



VINCENTIUSNIEUWS

OKTOBER 2024



INHOUD

Inhoud	2
Editoriaal	3
Pastoraal nieuws	4
Gebedsvieringen	5
Huiskalender	6
Seniorenfeest District Ekeren	8
Verjaardagen	9
Bewonersnieuws	10
Bewoner in de kijker	11
Personeelsnieuws	13
Medewerker in de kijker	14
Fitweek	16
Maaltijdzorg: De 10 geboden	18
Fototentoonstelling	20
Project 'wereld droom dag'	22

EDITORIAAL

Beste bewoners, familieleden, vrijwilligers en sympathisanten,

Onze oproep om mooie nazomerdagen werd gehoord! De laatste dagen konden we nog volop van de zon genieten. Maar terwijl de dagen langzaam korter worden en de natuur zijn kleurenpalet verandert, voelen we dat de herfst voorzichtig zijn intrede doet. In oktober trekken we er samen op uit voor een gezellige herfstwandeling. Iedereen is welkom om mee te gaan!

De komende maand zetten we samen onze gezondheid en vitaliteit centraal tijdens de jaarlijkse fitweek. Met leuke, beweeglijke uitdagingen zorgen we ervoor dat iedereen actief kan deelnemen, op zijn eigen tempo en niveau. Daarnaast vieren we Wereld Droom Dag, een dag waarop we samen onze dromen en wensen delen, klein of groot, want ze verdienen allemaal een moment van aandacht. Wie weet wordt jouw droom wel werkelijkheid.

De ervaring leert ons dat Covid jaarlijks de kop opsteekt in de herfst- en wintermaanden. Ook de griep volgt ons ieder jaar als een schaduw rond de jaarwisseling. Op dinsdag 1 oktober vindt dan ook de vaccinatie tegen Covid plaatst voor bewoners en medewerkers. Het vaccin tegen griep wordt geplaatst op dinsdag 5 november.

Wij duimen dat we de herfst- en winterperiode met z'n allen gezond en vlot mogen doorkomen!

Veel leesplezier!

Het redactieteam

PASTORAAL NIEUWS

Allerzielen (2 november) is de dag waarop we de tijd nemen om onze dierbare overledenen te herdenken. Het verlies van een geliefde brengt veel verdriet met zich mee. Het kan troost bieden om dit verdriet samen te delen met anderen. Over de grens van de dood heen blijven we immers met elkaar verbonden. Dit jaar willen we dit moment van herdenking samen met onze bewoners en hun families beleven.

Daarom organiseren we op woensdagvoormiddag 30 oktober een speciaal herdenkingsmoment in onze cafetaria. Tijdens dit moment staan we stil bij het leven en het afscheid van onze dierbaren. Naast het verlies dat gepaard gaat met verdriet, willen we de dood ook erkennen als een natuurlijk en waardevol onderdeel van het leven.

Tijdens deze viering richten we ons in de eerste plaats op de bewoners die afgelopen jaar zijn overleden. Betrokken familieleden krijgen nog een persoonlijke uitnodiging via de contactpersoon. Maar ook zij die langer geleden iemand verloren hebben, zijn van harte welkom. Alsook alle medebewoners en vrijwilligers die samen willen vieren.

Hopelijk zien we jullie op **30 oktober om 10u in de cafetaria.**



GEBEDSVIERINGEN

VIERINGEN VAN OKTOBER 2024

Vrijdag 11 oktober 2024 om 14u.

Gebedsviering voorgedaan door Lut Crève.

Vrijdag 30 oktober 2024 om 14u.

Gebedsviering Allerzielen voorgedaan door Luk Patroons

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.

