



VINCENTIUSNIEUWS

NOVEMBER 2024



Woonzorgcentrum Sint-Vincentius
samen zorg dragen voor elkaar



Waarderingsplatform

Wat vind jij van onze zorg en ondersteuning?

INHOUD

Inhoud	2
Editoriaal	3
Pastoraal nieuws	4
Gebedsvieringen	6
Huiskalender	7
Kerstmarkt	9
Terugblik.....	10
Verjaardagen	21
Bewonersnieuws	22
Bewoner in de kijker	23
Personeelsnieuws	25
Wat is hersengym?	26
verslag fitweek	28
Spaghetti avond	30
Maaltijdzorg: De 10 geboden	31
Waarderingsplatform	33
Rookvrije zones.....	34





EDITORIAAL

Beste bewoners, familieleden, vrijwilligers en sympathisanten,

De kleuren van de bladeren verbleken en de klok staat ondertussen in wintermodus. De temperaturen daarentegen voelen nog lentezacht aan. Schoolkinderen genieten van een welverdiend weekje herfstvakantie en Halloween zorgt deze tijd van het jaar voor een g(ri)ezel(l)ige sfeer. Booh!



Op 5 november staat de griepvaccinatie op de agenda. Hopelijk kunnen we de griepgriezel de baas deze winter.



Het is even op adem komen na de sportiefste week van het jaar, de fitweek. Onze armen en benen zijn losgemaakt en dat komt goed uit. Binnenkort staat immers een bonte namiddag op het programma. Medewerkers zijn druk in de weer om acts voor te bereiden. De ene al wat gekker dan de andere. Eén ding is zeker, iedereen neemt het heel serieus en wil er iets leuks en ludieks van maken. Dat belooft een gezellige feestmiddag te worden!

Eind dit jaar zet de wetgever in op meer rookvrije zones op publieke plaatsen. Er mag vanaf dan aan in- en uitgangen van woonzorgcentra niet meer gerookt worden. Lees zeker verder over hoe wij ons hieraan zullen aanpassen.

Veel leesplezier!

Het redactieteam



PASTORAAL NIEUWS

Op 11 november wordt Wapenstilstand herdacht. Hoewel er in de wereldgeschiedenis ontelbare gewapende conflicten aan hun einde kwamen, staat er geen zo sterk in het collectieve geheugen verankerd als die van de Eerste Wereldoorlog. Nimmer heeft de roep van 'Nooit meer oorlog' luider geklonken dan toen.

Herdenken in de wereld

Dat de herdenking van WO I, een conflict met een omvang zonder voorgaande, vandaag nog zoveel weet los te maken, is te danken aan meerdere factoren. Meer dan voor welke andere oorlog ook zijn er herdenkingsmonumenten en –plaketten opgericht die de herinnering levend houden en die een plek zijn waar op geregelde tijdstippen plechtigheden plaatsvinden. Dat 11 november een officiële feestdag is, bevestigt ook nog eens het algemene belang van de herdenking van Wapenstilstand.

Op vele pleinen in steden en dorpen staat een herdenkingsmonument, soms met een zekere dosis patriotisme en heroïek, vaak toch ook met aandacht voor kwetsbaarheid en geleden pijn. De sterkste ervaring vindt men op de begraafplaatsen, waar er een aparte zone voorzien is voor de oorlogsslachtoffers van de gemeente, of in de afzonderlijke oorlogskerkhoven. Dit voedt niet enkel de herinnering, maar is ook een waakvlam om actuele conflicten, ver en minder ver, te veroordelen.

Herdenken in de Kerk

Het einde van een oorlog, uitgedrukt door de term 'wapenstilstand', is eigenlijk synoniem van 'vrede' of tenminste ons streven daarnaar. Die boodschap komt enkele tientallen keren in de Bijbel terug, soms ook in een wat ruimere betekenis dan 'einde van een oorlog'. Om er maar één te noemen: toen

Jezus na zijn overlijden de leerlingen in hun uit schrik gebarricadeerde woning kwam opzoeken, opende hij veelzeggend met 'Vrede zij u' (Joh.20:20). Bij de vredeswens rond wapenstilstand krijgt die gedachte van vrede als 'nooit meer oorlog' nog extra betekenis.

(bron: www.kerknet.be)



De kracht van vrede.

*Respect voor liefde,
licht en menselijkheid.*

*Wenselijkheid
voor
menselijkheid.*

Bron: <https://emjeeprivee.com>

GEBEDSVIERINGEN

VIERINGEN VAN NOVEMBER 2024

Vrijdag 15 november 2024 om 14u.

