



WZC  
Kloosterhof



# Leesboek

WZC Kloosterhof

April 2024

# Inhoud

- 4 Maandcuriosa
- 10 Pastoraal hoekje
- 13 Jarigen
- 16 Toekomstige activiteiten
- 18 Personeelsnieuws
- 20 Verslag gebruikersraad W/W
- 24 Foto's
- 28 Onze tuinboeren
- 36 Bewegen is leven
- 40 Spel en ontspanning

## COLOFON

Adriaenssens Stefanie  
Yorien Van De Vliet  
Margot Dethier  
Melanie Vandenzande

# Voorwoord

Beste lezers,

Het is weer grasmaand, paasmaand of eiermaand ook wel beter gekend als: APRIL.

Het wordt weer enkele graden warmer en de zon komt er (hopelijk) weer wat vaker door. Ideaal om weer lekker veel buiten te vertoeven en te ontdekken wat onze mooie tuin te bieden heeft.

Hebben jullie de troosthoek al ontdekt? Zeker de moeite om eens te gaan kijken! Onderweg kom je verschillende bankjes tegen om even een pauze te nemen en te genieten van het uitzicht.

Je zou ook even kunnen doorwandelen naar de grot in de tuin van de zusters richting het klooster. Deze ligt er weer onberispelijk en gezellig bij.

Ook de binnentuin begint stilaan terug vorm te krijgen.

Zo kan je zien welke bloemen er gezaaid worden en welke lekkere groenten ze dit jaar gaan kweken, zoals je hoort werk genoeg ontdek zeker meer verder in ons Leesboek.

Geniet ervan!

Groetjes



# Maandcuriosa



## April

Grasmaand, paasmaand, eiermaand is de vierde maand van het jaar in de gregoriaanse kalender.

Aantal dagen: 30

Geboortebloem: Madeliefje

Men zegt van mensen die in april geboren zijn dat ze lieve mensen zijn die van verandering houden.

Deze kleurrijke bloem staat dan ook symbool voor onschuld, jeugd, zuiverheid en puurheid.



Bij de maand april denken we ook automatisch aan **Pasen**. Dit jaar valt Pasen op 31 maart, maar de paastijd loopt doorheen de maand april tot en met Pinksteren (zondag 19 mei).

Pasen is een van de twee belangrijkste christelijke feesten die het jaar telt. Dan wordt gevierd dat Jezus is opgestaan uit de dood.

Op dit schilderij staat Jezus op uit zijn graf. Links is een Romeinse bewaker in slaap gevallen. Alleen de engel rechts ziet het gebeuren.



### **Leeg graf**

Drie dagen na de begrafenis van Jezus gaan een paar vrouwen naar zijn graf. Tot hun grote verbazing is het geopend en leeg. Een engel vertelt hen dat Jezus is opgestaan.

Doodgaan is voortaan niet meer het einde van het leven.

Christenen geloven in een eeuwig, gelukkig bestaan na de dood.

Er is dan geen pijn of verdriet meer.

### **Een nieuw begin**

Pasen is ook het feest van een nieuw begin.

Het is geen toeval dat het in de lente wordt gevierd. In de lente komt de natuur weer tot leven.

## Belangrijke data in april.

### **31 maart 'Pasen'.**

Pasen is een van de belangrijkste christelijke feesten in het kerkelijk jaar. Het is een afsluiting van de Goede Week waarin we vieren dat Jezus Christus verrezen is.

Hier in ons WZC vieren we Pasen met een feestelijke eucharistie met daaropvolgend een kleine receptie. Daarna krijgen de bewoners een lekkere Paasmenu 's middags.

### **31 maart: de ronde van Vlaanderen**

De Ronde Van Vlaanderen 2024 vindt plaats op 31 maart.

### **1 april Grappendag**

Een vrolijk en verrassend gemeenschapsfeest  
Op deze dag mag je anderen voor de gek houden  
Mensen halen grote en kleine grappen met elkaar uit.

"Meester uw schoenveter zit los!

Deze opmerking wordt vandaag over de hele westerse wereld gemaakt, als meester dan kijkt, klinkt er uit vele kelen

"ÉÉN APRIL!" Op deze dag mag je anderen voor de gek houden.

### **1 april: Paasmaandag**

Vanaf 1 april zullen alle eucharistievieringen/gebedsdiensten doorgaan om 11u.

## 6 april internationale sportdag.

Op deze dag staat sport helemaal centraal!

Hier in ons WZC gaan we die dag zorgen voor veel bewegingsactiviteiten, hopelijk schijnt dan de zon en kunnen we naar buiten gaan sporten!

## 7 april Wereldgezondheidsdag

Met de 'Wereldgezondheidsdag' - ieder jaar op **7 april** - vraagt de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO = World Health Organization), aandacht voor gezondheid en ziektes in de wereld. Ieder jaar krijgt de dag een thema mee.

In veel landen zijn ziektes als aids niet bespreekbaar. Het taboe heeft de ziekte epidemisch gemaakt.

In landen waar het doorbroken is loopt het aantal nieuwe aids-gevallen terug. Maar ook een ziekte als malaria, die niet de last van het taboe draagt, komt volgens de WHO nog veel vaker voor dan nodig is.

Armoede, gebrek aan onderwijs, inadequate of ontbrekende gezondheidszorg,

en het ontbreken van een helder gezondheidsbeleid dragen bij aan het voorkomen van malaria.

Op Wereldgezondheidsdag doen ruim 1300 steden van over de hele wereld mee met het verbeteren van globale gezondheidszorg, en het uitbannen van gezondheidsrisico's voor de massa.

Het thema van dit jaar is '*depressie*'. Dat behoeft natuurlijk weinig uitleg.

Het gaat over hoe depressie een echte ziekte is, en meer dan alleen wat neerslachtige gevoelens.