OKTOBER

Ma 30 Sept 14u Zangstonde in de Kapel
14u Creatieve therapie voor de AW in de Atelierhoek

Di 1 Okt 14u Herneming concert "Eef, Wendy & Annechien" in de Kapel

Woe 2 Okt 10u Marktbezoek
14u Riksja

Do 3 Okt 14u Demo dogdance in de cafetaria

Vrij 4 Okt *Wereld dierendag*
10u Dierenquiz in de cafetaria

Woe 9 Okt 10u Marktbezoek
10u Snoezelen in de polyvalente zaal
14u Bingo op Irisheem (2^{de} + AW)
14u Riksja

Do 10 Okt 10u Hersengym in de polyvalente zaal
14u Bingo op tulpenhof (1^{ste} + CDV)

Vrij 11 Okt 14u Gebedsviering in de Kapel

Ma 14 Okt 14u Creatieve therapie voor de AW in de
Atelierhoek
14u Activiteit studenten Villers op de afdelingen

Woe 16 Okt 10u Marktbezoek
14u Riksja

Do 17 Okt 10u Handwerkclub in de polyvalente zaal
14u Contactkoor in de kapel

FITWEEK (zie uitgebreide planning op pagina 16)

Woe 23 Okt 10u Turnles in de cafetaria
14u Herfstwandeling (13u30 verzamelen in de inkomhal)
14u Riksja

Do 24 Okt 10u Hersengym in de polyvalente zaal

Vrij 25 Okt 10u Zitdansen in de cafetaria
14u Optreden “Koen Flameng” in de kapel

Ma 28 Okt 14u Zangstonde in de Kapel
14u Creatieve therapie voor de AW in de
Atelierhoek

Di 29 Okt 14u Victoria Juwelen in de kapel

Woe 30 Okt 10u Herdenkingsviering in de cafetaria
14u Riksja

Do 31 Okt 10u Handwerkclub in de polyvalente zaal
14u Bingo in de cafetaria

Vrij 1 Nov *Allerheiligen – WEEKENDDIENST*

Veel plezier!

SENIORENFEEST DISTRICT EKEREN



4TACT bouwt feestje voor Ekerse senioren

Een tribute concert door 4TACT met live band olv. Jan Cleymans, een gezonde dosis humor en de authentieke nummers van De Strangers.

Wie kan er niet meezingen met 'Antwârpe, Oh, mijne blauwe geschelpte' en 'Bij de rijkswacht'? 4TACT steekt de knallers van De Strangers met veel respect voor het origineel, inclusief een gezonde dosis humor, in een fris jasje. Dat is 4TACT, een hommage aan onze Antwerpse helden. Zing mee met hun grootste hits, ambiance verzekerd!

Praktisch

- Vrijdag 25 oktober | 14 uur (deuren open vanaf 13.30 uur)
- Ekers Hof | Akerzaal | Groot Hagelkruis 6
- Prijs: 3 euro kansentarium | 10 euro in voorverkoop | 12 euro aan de kassa

Tickets

- via bibliotheek Driehoek (Driehoekstraat 43)
- of cultuurhuis Hof De Bist (Veltwijcklaan 252)
- of vraag naar online inschrijvingslink via ergo@vincentiusekeren.be

SNEL ZIJN IS DE BOODSCHAP! PLAATSEN ZIJN BEPERKT.

VERJAARDAGEN

01/10/1934 Joseph Brocatus (AW)
02/10/1967 Isabelle Pringiers (vr)
04/10/1995 Lore Van Belle (p)
10/10/2004 Viktoria Gorka Danuta (p)
11/10/1977 Tina Helderweirt (p)
11/10/1986 Tania Verresen (p)
11/10/1936 Theodoor Van Santvoort (AW)
14/10/1936 Angela Bischops (Rozentuin)
14/10/1944 Francesco Santin (CDV)
14/10/1963 Malalai Rodwal (p)
14/10/1968 Germaine Vanherck (p)
15/10/1992 Yasmin Dingemanse (p)
17/10/1937 Godelieve Lambaerts (Leliedal)
17/10/1998 Sarah Swehla (p)
17/10/1951 Pierre De Keyser (vr)
20/10/1946 Maria Beenaerts (Klaproosveld)
22/10/1933 Jeanne Hanquet (Tulpenhof)
23/10/1994 Annechien Somers (p)
24/10/1964 Diana Mulleman (vr)
25/10/1956 Gerda Van Staey (Irisheem)
26/10/1954 Lut Crève (vr)
27/10/1930 Rosa de Doncker (Tulpenhof)
29/10/1998 Tiara Roodenburg (p)



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.