Gebedsviering voorgegaan door Luk Patroons.

Vrijdag 29 november 2024 om 14u.

Gebedsviering voorgegaan door Lut Crève.

De vieringen vinden plaats in de kapel, naast de cafetaria op het gelijkvloers.



HUISKALENDER

Hier het maandoverzicht voor heel ons huis. De activiteiten per woonkern kan je aan de leefruimte van de woonkern terugvinden. Alle bewoners zijn van harte welkom op de activiteiten.

NOVEMBER

- Woe 6 nov 10u Marktbezoek
 14u Riksja
 14u Bingo 2^{de} verdieping + CDV op Irisheem
- Do 7 nov 10u Groot bewegingsspel met leerlingen
 Parcivalsschool in de cafetaria
 14u Bingo 1ste verdieping + AW op
 Klaproosveld
-

- Ma 11 nov WAPENSTILSTAND - Weekenddienst
- Woe 13 nov 10u Marktbezoek
 10u Snoezelen in de polyvalente zaal
 14u Riksja
- Do 14 nov 10u Handwerkclub in de polyvalente zaal
 14u Contactkoor in de Kapel
- Vrij 15 nov 14u Gebedsviering in de Kapel
-

SENIORENWEEK

- Ma 18 nov 14u Openingsreceptie in de cafetaria
- Din 19 nov 14u Bonte namiddag in de cafetaria (*cafetaria uitzonderlijk gesloten*)

Woe 20 nov	10u Marktbezoek 14u Riksja 14u Feestbingo in de cafetaria
Do 21 nov	10u Hersengym in de polyvalente zaal 14u Feestzangstonde in de Kapel
Vrij 22 Nov	10u Zitdansen in de Cafetaria 14u Zapatta Shoes in de Cafetaria
<hr/>	
Ma 25 nov	14u Creatieve therapie voor de AW in de Atelierhoek
Di 26 nov	14u Activiteit leerlingen KA Ekeren
Woe 27 nov	10u Marktbezoek 10u Snoezelen in de polyvalente zaal 14u Riksja
Do 28 nov	10u Handwerkclub in de polyvalente zaal 14u Volders-textiel modeshow in de cafetaria 19u Personeelsfeest (medewerkers en vrijwilligers)
Vrij 29 nov	14u Gebedsviering in de Kapel
<hr/>	

Veel plezier!

KERSTMARKT

We nodigen u van harte uit op onze gezellige kerstmarkt, die dit jaar zal plaatsvinden op dinsdag 10 en woensdag 11 december in de kapel naast de cafetaria. Kom genieten van de warme kerstsfeer, sfeervolle kraampjes, heerlijke lekkernijen en feestelijke muziek. Een perfect moment om samen te komen en de magie van de kerstperiode te beleven. Elke woonkern zal een kraampje hebben waar zij zelfgemaakte versieringen of lekkernijen verkopen.

Mis het niet en breng familie en vrienden mee voor een feestelijke tijd vol gezelligheid en mooie kerstcadeautjes.

We kijken ernaar uit u te verwelkomen!

Helpt u als bewoner, mantelzorger of vrijwilliger graag een handje mee aan onze kerstmarkt? Informeer gerust op de woonkern waar ze nog hulp kunnen gebruiken. Extra hulp en ideeën zijn ook altijd welkom bij Caroline.

(ergo@vincentiusekeren.be)



TERUGBLIK

Herneming concert: Een muzikale middag met Wendy, Eef en Annechien

We begonnen de maand oktober met een prachtige herneming van het concert door onze getalenteerde collega's Wendy, Eef en Annechien. Het concert, dat plaatsvond in de sfeervolle kapel van ons woonzorgcentrum, was een speciale gebeurtenis, vooral omdat Annechien, die bij het eerste concert helaas ziek was, nu eindelijk mee kon zingen. Het werd een bijzondere middag vol muziek, warmte en verbinding.



De kapel was de perfecte locatie voor dit intieme concert. De akoestiek versterkte de mooie klanken van zowel de zang als de instrumenten, en de serene sfeer zorgde ervoor dat iedereen zich even kon laten meevoeren door de muziek. Het programma bestond uit een mooie afwisseling van samenspel en solo's van zowel bekende liederen als rustige, melodieuze stukken. De afwisseling van instrumenten en stemmen zorgde ervoor dat er voor ieder wat wils was. Eef, onze creatief therapeute, speelde piano. Wendy, collega wonen en leven op Klaproosveld,



wisselde af tussen gitaar en viool en Annechien verzorgde de zang.

