

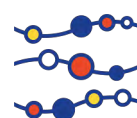
# APROPO

Huiskrant woonzorgcentrum De Lisdodde

Maart 2025



Lees mij ook op [www.wzcdelisdodde.be](http://www.wzcdelisdodde.be)



ZORGBEDRIJF  
RIVIERENLAND

## VOORWOORD

Beste lezer, beste bewoner,

Terugblikken op februari, is terugblikken op fijne momenten hier in De Lisodde. We vierden een bewoonster die 104 jaar werd, en op Valentijn vierden we de liefde met een koppel dat dit jaar 75 jaar getrouwd is.

Opnieuw vonden er filmopnames plaats in ons woonzorgcentrum van de VTM-soap Familie. Enkelen van jullie figureerden mee op de achtergrond. De acteurs die Annie en Albert spelen gaven me mee dat ze het hier zo gezellig en warm vinden. Zulke feedback maakt ons blij. We houden jullie op de hoogte wanneer precies in mei de uitzendingen zijn op televisie.

Ook in februari werd de nieuwe Raad van Bestuur van Zorgbedrijf Rivierenland beëdigd. De komende legislatuur zullen Sabe De Graef vanuit Mechelen en Ann Gielkens vanuit Sint-Katelijne-Waver ons Zorgbedrijf Rivierenland als voorzittersduo aansturen. Ze stellen zich in deze Apropos graag aan jullie voor.

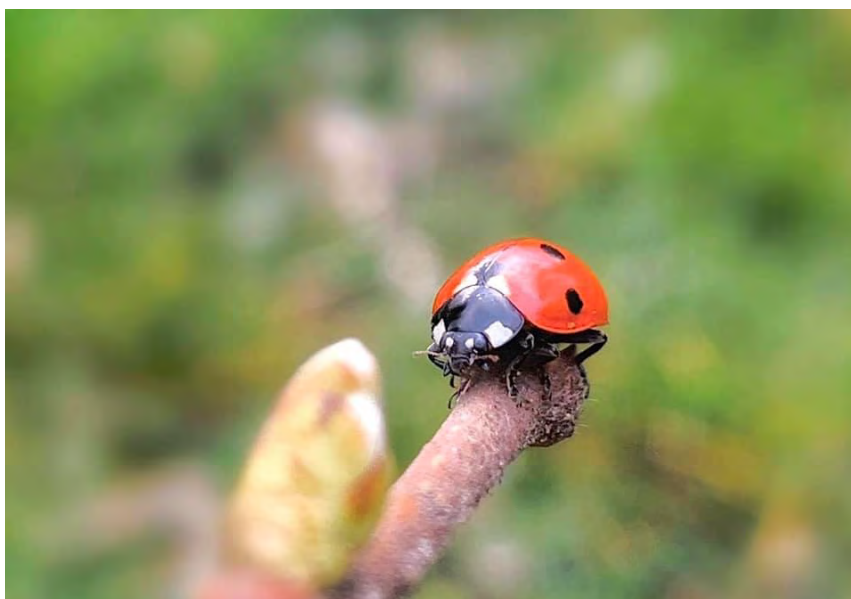
Op zaterdag 1 maart is het complimentendag. Het klinkt zo vanzelfsprekend, een complimentje geven als iets goed gaat. En toch doen we het misschien nog te weinig. Een schouderklopje, waardering of ondersteuning voor wat we doen, een welgemeende dankjewel: het kan soms echt het verschil maken. De gemakkelijkste manier om iemand een goed gevoel te geven, een glimlach te ontluiken. Laat ons dus vandaag extra gul zijn met complimenten. Naar bewoners, medewerkers, familie, bezoekers, vrijwilligers. In deze Apropos helpen we je een handje om complimentjes rond te strooien. Doen jullie mee? :-)

Ik wens jullie veel leesplezier en fijne momenten toe in maart. De maand waar het weer wat lichter en hopelijk ook zonniger wordt.

