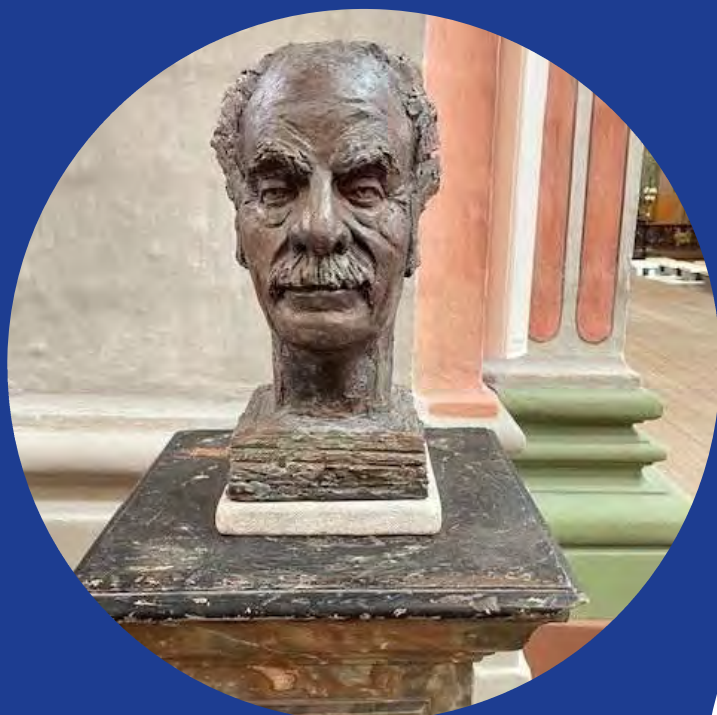


Apropo

Huiskrant woonzorgcentrum De Lisdodde

Juni 2026



ZORGBEDRIJF
RIVIERENLAND



Inhoud

Editoriaal	Pagina 2 - 3
Actueel	Pagina 4 - 21
In de kijker	Pagina 22 - 25
Prikbord	Pagina 26 - 28
Lifestyle	Pagina 29 - 34
Uit en thuis	Pagina 35 - 39
Terugblik	Pagina 40 - 43

Redactie

Astrid Gepts
Sandra Foqué
Ann Schoovaerts
Inge Van Campenhout

Werkten verder mee

Animatie-, en ergoteam
Roger (bewoner)
Kiné
Karen en Lika (foto's)

Voorwoord

Beste bewoner, beste lezer,

De maand mei hebben we afgesloten met de eerste hittegolf van 2026. Met temperaturen die op sommige momenten opliepen tot wel 30 graden, was het af en toe flink puffen geblazen. De zon liet zich van haar meest zomerse kant zien en gaf ons al een eerste voorproefje van de warme maanden die voor ons liggen.

Wanneer de temperaturen stijgen, vinden we het belangrijk om extra aandacht te besteden aan het welzijn en comfort van onze bewoners. Daarom werd ook dit jaar ons hitteplan opnieuw geactiveerd. Voldoende drinken, zorgen voor verkoeling en aandacht hebben voor elkaar blijven daarbij belangrijke aandachtspunten. Soms zijn het net de kleine dingen — een fris drankje, een schaduwplekje of een extra rustmoment — die een groot verschil maken.

De zomerperiode brengt ook heel wat gezelligheid met zich mee en daar kijken we met z'n allen naar uit. Op 28 juni staat opnieuw ons jaarlijkse zomerfeest op de planning, een traditie die ondertussen een vaste plaats heeft gekregen in onze kalender. Het belooft opnieuw een fijne dag te worden vol warmte, ontmoeting en gezellig samenzijn. Als hoogtepunt mogen we genieten van een muzikaal optreden dat ongetwijfeld voor sfeer en mooie momenten zal zorgen.

Ook in deze editie van de Apropos blikken we graag terug op de voorbije weken. Zoals steeds vinden jullie foto's van recente activiteiten terug, waarin mooie herinneringen en fijne momenten werden vastgelegd. Daarnaast geven we jullie ook een uitgebreid overzicht van alle activiteiten die deze maand op het programma staan.

En er is nog meer om naar uit te kijken: vanaf 2 juni komt de ijskar opnieuw wekelijks langs op dinsdag in De Lisdodde. Een kleine traditie waar velen telkens opnieuw van genieten. Ook buiten zien we de zomer stilaan dichterbij komen. In de stad zorgen kleurrijke vlaggetjes en prachtig gevulde bloembakken voor extra sfeer. Het zijn kleine signalen die dat heerlijke vakantiegevoel langzaam dichterbij brengen.

Wij wensen jullie alvast veel leesplezier en vooral een fijne, warme maand juni toe.

Hartelijke groet,

Astrid Gepts

directeur woonzorgcentrum De Lisdodde



Verslag familieraad 28 april 2026

Aanwezig: 4 familieleden Libel, 6 familieleden Blauwe Lis
Peggy Goossens, hoofdverpleegkundige Blauwe Lis
Anne Deconinck, referentiepersoon dementie
Astrid Gepts, directeur

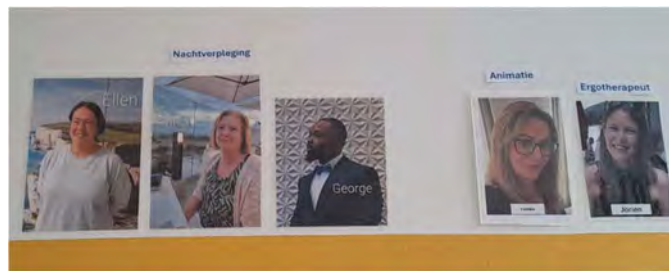
Terugblik vorige familieraad

Op elke afdeling werd een personeelsoverzicht voorzien met foto en voornaam van elke medewerker. Tijdens de familieraad van november 2025 werd de vraag gesteld of dit kan aangevuld worden met de medewerkers van de nacht.

Aangezien nachtpersoneel zo nu en dan ook een dag-shift presteert, is het fijn om ook hen te kennen. Dat werd intussen in orde gebracht. Jullie kunnen het nachtpersoneel vinden bij de andere foto's van het personeel.



Blauwe Lis



Libel

Nieuw binnen Zorgbedrijf Rivierenland

- Eric Brants, onze hoofdverpleegkundige van Zwaan is in de maand april met welverdiend pensioen gegaan na 43 jaar dienst. Op 11 mei start zijn opvolger Karilynn Pira op als hoofdverpleegkundige. We wensen haar alvast veel succes!
- Sophie, één van onze 2 woonzorgcoaches (sociale dienst), is dichterbij huis gaan werken. Voor vragen kan je je voorlopig wenden tot Daniëlla. Een vacature werd intussen ook gelanceerd om snel een nieuwe enthousiaste woonzorgcoach te kunnen verwelkomen.
- Jorien is in januari 2026 gestart als ergotherapeut op de afdeling Libel.