De bewoners zaten geboeid te luisteren en lieten zich volledig onderdompelen in de muzikale wereld die Wendy, Eef en Annechien voor hen creëerden. Bij sommige nummers zongen enkele bewoners zachtjes mee, terwijl anderen zichtbaar genoten door rustig mee te wiegen op de muziek.

De drie collega's wisten met hun talenten en passie voor muziek een bijzondere ervaring te creëren waar zowel bewoners als medewerkers van hebben genoten.

We willen Wendy, Eef en Annechien hartelijk bedanken voor hun toewijding en het delen van hun muzikale gaven. Het was een middag om niet snel te vergeten, en we kijken ernaar uit om hen in de toekomst weer te zien schitteren!

Bingo op elke verdieping: een gezellige twist op een geliefde klassieker

Bingo is al jaren één van de meest geliefde activiteiten in ons woonzorgcentrum. Gewoonlijk komen we allemaal samen in de cafetaria om de bingoballetjes te laten rollen, maar deze keer kozen we voor een andere aanpak. In plaats van de bingo centraal te organiseren, werd het spel per verdieping gespeeld.

Op woensdag 9 oktober was het de beurt aan de bewoners van de tweede verdieping om hun geluk te beproeven tijdens de bingo. De bewoners van Rozentuin en Irisheem verzamelden in de leefruimte van Irisheem. Lotte begeleidde de activiteit en zorgde voor een vrolijke sfeer.

Op donderdag 10 oktober was de eerste verdieping aan de beurt. De bewoners van Tulpenhof trokken ditmaal richting Klaproosveld om daar samen te komen. Deze keer was Wendy de enthousiaste begeleidster. Net zoals op de tweede verdieping was de sfeer meteen goed.



De kleinschalige setting zorgde ervoor dat iedereen nog meer betrokken was bij het spel. Omdat de bewoners in hun vertrouwde omgeving konden deelnemen, bereikten we meer bewoners. Deze opzet heeft bewezen dat het niet altijd nodig is om grote groepen samen te brengen om plezier te maken. Soms zit het geluk juist in de intieme, kleinschalige momenten, waar iedereen de aandacht krijgt die zij of hij verdient. We kunnen dus spreken van een geslaagde variatie!

In de toekomst zullen we de bingo namiddag in de cafetaria afwisselen met een bingo namiddag per verdieping. Bewoners van het centrum voor dagverzorging en de assistentiewoningen

die graag bingo spelen mogen zeker ook op de afdelingen mee aansluiten.

Studenten Gezinszorg Villers op bezoek

Op maandag 14 oktober mochten we de leerlingen van de opleiding zorgkundige van Gezinszorg Villers verwelkomen in ons woonzorgcentrum. Het werd een zeer geslaagde en ontspannen namiddag, gevuld met verschillende activiteiten die voor ieder wat wils boden. De leerlingen verspreidden zich over het centrum en gaven onze bewoners alle aandacht en zorg, op een manier die we niet snel zullen vergeten.

Op de eerste verdieping organiseerden de studenten een leuke bewegingsactiviteit: zitdansen! De stoelen stonden in een kring en op het ritme van de muziek begonnen de bewoners enthousiast mee te bewegen. Handen, armen, schouders, en zelfs voeten gingen heen en weer. Het was niet alleen goed voor de spieren, maar zorgde ook voor heel wat gelach en plezier. De muziek bracht een vrolijke sfeer en de leerlingen wisten iedereen met hun energie en enthousiasme mee te trekken.



Op Leliedal kozen de leerlingen voor een relaxatiemoment. Bewoners werden heerlijk in de watten gelegd met zachte handmassages, die voor velen een zalig rustmoment boden. De nagels werden netjes verzorgd, wat hun handen weer fris deed voelen. De sfeer was kalm en de rustgevende omgeving gaf de bewoners de kans om even helemaal te ontspannen.

Op de tweede verdieping werden gezelschapsspelletjes gespeeld. De bewoners genoten van het gezelschap van de leerlingen en staken hun competitiviteit niet onder stoelen of banken! Er werd volop gelachen en plezier gemaakt terwijl bekende en geliefde spelletjes zoals Uno, mens-erger-je-niet en sjoelen op tafel kwamen. Het samenspel zorgde voor mooie gesprekken en bracht bewoners dichterbij elkaar.



We kijken terug op een zeer geslaagde namiddag, waarbij de leerlingen van Gezinszorg Villers hun talent en zorgzaamheid ten volle hebben laten zien. We bedanken hen van harte voor hun inzet en hopen dat we hen snel weer mogen verwelkomen voor een volgende activiteit. Wat was het een plezier om zo'n fijne momenten te beleven!