Margaretha Thys	Leliedal	K 012
Lisette Merckx	Tulpenhof	K 141
Gerda Van Staey	Irisheem	K 236
Petrus Van den Bosch	Rozentuin	K 210
Theo Blavie	Tulpenhof	K 134
Jean Westdorp	Tulpenhof	K 141
Maria Swevers	Tulpenhof	K 139

We betreuren het afscheid van...

Maria Robeyns	Klaproosveld	27/9/2024
Alexander Dingemans	AW	13/7/2024
Man van Maria van Elsacker		

Luc Van de Meirssche, weduwnaar van Simonneke Franck.

Luc was een trouwe bezoeker en vrijwilliger van ons woonzorgcentrum en de laatste tijd bezocht hij vooral het dagcentrum. Op wandelingen en uitstappen was hij er steevast bij om te helpen. Hij is onverwachts van ons heen gegaan op 6 september.

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 Julia (K224). Ze is een kranige dame van 95 jaar die haar leven gewijd heeft aan muziek en de jeugd. Muziek is altijd de rode draad geweest in haar leven en heeft haar de kans geboden om vreugde te brengen aan velen.

Opgegroeid in een gezin van acht kinderen, omringd door levendigheid en saamenhorigheid, vond Julia haar passie voor muziek al op jonge leeftijd. Thuis had ze een prachtige piano waar ze regelmatig op speelde. Julia werd leerkracht lager onderwijs en daar leerde ze kinderen de basis van muziek aan met Orff-instrumenten. Toen ze ouder werd, besloot Julia deze instrumenten te schenken aan de muziekschool, zodat ze nog generaties kinderen zouden inspireren. Haar nalatenschap leeft voort in de muzikale harten van de jeugd.

Orff-instrumenten



Toen de non die het koor van het klooster dirigeerde werd overgeplaatst, nam Julia de leiding van het koor over. Haar gedrevenheid en muzikaliteit brachten het koor naar een hoger niveau en ze dirigeerde met toewijding. Het koor kreeg de naam: "De Glimwormpjes". De naam is afgeleid van het lied 'glimwormpje' van Eddy Christiani (1953) welke ze regelmatig zongen met het koor. Het is een cover van het lied 'Glow worm'

van 'The Mills Brothers', een Amerikaanse vocalgroep uit begin 20e eeuw. Zeker eens de moeite om het lied op te zoeken voor een vleugje nostalgie!

Ook vandaag de dag kan je Julia nog regelmatig horen spelen op haar piano die in de leefruimte van Irisheem staat. En zo laat ze tot op de dag van vandaag mensen genieten van de kracht van muziek. Want zelfs gewoon luisteren naar muziek heeft al een positieve invloed op de hersenen. Het maakt tot op hoge leeftijd herinneringen los, ook bij mensen met dementie. Verder zorgt muziek voor ontspanning, verlaging van de bloeddruk en vermindering van stress.



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

PERSONEELSNIEUWS

Welkom!

Britt Junius

Zorgkundige centrum voor
dagverzorging

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

Opleidingstrajecten

Enkele medewerkers begonnen begin september aan een nieuw schooljaar in hun opleiding tot zorgkundige. Zij combineren werken, studeren en stage lopen.

Sylvia Cornelis

Klaproosveld

Essie Mbungu

Klaproosveld

Sara Elmezouari

Irisheem

Lien Van den Heuvel

CDV

Lieslot Steegmans

Tulpenhof

Sabrina De Lannoy

Centraal onderhoud

*Wij wensen hen veel moed en doorzettingsvermogen. Op naar
een geslaagd schooljaar!*

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,
Germaine Vanherck, Kimberly Wens

MEDEWERKER IN DE KIJKER



Hallo iedereen,

Kennen jullie mij al? Ik ben Lotte Boelen. Een goedlachse, 21 jarige, net afgestudeerde ergotherapeut. Ook al woon ik al heel mijn leven in Ekeren, het woonzorgcentrum was voor mij een onbekende plek. Totdat mijn oma, Liliane Wagemans, een bewoner werd van Leliedal. Toen ik de sfeer hier ontdekte tijdens mijn bezoeken aan mijn oma en gedurende mijn stage

als ergo, heb ik mijn hartje hier verloren.