5

- Faryan is de kinésitherapeut van Libel en Blauwe Lis. Bij verlof of ziekte wordt hij vervangen door Anshika, die sinds februari gestart is als kinésitherapeut.



- Samen met de 3 andere woonzorgcentra van Zorgbedrijf Rivierenland leasen we een aangepaste bus. Hiermee kunnen we inzetten op de beleving van bewoners met uitstapjes naar het park gaan, boodschappen doen, enz...Op die manier trekken we het leven zoals we het kennen ook vanuit het woonzorgcentrum door.

- Prijsaanpassing: 3 euro per rit (vanaf 10km komt er 0.45cent bij per km). Dit bedrag komt mee op de factuur.
- Indien je wenst dat de bewoner niet mee aansluit bij dergelijke uitstappen, gelieve dit dan door te geven aan het team van de animatie. Alvast bedankt!



- Kwaliteitsbevraging naasten: In het woonzorgcentrum zetten we ons elke dag in voor warme, persoonsgerichte zorg en een zo hoog mogelijke levenskwaliteit voor onze bewoners. Daarbij is jouw stem van onschatbare waarde. Jij kent de bewoner goed en ervaart hoe onze zorg in de praktijk wordt beleefd. Daarom nodigen we per bewoner één naaste uit om een korte vragenlijst in te vullen. De bevraging gebeurt online, neemt ongeveer 15 minuten in beslag en kan ingevuld worden vanaf vandaag tot en met 30 mei 2026. De contactpersoon ontvangt een mail met de link naar de bevraging.



De resultaten worden anoniem verzameld en verwerkt door het Vlaams Instituut voor Kwaliteit van Zorg (VIKZ). Zodra we de resultaten ontvangen (verwacht rond juni 2026), koppelen we deze naar u terug en gaan we er actief mee aan de slag.

- Vanaf heden is er de mogelijkheid om samen met de bewoner te tafelen in de Opkikker. We merken dat bewoners enorm kunnen genieten van het “gaan eten”, het gevoel te hebben nog eens op restaurant te kunnen gaan. Vaak eten bewoners dan ook meer en beter, gewoon omdat het eens een andere setting is.
 - Voor een dagmenu betaal je €12.50 en reserveer je minstens 2 dagen op voorhand aan het onthaal.
 - Naast het dagmenu kan je ook kiezen uit een “weekendmenu”, “feestmenu” of “een moment met koffie en taart”.
 - ⇒ Meer info hierover kan je terugvinden in onderstaande brochure, die je aan het onthaal kan vragen.



Hoe gaan we om met de gevolgen van dementie

Dementie is een verzamelnaam voor meer dan 50 hersenziektes die de hersenen beschadigen en leiden tot een achteruitgang in het dagelijks functioneren. De meest gekende vormen van dementie zijn Alzheimer, vasculaire dementie, fronto-temporale dementie en Lewy body dementie.



Het syndroom wordt gekenmerkt door een aantal symptomen. We gaan deze kort even overlopen en bekijken hoe we best kunnen omgaan met of reageren op deze symptomen:

1. Geheugenstoornissen

Het korte termijn geheugen gaat als eerste achteruit, recente gebeurtenissen worden vergeten. Later gaat ook het lange termijn geheugen achteruit en loopt de bewoner verloren in zijn levensgeschiedenis.

➔ **Ga niet overvragen: stel geen vragen over recente gebeurtenissen als “wat heb je gegeten vandaag?” of “wie is er gisteren op bezoek geweest?”. Vertel zelf wat je op dat moment ziet of hoort. “mutje, hier staan mooie rozen op tafel” Mensen met dementie vinden het aangenaam om te luisteren. Let wel: de manier waarop je iets vertelt is belangrijker dan wat je vertelt.**

2. Desoriëntatie in tijd, plaats en persoon

Mensen met dementie weten niet altijd meer welke dag, maand of seizoen we zijn en krijgen last met het normale dag-nachtritme. Vaak weten ze ook niet meer waar ze zijn of herkennen ze vertrouwde mensen niet meer.

➔ *Probeer de omgeving herkenbaar te maken door een klok, foto's, kalender,...Zorg ook voor een vaste dagindeling ivv rust en structuur. Ga zeker niet in discussie om je gelijk te halen. Dit zorgt enkel voor (meer) onrust. Blijf geduldig en beantwoord voor de tiigste keer de vragen van de bewoner. Hij is in zijn verdwaalde wereld ook alleen maar op zoek naar veiligheid en herkenbaarheid.*

3. Taalproblemen

Mensen met dementie begrijpen de taal steeds minder goed en kunnen zich minder goed uitdrukken. Ze krijgen moeite om de juiste woorden te vinden "afasie" of geven een vage omschrijving als "ding" of "iets". Uiteindelijk is er onverstaanbare taal of valt de taal volledig weg.

➔ *Wees concreet; stel gesloten vragen. Geef hen de tijd om de vraag te laten binnenkomen en om te antwoorden. Vraag 1 ding tegelijk en ondersteun je taal eventueel met gebaren.*

4. Verdwijnen van doelgericht handelen

Het plannen en organiseren van het dagelijkse leven wordt moeilijk. De bewoner krijgt moeite met zich zelfstandig wassen en aankleden, eten maken, poetsen,...en het kan zelfs gebeuren dat ze vergeten waarvoor bepaalde voorwerpen dienen, waardoor ze bv hun haar kammen met hun tandenborstel.

➔ *We moeten leren kijken naar hun resterende mogelijkheden en daar op inzetten. Laat ze zoveel als mogelijk nog zelfstandig doen (mits kleine hulp of verbale sturing). Het is enorm belangrijk om goedbedoeld niet alles uit hun handen te nemen, want zo gaan ze alleen maar sneller achteruit. Zo kan je een grote complexe taak opsplitsen in kleine, overzichtelijkere taken. Ga zeker niet te snel corrigeren, anders wordt nogmaals benadrukt wat ze niet kunnen of verkeerd doen.*

5. Veranderingen in stemming, gedrag of persoonlijkheid

Door een vermindering van de werking van de hersencellen die instaan voor de controle

van het gedrag, gaan mensen met dementie “fatsoen” verliezen = decorumverlies. Zo kunnen ze zich uitkleden in het openbaar, iemand uitschelden, boeren laten,...