## **Weerspreuken**

**April veel regen, brengt grote zegen.**

**Aprilvlokjes brengen meiklokjes**

**De heren en aprilten, bedriegen wie ze willen.**

**De vrouwen en aprilten, ze hebben beide hun grillen.**

**Het groen des velds het oog bekoort doch zelden houdt april haar woord.**

**Op een april geen zon, vaak water in de ton.**

**De huwelijks staat, is als april, nu zon, dan storm, en dan weer alles stil.**

**Hebben wolken rode randen, altijd is er wind en nats voorhanden.**

**Als het in april regenen wil, blijven de boeren niet stil.**



# APRIL

Soms zo betoverend mooi  
in groene lentetooi  
soms koud en grillig  
bij een striemende hagelbui  
jouw aarzelende ochtendzon  
doet ons hart weer verslangen  
en in milde avondstonden  
plannen we duizend dromen  
want mei wacht al ongeduldig  
om jouw plaats te heroveren

JOZEF VANDROMME



FR. LASURE

# Pastoraal hoekje



*'t Is zalig Pasen vieren  
als mensen die dood waren voor elkaar  
weer spreken gaan.  
't Is zalig Pasen vieren  
als huizen die gesloten waren voor elkaar  
weer open gaan.  
't Is zalig Pasen vieren  
als mensen die afhaakten omwille van elkaar  
weer verder gaan.  
't Is zalig Pasen vieren  
als muren die we bouwden tussen elkaar  
weer neer gaan.  
't Is zalig Pasen vieren  
als Zijn levensverhaal  
steeds verder gaat.  
't Is zalig Pasen vieren  
als mensen die zijn verhaal  
waar ook hebben aanhoord,  
het weten te beleven met elkaar.*

*Zalig Pasen!*



Overlijdens...



*Zr. Paula;*  
*Overleden op 4 maart 2024*

*Gemis*

DE LEGE PLEK AAN TAFEL  
DE LEGE STOEL BIJ HET RAAM  
ZONDER WOORDEN ROEPEN ZE  
TELKENS WEER HAAR NAAM

♥  
*Sterkte*

## **Geboren in april? Dan bezit je deze 5 fantastische eigenschappen!**

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

### **1. ZE GAAN POSITIEF DOOR HET LEVEN**

Van mensen die in april verjaren, zeggen ze wel eens dat ze het zonnetje in huis zijn. Ze gaan optimistisch door het leven en hebben een erg vrolijk karakter. Bovendien zoeken ze altijd het positieve in het negatieve en klagen ze bijna nooit. Dat maakt van hen geweldige mensen om in de buurt te hebben!

### **2. ZE GENIETEN VAN DE KLEINE DINGEN IN HET LEVEN**

Al schrikt een vleugje luxe hen niet af, april-kinderen hebben het geluk intens te kunnen genieten van de kleine dingen in het leven. Een knuffel, een babbel of een schaterlachbui: het doet hen deugd én maakt hen blij, wat ze ook op anderen uitstralen.

### **3. ZE ZIJN ERG BETROUWBAAR**

Heeft iemand problemen, of zit iemand niet goed in z'n vel? Mensen die in april verjaren, hebben veel empathie en staan altijd klaar voor een vertrouwelijke babbel. Bovendien zullen ze er alles aan doen om te helpen waar nodig. Wist je trouwens dat hun geboortebloem het madeliefje is, wat voor loyaliteit staat?

### **4. ZE HEBBEN VEEL DOORZETTINGSVERMOGEN**

En dat heeft hen al ver gebracht in het leven! Vooral mensen met het sterrenbeeld Stier (geboren vanaf 21 april) zetten enthousiast door om hun doel te bereiken, zelfs wanneer anderen al lang hebben opgegeven. Gecombineerd met hun leiderschapskwaliteiten pakken ze dingen makkelijk in handen en kunnen ze alles bereiken waar ze van dromen.

### **5. ZE ZIJN FANTASTISCHE PARTNERS**

Je zou het misschien niet altijd zeggen, maar mensen die in april verjaren, hebben best een gevoelig karakter. Ze houden van de liefde en zijn beschermend, ondersteunend, toegewijd en trouw tegenover de persoon die ze graag zien. Omgekeerd vinden ze het fijn om gekoesterd en verwend te worden. Eén ding is zeker: als ze van iemand houden, dan is het voor het leven!

## **Bethanië - Emmaus**

**22 april: Zr. Hildegard 88 jaar**

## **Weilanden - Wilgenhof**

**2 april: Delen Martha 104 jaar**

**5 april: Sluyts Fin 85 jaar**

**9 april: Derboven Maria 98 jaar**

## **Gaw**

**2 april: Yskout Alfonsine 92 jaar**

**15 april: P.Wies 83 jaar**

**21 april: Zr. Leen 86 jaar**

**21 april: De Ceuster Maria 83 jaar**

**23 april: Zr. Patrick 84 jaar**

**24 april: Zr. Marie José 70 jaar**

## **Personeel**

**1 april: Kapachenya Ganna**

**1 april: Muylaert Sofie**

**5 april: De Roover Jolien**

**11 april: Verhaert Ines**

**11 april: Wijns Anke**

**17 april: Engelen Leen**

**24 april: Goyvaerts Tine**



# Horoscoop



**Ram**

**21 maart - 20 april**

**Stier**

**21 april - 20 mei**



In het vorige krantje was een foutje geslopen in de leeftijd van een aantal bewoners. Onze excuses hiervoor. Hieronder kan je de juiste leeftijd vinden van de tien oudste bewoners!

## DE 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 -> **101 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 -> **97 jaar!**
- 9) Zr. Bonosa geboren op 18 mei 1927 -> **97 jaar!**
- 10) Zr. Anna geboren op 23 februari 1927 -> **97 jaar!**

# Toekomstige activiteiten



## Weilanden - Wilgenhof

- 't Bolleke komt langs!
- Breiclub
- Paasweek!
- Petanque
- Huiskamergesprek
- Martha jarig 104!
- Jarigenviering
- Week van de valpreventie



## Bethanië - Emmaus

- Voetbadjes
- Jarigenviering
- Paasweek!
- Huiskamergesprekken
- Paasontbijt
- Pasen
- Recollectie
- Sport-uurtje

**Dankzij de wekelijkse huiskamergesprekken, koffiemomentjes, 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 Leesboek 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 Yorien, Stefanie, Ines of Margot. Of bij de woonassistent, Christine Ingang.**

**Van maandag tem zondag kan je om 11.00 uur in de kapel de eucharistie volgen, dit kan ook in de leefruimtes of op je tv in de kamer op kanaal 90.**

Activiteiten samen met het Lokaal Diensten Centrum LDC; iedereen is welkom! Folders hiervan kunnen jullie steeds vinden op de folderhouder van het WZC onthaal.