Veel leesplezier,

Astrid Gepts  
directeur





## INHOUD

Editoriaal	p.	2 - 3
Actueel	p.	4 - 20
Prikbord	p.	21 - 23
Lifestyle	p.	24 - 28
Uit en thuis	p.	29 - 33
Terugblik	p.	34 - 39

## REDACTIE

Astrid Gepts  
Sandra Foqué  
Ann Schoovaerts  
Inge Van Campenhout  
Karen Arshakyan (foto's)

## WERKTEN VERDER MEE

Animatie- en ergoteam  
Roger (bewoner)  
Inge Decoo



## VOORSTELLING NIEUWE VOORZITTERS

---



**Ann Gielkens** zetelt voor 'Samen Anders' in de gemeenteraad van Sint-Katelijne-Waver en is de kersverse voorzitter van Zorgbedrijf Rivierenland. Begin dit jaar zette ze een punt achter een bloeiende carrière; 30 jaar lang runde ze samen met haar man een keurslagerij in het centrum van Sint-Katelijne-Waver. De vele sociale contacten bezorgden haar een pak mensenkennis en een goed zicht op wat er leeft in de samenleving. "Toen al ging mijn hart vooral uit naar ouderen. Ik wil hen graag meer betrekken bij de maatschappij door hen de tools te geven om zich te integreren. Op die manier kunnen we eenzaamheid effectief bestrijden. Ik heb alleszins veel zin om voluit voor het voorzitterschap van het Zorgbedrijf te gaan."

**Sabe De Graef** is behalve schepen van welzijn, zorg en kinderopvang in Mechelen, nu ook medevoorzitter van Zorgbedrijf Rivierenland. Met haar passie voor sociaal engagement en sterke visie op gelijke zorg zet ze zich in voor een zorgzame en inclusieve stad. Binnen Zorgbedrijf Rivierenland ligt haar focus op het verbeteren van zowel zorginfrastructuur als kinderopvang, met bijzondere aandacht voor toegankelijke, kwalitatieve zorg en een stevige basis voor de jongste generatie.



## PRIJSINDEXATIE

---

Beste bewoners,

Jullie vernamen allicht reeds dat de spilindex werd overschreden.

Volgens het nieuwe systeem van het Vlaams Departement Zorg en Gezondheid mag een woonzorgvoorziening de dagprijs indexeren nadat de spilindex werd overschreden.

In januari 2025 werd de spilindex overschreden waardoor de pensioenen in februari 2025 stijgen met 2% en de dagprijzen van de woonzorgcentra vanaf 1 maart 2025 mogen stijgen met 2%. Op die manier volgen onze verblijfsdagprijzen de evolutie van de kostenstijgingen.

Dit resulteert in een aanpassing van onze dagprijzen **vanaf 1 maart 2025** in woonzorgcentrum De Lisdodde als volgt:

<b>Individuele kamer</b>	<b>79,95 euro</b>
<b>Korting bij afwezigheid</b>	<b>7,995 euro</b>

Deze prijzen gelden eveneens voor **kortverblijf**.

We hopen jullie hiermee voldoende geïnformeerd te hebben.