➔ *Zij zijn de fatsoennormen kwijt, we kunnen niet van hen verwachten om hierin te veranderen. Dus, de omgeving gaat zich moeten aanpassen aan hen. Bv: kledij die moeilijk uit te trekken is, met een rits vanachter.*

6. Lichamelijke achteruitgang

Dementie zorgt op termijn ook voor lichamelijke achteruitgang, met verminderde eetlust, moeilijk kunnen tappen, slikproblemen, weerstand die verzwakt waardoor gevoeliger voor infecties,...

➔ *Comfortzorg: de levenskwaliteit is dan prioriteit. Pijn of angst kan met medicatie bestreden worden.*

Nog enkele praktische zaken

- Nogmaals een oproep om personeel in te lichten wanneer je met de bewoner van de afdeling gaat. Kijk zeker nog eens achterom zodat er geen andere bewoners mee naar buiten glippen. Samen zorgen we voor de veilige woonomgeving van alle bewoners.
- Hitteplan: toelichting (zie ook verderop in deze Apropo)
- Omwille van verlof van ons personeel zullen jullie tijdens de zomermaanden terug meer jobstudenten zien. Zij krijgen de kans om te proeven van het werkveld en zich verder te ontplooien in de zorgstudies die zij vaak volgen.

Een blik vooruit

- 15/6: kaas- en wijn namiddag nav Vaderdag
- 16/6: Zappata shoes
- 23/6 Uitstap
- 25/6: Zomerfeest

Zijn er nog vragen?

1. Waarom zijn er zo weinig voltijdse zorgmedewerkers?

Om een kwalitatieve zorg mogelijk te maken kijken we naar de piekmomenten in de zorg en de momenten waarop het iets rustiger is. Tijdens piekmoment (bv ochtendzorg) worden meer zorgmedewerkers ingeroosterd dan tijdens rustige momenten (bv namiddag). Op die manier kunnen we kwaliteitsvolle zorg mogelijk maken. Om dat goed te kunnen organiseren hebben we een mix van werkbreuken nodig om te roosteren met shiften van 4u (halftijdsen), 6u (deeltijdse) en 8u (voltijdse). Binnen elk team volgen we de werkbreuken goed op om deze continuïteit van zorg mogelijk te maken.

2. Is er in het weekend minder zorgpersoneel aanwezig?

Neen. Zowel tijdens de werkweek als in het weekend wordt er evenveel zorgpersoneel ingeroosterd. Wel ligt er een verschil in overkoepelend personeel. Zo zijn enkel tijdens de werkweek de functies animatie, ergotherapeut, kinesisten, hoofdverpleegkundige aanwezig. Dat is een bewuste keuze. Tijdens de week zetten we in op aanvullende therapieën en fijne dagbesteding. Tijdens het weekend valt dit even stil en is er meer ruimte voor bezoekmomenten. Net zoals thuis..

3. Kan er een betere communicatie komen naar bewoners en familie op gebied van werkshiften – wie is wanneer aanwezig?

Dankjewel voor deze vraag, het is goed om weten dat deze organisatie voor een buitenstaander niet eenvoudig te overzien is. Op een volgende familieraad in oktober maken we tijd om dit toe te lichten.

Daarnaast streven we een heldere communicatie met familieleden en mantelzorgers na. Samen zorgen we voor een aangenaam verblijf. Als organisatie hebben we aandacht voor de drempels die medewerkers ervaren om contact te maken met familie. Indien er niemand aanwezig is in het huisje kan je via de bel iemand oproepen. Het kan zijn dat de zorgkundige net bezig is met de verzorging van een bewoner.

4. Moet ik als bezoeker de 112 bellen als een andere bewoner in nood lijkt?

- In geval van brand/rook/...zeker wel. Hier telt elke seconde.
- Wanneer een bewoner in nood lijkt: haal eerst de aanwezige zorg er bij. Zij kennen de bewoner, het behandelplan en de persoonlijke informatie rond voorafgaande zorgplanning (VZP). Op basis hiervan gaan ze over tot de meest geschikte actie.

Hitteplan



Vlaanderen
is gezond en
gezond samenleven

Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.

WEES VOORBEREID



Zorg dat je altijd water bij je hebt



Volg de weervoorspellingen



Maak je op tijd en voldoende in als je de zon niet kunt vermijden

DRINK VOLDOENDE



Drink niet te snel dan gewoonlijk
zoik als je geen dorre hebt



Drink vooral WATTE
koffie en thee kunnen ook



Kleur je urine (roos) of?
Drink meer!

HOU JEZELF KOEL



Draag een
hoed/hoorluis



Zoek
verschijng op.



Kies voor lichte,
luchtende kledj.



Over besparingen op
andere momenten.



Zoek een plekje in
de schaduw op
om te ontspannen.

HOU JE WOONRUIMTE KOEL



Benut je
zonnewering
maximaal.



Zet je ramen en deuren
open zolang het buiten
koeler is dan binnen.



En in noodsituatie
kan
112
het 112 en noot.

Wat als.... Het hitteplan in werking treedt?

Het hitteplan treedt in werking van zodra minstens voor 3 opeenvolgende dagen een buitentemperatuur wordt aangekondigd van meer dan 25°C, via het KMI-weerbericht, met de verwachting dat het nadien warm blijft.

- **Drinken** is dan de boodschap.

Zorg dat er altijd drinken in de buurt staat. Kleine beetjes drinken is nu beter dan één keer veel. Wij voorzien extra ijsthee en fruitsap op de zorgafdelingen. Op de afdelingen is drinkbaar water vrij beschikbaar.

- Blijf **eten**.

Fruit, yoghurt en platte kaas zijn voldoende aanwezig.



- Aandacht voor het extra **verfrissen**.

Leg eventueel een nat washandje in de buurt zodat je je even kan verfrissen .

- De afdelingen zijn aangenaam fris door het **centrale ventilatiesysteem**.

Indien nodig kunnen extra ruimtes afgekoeld worden met onze mobiele airco's. We raden jullie aan om er naartoe te gaan of we begeleiden jullie er naartoe. We vragen ook aan familieleden en vrijwilligers om hierbij te helpen.

- We bieden **geen inspannende activiteiten** aan. Inspannende activiteiten worden naar een ander moment verschoven.

- Bewoners die buiten gaan op warme zomerdagen wordt aangeraden zich te **beschermen tegen de zon** (zonnecrème, hoedje, ...).

- Ook **medewerkers** drinken regelmatig tijdens hun werk.

Wanneer treedt het hitteplan in werking?

Het hitteplan treedt in werking van zodra minstens voor 3 opeenvolgende dagen de buitentemperatuur worden aangekondigd van meer dan 25°C via het KMI-weerbericht met de verwachting dat het nadien warm blijft.