De haan van de bureu  
gaat al heel vroeg tekeer.  
Lig 'k nog lekker te slapen  
en dan hoor ik 'm weer.

In het bos rijden fietsers  
plots heel snel langs mij heen.  
Ik schrik dan en roep:  
"Je bent hier niet alleen!"

Ik geniet van mijn koffie  
en kijk naar de straat.  
Waar blijven de kinderen?  
Waarom toch steeds zo laat?

Ik had iets besteld.  
Komt vandaag, stond erbij.  
Maar ik wacht al twee dagen  
Nee, ik ben echt niet blij.

Maar al deze probleempjes,  
hoe vervelend ze zijn,  
die gebeuren gewoon.  
Nee, ik vind het niet fijn.

Maar ik moet me niet storen  
Het gebeurt telkens weer.  
Ik ben toch gezond.  
Wat wil ik nog meer?

*I am in the office, the rooster  
is already very early.  
I am still lying in bed, enjoying  
the sleep, and then I hear him again.*



*... on a rainy evening  
I am sitting in the office  
and I hear the rooster  
again. I am not  
happy.*



## *Personeelsnieuws*

- Annemie Verscuren is opnieuw in dienst getreden als flexi job. Ze zal 2 avonden per week logistieke ondersteuning bieden bij de Zusters. Welkom terug!
- Kim Coppens versterkt sinds maandag 18 maart 2024 het team van Onderhoud. Dit ter vervanging van de afwezigheid van Christine Duchesne. Welkom!



## *Bewonersnieuws*

*Op 11 maart 2024 verwelkomen we,  
Maria Derbaven,  
K1 Weilanden*

*Welkom bij ons...*



Medewerkers: Wesley Lammineur, Mandeep Singh, Marlies Lambrechts, Vanessa Van der Kerken, Frieda Roothans, Katrien Wouters en Yorien Van de Vliet

Bewoners: Stella Torfs, Rosa Matheussen, René Peeraer, Magda Verhaegen, Irma Christiaens, Frans De Schutter, Zr. Denise Aelen, Zr. Nathanaël Van Bael, Nadine Nauwelaerts, Maria Janssens en Lea De Boeck

Familieleden/omgeving bewoners: Dochter van Stella Torfs

Verontschuldigd: Ilse Prims en Ines Verhaert

Notularis: Yorien Van de Vliet

Agenda:

1. Verwelkoming
2. Vorig verslag
3. Verkiezing voorzitter en ondervoorzitter
4. Kort overleg met de kok
5. Dienstverleningsaanbod: mededelingen en evaluatie
6. Mededeling vanuit de directie
7. Activiteiten: evaluatie en planning
8. Klachten
9. Suggesties en bemerkingen

Verslag:

- **Verwelkoming**  
Verwelkoming door voorzitter René Peeraer.
- **Vorig verslag**  
Goedkeuring verslag 18 december 2023.

*Welcome!*

- **Verkiezing: voorzitter en ondervoorzitter**

Tijdens deze eerste gebruikersraad van het jaar willen we graag bespreken of er nieuwe kandidaten zijn voor de posities van voorzitter en/of ondervoorzitter van de gebruikersraad van het woonzorgcentrum.



Graag hieronder een verduidelijking:

Verkiezing van de voorzitter

- Wat is de taak van de voorzitter?

Voorzitter leidt de vergaderingen en maakt agendapunten op voor de volgende vergadering. Voorzitter zal ondersteund worden door medewerkers WZC Kloosterhof. Er wordt bevraagd of iemand van de bewoners kandidaat is.

**Binnen de gebruikersraad is bewoner René Peeraer verkozen als voorzitter.**

Verkiezing van de ondervoorzitter

- Wat is de taak van de ondervoorzitter?

Ondersteunt voorzitter tijdens vergaderingen en zijn/haar taken, vervangt de voorzitter indien hij/zij afwezig is. Er wordt bevraagd of iemand van de bewoners kandidaat is.

**De taak van ondervoorzitter zal Mandeep Singh op zich nemen, ter ondersteuning van bewoner René Peeraer**

- **Kort overleg met de kok**

De bewoners geven aan dat ze tevreden zijn over de maaltijden

- Dagelijks smakelijke soep
- Er is voldoende variatie in maaltijden
- Enkele suggesties van bewoners zijn:
  - Gebakken boterhammen waren heel lekker, en warm!
  - Er wordt gevraagd achter mosselen, het is niet het seizoen
  - De komst van asperges wordt verwacht, en bewoners zijn enthousiast, ondanks de huidige hoge prijs.

Geen opmerkingen

- **Dienstverleningsaanbod: mededelingen en evaluatie**
  - **Verpleeg- en zorgkundigen – nacht:**
    - o Er werd aan bewoners opnieuw aangegeven dat ze voldoende mogen bellen.
    - o Sommige bewoners ervaren dat de koffietoer hun kamer wel eens overslaat.
    - o Er wordt opgeroepen om het avondmaal om 18u te starten.
      - Dit tijdstip kan echter lastig zijn voor bezoekers; flexibiliteit wordt benadrukt, maaltijden kunnen aan de kant worden gezet indien nodig.
      - Bewoners die extra hulp nodig hebben tijdens de maaltijd worden prioriteit gegeven.
  
- **Begeleiders wonen en leven/welzijnscoach:**
  - o Het verlangen om meer te wandelen werd tijdens de vorige gebruikersraad aangehaald. Bewoners merken verbetering. Er zijn al plannen om dit vaker te doen.
  
- **Kiné: algemene tevredenheid:** algemene tevredenheid
  
- **Sociale dienst:** algemene tevredenheid
  - o Bewoners willen graag meer interactie; administratieve taken kunnen dit soms belemmeren.
  
- **Directie/onthaal/personeelsdienst:** algemene tevredenheid
  
- **Onderhoud:** algemene tevredenheid
  - o Bewoners van afdeling B/E merken dat medewerkster Karin vaak alleen staat. Liliane springt bij wanneer mogelijk.
  
