt,
dit leven te spiegelen met Gods boodschap
en zich dichter naar God toe te keren.

Wat kunnen wij doen?

Iedere avond even een momentje stilstaan:

- hoe heb ik mij vandaag gedragen tegenover mijn medemens en wat heeft dat voor gevolg voor onze relatie met God?
- Kunnen we onszelf aan de kant zetten, ten voordele van onze medemens

Kunnen we alles wat ballast is in ons leven in de vasten opzij zetten, om terug te gaan naar wat echt belangrijk is, liefdevol zijn tegenover onze medemens en tegenover God.

- bv. geen snoep, geen alcohol, geen sigaretten
- een aalmoes geven aan wie er nood aan heeft. In de vastentijd steunen wij het gezondheidscentrum in Budjala (Congo). Meer info hierover vind je op p. 12.

Iedere dag een momentje maken om te bidden en God te danken

Ons vastenproject: een waterput voor Budjala (Congo)

Jaarlijks willen we als woonzorgcentrum in de vasten een goed doel steunen. Dit jaar hebben we gekozen voor het gezondheidscentrum in Budjala in Congo.

We zijn het zo gewoon: je draait het kraantje open, en er komt water uit. Vervelend als dat niet zo is. Maar nog vervelender als er maar twee waterkraantjes in heel de provincie Antwerpen zouden staan: eentje in Essen en eentje in Mechelen. Absurd? Toch is het zo in de gezondheidszone Budjala, in Congo. Die gezondheidszone, wat groter dan de provincie Antwerpen, heeft twee kraantjes met drinkbaar water, voor ongeveer 170.000 inwoners. En dat middenin het regenwoud, zonder wegen.

Gevolg: ongeveer 168.000 van de 170.000 inwoners drinken ongezuiverd water uit (regen)plassen en riviertjes. Heel veel ziektes, met vele zwaar zieke of dode kinderen zijn het gevolg.
In hun extreme armoede dromen de inwoners van Budjala van zuiver water. Het bleef niet bij dromen. In het centrum van de zone hebben ze zelfs al een terrein gekocht. Ondanks hun extreme armoede hebben ze dat bijeen gespaard. En ze hopen op een wonder. Dat er vroeg of laat een put geboord wordt die zo diep gaat dat er drinkwater uit komt. Met de waterput willen ze ook hun droom voor een eerste ziekenfonds waarmaken. Door de bewoners een heel kleine bijdrage te laten betalen in ruil voor drinkbaar water, maken ze een beetje winst. Die winst wordt gebruikt om de waterput te onderhouden zodat het water drinkbaar blijft (en mensen minder geld zullen moeten uitgeven aan gezondheidszorg omdat ze niet ziek zullen worden). Daarnaast wordt het gebruikt om de keizersnedes van de pas bevallen moeders in extreme armoede mee te financieren.
Wij willen hen, samen met het ziekenhuis AZ Sint-Maarten in Mechelen en in samenwerking met Memisa, helpen om hun droom om een waterput te boren, waar te maken. Meer info kan je krijgen bij Melanie.

Hoe gaan we hen concreet steunen?

Daarom organiseren we verschillende initiatieven om hen te steunen:

- Verkoop van **soep** (maandag 18 t.e.m. vrijdag 22 maart)

  - maandag 18 maart: tomatensoep met balletjes
  - dinsdag 19 maart: courgettesoep
  - woensdag 20 maart: bloemkoolsoep
  - donderdag 21 maart: witloofroomsoep
  - vrijdag 22 maart: tomatensoep met balletjes

- Verkoop van **ontbijtmanden** (zondag 24 maart)

Het bestellen van soep of ontbijtmanden kan door bijgevoegde inschrijvingsstrook te bezorgen aan Melanie Vandezande door ze af te geven aan het onthaal van het woonzorgcentrum/Balderhuys of ze door te mailen naar melanie.vandezande@zusters-berlaar.be voor woensdag 6 maart 2024.

Betalen kan bij voorkeur per overschrijving op het rekeningnummer BE92 3631 4670 1123 met de vermelding "Vastenproject gezondheidscentrum Budjala"

WZC Kloosterhof

Inschrijvingsstrook voor het vastenproject t.v.v. Budjala (Congo):

BUURTZORG BALDERHUYS
LOKAAL DIENSTENCENTRUM

Naam:.....

Adres:.....

e-mailadres:.....

telefoonnummer:.....