Temperatuurmeting

De binnentemperaturen worden geregeld op basis van puntmetingen op vastgestelde plaatsen in het woonzorgcentrum. Het verwarmingssysteem wordt op basis van die puntmetingen aangestuurd. Hierdoor wordt de minimumtemperatuur van 22°C in elke

kamer gegarandeerd. In geval van twijfel of op aangeven van een bewoner dat de gevoelstemperatuur te laag is, wordt een bijkomende permanente temperatuurmeting gedurende 24 uur gedaan en worden corrigerende maatregelen genomen in geval van afwijking.



Er wordt getracht bij warme buitentemperaturen een temperatuur van maximaal 27°C in de kamers van de bewoners te bekomen of maximaal 5°C onder de buitentemperatuur in geval van hittegolf.

Indien de temperatuur boven 25°C wordt aangekondigd, wordt een steekproef gedaan op een kamer via permanente temperatuurmeting gedurende 24 uur.

Temperatuurbeheersing

Alle ramen van het woonzorgcentrum zijn uitgerust met een zonwerende folie die het volledige zicht uit het raam blijft garanderen.

In geval van hittegolf waarbij het hitteplan in voege is, is er een geklimatiseerde ruimte waar bewoners die dit wensen naartoe kunnen gaan of kunnen gebracht worden. De temperatuur wordt ingesteld op 23°C.

Er zijn ruime terrassen met zonneschermen waar bewoners ook naar toe kunnen gaan of kunnen gebracht worden indien ze dit wensen.

Er zijn 4 mobiele aircotoestellen aanwezig in het woonzorgcentrum die bij voorkeur worden gebruikt bij bewoners die terminaal ziek zijn en in het animatielokaal. De medewerkers van het palliatief supportteam bespreken en bepalen bij welke palliatieve bewoner de airco wordt geplaatst.

Maatregelen in verband met vochttoediening

Van zodra het hitteplan in voege is, wordt door de medewerkers van de keuken ijsthee gemaakt die vrij ter beschikking wordt gesteld van alle bewoners en medewerkers. De ijsthee wordt standaard meegegeven naar de zorgafdelingen.



De medewerkers van de zorgafdeling bestellen bij de keuken via de collatie grenadine, fruitsap of citroenextract voor de bewoners.

Flessenwater wordt steeds vrij ter beschikking gesteld van de bewoners. In de cafetaria, de geklimatiseerde ruimte en op het terras wordt tevens drinkbaar water vrij ter beschikking gesteld in de periode van het hitteplan door de medewerkers van de keuken of de vrijwilligers. Bewoners worden door de medewerkers aangemoedigd om meer te

drinken. Bewoners die hierbij hulp nodig hebben, worden ook geholpen en aangemoedigd.

Om voldoende drank gekoeld te hebben in de cafetaria worden elke dag enkele bakken drank vooraf gekoeld in de koude keuken. De medewerker van de keuken brengt 's morgens de bakken naar de koude keuken en 's middags naar de cafetaria.

Maatregelen in verband met voeding

De bewoners worden door de medewerkers aangemoedigd om zeker te blijven eten, ondanks een mogelijks mindere eetlust.

Er wordt dagelijks voor de helft van de bewoners extra yoghurt, platte kaas, fruit meegegeven vanuit de keuken. Deze extra's worden in hoofdzaak aangeboden aan bewoners met een verminderde eetlust of met eetproblemen. Dit gebeurt los van het hitteplan. In geval dat het hitteplan in voege is, worden de extra collaties benut voor alle bewoners met verminderde eetlust door de hitte. Er kan door de zorgafdelingen in deze periode extra collatie besteld worden. Vanuit de keuken worden watermeloenen gegeven als vervangend dessert en als extra vochtopname vanaf dag 2 dat het hitteplan in voege is. Indien de hittegolf meer dan 4 dagen duurt, kunnen ook waterijsjes voorzien worden. Vanaf dag 5 kan het menu aangepast worden.



Maatregelen in verband met comfort voor bewoners

Bewoners die dit zelf kunnen, worden aangemoedigd om zich regelmatig te verfrissen met water. Er is elke dag een proper washandje en handdoek aanwezig op elke kamer.

Bewoners die dit niet zelf kunnen, worden door de medewerkers regelmatig verfrist.

Hiervoor kunnen ook vrijwilligers aangesproken worden. Aan familieleden wordt gevraagd om een handje toe te steken indien zij op bezoek zijn. Er wordt op gelet dat bewoners lichte kledij en slaapkledij aandoen.

Maatregelen in verband met activiteiten binnen

Er worden geen inspannende activiteiten aangeboden. Indien inspannende activiteiten op het programma zouden staan (bv. zitgym) dan worden deze activiteiten naar een ander moment verschoven of in een aangepaste ruimte. Dit wordt geregistreerd in het elektronisch zorgdossier. Er worden door de medewerkers en vrijwilligers voetbadjes gegeven ter verfrissing tijdens de activiteiten of in plaats van de inspannende activiteiten.

Ook de vervangende activiteiten wordt geregistreerd in het elektronisch zorgdossier. In het animatielokaal kan het mobiel airco toestel gebruikt worden tijdens de activiteiten indien

dit toestel niet noodzakelijk is bij een bewoner die terminaal is.

Maatregelen in verband met activiteiten buiten

Er worden geen inspannende activiteiten aangeboden. Indien inspannende activiteiten op het programma zouden staan (bv. wandelclubje) dan worden deze activiteiten naar een ander moment verschoven. Bewoners die buiten gaan op warme zomerdagen worden beschermd tegen de zon (zonnecrème, hoedje, ...). Er wordt extra water meegenomen. Op de terrassen zijn zonneschermen aanwezig.



Maatregelen in verband met de zorg

De huisarts wordt gecontacteerd door de verpleegkundige wanneer een bewoner te weinig drinkt en uitdroging dreigt. De huisarts bepaalt of er aanpassingen nodig zijn aan de medicatie of kunstmatige vochttoediening noodzakelijk is. Bij bedlegerige bewoners worden de lakens en kussensloop dagelijks ververs.

Bereikbaarheid van de geklimatiseerde ruimte



De cafetaria, den Opkikker, is een ruime geklimatiseerde ruimte, die vrij beschikbaar is voor bewoners. Deze ruimte is tijdens het van kracht zijn van het hitteplan gedurende de hele dag en nacht vrij beschikbaar zonder consumptieverplichting. Terwijl het hitteplan van kracht is wordt gratis drinkbaar water ter beschikking gesteld van bewoners en

bezoekers van de cafetaria en van het terras. Bewoners die aangeven dat ze gebruik willen maken van de geklimatiseerde ruimte kunnen zich, hetzij zelf begeven naar deze ruimte, hetzij aan een medewerker vragen om naar deze ruimte begeleid te worden. De begeleiding kan gebeuren door een medewerker, een vrijwilliger of een familielid dat op bezoek is.