Ik werk sinds augustus als ergotherapeut en ik ondersteun bewoners bij activiteiten van het dagelijks leven (ADL), verzorg mee de maaltijdbegeleiding en organiseer activiteiten op maat van de bewoner. Daarnaast sta ik samen met Daniëla in voor het wonen en leven op de afdeling Irisheem. Maar je kan mij ook vinden bij algemene activiteiten in het woonzorgcentrum.

Ik heb een luisterend oor en word gelukkig van tijd door te brengen met familie en vrienden. Ook muziek en natuur stemmen mij gelukkig. Anderen omschrijven mij weleens als een creatief georganiseerd beestje dat van humor houdt.

Van een beestje gesproken, als ik een dier zou mogen zijn dan zou ik graag een roofvogel willen zijn. Dan kan je heel hoog vliegen en genieten van een prachtig uitzicht. Het zijn gewoonweg indrukwekkende beesten. Eén van de leukste momenten uit mijn leven was het vieren van mijn 18^{de} verjaardag in een luchtballon. Het was mijn allereerste keer dat ik zo hoog

vloog. Ik voelde me precies een roofvogel 😊. De vlucht werd nog leuker toen dat het hele mandje met onbekende mensen boven in de lucht voor mijn verjaardag 'Happy birthday' begonnen te zingen.

Muziek is een rode draad in mijn leven. Door mijn opa heb ik de passie voor gitaar leren kennen. Ondertussen speel ik al enkele jaren akoestische gitaar. Tot mijn 18 jaar was ik ook lid van de C-koren in Ekeren. De muziek die ik graag beluister is zeer variërend van internationale sterren zoals Niall Horan en Ed Sheeran tot Vlaamse artiesten zoals een Aaron Blommaert. Ook De Strangers kunnen mij wel bekoren. Bovenaan mijn bucketlist staat dat ik ooit met iemand een duet mag zingen.

Mijn creatieve, humoristische kantje heb ik ongetwijfeld van mijn papa. Hij is een goochelende kok en ooit, toen ik nog klein en schattig was, ging ik met hem mee als assistente. Mijn naam als assistente was Marie-Louise. Misschien komt mijn alter-ego nog wel eens van pas tijdens één van onze activiteiten. 😊

Ik hoop jullie allemaal te mogen leren kennen!

Lieve groetjes,

Lotte

FITWEEK

Van 21 tot 25 oktober organiseert het paramedisch team een speciale Fitweek! Het is een week waarin we nog eens extra aandacht besteden aan beweging en gezonde voeding.

Samen bewegen is niet alleen goed voor ons lichaam, maar ook voor ons welzijn. Tijdens deze week hebben we een gevarieerd programma samengesteld, zodat iedereen, ongeacht zijn of haar conditie, kan deelnemen. Of je nu houdt van een beweegspel, een wandeling of liever geniet van zitedansen, er is voor elk wat wils!

Op elke verdieping zal een Fit-O-meter ophangen. Er is een vast moment per afdeling voorzien om de fit-O-meter onder begeleiding af te leggen. Maar ook gedurende de rest van de week kan deze gebruikt worden, al dan niet onder begeleiding van een zorgmedewerker, vrijwilliger of mantelzorger.

We nodigen dus iedereen uit om deel te nemen aan deze activiteiten en de voordelen van beweging te ervaren. Het is niet alleen gezond, maar ook ontzettend leuk om samen actief bezig te zijn. We zien jullie graag in actie tijdens deze Fitweek!

Op de volgende pagina vind je het volledige programma.