Ik wens soep af te halen in de week van 18 maart t.e.m. 22 maart:

Ik bestel ..... l soep x 5€/l = ...€

- Ik haal de tomatensoep met balletjes af op:
  - maandag 18 maart tussen 10u-12u in wzc Kloosterhof
  - maandag 18 maart tussen 13u-13u30 in LDC Balderhuys
  - vrijdag 22 maart tussen 10u-12u in wzc Kloosterhof
  - vrijdag 22 maart tussen 13u-13u30 in LDC Balderhuys
- Ik haal de courgettesoep af op:
  - dinsdag 19 maart tussen 10u-12u in wzc Kloosterhof
  - dinsdag 19 maart tussen 13u-13u30 in LDC Balderhuys
- Ik haal de bloemkoolsoep af op:
  - woensdag 20 maart tussen 10-12u in wzc Kloosterhof
  - woensdag 20 maart tussen 13u-13u30 in LDC Balderhuys
- Ik haal de witloofroomsoep af op:
  - donderdag 21 maart tussen 10u-12u in wzc Kloosterhof
  - donderdag 21 maart tussen 13u-13u30 in LDC Balderhuys

Ik wens een ontbijtmand op 24 maart:

Ik wens een ontbijtmand voor ..... volwassenen zonder cava (x 15 euro)
voor ..... volwassen met een flesje cava (x20 euro)
voor ..... kinderen (x 8 euro)

= .....€

Ik kom ze afhalen op zondag 24 maart in wzc Kloosterhof:

- tussen 8u en 8u30
- tussen 8u30 en 9u
- tussen 9u en 9u30
- tussen 9u30 en 10u

Gelieve deze inschrijvingsstrook **voor woensdag 6 maart** terug te bezorgen aan Melanie Vandezande (of aan het onthaal van wzc Kloosterhof/LDC Balderhuys) of ze door te mailen naar melanie.vandezande@zusters-berlaar.be.

Pastorale activiteiten tijdens de vasten

- Iedere vrijdag om 15u in de kapel: kruisweg (tot aan Pasen op 31 maart)
- Zondag 10 maart om 10u30 in de kapel: eucharistieviering door het Gregoriaans koor opgeluisterd
- Donderdag 21 maart om 17u in de kapel: algemene biechtviering met aansluitend mogelijkheid tot persoonlijke biecht
- Zondag 24 maart om 10u30: Palmzondagviering met uitdeling van de palm
- Donderdag 28 maart
  - om 17u: Witte Donderdagviering
  - Geen viering om 11u
- Vrijdag 29 maart
  - Om 15u: kruisweg
  - Om 16u30: kruishulde
  - Geen viering om 10u30
- Zaterdag 30 maart
  - Geen viering om 10u30
  - 17u: paaswake
- Zondag 31 maart:
  - Paasviering om 10u30 met aansluitend een receptie

Vrolijk Pasen!

De planning van de dagelijkse eucharistievieringen is gewijzigd.

Gedurende de **vasten** zal de planning als volgt zijn:

- Maandag: eucharistieviering om 10u30
- Dinsdag: TV-mis vanuit Scherpenheuvel om 11u
- Woensdag: eucharistieviering om 10u30
- Donderdag: TV-mis vanuit Scherpenheuvel om 11u
- Vrijdag: gebedsviering om 10u30
- Zaterdag: eucharistieviering om 10u30
- Zondag: eucharistieviering om 10u30

Vanaf maandag 1 april (paasmaandag) zullen alle vieringen om 11u doorgaan.

Overlijdens...

Yvonne Dillen,

Zachtjes van ons heengegaan op:

9 februari 2024

Zr. Huberta

Zachtjes van ons heengegaan op:

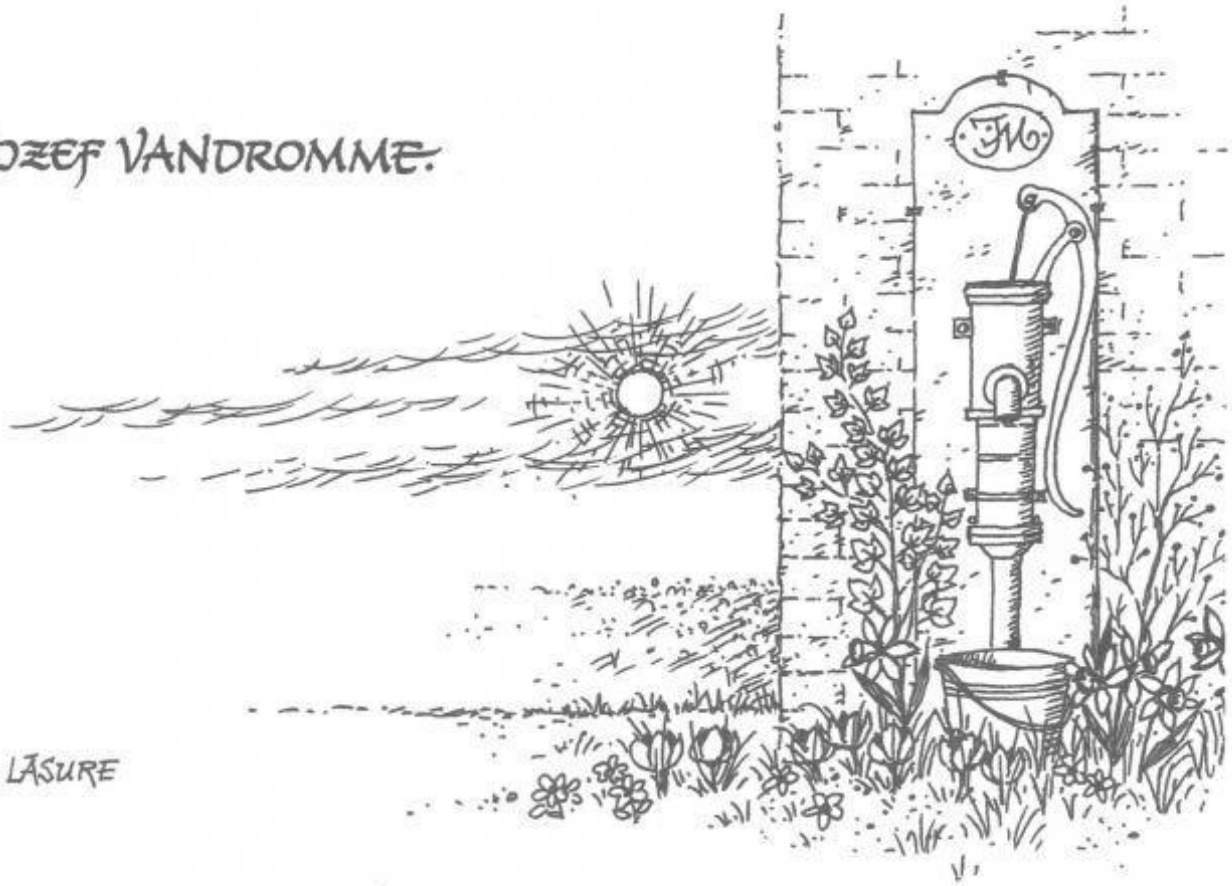
14 februari 2024

Maart... waarop wacht je nog langer
om een helder lied te zingen,
of kan de koude winter
jou nog steeds bedwingen?

Zeg vaarwel aan koning winter,
toon mij jouw voorjaarspracht.
Laat de lentezon toch heersen
na de koude winternacht.

Breng mijn tuin weer tot leven
met bloemen en jeugdig groen.
Dan voel ik me weer het speelse kind
genietend van een zonnezoen.

JOZEF VANDROMME.



Sterrenbeeld maart: vis

20 februari t.e.m. 20 maart

Sterrenbeeld maart: ram

21 maart t.e.m. 20 april

"Top 10 oudste bewoners"

1) Zr. Amata geboren op 9 januari 1919 -> 105 jaar!

2) Martha Delen geboren op 2 april 1920 -> 103 jaar!

3) Zr. Sylvie geboren op 9 mei 1923 -> 100 jaar!

4) Maria Mertens geboren op 3 februari 1925 -> 99 jaar!

5)Zr. Elvire geboren op 10 maart 1925 -> 99 jaar!

6)Magda Verhaegen geboren op 24 oktober 1925 -> 99 jaar!

7)Jeanne Van den Bruel geboren op 6 januari 1926 -> 98 jaar!

8) Zr. Ernestine geboren op 8 maart 1927 -> 93 jaar!

9) Zr. Bonosa geboren op 18 mei 1927 -> 93 jaar!

10) Zr. Anna geboren op 23 februari 1927 -> 93 jaar!

6/3: Rosa Schellens 90 jaar
9/3: Rosa Matheussen 94 jaar
9/3: Annie Uytterhoeven 72 jaar
18/3: Irma Christiaens 86 jaar

7/3: Josefine Fynaerts 86 jaar
8/3: Zr. Ernestine 97 jaar
10/3: Zr. Elvire 99 jaar
14/3: Hilda Corluy 95 jaar

2/3: Zr. Andrea 79 jaar
12/3: Melis Jean Claude 80 jaar
15/3: Zr. Helga 72 jaar

3/3: Catia Ribeiro
10/3: Tina Spillman

2/3: Ilse Prims
7/3: Stefanie Adriaenssens
12/3: Kirsten de Lens
14/3: Tessa Steurs
16/3: Hilde Vierendeel
26/3: Veerle Vanrompaey

Gelukkige verjaardag!

Ben je geboren in maart? Dit zegt het over je...

Het staat in de sterren geschreven: mensen die geboren zijn in de mooie maand maart, delen een aantal mooie eigenschappen.
Ken of ben je zo iemand? Lees dan zeker even verder!