Bekendmaking van het hitteplan

Van zodra het hitteplan in voege treedt, wordt door de directie een bericht gestuurd naar alle medewerkers van het woonzorgcentrum, centrum voor kortverblijf en de dagverzorgingscentra en wordt het in het elektronisch zorgdossier aangekondigd. Het bericht wordt tevens aan de tikklok uitgehangen. In deze aankondiging worden de aandachtspunten en de taken vermeld. Het werkvoorschrift van het hitteplan is raadpleegbaar door iedere medewerker op het intranet. Er wordt een geplastificeerde

affiche uitgehangen door de medewerkers van het onthaal ad valvas op het gelijkvloers en door de medewerkers van de zorgafdelingen ad valvas op de afdelingen en in de dagverzorgingscentra met de boodschap "Hitteplan is van toepassing" en de bijhorende

maatregelen ten aanzien van bewoners en bezoekers. Van zodra het hitteplan voorbij is worden de affiches weggenomen door de medewerker van het onthaal op het gelijkvloers en door de medewerkers van de

zorgafdelingen aan de liften op de afdelingen en in de dagverzorgingscentra. De geplastificeerde affiches worden bewaard op de afdelingen om ten gepaste tijd terug uit te hangen. In de Apropo wordt jaarlijks aandacht geschonken aan het hitteplan.

Zorg voor de medewerkers

Aan de medewerkers wordt meegedeeld dat zij ook regelmatig moeten drinken tijdens hun werkzaamheden en daarvoor de noodzakelijke tijd kunnen nemen. Zij krijgen de volgende dranken aangeboden vanuit het woonzorgcentrum: water, koffie, thee, ijsthee, grenadine, citroenwater en fruitsap. Er wordt begrip getoond voor een lager werktempo. De medewerkers mogen in de loop van de dag wisselen van arbeidskledij. Er moet nagekeken worden door de verantwoordelijke linnen dat er voldoende arbeidskledij, handdoeken en washandjes aanwezig zijn in de personeelsruimte.



Artikel Sodexo

KAASBORDJE VOOR VADERDAG

Op **maandag 15 juni** verlekken we onze bewoners met een heerlijk kaasbordje, samengesteld uit een mix van harde en zachte kazen.

Mmm... genieten maar!



BEWEGEN IS GOED VOOR IEDEREEN ÉN ER STAAT GEEN LEEFTIJD OP!

Probeer samen dit korte beweegmomentje:

- Zet beide voeten stevig op de grond.
- Hef langzaam de armen omhoog alsof u de zon begroet.
- Laat de armen rustig zakken.
- Rol daarna de schouders zachtjes naar achteren.
- Streck één been vooruit en houd even vast. Wissel daarna van been.
- Eindig met tien tellen zacht stappen op de plaats terwijl u blijft zitten.

Doe alles op een rustig tempo. Geen haast. Een glimlach mag natuurlijk ook meedoen.



Nu het mooie zonnige weer is gestart, is het heerlijk om samen te genieten van de zon en de frisse buitenlucht. Vergeet tijdens warme dagen niet regelmatig een glaasje water te drinken. Voldoende drinken helpt om gezond en fit te blijven.

Turnen

Wanneer?

- Maandag 1 juni
- Maandag 8 juni
- Maandag 15 juni
- Maandag 22 juni
- Maandag 29 juni

Hoe laat?

- om 10.30 uur

Waar?

- in Den Opkikker



Ijskar

Wanneer?

- Wekelijks vanaf dinsdag 2 juni

Hoe laat?

- om 13.30 uur

Waar?

- Tuin Den Opkikker



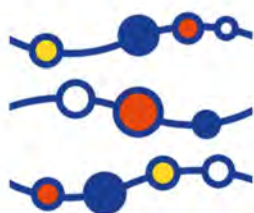
Optreden Hanz Duval



Eric gaat met pensioen
en heeft nog een 📺 voor
alle bewoners



**Optreden
Hanz Duval**



ZORGBEDRIJF
RIVIERENLAND

**Woensdag 3 juni
om 14 uur
in Den Opkikker**

Balsport

Wanneer?

- Donderdag 4 juni
- Donderdag 11 juni
- Donderdag 18 juni

Hoe laat?

- om 10.30 uur

Waar?

- in Den Opkikker



Bingo

Wanneer?

- Woensdag 10 juni

Hoe laat?

- om 14.30 uur

Waar?

- in Den Opkikker



Kaas en wijn

Wanneer?

- Maandag 15 juni

Hoe laat?

- om 17 uur

Waar?

- in elke leefruimte



Zapatta Shoes

Verkoop voorjaarscollectie comfortschoeisel

- Voor dames en heren -

Wanneer?

- Dinsdag 16 juni

Hoe laat?

- vanaf 14 uur

Waar?

- in Den Opkikker



Gebedsviering

Wanneer?

- Vrijdag 19 juni

Hoe laat?

- om 10.30 uur

Waar?

- in Den Opkikker



Zomerfeest

Wat?

- Optreden zangeres Sally
- Ijskar
- Zomerbar met mocktails



Wanneer?

- Donderdag 25 juni

Hoe laat?

- vanaf 14 uur

Waar?

- in de tuinen van De Lisdodde





Verweven door zorg en familie



Soms lopen familiebanden en zorg op een heel bijzondere manier door elkaar. In ons woonzorgcentrum is dat voor ons letterlijk zo.

Onze tante, de zus van onze vader, heeft hier haar nieuwe thuis gevonden. Waar verandering vaak spannend is, zien we hoe ze hier stilaan is opengebloeid. Ze geniet van de kleine momenten, de vertrouwde gezichten en de warme omgeving.

Voor mij is dit een plek waar ik werk als zorgkundige, elke dag opnieuw met hart en ziel. Zorg zit in ons, het zit diep verweven in wie we zijn.

Ook mijn zus Kristel draagt daar nu haar steentje aan bij. Zij start als vrijwilligster en zal mee het koormoment ondersteunen. Een mooie manier om warmte en verbondenheid te brengen, niet alleen voor onze tante, maar voor alle bewoners.

Vrijwilligers maken in ons woonzorgcentrum echt het verschil. Met hun tijd, hun aandacht en hun warme aanwezigheid brengen ze extra kleur in het leven van onze bewoners. Een luisterend oor, een wandeling, samen zingen of gewoon even nabij zijn — het zijn vaak de kleine dingen die zoveel betekenen.

Het doet deugd om te zien hoe familie betrokken blijft, ook wanneer een dierbare in het woonzorgcentrum woont. Want verbondenheid stopt niet aan de deur — ze groeit, verdiept en krijgt hier vaak een nieuwe betekenis.