Kleuters Sint-Lambertusschool op bezoek

Op woensdagvoormiddag 16 oktober brachten 12 enthousiaste kleuters van de school Sint-Lambertus een bezoek aan ons woonzorgcentrum. Als eerste was woonkern Tulpenhof aan de beurt. De kleuters komen zeker nog een keer terug zodat ze ook de andere woonkernen kunnen bezoeken.



Wat een levendige en gezellige voormiddag werd het! De kleintjes zorgden voor een frisse wind en toverden heel wat glimlachen op de gezichten van onze bewoners. De kleuters konden kleuren, puzzelen en koekjes bakken en onze bewoners

hielpen hen waar nodig. Het was hartverwarmend om te zien hoe deze eenvoudige activiteiten jong en oud verbond.

De geur van versgebakken koekjes vulde al snel de ruimte en bracht een warme sfeer. Toen de koekjes klaar waren, mochten zowel de kleuters als de bewoners proeven van hun harde werk.



Het was een heerlijke afsluiter van een perfecte ochtend. We willen de kleuters en hun begeleiders van de Sint-Lambertusschool bedanken voor hun bezoek. Hun vrolijkheid en spontaniteit zorgden voor een onvergetelijke ochtend. We kijken ernaar uit om hen in de toekomst opnieuw te mogen verwelkomen!



Sjoelbakken: een geliefde klassieker in ons woonzorgcentrum

In ons woonzorgcentrum is sjoelbakken momenteel een erg populaire activiteit onder de bewoners. Deze gezellige en toegankelijke spelvorm brengt iedereen samen, van doorgewinterde spelers tot nieuwkomers. Elke keer wanneer de sjoelbak op tafel komt, hangt er een sfeer van gezonde



competitie en vooral van veel plezier. Maar waar komt dit populaire spel eigenlijk vandaan, en hoe is het precies ontstaan?

Sjoelbakken, ook wel 'Dutch shuffleboard' genoemd, is een traditioneel Nederlands spel dat zijn oorsprong vindt in de 17e eeuw. Het spel is gebaseerd op oudere vormen van schuifspellen die in heel Europa werden gespeeld. De huidige versie van sjoelbakken, zoals wij die kennen, werd populair in Nederland rond het begin van de 20e eeuw. Het spel vond zijn weg naar vele huishoudens, verenigingen en feestjes, waar het als een ideale binnenactiviteit werd gezien.

Sjoelbakken wordt gespeeld op een lange, smalle houten baan (de sjoelbak), die meestal 2 meter lang is. Aan het einde van de baan zijn vier openingen met verschillende puntenwaarden. De spelers schuiven schijven (ook wel 'sjoelstenen' genoemd) over de baan, waarbij het doel is om de schijven in de openingen te krijgen om zoveel mogelijk punten te scoren. Elke speler krijgt drie rondes om zoveel mogelijk schijven in de juiste gaten te schuiven, en de punten worden vervolgens opgeteld.

Het mooie aan sjoelbakken is dat het niet alleen een leuk tijdverdrijf is, maar ook verschillende voordelen biedt voor de bewoners. Het stimuleert de motoriek, omdat er precisie en hand-oogcoördinatie nodig zijn om de schijven op de juiste manier te schuiven. Tegelijkertijd biedt het spel een sociale component, omdat bewoners samenkomen, elkaar aanmoedigen en vaak gezellige gesprekken voeren tijdens het spelen.

Sjoelbakken is laagdrempelig en voor iedereen toegankelijk. Het kan zowel staand of zittend gespeeld worden. En of je nu een ervaren sjoelbakker bent of nog maar net begint, iedereen kan meedoen!



Werelddierendag

Werelddierendag hebben we ook dit jaar niet onopgemerkt laten voorbijgaan. We organiseerden twee speciale activiteiten. Op donderdag bracht collega Caroline een prachtige dogdance demonstratie met haar drie honden: Apache, Dorian en Iza.

Dogdance is een discipline binnen de hondensport waarbij je een routine op muziek laat zien aan een jury. Zeg maar een soort 'dans' of 'musical' samen met je hond. Caroline bracht met elke hond twee verschillende 'dansjes' telkens in een ander thema.



Apache, een kruising tussen een chihuahua, bordercollie en keeshond, opende de show in het thema van 'Robin Hood'. Zijn kleine gestalte en grote energie maakten van hem de publiekslieveling. Dan was er ook nog Dorian, een australische veedrijvershond. Ondanks zijn anti-slip schoentjes had hij het meeste last van de gladde vloer. Gelukkig was zijn werklust groot genoeg zodat hij toch enkele kunstjes kon laten zien.