1. ZE ZIJN GEWELDIGE VRIEND(INN)EN

Mensen die in maart geboren zijn, geven je het vertrouwen dat je altijd bij hen terecht kunt en halen graag het beste in anderen naar boven. Ze draaien niet om de feiten heen en vertellen je altijd hun eerlijke mening. Ze zijn open en rechtuit, en dat kunnen anderen alleen maar appreciëren!

2. ZE HEBBEN EEN GROOT HART

Maart-kinderen zijn vriendelijk en gevoelig van aard. Bovendien hebben ze erg veel empathie: ze kunnen zich goed inleven in de situatie van anderen en zullen er alles aan doen om te helpen waar nodig.

3. ZE GAAN POSITIEF DOOR HET LEVEN

Mensen die in maart verjaren, scoren hoog op de 'hyperthymia'-schaal. Dat wil zeggen dat ze een vrolijk karakter hebben en optimistisch door het leven gaan. Ze zoeken altijd het positieve in het negatieve en klagen bijna nooit. Hun positiviteit werkt aanstekelijk, wat van hen fantastische mensen maakt om in de buurt te hebben!

4. ZE ZIJN ERG CREATIEF

Ze hebben erg veel talent, al zullen ze dat niet altijd toegeven. Ze zijn artistiek aangelegd en hebben een unieke kijk op de wereld, waardoor ze de dingen dikwijls in een ander daglicht zien. Die creativiteit gebruiken ze ook in het dagelijkse leven: om problemen op een andere manier op te lossen, bijvoorbeeld.

5. ZE HOUDEN VAN EEN UITDAGING

Opgeven staat niet in hun woordenboek en ze staan perfect hun mannetje als ze onder druk moeten presteren. Ze kunnen daarbij goed prioriteiten stellen en streven altijd naar het best mogelijke eindresultaat. Daarbij doen ze dingen graag op hun eigen manier en kunnen ze erg goed zelfstandig werken.

6. ZE HOUDEN VAN EEN VLEUGJE ROMANTIEK

Mensen die in maart verjaren, houden van de liefde. Ze vinden het fijn om verwend te worden, maar geven hun partner net zo graag een bijzonder gevoel. Ze zijn heel toegewijd, trouw en gaan voor hun partner door het vuur. In goede en slechte tijden!

14 maart: de congregatie van de zusters van het Heilig Hart van Maria bestaat 179 jaar.

De geschiedenis gaat voort… De Congregatie groeit…

De Congregatie kende in de eerste twintig jaar van haar bestaan een heel bescheiden groei. In de jaren 1830 is er reeds sprake van thuisverzorging. Deze vorm van caritas omvatte zowel materiële als moreel-spirituele hulp.
Sinds het begin van 1850 gaven de zusters op zon- en feestdagen onderwijs aan werkende meisjes en vrouwen. Nadien beperkte het apostolaat van de zusters zich tot het onderwijs van de Berlaarse kinderen in lezen, schrijven, godsdienstonderricht, handwerk en kantklossen. Daarnaast was er ook de plaatselijke en blijvende zorg voor zieken en bejaarden van de parochie. In 1868 werden de eerste zusters uitgezonden naar een bijhuis. Van 1877 tot 1907 werden haast jaarlijks zusters gezonden naar nieuwe gemeenschappen in de provincies Antwerpen, Vlaams-Brabant en Limburg.

In 1899 vertrokken de eerste zusters van het H. Hart van Maria naar Kongo. In alle missieposten van Kongo werd zo goed als onmiddellijk een lagere en secundaire school opgericht die door de koloniale overheid werd erkend en gesubsidieerd. Ondanks de groeiende aandacht voor het onderwijs bleef de gezondheidszorg in de Kongomissie een belangrijke apostolaatsvorm. De zusters namen in de dispensaria en ziekenhuizen de eerstelijnszorg voor hun rekening.

Omwille van de zware crisis in Zaïre en de opstand van de rebellen zijn de laatste zusters om veiligheidsreden maar met spijt in het hart definitief naar België teruggekeerd op 15 september 1998.
In 1907 vertrokken de eerste zusters naar Brazilië om daar pionierswerk te verrichten in de onderwijs- en gezondheidssector. Tot op heden zijn daar nog steeds 60 zusters actief en sedert september 2017 vormt de Braziliaanse missie een autonome congregatie.

Vanaf 1911 zijn zusters werkzaam in Denemarken. De bouw van een ziekenhuis in Vejle, een hersteloord in Nyborg en Svendborg en scholen op de drie vestigingsplaatsen rezen vlug uit de grond. Ook hier trachtte de Congregatie haar katholieke identiteit uit te dragen. Op 16 maart 2006 zijn de laatste zusters omwille van te kort aan werkkrachten teruggekeerd naar België. Hun werk wordt er met veel inspiratie verder gezet door toegewijde leken.