En ja, het is fijn om bezoek te krijgen. Een vertrouwd gezicht, een glimlach, samen een moment delen... het maakt een wereld van verschil.



🌟 *Zin om iets te betekenen?*

Wij zijn steeds op zoek naar warme, helpende handen.

Heb je een uurtje vrij en een hart voor mensen? Dan kan jij het verschil maken.

Of je nu graag een wandeling maakt, een babbeltje slaat, helpt bij activiteiten of gewoon even aanwezig bent — jouw tijd is van onschatbare waarde.

Interesse om vrijwilliger te worden?

Spreek gerust een medewerker aan of neem contact op met ons team.

Samen maken we van elke dag een warme dag 🍷





Humor bij dementie

Dat lachen gezond is, is inmiddels wel bewezen. Het heeft een gunstige invloed op het afweersysteem, doet het zuurstofgehalte van het bloed toenemen en werkt stress- en angstverlagend. Ook voor personen met dementie blijft humor belangrijk. Maar waarom?

Humor sluit aan op het emotionele brein.



Door humor te gebruiken sluiten we aan op het emotionele brein. Het denkende brein werkt vaak niet meer, of toch niet optimaal. Toch spreken we onbewust de persoon met dementie aan op het denkende brein, waardoor de persoon overvraagd wordt.

Aansluiten op het emotionele brein werkt vaak wel om in contact te staan met de ander. Dit komt doordat het vermogen om emoties te voelen en op humor te reageren vaak blijft bestaan. Zelfs als iemand de grap niet begrijpt, kan een positieve, speelse sfeer een vrolijke reactie oproepen.

Lachen vermindert stress en angst, en zorgt voor veiligheid en verbondenheid

Lachen helpt om spanning te doorbreken en een ontspannen sfeer te creëren. Stress en angst, wat we vaak zien bij mensen met dementie, kunnen hierdoor verminderen. Door samen te lachen voel je je verbonden. Verbondenheid zorgt voor veiligheid. Veiligheid en verbondenheid kunnen ervoor zorgen dat je kunt ontspannen en jezelf durft te zijn en minder angst ervaart.

Misschien lijkt het voor sommigen ongepast om te lachen tijdens een ziekteproces zoals dementie, hoewel dit net een verzachtende rol kan spelen.

Niet alleen de persoon met dementie heeft er baat bij. Ook de omgeving krijgt hierdoor meer kracht om door te gaan.



Door samen te lachen voel je je verbonden. En een gevoel van verbondenheid is juist bij mensen met dementie zo belangrijk. Verbondenheid zorgt voor veiligheid. En die veiligheid is iets waar een persoon met dementie telkens naar op zoek is, in een wereld waarin veel zaken verwarrend en angstaanjagend zijn. Veiligheid en verbondenheid zorgt ervoor dat je je kunt ontspannen, jezelf durft te zijn en minder angst ervaart.

Als een bewoner met dementie afwerend reageert op zorg is dat vaak lastig om mee om te gaan. Vaak betekent dit dat iemand zich op de een of andere manier niet veilig genoeg voelt. Wanneer die persoon dit niet meer goed kan uiten, zorgt dit voor onbegrepen gedrag. Op dat moment moeten wij, de omgeving, iets veranderen om die veiligheid wél te bieden. Vaak lukt dit, maar soms ook niet. In die gevallen maakt dat het bieden van zorg lastig.

De basis voor veiligheid is contact maken, écht contact maken. Een speelse en humoristische benadering kan ervoor zorgen dat iemand zich meer op zijn gemak voelt en geleidelijk aan meer open staat voor hulp. Je hoeft hier geen professionele moppentapper voor te zijn! Integendeel; soms is het gewoon een warme glimlach, een speelse toon of een grappige situatie die de sfeer lichter maakt. Sluit hierbij aan bij wat de persoon nog begrijpt en prettig vindt.

Heb je vragen over dementie of nood aan een gesprek? Spreek me gerust aan in de wandelgangen of maak een afspraak met me via het diensthoofd van de afdeling.

Anne Deconynck
referentiepersoon dementie



Nieuwe bewoners

We heten u van harte welkom!



Daenekindt Marc	11/05/2026
Van Engeland Klementina	11/05/2026
Smets Jeanne	13/05/2026
Verdoodt Agnes	13/05/2026
Van Perck Jan	21/05/2026
De Blick Paula	21/05/2026
Aerts Gabrielle	27/05/2026
Vanlaeke Etienne	27/05/2026


Warm Welkom

Verjaardagen mei



*Eén dag in het jaar mag iedereen het horen
Wij vieren vandaag, dat jij werd geboren.
Gelukkige verjaardag!
We wensen je veel vreugde en zonneshijn!*

Thys François	1 juni
Du Bin Maria	8 juni
Van Zaelen Maria	13 juni
Van de Weygaert Maria	15 juni
Herten Godelieve	19 juni
Lauwers Nicole	19 juni
Lasure Andreas	21 juni
Rombauts Anny	25 juni
Vanheertum Jozef	26 juni
Van Asch Jacqueline	28 juni
Lobbestael Jeannine	29 juni
Van Buyten Paula	29 juni
Verdoodt Agnes	29 juni
Van Craen Florantine	30 juni



We namen afscheid van

*Afscheid nemen is met zachte handen dicht doen wat voorbij is en
verpakken in goede gedachten ter herinnering*

Olcár Hatun	29 april
Heremans Lisette	5 mei
De Keyser Bethy	11 mei
De Paepe Maurits	14 mei
Ceuppens Irma	15 mei
Robyns Francine	22 mei





De bruisende natuur van juni

In juni bruist de natuur van leven. Overal staan bloemen in volle bloei, dieren zijn druk in de weer en tuinen kleuren elke dag mooier. Dankzij het warme weer groeien planten snel en nemen zomerbloeiers zoals rozen, salvia's en geraniums het voortouw in de tuin en op het terras. Bijen en vlinders zijn volop actief in juni. Bloeiende planten helpen hen voedsel te vinden.

Potplanten hebben in deze periode extra verzorging nodig. Geef ze wekelijks wat plantenvoeding en voldoende water tijdens warme dagen. Ook kamerplanten die niet van directe zon houden, mogen vanaf half juni gerust buiten staan op een beschutte plek. Het gazon maai je best wekelijks, maar niet te kort. Een graslengte van vier à vijf centimeter helpt om de grond langer vochtig te houden tijdens droge periodes.

Naast al dat groen brengt juni ook enkele bijzondere natuurverschijnselen met zich mee. Wie graag naar de hemel kijkt, kan tussen eind mei en midden juli soms lichtende nachtwolken bewonderen. Deze zilverachtige wolken weerkaatsen nog zonlicht terwijl het beneden al donker is. Aan de Belgische kust kan op warme avonden ook zeevonk verschijnen, een bijzonder eencellig organisme dat het zeewater een mysterieuze blauwe gloed geeft. Juni is kortom een maand vol kleur, leven en kleine wonderen in de natuur.