## 20/3 DAG VAN DE MONDZORG

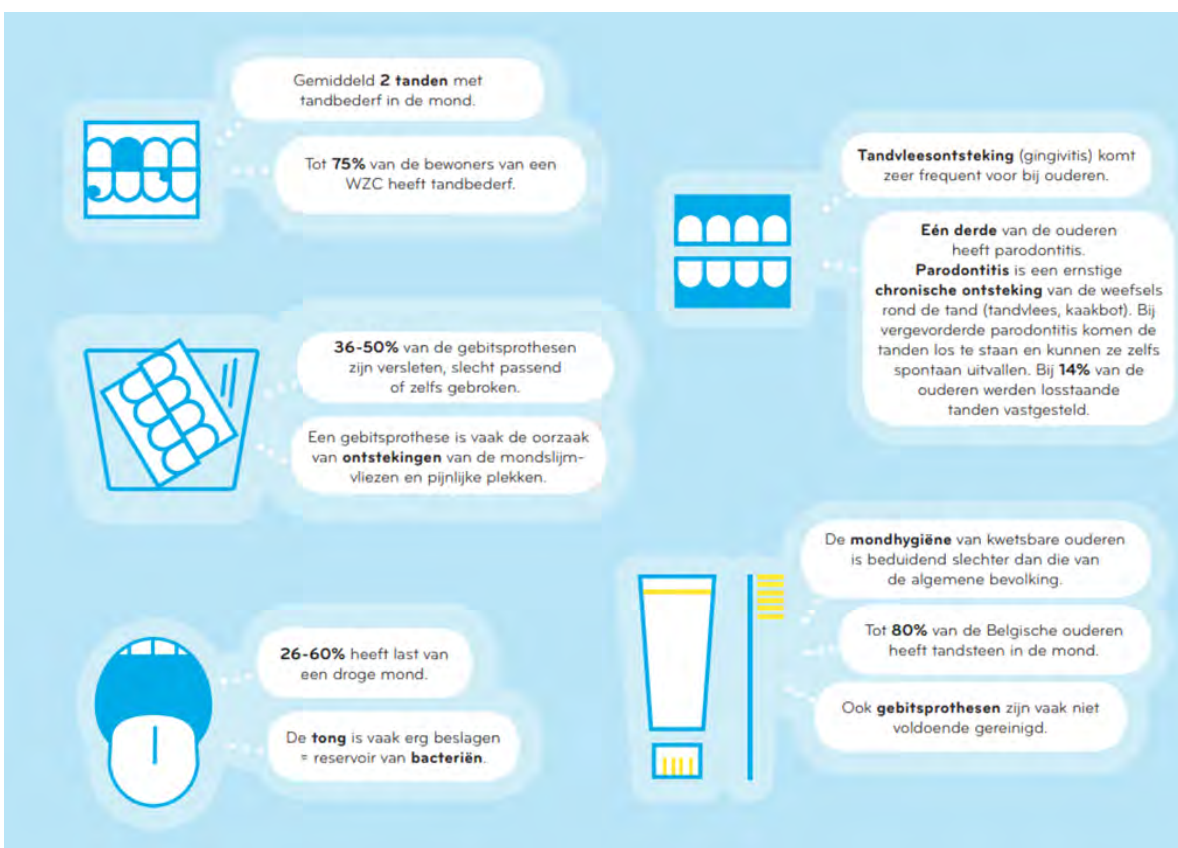
Een goede mondgezondheid is van groot belang.

Wie een gezonde mond heeft, kan beter eten, ziet er verzorgder uit en heeft minder last van een slechte adem. Maar er zijn ook ergere complicaties zoals zenuwaantasting door tandbederf en infecties die zich via de mond verspreiden. Sommige (noodzakelijke) medicijnen die voor veel van onze bewoners zijn voorgeschreven, remmen de speekselproductie. Dit heeft een slechte invloed op onze tanden. We leven langer en ook langer met ons eigen gebit. Bovendien zijn bewoners soms niet in staat hun mond zelf te verzorgen. Ze zijn daarvoor afhankelijk van mensen om hen heen.

Het is daarom van belang dat we hier in de Lisdodde extra aandacht besteden aan de mondgezondheid van onze bewoners.