Tenslotte was er dan nog Iza, een Amerikaanse Staffordshire terriër. Zij maakte indruk met haar enthousiasme en dat gezien toch haar gezegende leeftijd van 12 jaar!



Op vrijdag sloten we onze Werelddierendagactiviteiten af met een dierenquiz. De quiz was opgedeeld in drie rondes; namelijk "Fauna en Flora", "De boerderij" en "De dierentuin". De quiz werd een groot succes, waarbij bewoners niet alleen hun kennis testten, maar ook nog iets bijleerden! Proficiat aan de winnaars, maar weet: deelnemen is belangrijker dan winnen.

VERJAARDAGEN

01/01/1942 Vera Lefevre (AW)
02/11/1935 Marie Louise van Dijck (Rozentuin)
05/11/1981 Margo Lenders (p)
05/11/1985 Tinu Thomas (p)
06/11/1997 Chelsea Van Calster (p)
07/11/1969 Tamara Gorissen (p)
09/11/1959 Linda Bolders (Leliedal)
10/11/1977 Wendy Van Dyck (p)
12/11/1927 Ludovica Wouters (Leliedal)
12/11/2002 Nina Leysen (p)
16/11/1988 Elisa Struyven (p)
19/11/1933 Pierre Van Gastel (Leliedal)
24/11/1940 Isabella Cleiren (Klaproosveld)
24/11/1930 Simonne Cox (Irisheem)
24/11/1962 Theresia Goosen (p)
24/11/1942 Cecile Meersman (vr)
25/11/1986 Fadoua Lahnidi (p)
29/11/1933 Francois Luyckx (CVD)



BEWONERSNIEUWS

We verwelkomen....

Wij heten onze nieuwe bewoners van de voorbije maand van harte welkom en hopen dat zij zich ondertussen al een beetje thuis voelen.

Francois Springael	Klaproosveld	K 107
Maria Louisa Weymans	Klaproosveld	K 118
Marie Louise van Dijck	Rozentuin	K 204
Willy Bachot	Rozentuin	K 211
Adriana Westers	Rozentuin	K 218
Thilly Vereecken	Irisheem	K 236
Joanna Valkiers	Irisheem	K 236

We betreuren het afscheid van...

Eduardus Van Loon	Rozentuin	02/10/2024
Gustaaf Celis	Rozentuin	03/10/2024
Eddy Van Nimmen	Rozentuin	03/10/2024



*Wij betuigen de familie onze
oprechte deelneming en
wensen hen veel sterkte toe.*

BEWONER IN DE KIJKER

Deze maand richten we in onze bewonersrubriek de schijnwerpers op Maria (K140). Ze is een kranige dame van maar liefst 103 jaar!



Maria werd geboren op 15 september 1921 in Schoten en groeide op als enig kind in een hardwerkend gezin. Haar ouders runden een klein restaurant, en van jongs af aan hielp Maria mee, wat haar een sterke werkethiek en zelfstandigheid gaf.

Na school hielp Maria haar ouders in het restaurant, waar ze van alles deed, van koken tot afwassen. Haar familieleden kwamen op drukke dagen, zoals zondagen, meehelpen. Naast haar werk in het restaurant mocht Maria ook naaiessen volgen, wat in die tijd een echt voorrecht was. Naaien werd zo haar eerste grote liefde. Maria's jeugd verliep niet zonder uitdagingen. Ze kreeg al op jonge leeftijd last van haar rug door het vele werk en werd meerdere keren ernstig ziek, waaronder difterie en tyfus.

Maria ging tot haar zestiende naar school en woonde tijdens die periode bij haar tante omdat de school te ver van haar ouderlijk huis lag. Ze beschrijft haar tante als een liefdevolle vrouw die haar als haar eigen kind behandelde. Na school ging Maria voltijds in het restaurant werken.

Op 28-jarige leeftijd ontmoette Maria haar tweede grote liefde, John, met wie ze in 1949 trouwde. Samen hebben ze geen kinderen kunnen krijgen, iets waar Maria nog steeds met spijt op

terugkijkt. Toch vond ze veel vreugde in het zorgen voor haar nichtjes en neefjes, die vaak bij haar op bezoek kwamen tijdens de vakanties. Ze woonde met John in Merksem tot haar honderdste. Na zijn overlijden heeft Maria het erg moeilijk gehad. Ondanks dat ze geen andere partner meer wilde, bleef ze zich sterk en zelfstandig houden, iets wat ze tot op de dag van vandaag koestert.