Vergeet tijdens warme dagen niet voldoende water te drinken en af en toe de schaduw op te zoeken.



Winnaar prijzenpuzzel



Proficiat Denise Dellobel – Lelie 76 en Jean Van Mierlo – Zwaan 159!

Jij mag je consumptiebonnetje afhalen bij de begeleider wonen en leven van de Karpervleugel.

Sudoku

7			5					8
		9		2	6	7		
4				7	8	3		
6	9	8		5		1		3
	1							9
3						2	6	
							7	
	7		9	6	5		3	
					1		5	4

Vul aan met de cijfers van 1 tem 9. Elk cijfer mag per rij en per vierkant van 9 hokjes slechts 1 keer voorkomen.



Woordzoeker

Geef de bladzijde HIERNAAST af bij het onthaal voor 22 juni 2026 en u maakt kans op een consumptiebonnetje voor een verbruik naar keuze in “Den Opkikker”.

Naam: Kamer.....

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

6377 5000 0145

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

AFWATEREN

AHORN

ASSIMILATIE

BEUSICHEM

CAMPINGTERREIN

CEMENTMOLEN

CROQUET

DAARTEGENOVER

DITMAAL

DOELTREFFENDHEID

DONKERWIT

EENGEZINSWONING

EETGELEGENHEID

ENCOURAGEREN

ETENSRESTEN

FRASEERWOORD

GEBOGEN

IJZERERTS

ITALIE

KANEN

KIOSKJUFFROUW

KOSTERES

NIEUW AMSTERDAM

ONDERWIJS

ONUITSTAANBAAR

PANNE



PASSIEBLOEM

PLAGGENBORG

RAADSLID

RECHTVAARDIGEN

RICHTLIJN

SCHADEVERGOEDING

STRESS

TER APEL

TEXTIELHANDELAAR

VERKEER

VOLGEND

WEUSTENRADE

ZEELST

Gedicht

*De maand juni is in zicht
De dagen lengen, er is meer warmte en licht
Zoals men ooit zei 'kom uit jullie kot'
En drink op tijd een pot.*



*De vakantie komt naderbij
En dat maakt ons blij
Geniet ten volle van het buiten zijn
En de kussentjes zijn mooi en fijn*

*Hopelijk wordt er weer een mooie plek uitgezocht,
Een ander parkje opgezocht.
Ik ben alvast kandidaat
En liever vroeg dan laat*

*Juni is de zomerpoort
Hopelijk is het weer zoals het hoort
En voor zij die niet buiten kunnen
Kijk naar een filmpje van de dikke en de dunne.*

Roger

Weekendmenu

Wil je graag een speciaal moment met iets extra?

Dan kan je in het weekend, samen met je familie, genieten van een uitgebreider menu in restaurant 'De Opkikker'.

22 euro/persoon, 11 euro/kind t.e.m 12 jaar

19 euro/bewoner

Weekend Menu juni 2026

Fris zomers slaatje met parelcouscous, spek en appel

Varkenshaasje met bearnaisesaus, witloofsalade en kroketten

Vanilleroomijs met zomerse fruitsalade

Weekend Menu juli 2026

Visrilette met lentesalade

Scampi diabolique met frietjes

Aardbeientaartje

Weekend Menu augustus 2026

Kaaskroket met garnituur

Steak, champignonroomsaus, slaatje en frietjes

Vanilleroomijs met huisgemaakte coulis

Inclusief water, koffie en thee

Andere dranken volgens verbruik

Twee weken op voorhand reserveren

Wil je graag een feest organiseren?

Vanaf 6 personen kan je ook taart met koffie bestellen en vanaf 10 personen is er zelfs de mogelijkheid om zelf je menu samen te stellen

Graag meer informatie? Vraag dan zeker onze folder aan het onthaal.



Bewegingshoekje

Beweeg mee, voel je goed!

Goed nieuws! Sinds kort hebben we een nieuwe MOTOmed-fiets. Met dit toestel kunnen zowel de armen als de benen op een rustige manier bewogen worden. Iedereen kan meedoen, op zijn eigen tempo. Ook met een verlamde arm is dit nu mogelijk door de speciale handschoen.

Binnenkort zal ook nog een andere fiets vervangen worden!

Benieuwd naar onze nieuwe MOTOmed-fiets?

Kom gerust eens kijken of probeer het toestel samen met ons.



Voel je fit en voel je blij!

Het Kineteam

Inge, Faryân en Anshika

Activiteitenkalender Karpervleugel

De activiteiten van de Frans Broersvleugel (FBV) en van de Karpervleugel (KaV) worden in een aparte kalender geplaatst. Hieronder leest u de kalenders van de KaV daarna vindt u de kalender van de FBV.

Maandag 01/06	Turnen om 10.30 uur Crea om 14.30 uur	Den Opkikker Lelie
Dinsdag 02/06	Start ijskar	Tuin Den Opkikker
Woensdag 03/06	Sjoelen om 10.30 uur Spel om 10.30 uur Optreden Hanz Duval om 14 uur	Lelie Zwaan Den Opkikker
Donderdag 04/06	Balsport om 10.30 uur	Den Opkikker
Vrijdag 05/06	Krantenuurtje om 10.30 uur	Zwaan
Maandag 08/06	Turnen om 10.30 uur Vragen staat vrij om 14.30 uur	Den Opkikker Zwaan
Dinsdag 09/06	Handwerk om 14.30 uur	Zwaan
Woensdag 10/06	Klassieke muziek om 10 uur Bingo om 14.30 uur	Zwaan Den Opkikker
Donderdag 11/06	Balsport om 10.30 uur Krantenuurtje om 14.30 uur	Den Opkikker Zwaan
Vrijdag 12/06	/	