- **Technische dienst:** algemene tevredenheid
  
- **Kapper:** algemene tevredenheid
  
- **Pedicure:** algemene tevredenheid

- **Activiteiten: evaluatie en planning**

- Afgelopen grote activiteiten

December

- o 22/12 kerstfeest

Januari

- o 2/1 nieuwjaarsreceptie
- o 4/1 driekoningenbingo
- o 6/1 optreden koor
- o 8/1 worstenbroden en appelbollen in de cafetaria

Februari

- o 2/2 dreamwear in de cafetaria met nachtkleding
- o 2/2 pannekoeken maria lichtmis
- o 7/2 beweegmomentje met de studenten
- o 12/2 carnavalsfeest
- o 13/2 linedancers
- o 14/2 gezellig dinertje met de koppels in het huis
- o 29/2 kunsttentoonstelling bewoners

Maart

- o 6/3 voorlezen vrijwilligster

- Toekomstige activiteiten

Maart

- o 21/3 croques als avondeten

April

- o 3/4 voorlezen vrijwilligster claudine
- o 9/4 paasfeest in de cafetaria
- o 10/4 paasontbijt in de cafetaria
- o 22/4 week van de valpreventie
  - 22/4 wandelen met leerlingen
  - 23/4 beweegmoment
  - 24/4 quiz
  - 25/3 fitometer buiten



- Terugkomende activiteiten:

- o Bingo
- o Rijdende winkel
- o Zangstonde
- o Beweegmomentje
- o Jarigenviering
- o Markt
- o Huiskrant voorlezen
- o Geheugentraining

**SUGGESTIES VOOR ACTIVITEITEN / ZINvolle DAGBESTEDING ZIJN STEEDS**

**WELKOM!**

- **Mededelingen vanuit de directie**

Direct heeft zich verontschuldigd.

- **Prijsindexatie: verhoging infrastructuurforfait**

Vanaf 1 januari 2024 is onze infrastructuurforfait verhoogd van € 6,00 naar € 6,07. De infrastructuurkorting is een korting die u krijgt op de dagprijs.

Bijgevolg zal de nieuwe (netto) dagprijs vanaf 1 januari 2024 € 78,70 bedragen in plaats van € 78,77.

De laatste dagprijswijziging dateert van 1 juli 2023.

- **Pilootproject "waarderingstool"**

Vlaams minister van Welzijn en Volksgezondheid, Hilde Crevits, gaat een digitale tool ontwikkelen om zorgaanbieders in de ouderenzorg, gehandicaptenzorg, jeugdhulp en kinderopvang te waarderen.



Op 15 april 2024 zal deze tool gelanceerd worden in het kader van een pilootproject waar Kloosterhof aan deelneemt. Verdere informatie zal nog volgen. De tool heeft als doel online beoordelingen en reviews van gebruikers te verzamelen op een platform dat onafhankelijk gemodereerd wordt. Zo willen ze betrouwbare ervaringen delen met een breder publiek en de transparantie en interactie in de zorgsector vergroten. Dit kan ook bijdragen aan het verbeteren van de kwaliteit van zorg en aandacht schenken aan positieve verhalen en ervaringen binnen de sector.

- **Klachten**

Geen klachten.

- **Suggesties en bemerkingen**

Geen suggesties en bemerkingen.

---

**Data volgende vergadering: woensdag 12 juni 2024**





# FOTO'S VAN DE VOORBIJE ACTIVITEITEN



We speelden bingo in de cafetaria, studenten van de middelbare school kwamen ook een spelletje bingo met ons spelen. Ze hadden leuke prijzen bij!

Doorheen heel het huis werden  
verschillende paasbomen versierd!  
Onze kippen zijn ook weer tevreden  
want hun hok is gekuist!





**Onze handen werden verzorgd en er werden heerlijke cakejes gebakken!**



**Claudine, een vrijwilligster, kwam leuke lente verhalen voorlezen**

Tijdens de week van de vrijwilliger werden onze TOP vrijwilligers in de watten gelegd. We gingen heerlijk eten 't Schipke. Nog eens duizend maal dank voor al jullie werk hier!



# Onze tuinboeren

Ons eerste artikel van het jaar van 'onze tuinboeren'.

Hier kan je mee volgen wat er zoal gebeurt in de binnentuin.

Er staat veel op planning bv: Groenten kweken, bloemen planten en zaaien, tuindecoratie maken

broedplaatsen onderhouden voor de vogeltjes en vooral een gezellig terras tijdens de lente en de zomer!

We zijn alvast begonnen met het harken van onkruid en planten van enkele bloemen en groenten.

De eerste bloemen laten zich al van hun mooiste kant zien!





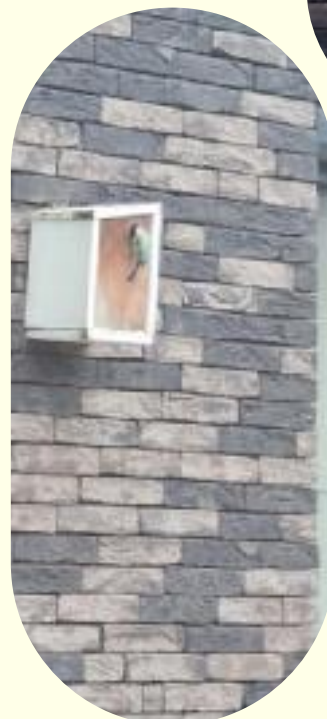
Ook onze pruimenboom laat zien dat hij zin heeft in de lente!

Na timmeren, hameren, puzzelen en schilderen 2 jaar geleden, hebben we gezien dat de koolmezen opnieuw hun intrek hebben genomen!

Enkele bewoners hebben 2 jaar geleden ervoor gezorgd dat de vogels een broedplaats hebben en een nestje om te schuilen. Ieder jaar zijn de huisjes bewoond.

Eind mei begin juni kunnen we dan de jongen zien uitvliegen vanop ons terras, spannend hé!

Bedankt aan de timmermannen!