In het hoofdhuis werd in 1881 gestart met een kostschool (internaat), die ten gevolge van de gewijzigde levensomstandigheden na 112 jaar haar deuren sloot in 1993.
Op 20 oktober 1923 volgde haast vanzelfsprekend de oprichting van de eerste Normaalschool voor Landbouwhuishoudkunde. Vanaf dat ogenblik kregen de adolescenten te Berlaar een ruim algemeen menselijke, intellectuele en praktische vorming. De onderwijsinstellingen evolueerden jaar na jaar en bleven groeien…

En zoals onze eerste zusters zich ook om bejaarden en zieken bekommerden, werd ook deze traditie voortgezet en werkten er heel wat zusters met hart en ziel in meerdere verzorgingsinstellingen, hetzij in ziekenhuizen, hetzij in ouderenzorg.

De toekomst: een nieuwe uitdaging.
De Congregatie van de zusters van het H. Hart van Maria staat opnieuw voor een grote uitdaging. Haar toekomst is onzeker. Slechts enkele zusters zijn nog betrokken in het onderwijs, de gezondheidszorg of de parochiepastoraal. Momenteel zijn er een honderdtal zusters in België.
Een nieuw gegeven vormt de veranderde betrokkenheid van de zusters in de apostolaatswerken. In al de instellingen werd de inbreng van lekenbestuurders, -directies en –medewerkers stelselmatig uitgebreid en trachten de zusters het charisma dat hen meer dan een eeuwlang inspireerde te definiëren en door te geven. Op die manier willen zij de toekomst van hun instellingen op organisatorisch en juridisch vlak beveiligen, maar ook blijvend verankeren in de Berlaarse geest van eenvoud en gastvrijheid.

Welke is onze spiritualiteit?

De naam die wij dragen "Zusters van het Heilig Hart van Maria" laat al veel van onze spiritualiteit vermoeden, onze eigen manier van "zijn" ligt er in vervat.

Het hart is een symbool, symbool van de liefde: hier het symbool van de liefde van Maria die op een heel eenvoudige wijze, zonder gecompliceerdheid een antwoord geeft op de liefde van God die haar aanspreekt.

Dat is onze eerste opdracht: zoals Maria, in alle eenvoud, een gelovig liefde-antwoord geven op de oproep van de Heer. Maria roept ons op om in EENVOUD, LIEFDE en GASTVRIJHEID waarlijk te zijn "Zusters van het H. Hart van Maria".

Hoe kijken wij nu naar de toekomst?

Onze Congregatie en al de Zusters zijn sinds 1845 in hun apostolische activiteiten naast de aandacht voor kwaliteitsvolle zorg, opvoeding en onderwijs ook steeds bekommerd geweest om de christelijke inspiratie en de eigen spiritualiteit en charisma van de Congregatie aanwezig te brengen in de hele werking. Zij hebben zich geen moeite gespaard om deze spiritualiteit, naar eigen mogelijkheden, vóór te leven en hebben tevens getracht deze door te geven aan de medewerkers, de patiënten en bewoners en de leerlingen.

Door de vergrijzing en de vermindering van het aantal zusters blijft het een grote bekommernis om de christelijke inspiratie en de eigen spiritualiteit van de Congregatie blijvend te verankeren in de werking en het leven van de instellingen. Dit is naar de toekomst enkel mogelijk wanneer velen zich mee willen inzetten om de vlam van de spiritualiteit van onze Congregatie levendig te houden.

Vanaf het begin zijn EENVOUD, LIEFDE, HARTELIJKE DIENSTBAARHEID en GASTVRIJHEID onze basisinspiratie geweest. Zij zijn vertaald in de visietekst bij de Ouderenzorg in :"Ik heb geen andere handen dan de jouwe" en ook voor de Onderwijsinstellingen klinkt het in het opvoedingsproject als: "Hart van God op aarde zijn!"

Wij willen de woorden van Jesaja (43,18-19) blijven gedenken en hoopvol de toekomst tegemoet gaan…

"Gedenk niet langer wat vroeger is gebeurd,
en geef niet al uw aandacht aan wat eens is geschied;
zie, ik ga iets nieuws maken
het is al aan het kiemen, weet u dat niet?

Wie meer wenst te lezen over de geschiedenis, de spiritualiteit en de instellingen van de Congregatie kan dit via de website: www.zusters-berlaar.be

Meer info over de onderwijsinstellingen kan u vinden op bovenstaande website.