Fitweek

Maandag 21 oktober:

- 10u: Beweegspel **Klaproosveld**
- 14u: Fit-O-meter **Rozentuin**
- 14u: Beweegspel **Irisheem**

Dinsdag 22 oktober:

- 10u: Beweegspel **Tulpenhof**
- 10u: Fit-O-meter **Leliedal**
- 10u: Fit-O-meter **Klaproosveld**
- 14u: Beweegspel **CDV**
- 14u: Fit-O-meter **Tulpenhof**

Woensdag 23 oktober:

- 10u: Gezamenlijke turnles met Ronald in de **cafeteria**
- 14u: Herfstwandeling (13u30 verzamelen in de inkomhal)

Donderdag 24 oktober:

- 10u: Beweegspel **Leliedal**
- 14u: Fit-O-meter **Irisheem**
- 14u: Beweegspel **Rozentuin**

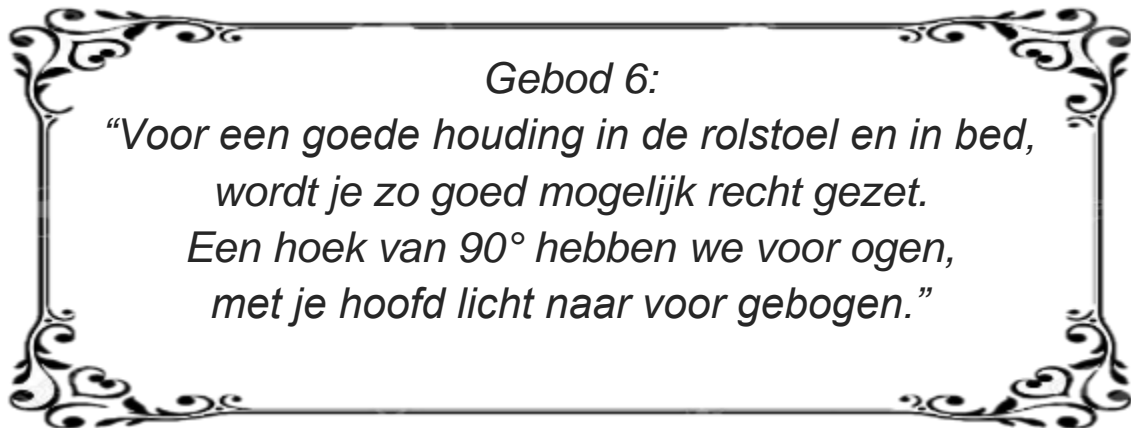
Vrijdag 25 oktober:

- 10u: Zitdansen met Caroline in de **cafeteria**

Samen blijven we fit en gezond!

MAALTIJDZORG: DE 10 GEBODEN

Het gebod van de maand: Oktober



Een correcte houding tijdens het eten is van essentieel belang, vooral bij mensen die afhankelijk zijn van een rolstoel of tijdens het eten in bed liggen.

Wanneer een persoon aan tafel eet, op een stoel of in een rolstoel, moet hij of zij zo recht mogelijk zitten. Dit betekent dat de rug een hoek van 90° maakt met de benen, en het hoofd licht naar voren is gebogen, alsof je naar je bord kijkt. Deze houding bevordert niet alleen het comfort, maar speelt ook een essentiële rol in het voorkomen van verslikken.



Juiste zithouding op rolstoel

Bij bewoners met slikproblemen kan een slechte houding, zoals achterover leunen of het naar achteren kantelen van het hoofd, leiden tot een groter risico op verslikking. Wanneer het hoofd naar achteren is gebogen, is de weg naar de luchtpijp meer open,

wat het slikken bemoeilijkt en de kans vergroot dat voedsel of vloeistof in de luchtwegen terechtkomt. Door het hoofd recht te houden of licht naar voren te kantelen, wordt de luchtpijp meer afgesloten, wat veiliger is tijdens het slikken.

Voeding in bed: extra aandacht voor houding

Bij bewoners die in bed eten of drinken, is een goede houding eveneens cruciaal. Het bed moet zo recht mogelijk worden gezet om een zittende houding te simuleren.