# MIEP MUS HEEFT VLEGANGST en hoogtevrees



Hoog, heel hoog in een grote boom woont de familie Mus. Vader Bob, moeder Miep, zoon John en dochter Mopje. Op zich niets bijzonders zou je zeggen, want de meeste vogels hebben hun huisje in een boom. Maar bij de familie Mus was er iets aan de hand. Moeder Miep heeft namelijk vliegangst. Ze kan wel vliegen, maar durft het niet. Daarbij heeft ze ook nog eens hoogtevrees en dat is heel vervelend, als je een vogeltje bent.

Toen Miep zeven dagen oud was, wilde ze uit nieuwsgierigheid kijken hoe het er beneden uitzag en toen is ze uit het

nest gevallen. Gelukkig kwam ze via een tak met veel bladeren op het zachte mos terecht. Ze had niets gebroken, maar was erg geschrokken. Haar vader en moeder waren op zoek naar voedsel. Dus Miepje heeft daar een paasje hulpeloos op de grond gelegen. Totdat haar vader haar ontdekte en haar snel weer had opgepikt. Maar die vliegangst is ze nooit meer kwijtgeraakt en ze heeft sindsdien ook hoogtevrees. Haar ouders hebben van alles geprobeerd om Miepje weer aan het vliegen te krijgen. Ze beloofden haar wat lekkers als ze maar een klein stukje vanuit het nest naar de

The page is decorated with various floral and butterfly illustrations. At the top left, there are orange and red flowers with green leaves. Scattered across the top and middle are several butterflies in shades of red, orange, and pink. A central wreath of red tulips and green leaves frames the date '1 april'. To the right, there is a cluster of red and pink tulips. At the bottom right, there are large, vibrant orange and red flowers. The background is white with faint floral patterns.

Jakkas, ieder jaar trap ik er weer in. Zout in m'n koffie. Bram en Anne kwamen vanmorgen niet meer bij van het lachen. Tja, 1 april. Natuurlijk kon ik er ook flink om lachen, hoewel het echt vies blijft. Helemaal in dit thema heb ik allerlei leuke feitjes en weetjes opgezocht over 1 april. Lees en lach maar mee.

1 april

### Oudste grap

De traditie achter 1 april is dat mensen elkaar wereldwijd in de maling nemen. De oudst bekende grap stamt uit 1508 en komt uit Frankrijk, waarbij een Franse dichter verwees naar 'de vis van april', mogelijk een eerste verwijzing naar de viering in Frankrijk. De grappen uit die tijd bestonden vooral uit opdrachten van een baas die zijn knecht op pad stuurde om iets te halen wat niet bestond.

### Gelukkige 1 april!

Over het ontstaan van 1-aprilgrappen bestaan meerdere theorieën. Een daarvan stamt uit 1582. Het verhaal gaat dat paus Gregorius XIII de kalender besloot te wijzigen. Hij verplaatste nieuwjaarsdag naar 1 april en nieuwjaar werd gevierd tussen 25 maart en 1 april. Als je dat vergat of je wilde je er niet aan houden, dan werd je belachelijk gemaakt en bijvoorbeeld niet uitgenodigd voor nieuwjaarsfeestjes. De sfeer van grappen en groeten zouden op die manier zijn blijven bestaan.

### Niets zo veranderlijk als...

1 april is de 91e dag van het jaar. En er is bijna niets zo veranderlijk, als het weer op 1 april. De metingen in enkele Europese landen lopen uiteen van 5 graden tot bijna 21 graden.



### Een aantal leuke 1-aprilgrappen voor thuis

Wat denk je van 'druiven in een paasei-papiertje'? Even een kusje, maar gegarandeerd dat met name kinderen vreemd zullen opkijken als ze denken te gaan smikkelen van een lekker chocolade-eitje.

Of maak een fles (bijvoorbeeld een shampoo- of kechupfles) aan de binnenkant dicht met wat aluminiumfolie. Dat wordt lastig!

### De 'koffie-apparaat-is-stuk'-grap

Op het werk en dan met name op kantoor is de 1-aprilgrap een bekend fenomeen. Zoals de grap met een siewrap. Bind die maar eens om een schaar en je krijgt gegarandeerd iedere collega aan het lachen. Want hoe ga je die schaar open krijgen? Of de 'koffie-apparaat-is-stuk'-grap, waarbij je een briefje 'defect' ophangt, en nadat iedereen mopperend is teruggekeerd, zelf enigszins opzichtig een kop koffie haakt.

### Ruik je vakantie

Een andere opmerkelijke grap kwam van een producent van fotoboeken. Die bedacht een marketingstunt waarbij ze het mogelijk maakten je vakantie niet alleen te zien, maar ook te ruiken. Van het strand tot het eten, alles zou tot leven komen via de geur uit je boek.

### Soms doet de hele stad mee

Dat het niet klein hoeft te blijven, bewijst de stad Parijs. Een paar jaar geleden werden daar de namen van alle 13 metrostations vervangen. Zo werd station Parmentier omgedoopt tot Pomme de Terre (aardappel). Quatre Septembre op lijn 3 veranderde in Premier Avril en station Pyrénées heette die dag station Alpes.

### Slimme LEGO-blokjes

Ook bedrijven gaan graag mee in de 1-aprilgrappen. LEGO bracht bijvoorbeeld een video naar buiten, waarbij het net leek alsof de blokjes, waarvan iedereen weet hoeveel pijn het doet als je erop gaat staan, vanzelf aan de kant gingen bij een naderende voet. Het filmpje was zo echt gemaakt, dat veel mensen dachten dat de SmartBricks een nieuwe uitvinding was.

### Niet overal lachen, gieren, brullen

Overigens worden 1-aprilgrappen niet overal gewaardeerd. In China zijn ze zelfs verboden, omdat het niet zou passen in de cultuur en traditie van het land.

Viktor

Op 6 februari werd  
Viktor Luyten geboren,

een tweede achterkleinkind van en  
genoemd naar Victor Luyten,  
die bij ons in de assistentiewoningen  
woont.

De geboorte van Viktor, zorgde ineens  
ook voor een viergeslacht in de familie.

Opa Victor,  
opa Peter en papa Kevin.

De mama en papa van Victor willen  
graag,  
de supertrotse opa Victor en oma  
Rosa verrassen,  
met een foto van dit mooie viergeslacht.

Proficiat Opa!