Op de website www.rusthuizen-zusters-berlaar.be vindt u alle info over de rusthuizen

wzc Heilige Familie Heist-op-den-Berg

wzc Heilig Hart Nijlen

wzc Sint-Jozef Kessel

wzc Sint-Jozef Wiekevorst

wzc Sint-Margaretha Holsbeek

wzc Sint-Michaël Essen

wzc Zonnewende Kapellen-Brasschaat

wzc Kloosterhof Berlaar

Bewonersnieuws

Rit Broeckx

Opgenomen op 20 februari 2024

K20 Wilgenhof

Josephina Sluyts

Opgenomen op 21 februari 2024

K25 Wilgenhof

Bewegen is leven

Jullie kennen het allemaal wel, de befaamde **rollator**, waar velen onder jullie al gebruik van maken om wat extra steun te hebben tijdens het stappen. Maar, hoe weet je nu of je je rollator op de 'juiste' manier hanteert? Hoe hoog je handvaten moeten staan? Hoe je veilig kan gaan zitten en/of rechtstaan? Of hoe je veilig naar iets kan reiken?

Hier geven we je extra tips en tricks om het rollatorgebruik te verduidelijken of nog eens op te frissen!

Belangrijke elementen bij gebruik van je rollator:

- De handvaten staan op juiste hoogte: sta goed rechtop tussen de achterwielen van je rollator. Laat je armen naast je lichaam hangen en ontspan je schouders. de handvaten moeten ter hoogte van je polsen komen. Als je de rollator vasthebt, zijn je ellenbogen licht gebogen.
- Goede, stevig schoenen: dit maakt het bewegen makkelijker én veiliger.
- Stap steeds tussen de achterwielen en er niet achter.
- Neem je rollator zo dicht mogelijk mee tot aan het doel dat je wil bereiken. (bv. tot aan de tafel, stoel...)
- Scan de omgeving altijd goed: ligt er iets in de weg op de grond waar ik over kan struikelen?

Rechtstaan met je rollator

Stap 1:
Billendans: schuif je zitvlak tot je vooraan op de stoel zit.

Stap 2:
Zet je **voeten plat op de grond**, een **beetje achteruit** onder de stoel en zet ze wat **uit elkaar**. Dit is om een betere stabilteit/ steunbasis te creëren.

Stap 3:
Zet je **remmen** vervolgens **op slot**. Dit zorgt ervoor dat je rollator goed stevig staat en niet zal wegrijden tijdens het rechtstaan.

Stap 4:
Plaats je beide handen op de armleuning van de stoel OF 1 hand op de stoel en de andere aan de rollator. (--> je **handen NIET op het stuur** van de rollator **leggen** om je recht te trekken omdat de rollator dan kan kantelen als je er veel kracht op zet!)

Stap 5:
Buig je lichaam **naar voor** en **duw** jezelf **op** met je **benen**.

Stap 6:
Je staat recht! Neem je stuur vast, los je remmen en je kan vertrekken. :-)

Gaan zitten met je rollator

Stap 1:
Stap zo **kort** mogelijk met je rollator **tot aan de stoel**.

Stap 2:
Stap naar achteren tot dat je de **stoel voelt.**

Stap 3:
Als je de stoel vanachter aan je benen voelt, zet je de **remmen op.**

Stap 4:
Neem de **armleuningen** van de **stoel vast**.

Stap 5:
Buig terug een beetje **voorover** en plaats je **zitvlak** zo ver mogelijk **naar achteren**.

Stap 6:
Je zit!

Samenvatting:

- Ga met je rollator zo dicht mogelijk tot bij je doel. (bijvoorbeeld naar je stoel, tafel, zetel, kast...)
- Zet je remmen steeds op voor je veiligheid.
- Draag stevige schoenen.
- Wandel tussen je achterwielen en niet erachter.
- Zet je rollator zo dicht mogelijk bij jou in de buurt.

Toekomstige activiteiten Emmaus - Bethanië

bingo

kruisweg

Beweeguurtje

Jarigenviering

Geheugenspel

't Bolleke

Dankzij de wekelijkse kleine en grote babbels krijgen we ideeën of verzoekjes van jullie om te gebruiken als de ideale dagbesteding die jullie leuk en of nuttig vinden. Ook via het Leesbook willen we jullie aanmoedigen om dit te blijven doen en mocht je een idee hebben voor iets, laat het dan zeker aan ons weten!

De wekelijkse activiteiten die op de afdeling worden georganiseerd vind je ook terug op de witte magneetborden op de gang. Bij vragen of suggesties kan je altijd terecht bij de medewerkers van het animatieteam. Dit zijn Ines Verhaert, Yorien Van de Vliet, Stefanie Adriaenssens. Of bij de woonassistent, Christine Ingang.
Dagelijks is er een eucharistieviering om 10u30 dit op het 1ste verdiep bij de zustergemeenschap. Bewoners die niet tot in de kapel kunnen komen kunnen de viering bekijken op tv (kanaal 90).