Maria had een grote passie voor naaien. Ze maakte prachtige kleren voor zichzelf en haar ouders, en kijkt met weemoed terug op deze tijd, nu ze dit helaas niet meer kan doen. Ze heeft zelfs haar eigen trouwjurk gemaakt, een indrukwekkend staaltje vakmanschap. Ook zwemmen en naar de cinema gaan met haar man waren geliefde bezigheden. Ze denkt met veel liefde terug aan de fijne momenten die ze met John deelde.

Sinds twee jaar woont Maria in ons woonzorgcentrum en waardeert ze de goede service en vriendelijke mensen om haar heen. Hoewel ze niet aan activiteiten kan deelnemen, weet ze altijd haar eigen pad te blijven volgen. "Wat ik zelf nog kan doen, doe ik zelf, zolang ik het kan." zegt ze vastberaden. Maria heeft nog nauw contact met haar neef, die regelmatig op bezoek komt, en ze onderhoudt een warme band met haar poetsvrouw, die ze beschrijft als een soort moeder-dochter relatie.

Maria is een inspiratie voor ons allemaal met haar sterke wil en levenswijsheid. We zijn trots haar in ons midden te mogen hebben!

Heb jij ook een uniek verhaal, talent, ontmoeting of verwezenlijking die je graag met ons deelt? Laat het weten aan Caroline (ergo@vincentiusekeren.be) en misschien komt jouw verhaal volgende maand in deze rubriek aan bod.

PERSONEELSNIEUWS

Welkom!

Debby Wachters

Zorgkundige

We heten je van harte welkom in ons huis en hopen dat je je snel thuis mag voelen!

We nemen afscheid van

Nikki Daemen

zorgkundige Rozentuin

Kimberly Wens

zorgkundige Klaproosveld

Wij wensen hen veel succes in de toekomst en bedanken hen voor hun inzet!

Welkom terug!

Germaine Vanherck

zorgkundige Rozentuin

Wij zijn verheugd met je terugkomst!

Wij wensen onze langdurig afwezigen veel beterschap toe



Magda Franck, Hilde Groos, Birgit Dewilde, Ingrid Bal, Ewelina Chechlinska, Somia El Khattabi, Carina Konings, Elisa Struyven

WAT IS HERSENGYM?

Wist je dat je je hersenen net als je spieren kunt trainen?

Regelmatige mentale oefeningen kunnen helpen om de gevolgen van veroudering te vertragen.

Net zoals lichaamsbeweging goed is voor je lichaam, is hersengymnastiek (of cognitieve training) belangrijk voor een gezonde geest. In beweging blijven met de hersenen is dus de boodschap.



Wat doen we zoal tijdens de hersengym?

Kruiswoordraadsels, woordspelletjes, spreekwoorden, spelen met cijfers, geheugen oefeningen, puzzels, ... Allerlei activiteiten die je hersenen aan het werk zetten. Het gaat om alles wat je brein uitdaagt en stimuleert.

Wil jij je hersenen een work-out geven? Kom dan een kijkje nemen in de polyvalente ruimte bij Jill, de ergotherapeut van Leliedal. Zij ontvangt jullie met open armen tijdens het uurtje **hersengym op donderdag voormiddag om de 14 dagen**. Iedereen welkom!

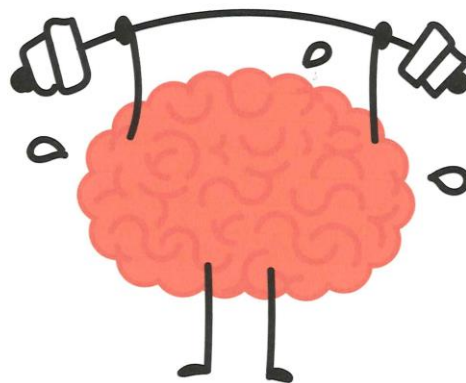
Of bedenk zelf een leuke bezigheid om je hersenen uit te dagen.
Bijvoorbeeld:

- Kruiswoordraadsels
- Woordzoekers
- Puzzelen
- Sociale contacten
- Lezen
- Iets nieuws proberen
- Creatieve activiteiten

Elke uitdaging, hoe klein ook, is goed voor je brein!

Tip: Variatie is belangrijk! Probeer regelmatig nieuwe dingen uit om je hersenen te blijven stimuleren.