# Bewegen is leven



Denk jij soms ook: "ik ben precies niet meer zo sterk als vroeger"? Dat is normaal! Naarmate je ouder wordt, verlies je langzamerhand een deel van je spiermassa en spierkracht. Dit verschijnsel heet '**sarcopenie**'.

Door je spieren te oefenen, kan je veel problemen vermijden en voorkom je bovendien blessures. Wist je zelfs dat je op die manier ook je risico om te vallen kan verlagen?

In de folder (die je op de afbeelding hiernaast ziet) kan je naast enkele oefeningen ook voedingstips terugvinden die je helpen om je spierkracht weer (terug) op peil te brengen.

Heb je nog geen folder? Aarzel dan niet om er eentje te vragen aan Margot!

## **Voedingstips - eiwitten:**

Eiwitten zijn de bouwstenen van ons lichaam en we hebben ze nodig om nieuw spierweefsel aan te maken. Ze zorgen er onder andere voor dat we sterk blijven en kunnen bewegen. Voelen je spieren zwak aan? Voel je je vermoeid? Breken je nagels gemakkelijker dan gewoonlijk? Heb je het gevoel dat je sneller ziek wordt? Dan kunnen dit symptomen zijn van eiwittekort.

Hoe kan je dit eiwittekort tegengaan en in welke voeding zitten er nu veel eiwitten? Hier zijn er al een aantal opgesomd:

- volle melk
- volle yoghurt
- pudding
- harde kazen
- eieren
- vlees, vis of gevogelte
- charcuterie
- noten
- ...

Tip: Probeer bij elke maaltijd minstens 1 van bovenstaande voedingsmiddelen te consumeren. Zo blijven je spieren en jezelf lekker fit! :-)

## **Oefening 1: vinger - oefeningen**

**Uitvoering:** Zet je wijsvinger op je duim --> Zet je middelvinger op je duim --> Zet je ringvinger op je duim --> Zet je pink op je duim.

Herhaal dit 5x links, 5x rechts en 5x beide handen tezamen.



## **Oefening 2: vingers spreiden**

**Uitvoering:** Maak een vuist met je beide handen. Doe je hand terug open en strek al je vingers.

Herhaal dit 10x.



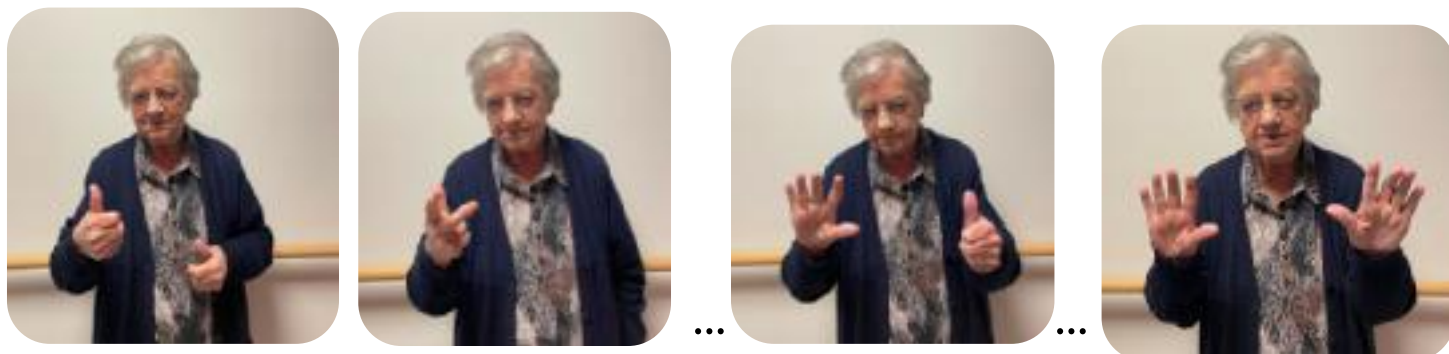
## **Oefening 3: vingers zijwaarts spreiden**

**Uitvoering:** Strek je armen voor je uit. Beweeg je vingers tegen elkaar, houd 2 seconde aan en spreid ze dan terug open. Herhaal dit 10x.



#### **Oefening 4: tot 10 tellen met je vingers**

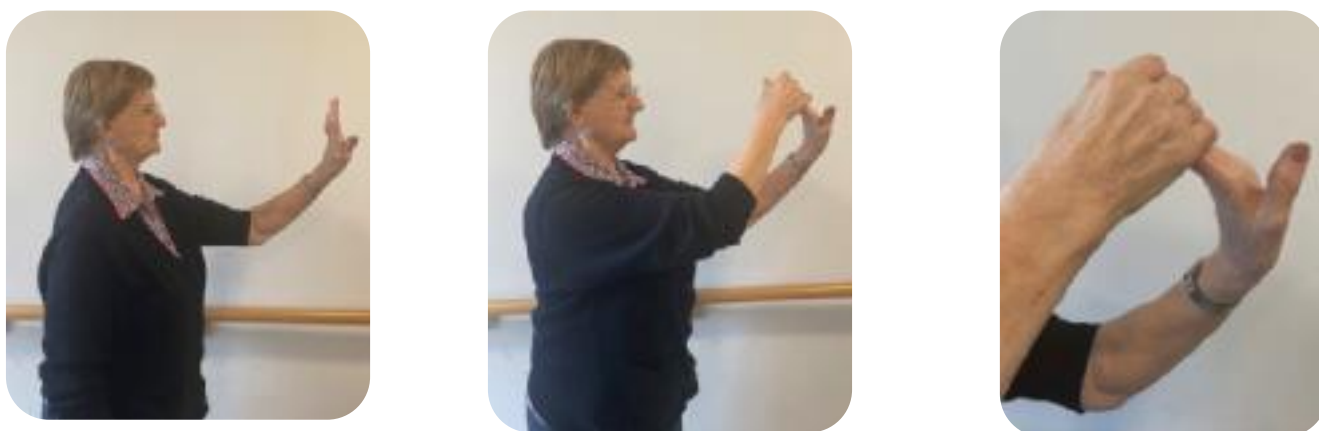
**Uitvoering:** Maak een vuist met beide handen en begin dan vinger per vinger tot 10 te tellen. Je begint met je duim en eindigt met je pink. Nu zijn al je vingers gestrekt en ga je het andersom doen, namelijk: vinger per vinger terug naar beneden brengen zodat je terug tot een vuist komt. Herhaal dit 5x.