Bovendien moet het hoofd extra worden ondersteund bijvoorbeeld door een extra kussen achter het hoofd te plaatsen.



De rol van de zorgverlener

Niet alleen de houding van de bewoner is van belang, maar ook die van de zorgverlener. Tijdens het voeden is het essentieel dat de zorgverlener zich op ooghoogte voor de bewoner plaatst. Deze positie helpt ook de bewoner om de juiste hoofdhouding aan te nemen. Als een zorgverlener rechtop staat tijdens het voeden, kan dit ertoe leiden dat de bewoner zijn hoofd naar achteren kantelt, wat de eerder genoemde risico's met zich meebrengt. Daarnaast kan het blijven staan tijdens het voeden de indruk wekken dat de zorgverlener gehaast is, wat de bewoner onrustig kan maken. Een zittende en rustige benadering zorgt voor een aangenaamere en veiligere eetervaring.

Diëtiste Annechien.

FOTOTENTOONSTELLING

Misschien heeft u het al gezien, maar er is momenteel een prachtige fototentoonstelling te bekijken in de centrale hal van het woonzorgcentrum. Deze tentoonstelling is een verzameling van unieke beelden, gemaakt door getalenteerde studenten fotografie. De werken zijn onderdeel van hun eindwerk en brengen een divers palet van onderwerpen in beeld.

Bij het binnenkomen ziet u direct een indrukwekkende reeks zwart-witportretten van mensen met sterke gezichtsuitdrukkingen, die ieder hun eigen verhaal lijken te vertellen.

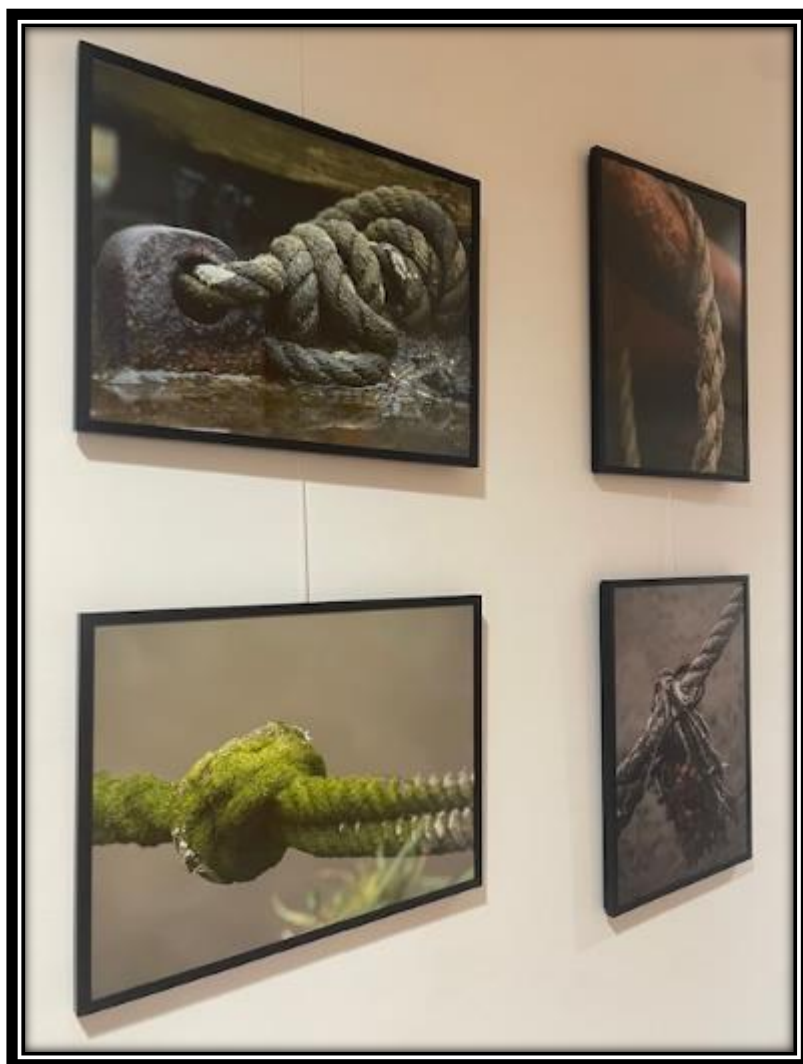
Verder kunt u nog genieten van enkele architecturale meesterwerken en natuurbeelden, waarbij de aandacht voor detail en compositie opvallen. De gefotografeerde bloemen, bladeren en natuurfenomenen laten ons stilstaan bij de schoonheid van de kleine dingen in het leven.