Hersengym



Donderdag 10u

Om de 14 dagen

In de polyvalente zaal

Info: bij Jill (ergo Leliedal)

Voor juiste data: zie activiteitenkalender

VERSLAG FITWEEK

Van 21 tot 25 oktober organiseerde ons paramedisch team een Fitweek. Het was een week vol beweging, gezonde voeding en vooral veel plezier. Hier volgt een terugblik op de leuke en gezonde momenten die we samen beleefden!

Tijdens de Fitweek was er een breed scala aan activiteiten zodat iedereen kon deelnemen, ongeacht de conditie. Beweegspellen, een herfstwandeling en zelfs zitdansen kwamen aan bod. Er was voor elk wat wils!

De Fit-O-meter was een doorlopend succes op alle afdelingen. Elke afdeling had zijn eigen moment om deze onder begeleiding af te leggen, maar bewoners konden de rest van de week ook vrij oefenen, onder begeleiding van zorgmedewerkers, vrijwilligers of mantelzorgers.

Ook het lekkere recept van Annechien viel in de smaak. Verschillende afdelingen maakten de lekkere Griekse yoghurt met verse perencompote. Niet alleen erg lekker, maar ook nog eens super gezond!



Een ander hoogtepunt van de week was de gezamenlijke turnles met Ronald in de cafetaria. Bewoners uit verschillende afdelingen kwamen samen om deel te nemen aan deze energieke sessie. Ronald wist iedereen te motiveren om op een speelse en toegankelijke manier in beweging te komen. Het gaf een enorme boost aan het groepsgevoel en zorgde voor veel lachende gezichten.

Na de inspanning van de turnles konden de bewoners zich klaarmaken voor een verkwikkende herfstwandeling. We verzamelden ons in de inkomhal en genoten van de frisse buitenlucht en het prachtige herfstlandschap.



Maar het absolute hoogtepunt van de Fitweek was het zittendans met Caroline in de cafetaria. Bewoners werden uitgenodigd om in een kring te zitten en op vrolijke muziek te dansen, maar dan vanuit hun stoel. Het bleek een perfecte activiteit voor iedereen, ongeacht conditie of mobiliteit. De vrolijke muziek en Carolines enthousiasme zorgden voor een geweldige sfeer, en bewoners gaven aan dit zeker vaker te willen doen. Het was de perfecte afsluiting van een actieve week.

We kunnen besluiten dat de fitweek een groot succes was. Het programma bood voldoende variatie en toonde aan hoe

belangrijk beweging is. Niet alleen voor ons lichaam, maar ook voor ons algemeen welzijn.

We willen iedereen bedanken die heeft bijgedragen aan deze geslaagde week en kijken alvast uit naar de volgende editie! Samen blijven we fit en gezond!

SPAGHETTI AVOND



De bezoekers en medewerkers van het dagcentrum waanden zich voor één avond in het mooie, culinaire Italië. Ze organiseerden een spaghetti avond voor bezoekers en hun families. De cafetaria zat afgeladen vol, de sfeer was hartverwarmend en de

organisatie was top. Iedereen genoot van elkaars gezelschap en de overheerlijke spaghetti. Bedankt aan alle medewerkers en vrijwilligers die dit initiatief hebben waargemaakt. Dank aan alle familieleden voor jullie talrijke opkomst en enthousiasme. Ciao!



MAALTIJDZORG: DE 10 GEBODEN

Het gebod van de maand: November

Deze maand nemen we een paar geboden samen, omdat de volgende drie geboden van maaltijdzorg zich allemaal richten op het creëren van een rustige en aangename eetervaring.

Gebod 7:

*“De voorbereidingen worden tijdig gedaan,
Zo kan de maaltijd op een rustige manier doorgaan.”*

Gebod 8:

*“Lawaai van opscheppen en servies proberen we te beperken,
Alsook weinig en stil praten tussen collega's kan de
maaltijdbeleving versterken.”*

Gebod 9:

*“Van TV en hedendaagse radio moeten wij niet weten,
Met stilte of rustige muziek kunnen we beter eten.”*

Een goed begin is het halve werk, en dat geldt zeker voor het serveren van maaltijden. Door tijdig alle voorbereidingen te treffen, kan de maaltijd rustig verlopen en kan stress en onrust voorkomen worden. Dit begint bij het dekken van de tafels, medicatie uitdelen en alle bewoners naar de leefruimte brengen. Het resultaat is een maaltijd die in alle rust en zonder onderbrekingen kan worden genuttigd.