Toekomstige activiteiten Weilanden - Wilgenhof

- Voorlezen
- Individuele activiteiten
- Bezoek Tuincentrum
- Paascrea
- Kookles
- Tuin lenteklaar maken

Ode aan de landbouwer

Na positieve prestaties of na negatieve klachten
verdwijnen de boeren langzaam uit de burgers hun gedachten
ze hebben ons nochtans vier maal per dag nodig.

Ze eten brood gemaakt van graan
dankzij boeren, maar daar denken zij niet aan.

Elke dag zitten zij melk en suiker door hun koffie te roeren,
ze beseffen niet dat ze die hebben dankzij de boeren.

Ze eten worst, biefstuk, kip of konijn
ze weten niet dat dit er zonder boeren niet zou zijn.

Ze eten elke dag ook nog aardappelen of friet
zonder boeren kon dit niet.

's Avonds drinken ze nog een lekker biertje of een glas wijn
zonder boeren zou het water zijn.

Het wordt de hoogste tijd dat ze ons eens wat gaan appreciëren
want aan de prijzen van over dertig jaar
willen nergens nog jonge boeren voedsel produceren.

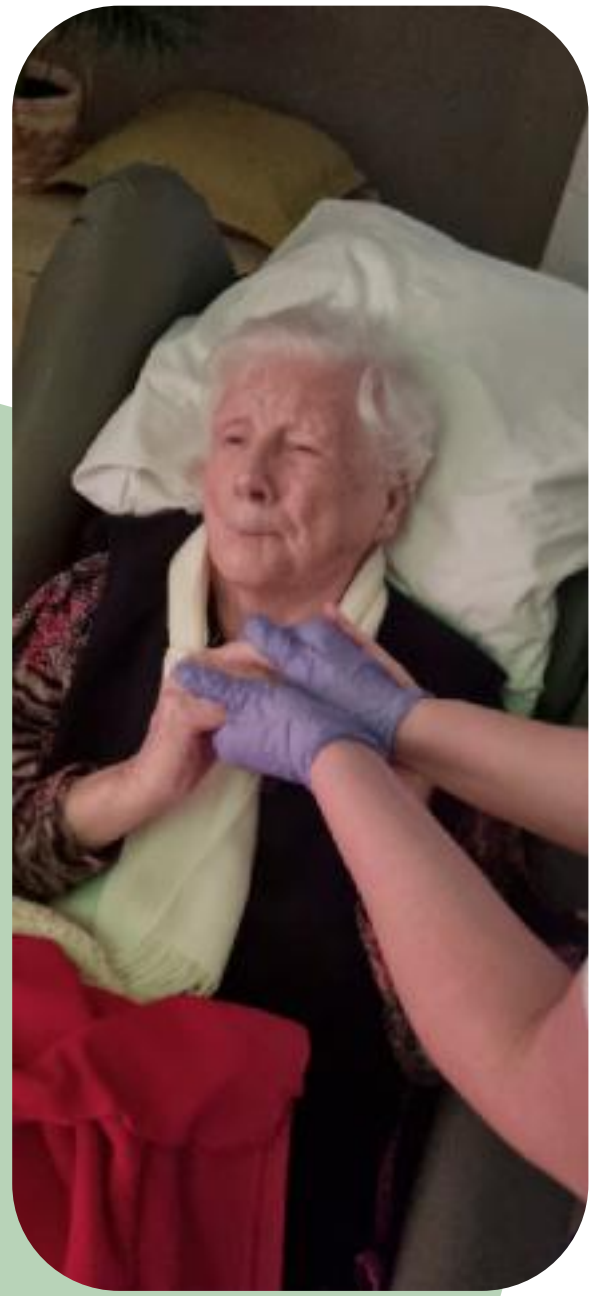
In plaats van boeren nabij steden, dorpen en natuurgebieden
weg te jagen
zouden ze ons eigenlijk op handen moeten dragen.

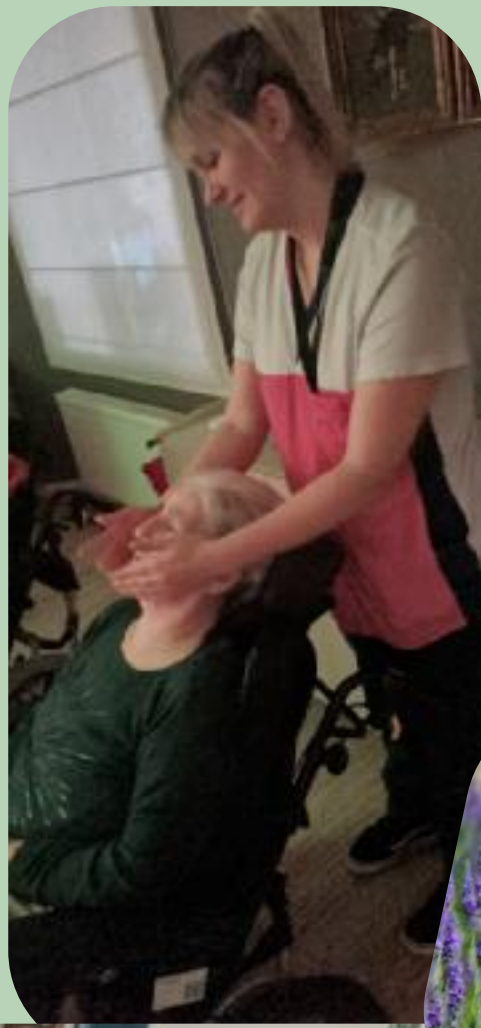
Want dit zouden ze moeten weten
Elk mens, jong of oud, moet nog altijd eten!!!