Verderop is er een reeks te zien over golf. Deze foto's tonen de serene schoonheid van het landschap en de dynamiek van de sport, vastgelegd op het juiste moment. De natuurlijke belichting en levendige kleuren laten u wegdromen naar de groene fairways en rustgevende omgevingen van de golfbaan.

Er hangen ook enkele vrolijke dierenfoto's, waaronder een charmante collage van een hond die in verschillende poses en omgevingen is vastgelegd. Deze beelden brengen een glimlach op ieders gezicht en herinneren ons aan de vreugde die dieren ons kunnen schenken.

Bijzonder trots zijn we op de foto's die zijn gemaakt door onze eigen collega Walter Penders, die als opnameverantwoordelijke werkt in ons woonzorgcentrum. Hij heeft een prachtige serie foto's gemaakt van knopen en touwen, waarbij de texturen en het gebruik van licht en schaduw van elke foto een kunstwerk op zich zijn.

We hopen dat deze tentoonstelling u inspireert en dat u net zoveel geniet van de kunstwerken als wij. Kom gerust een kijkje nemen tijdens uw bezoek of wanneer u langsloopt. De werken zullen nog tot het eind van de maand te bewonderen zijn in de centrale hal.

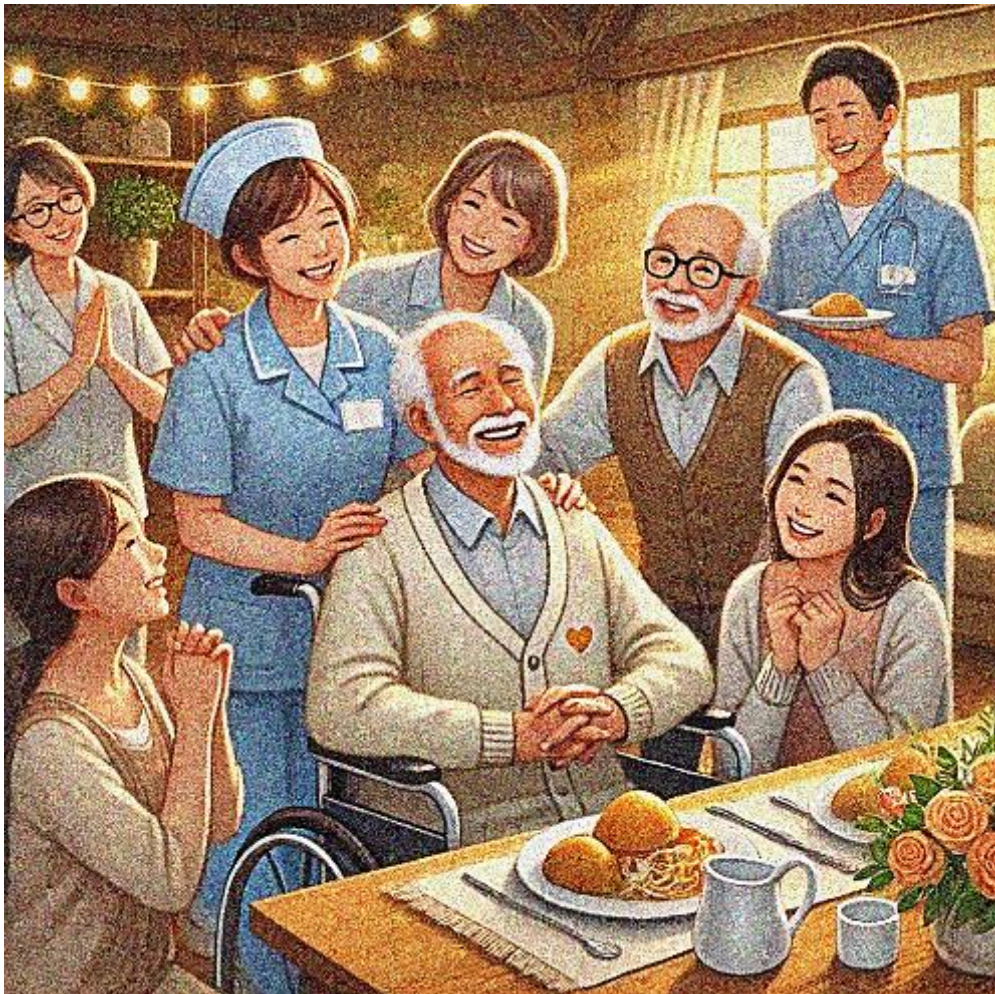


PROJECT 'WERELD DROOM DAG'

Op 25 september was het Wereld Droom Dag. Een dag die in het leven is geroepen om stil te staan bij onze dromen, zowel groot als klein.

Project "Samen maken we dromen waar"

Vanaf Wereld Droom Dag tot aan Kerstmis gaan we samen met onze bewoners, medewerkers, familieleden en mantelzorgers aan de slag om dromen waar te maken. Het kan gaan om kleine wensen, zoals een geliefd gerecht eten, of grotere dromen, zoals een uitstap naar een speciale plek. Met ons project "Samen Maken We Dromen Waar" willen we deze dromen werkelijkheid laten worden. We doen dit niet alleen, maar samen, als één gemeenschap. Iedere bijdrage, groot of klein, helpt ons om bijzondere momenten te creëren voor onze bewoners.