#### **Oefening 5: vingers stretchen**

**Uitvoering:** Strek je arm recht voor je uit met je handpalm weg van jou. (Je gaat precies iemand een high five geven)

Trek nu met je andere hand je vingers met één beweging naar je toe. Je duim laat je gewoon doen. Houd 5 tellen aan en wissel van kant. Herhaal dit 3x per zijde.



Kom je volgende maand ook graag in de huiskrant? Dan mag je je altijd komen aanbieden om de oefeningen van volgende maand te komen voordoen! :-)





Bewegen is één van de belangrijkste manieren om vallen te voorkomen!

WANNEER:  
24 t.e.m. 30 april

Valrisico's bespreekbaar maken

# 12e WEEK VAN DE VALPREVENTIE

Valpreventie Expert:  
Kelly Claes

THEMA:  
Wandelen

Deze week zal er elke dag een activiteit gepland staan in functie van VALPREVENTIE.



# Verbind

Verbind de cirkels met de juiste cactus.



## Woordpuzzel

We hebben drie woorden uit elkaar gehaald. Vind je de woorden?

F	A	O	N	D	O	B	O	O
R	fruit	O	I	plant	O	L	boom	O
B	S	M	R	E	M	ij	F	M



# Woordzoeker

De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal van links naar rechts verstopt. Ze kunnen elkaar ook overlappen. Zoek ze op en streep ze af.

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

BLOEMBLAADJES  
BLOESEM  
GRASVELD  
KLOKHUIS  
KOOLMEES  
KROKUS

KUIKENTJE  
LAMMETJES  
NARCIS  
PAASEITJE  
PAASHAAS  
PICKNICKMAND

SEIZOENSGROENTEN  
SNEEUWKLOKJE  
VLINDER  
VOGELNEST  
VOORJAARSBLOEIERS  
VROLIJK

# Zoek de 10 verschillen



## Weerspreuken

- Is het in februari zacht, dan brengt de lente ons vorst bij nacht.
- Is februari nat en koel, dan wordt juli dikwijls heet en zwoel.
- Komt februari met goed weer, dan vriest 't in voorjaar des te meer.
- Groeit in februari al het gras, dan lopen we met Pasen in een dikke jas.
- Is het koud in maart, dan nadert de lente met een vaart.
- Een droge maartse wind, maakt de boeren goed gezind.
- Aprillezonne, doet water in de tonne.
- Als het dondert in mei, valt er dikwijls regen bij.
- Avonddauw en zon in mei, is hooi met karren op de wei.
- Kamillegeur in mei, brengt de zomer dichterbij.

## Spreekwoorden

Verbind de spreekwoorden met de juiste betekenis.

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Op zijn paasbest zijn. ●            | ● Iets doen wat te laat komt.                      |
| Vijgen na Pasen. ●                  | ● Veel plezier gaan maken.                         |
| In mei leggen alle vogels een ei. ● | ● Op zijn best gekleed zijn.                       |
| De bloemetjes buiten zetten. ●      | ● Niemand zal er iets over zeggen.                 |
| Met de kippen op stok gaan. ●       | ● Er razendsnel bij zijn.                          |
| Er zal geen haan naar kraaien. ●    | ● Vroeg naar bed gaan.                             |
| Er als de kippen bij zijn. ●        | ● In de maand mei beginnen alle vogels te broeden. |

# Raad de liedjes

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

1



Antwoord: \_\_\_\_\_

2



Antwoord: \_\_\_\_\_

3



Antwoord: \_\_\_\_\_

4



Antwoord: \_\_\_\_\_

## Juist of fout?

Duid bij iedere stelling over de lente en dieren aan of ze juist of fout zijn. De letters die je omcirkelt, vormen samen een woord.

In de lente vallen de bladeren van de bomen.

In de lente groeien er veel bloemen.

In de lente worden de schapen geschoren.

In de lente houden de dieren een winterslaap.

In de lente vliegen de vogels naar het zuiden.

De astronomische lente begint op 20 maart, omdat de zon dan precies boven de evenaar staat.

De ekster is een trekvogel en keert in de lente terug.

Garnalen zwemmen achteruit.

Olifanten zijn heel bang van bijen.

Een kameleon ziet aan de kleur van zijn soortgenoot welk humeur die heeft.

Asperges, bleekselderij en broccoli zijn geen lentegroenten.

Paddenstoelen, pompoenen en pastinaak zijn lentegroenten.