Geluidsoverlast kan een grote stoorzender zijn tijdens de maaltijd. Het rinkelen van bestek, het schuiven van borden en luid gepraat kunnen de rust verstoren en een negatieve invloed hebben op de eetervaring. Door bewust te zijn van het geluid dat

tijdens het serveren en eten wordt gemaakt, kunnen zorgverleners bijdragen aan een serene omgeving. Dit betekent zachtjes opscheppen, servies met zorg hanteren, en onderling overleg tussen collega's tot een minimum beperken of op een zachte toon voeren.

Ook de rol van achtergrondgeluid tijdens de maaltijd wordt vaak onderschat. Een luidruchtige televisie of opzweepende radio kan afleiden en onrust veroorzaken. In plaats daarvan kiezen we voor stilte of rustige muziek tijdens de maaltijd.

Deze drie geboden van maaltijdzorg – tijdige voorbereiding, het beperken van geluid en het vermijden van afleidende achtergrondgeluiden – onderstrepen het belang van een rustige, goed georganiseerde maaltijdgeving. Door deze geboden na te leven, kan de maaltijd niet alleen een moment van voeding zijn, maar ook een moment van welzijn en tevredenheid. Zo wordt de maaltijd een waardevol onderdeel van de dagelijkse zorg, waar iedereen met plezier naar uitkijkt.

Diëtiste Annechien.

WAARDERINGSPLATFORM

Wat vind jij van ons? Deel je mening op het Waarderingsplatform.

Woonzorgcentrum Sint-Vincentius is sinds kort te vinden op het Waarderingsplatform, een nieuwe website van de Vlaamse overheid waar je jouw mening over onze zorg en ondersteuning kan delen met anderen. Voel je je thuis in ons woonzorgcentrum? Hoe ervaar je de omgang met de medewerkers? Wat vind je goed en wat kunnen we beter doen? Laat het ons weten.

Het Waarderingsplatform geeft de bewoners van woonzorgcentra en hun omgeving een publieke stem. Jouw ervaringen helpen ons om de kwaliteit van wonen en leven in ons woonzorgcentrum te behouden of net te verbeteren. We willen dat bewoners zich thuis voelen en kiezen voor meer transparantie en informatie. Zo hebben we een zicht op wat er leeft. Je informeert en inspireert toekomstige bewoners door je ervaring te delen. Zij kunnen verschillende woonzorgcentra met elkaar vergelijken op het platform en kiezen zo voor een verblijf dat het beste bij hen past. **Jouw stem maakt dus écht een verschil.**

We hebben recent enkele affiches opgehangen en kaartjes gelegd om onze aanwezigheid op het platform kenbaar te maken. **Surf naar www.waarderingsplatform.be en deel anoniem je mening.** Laat je gerust helpen door een familielid of medewerker. Verblijf je zelf niet in ons woonzorgcentrum, maar ken je iemand die er woont? Ook dan horen we graag wat jij van ons vindt. We appreciëren je feedback!

Waarderingsplatform

ROOKVRIJE ZONES

Uitbreiding rookvrije zones woonzorgcentra

Vanaf 31 december 2024 mag er omwille van een verstrenging van de wet niet meer gerookt of gevapet worden op verschillende publiek toegankelijke plekken waar veel kinderen komen: speelterreinen, sportterreinen, attractieparken, dierentuinen en kinderboerderijen. Daarnaast komt er een rookvrije perimeter van 10 meter aan de in- en uitgangen van scholen, woonzorgcentra, ziekenhuizen, kinderdagverblijven, buitenschoolse opvang en bibliotheken. Men wil inzetten op een rookvrije generatie tegen 2037. Zien roken, doet roken. Deze cirkel wil men doorbreken door meer rookvrije omgevingen te creëren. Rookvrij moet het 'nieuwe normaal' worden.

De nieuwe wetgeving zal ook een impact hebben op ons huis. Aan in- en uitgangen zal er niet meer gerookt mogen worden. Wij zullen buiten een overdekte rokersruimte voorzien naast de fietsenstalling aan de hoofdingang en kiezen ervoor om deze nieuwe rokersruimte al in gebruik te nemen vanaf 1/12/2024. Zo krijgen onze rokers de kans om hieraan te wennen. Vanaf 31/12/24 treedt immers de wet in werking. Deze rokersruimte is bedoeld voor medewerkers, bewoners en bezoekers. Enkel voor bewoners is er ook op Tulpenhof (1^e verdieping) een rokerslokaal voorzien.

De komende weken zullen wij de nodige signalisatie en communicatie op het terrein voorzien. Bedankt aan zowel niet-rokers als rokers om mee te werken aan de weg naar een rookvrij Sint-Vincentius!



Generatie
Rookvrij