Openingsevenement: De Droomboom

We startten dit project met een speciaal openingsevenement in onze cafetaria. Tijdens deze activiteit hebben we een 'Droomboom' opgezet en hierin alle dromen opgehangen. Onze begeleiders wonen en leven zijn de afgelopen weken in gesprek gegaan met bewoners om voor elk een droom op papier te zetten.

Doe mee en maak een verschil!

We willen graag iedereen: medewerkers, familie, mantelzorgers en vrijwilligers, oproepen om samen met ons na te denken over hoe we de dromen van onze bewoners werkelijkheid kunnen laten worden. Elke droom die we waarmaken, hoe klein ook, kan een groot verschil maken in het leven van onze bewoners. Daarom roepen we iedereen op om mee te doen. Ga in gesprek met elkaar over de kleine en grote dromen die je nog hebt. Heb je een idee om een droom te realiseren? Of wil je op een andere manier bijdragen? Laat het ons weten!

Dit initiatief kadert in ons **Trialoog** project waarmee we meer verbondenheid, participatie en samenhang willen creëren tussen bewoners, familieleden en mantelzorgers en medewerkers. We moeten onze krachten bundelen om een mooie oude dag voor onze bewoners te realiseren. Dit doen we door betrokken te zijn, in gesprek te gaan met elkaar, samen activiteiten te ondernemen,... . Onze droom is alvast deze: Een veilige, warme thuis zijn, waar onze bewoners zinvol hun dagen doorbenging, gelukkig zijn en omringd worden door tevreden medewerkers en familieleden die hen liefhebben. Maken we hem **SAMEN** waar?

Wil jij graag je steentje bijdragen? Meld je dan bij de teambegeleider van de woonkern of bij Caroline Heirman, coördinator wonen en leven op ergo@vincentiusekeren.be .

*Tijd is niet belangrijk
Geld doet er niet toe
Leeftijd is echt geen excuus*

*Waar wil jij naartoe?
Wat wil jij nog leven?
Wat kriebelt er in jou?
Waar zit je op te wachten?
Wat als je nu beginnen zou?*