Juist      Fout

V

D

R

S

U

O

E

I

N

F

H

P

J

Y

A

E

C

S

I

K

M

N

P

T

# 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).

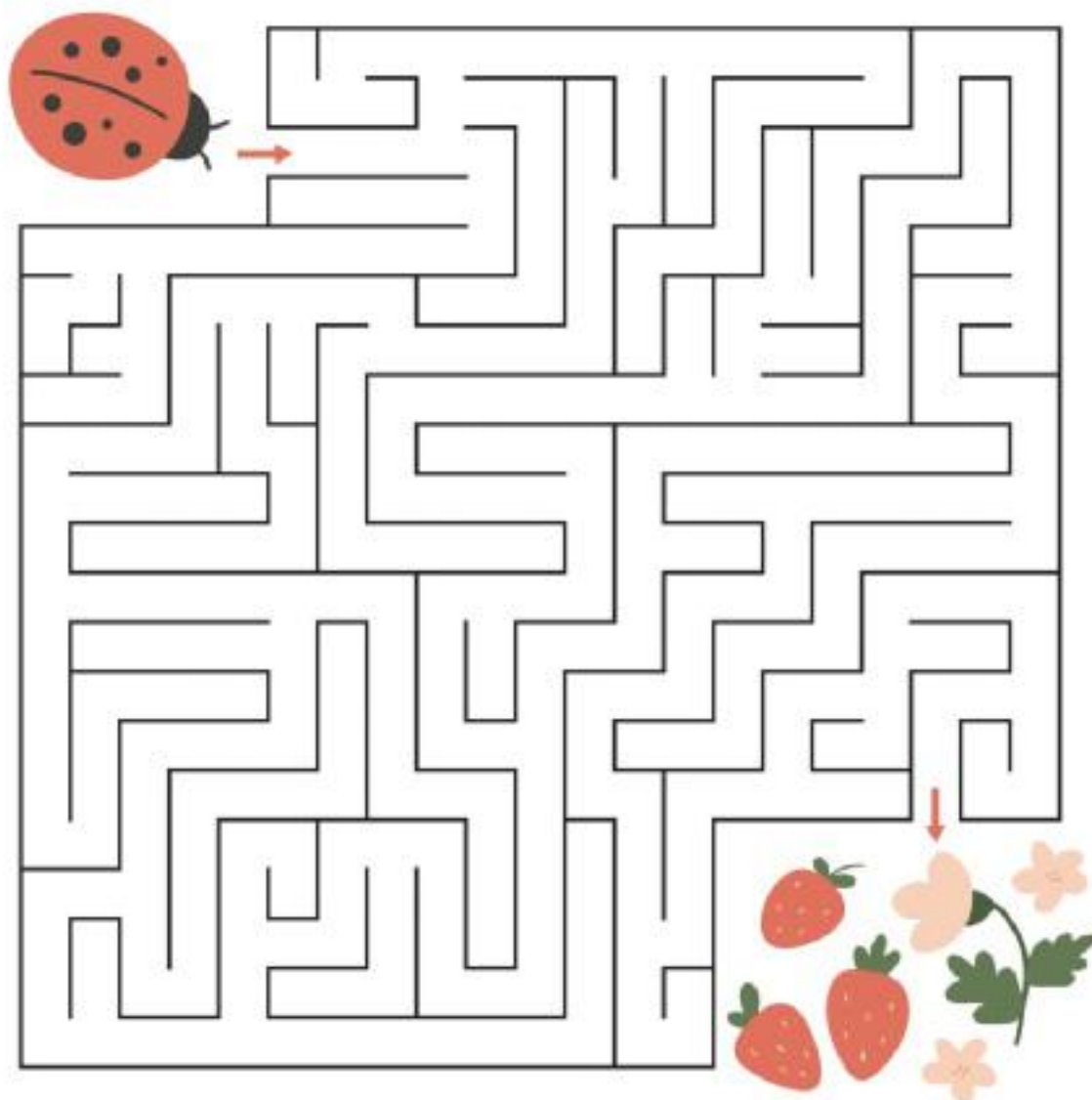


- Oost West, thuis best
- Naast zijn/haar schoenen lopen
- Elk huis heeft zijn kruis
- Onkruid vergaat niet
- Nog een appeltje met iemand te schillen hebben
- Het is vijf voor twaalf
- Over koetjes en kalfjes praten
- Na regen komt zonnenschijn

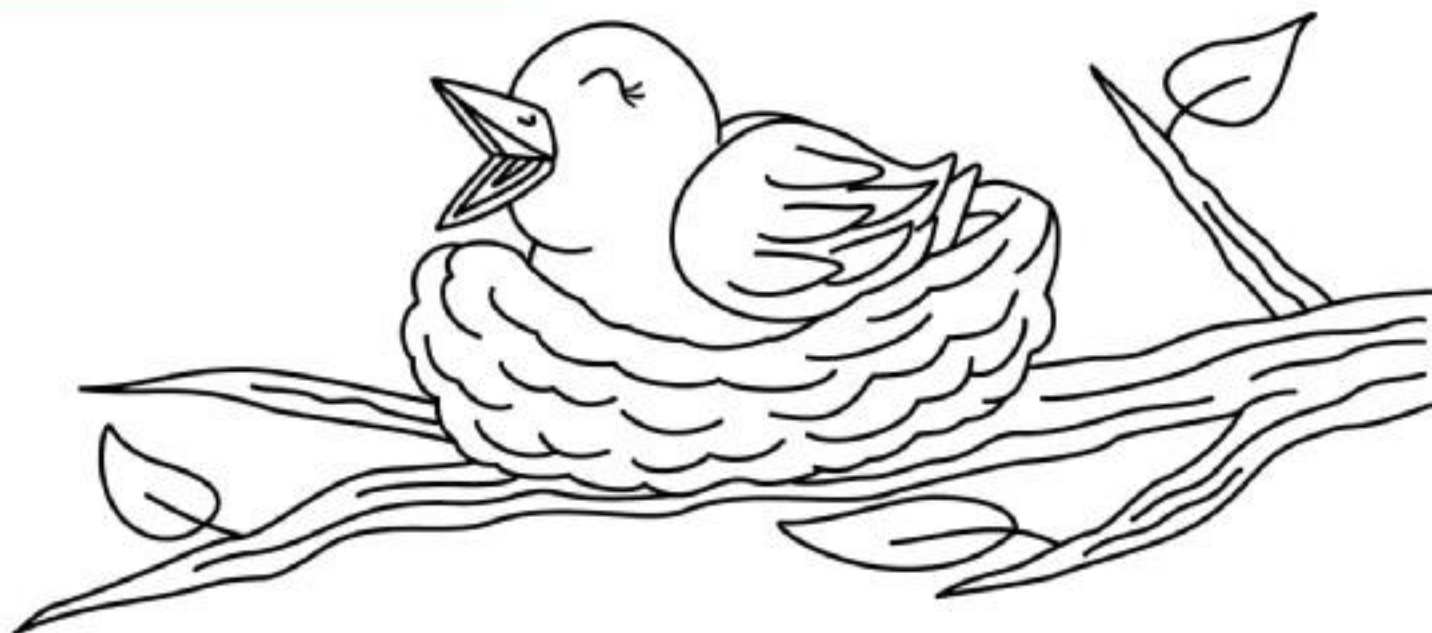
Oplossing woord: .....

## Doolhof

Kan jij het lieveheersbeestje naar de bloemen en aardbeien brengen?



Kleuren maar!





# Welkom mei

Verantwoordelijke uitgever:

Ilse Prims: Campusdirecteur

WZC Kloosterhof

Groep van assistentiewoningen Solleveld

Sollevelden 5a

2590 Berlaar

Bronnen:

Wikipedia online encyclopedie

Beleven.org

google.be

Pinterest

Pixabay.com

Pastorale zorg.be

libelle.be

Debond.be