Enkele sfeerbeelden van voorbije activiteiten

Beweegmomentje met de studenten

Sinds kort bestaat het SENSOmomentje. Tijdens deze momentjes bieden we rustige, kalme zintuigelijke prikkels aan aan bewoners die hier nood aan hebben. Voor sommige bewoners zijn de andere (soms drukke) activiteiten moeilijker om aan deel te nemen. Tijdens het sensomoment kan elke bewoner genieten op de manier dat ze zelf graag hebben.
Wekelijks zal het sensomomentje afwisselend door gaan op Emmaüs/Bethanië en Weilanden/Wilgenhof





De dames van de linedance kwamen nog eens een spetterend optreden geven voor ons!

Sfeerbeelden van het carnavalsfeest!

Oefening: Drie positieve dingen

Deze oefening leert je om positieve zaken te herkennen en te waarderen, dit draagt bij tot een goed gevoel.

Natuurlijk gebeuren er vervelende zaken. Maar als we alléén daar aandacht voor hebben, lijkt het alsof het leven alleen maar uit tegenslag bestaat.

Toch gebeurt er elke dag wel iets dat de moeite waard is: een nummer uit je jeugd horen, een nieuwe trui, een lekker ontbijt,...

Het vraagt wat oefening om deze (kleine) positieve zaken te herkennen, maar het helpt voor een goed gevoel. Wanneer we hier vaker bij stilstaan zullen we vaker het positieve opmerken dan de negatieve. En dat doet deugd!

Neem deze week elke avond 10 minuutjes de tijd om terug te blikken op je dag. Als je daar een gewoonte van maakt, zal deze oefening (pas) effect hebben. Het is misschien fijn om dit voor het slapengaan te doen: zo ga je met een positief gevoel naar bed. **"Een roze bril opzetten".**

Zoek in je herinneringen naar drie goede of positieve dingen die vandaag gebeurd zijn. Omschrijf ze in een paar woorden.

1.....
.....
.....
.....

2.....
.....
.....
.....

3.....
.....
.....
.....

Herken de oude voorwerpen

Raad jij het juiste plaatje bij het juiste voorwerp? Zet de juiste letter bij het voorwerp. De letters vormen een woord (lees van links naar rechts).

Antwoord:

☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zakhorloge	Typemachine	Zonnewijzer	Vulpen	View Master	Weegschaal

Oplossing woord: kompas

Herken de steden

Raad jij het juiste plaatje bij de juiste stad? Zet de juiste letter bij de stad. De letters vormen een woord (lees van links naar rechts).

Antwoord: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Berlijn Rome Brussel Parijs Londen Amsterdam

Oplossing woord: Milaan

Herken de muziekdragers

Raad jij het juiste plaatje bij de juiste muziekdrager? Zet de juiste letter bij de muziekdrager. De letters vormen een woord (lees van links naar rechts).

S

K

R

T

O

E

Antwoord:

☐	☐	☐	☐	☐	☐
Muziekdoos	Jukebox	Casette	Walkman	Grammofoon	Platenspeler

Oplossing woord: orkest

Herken de schilderijen

Raad jij het juiste schilderij bij de juiste kunstenaar? Zet de juiste letter bij de juiste schilder. De letters vormen een woord (van boven naar onder).

K

T

S

U

N

Antwoord:

- [ ] Johannes Vermeer
- [ ] Edvard Munch
- [ ] Claude Monet
- [ ] James Ensor
- [ ] Pieter Paul Rubens

Afbeeldingen gedownload van www.rawpixel.com

Oplossing woord: kunst

Tot volgende maand!

Verantwoordelijke uitgever:

Ilse Prims: Campusdirecteur

WZC Kloosterhof
Groep van assistentiewoningen Solleveld
Sollevelden 5a
2590 Berlaar

Bronnen:
Senniorennet.be
Wikipedia online encyclopedie
MOS-cartoons
krachttraining.net (door Patrick Van De Velde)
Dikketruiendag.be
Raadseltjes.be
aaargh.be
Pixabay.com
debestemoppen.nl