Activiteitenkalender Karpervleugel

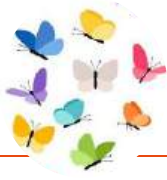
Maandag 15/06	Turnen om 10.30 uur Spel om 14.30 uur Kaas en wijn om 17 uur	Den Opkikker Lelie Elke leefruimte
Dinsdag 16/06	Verkoop Zapatta Shoes vanaf 14 uur Zorgbib vanaf 13.30 uur	Den Opkikker
Woensdag 17/06	Bakactiviteit om 10.30 uur Pianoconcert om 14.30 uur	Zwaan Den Opkikker
Donderdag 18/06	Balsport om 10.30 uur Krantenuurtje om 14.30 uur	Den Opkikker Zwaan
Vrijdag 19/06	Gebedsviering om 10.30 uur	Den Opkikker
Maandag 22/06	Turnen om 10.30 uur Winkelen Carrefour om 13 uur	Den Opkikker
Dinsdag 23/06	Dag van de mantelzorger	
Woensdag 24/06	Domino om 10.30 uur Krantenuurtje om 10.30 uur Verjaardagsfeest april/mei/juni	Lelie Zwaan Zwaan
Donderdag 25/06	Balsport om 10.30 uur Zomerfeest vanaf 14 uur	Den Opkikker Tuin Den Opkikker
Vrijdag 26/06	Puzzelen om 10.30 uur	Zwaan
Maandag 29/06	Turnen om 10.30 uur Karaoke om 14.30 uur	Den Opkikker Zwaan
Dinsdag 30/06	Wandeling om 13.30 uur	Zwaan



Activiteitenkalender Frans Broersvleugel

Activiteiten Blauwe Lis

Dinsdag 02/06	Contactkoor om 10 uur in Den Opkikker Contactclowns om 14 uur Start ijskar
Woensdag 03/06	Optreden Hanz Duval om 14 uur in Den Opkikker
Donderdag 04/06	Balsport om 10.30 uur in Den Opkikker
Woensdag 10/06	Bingo om 14.30 uur
Donderdag 11/06	Balsport om 10.30 uur in Den Opkikker Wandeling om 14 uur
Vrijdag 12/06	Stoelyoga om 10.30 uur
Maandag 15/06	Turnen om 10.30 uur in Den Opkikker Voorleesmoment om 14.30 uur
Dinsdag 16/06	Contactkoor om 10 uur in Den Opkikker Verkoop Zapatta Shoes vanaf 14 uur in Den Opkikker
Woensdag 17/06	Brei- en haakclub om 10 uur Pianoconcert om 14.30 uur
Donderdag 18/06	Balsport om 10.30 uur in Den Opkikker
Vrijdag 19/06	Gebedsviering om 10.30 uur in Den Opkikker
Maandag 22/06	Turnen om 10.30 uur in Den Opkikker Crea om 14.30 uur
Dinsdag 23/06	Wandeling om 13 uur
Woensdag 24/06	Stoelyoga om 10.30 uur
Donderdag 25/06	Zomerfeest vanaf 14 uur
Vrijdag 26/06	Ping Pong om 10.30 uur
Maandag 29/06	Voorleesmoment om 10.30 uur
Dinsdag 30/06	Contactkoor om 10 uur in Den Opkikker



Activiteitenkalender Frans Broersvleugel

Activiteiten Libel

Dinsdag 02/06	Contactkoor om 10 uur in Den Opkikker Contactclowns om 14 uur Start ijskar
Woensdag 03/06	Optreden Hanz Duval om 14 uur in Den Opkikker
Donderdag 04/06	Balsport om 10.30 uur in Den Opkikker Terrasje in de stad om 13.30 uur
Vrijdag 05/06	Geheugentraining om 10 uur Snoezelen om 14.30 uur
Maandag 08/06	Bewegingsactiviteit om 10.30 uur Winkelen Carrefour om 13.30 uur
Dinsdag 09/06	Brei- en haakclub om 10 uur Terrasje om 13.30 uur
Woensdag 10/06	Verzorging om 10 uur Bingo om 14.30 uur
Donderdag 11/06	Balsport om 10.30 uur in Den Opkikker Wandeling om 14 uur
Vrijdag 12/06	Stoelyoga om 10.30 uur
Maandag 15/06	Turnen om 10.30 uur in Den Opkikker Voorleesmoment om 14.30 uur
Dinsdag 16/06	Contactkoor om 10 uur in Den Opkikker Verkoop Zapatta Shoes vanaf 14 uur in Den Opkikker
Woensdag 17/06	Bakken om 10 uur Pianoconcert om 14.30 uur
Donderdag 18/06	Balsport om 10.30 uur in Den Opkikker Spelletjes om 14.30 uur
Vrijdag 19/06	Gebedsviering om 10.30 uur in Den Opkikker Snoezelen om 14 uur
Maandag 22/06	Turnen om 10.30 uur in Den Opkikker Buurtwandeling om 14.30 uur

Activiteitenkalender Frans Broersvleugel

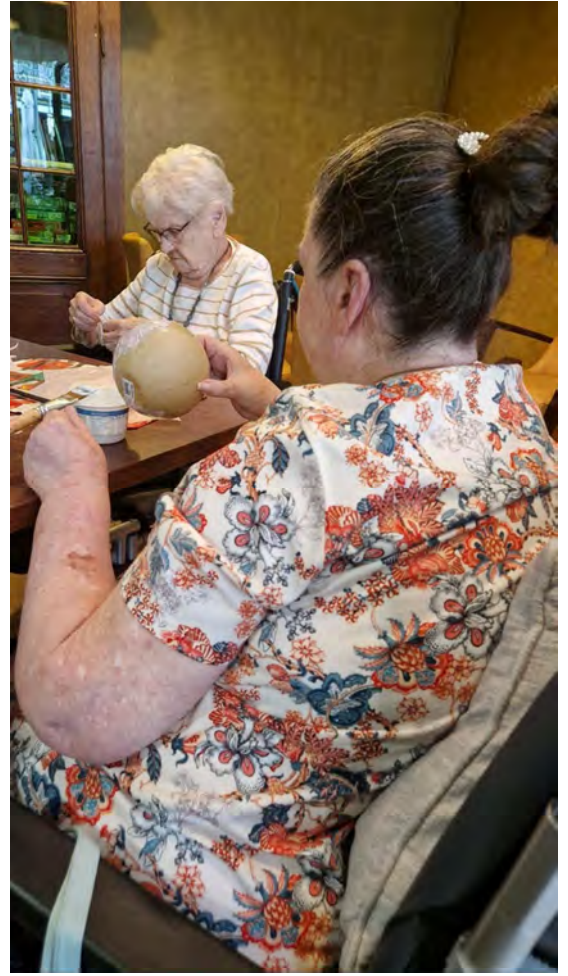
Vervolg activiteiten Libel

Dinsdag 23/06	Brei- en haakclub om 10 uur Buurtwandeling om 14.30 uur
Woensdag 24/06	Stoelyoga om 10.30 uur Jarigen van de maand om 14 uur Petanque om 14.30 uur
Donderdag 25/06	Zomerfeest vanaf 14 uur
Vrijdag 26/06	Ping Pong om 10.30 uur
Maandag 29/06	Turnen om 10.30 uur Voorleesmoment om 14.30 uur
Dinsdag 30/06	Contactkoor om 10 uur in Den Opkikker





Lelie





Blauwe Lis





Zwaan naar Expo Agnes Pas



Beautiful



Libel