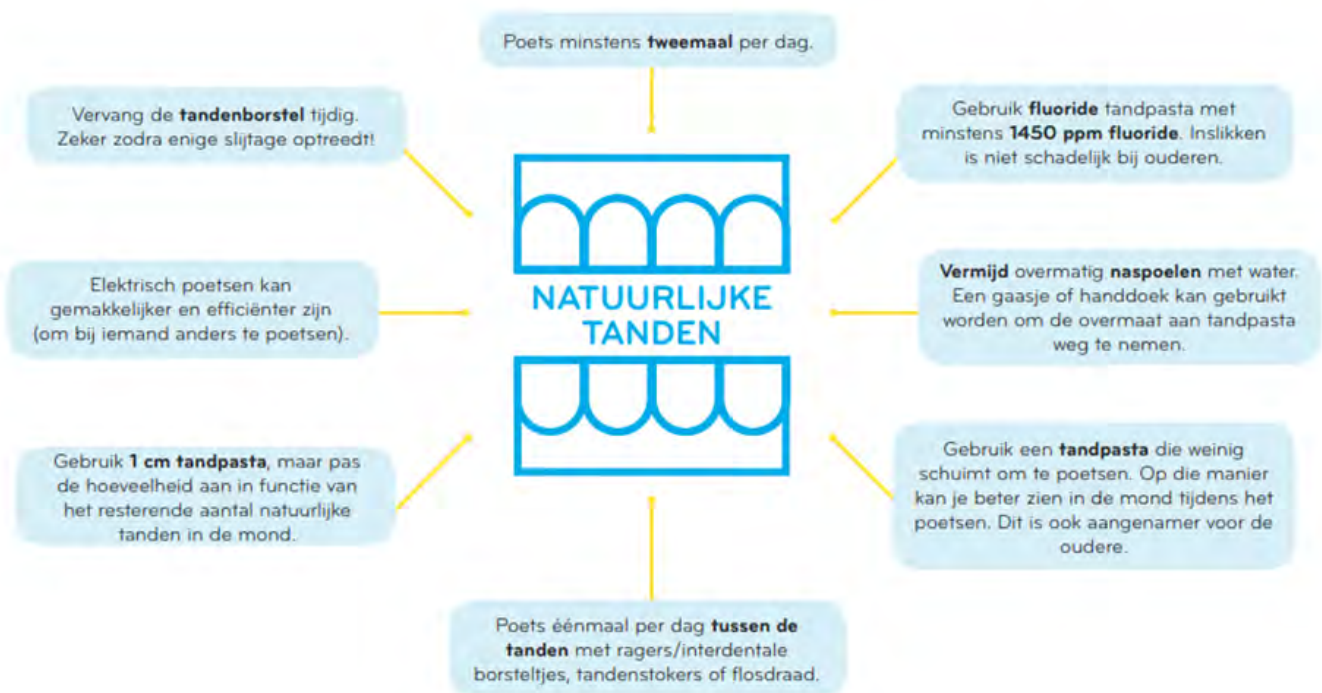


Waarom? Daarom:





## AAN DE SLAG MET DAGELIJKSE MONDZORG VOOR KWETSBAARE OUDEREN



Uiteraard kan u steeds bij mij terecht voor opmerkingen of verdere uitleg.

Dr. Katrien Van Campenhout

CRA

## MONDZORG

---

Beste bewoners,

Op 21/3 begint de lente. Dit houdt ook in: nieuw seizoen = nieuwe tandenborstel.

De leden van de werkgroep mondzorg willen jullie er aan herinneren dat je om de 3 maanden je tandenborstel moet vervangen.

Je kan ofwel vragen aan je mantelzorger of hij je een nieuwe bezorgt of je kan er ééntje aankopen via de apotheek.

Niet vergeten te poetsen elke dag.

Met een gezonde mond geniet je meer!





## DEN OPKIKKER IS 2 DAGEN GESLOTEN



Omwille van personeelsvergaderingen is onze cafetaria "Den Opkikker" uitzonderlijk **gesloten** op dinsdag 18 en donderdag 20 maart.

## 1 MAART

### COMPLIMENTENDAG



Het is altijd leuk  
om met jou samen te werken



Jij bent nu eens  
echt goed in wat je doet



Je mag trots  
zijn op jezelf



Jouw positiviteit  
is aanstekelijk



## KWALITEITSBEVRAGING VOOR NAASTEN

Als woonzorgcentrum proberen we steeds de beste zorg en levenskwaliteit te bieden aan de bewoners. Begin 2024 vroegen we alle bewoners wat zij vonden van het leven en wonen in De Lisdodde. Zodra we van de overheid deze resultaten ontvangen geven we feedback en gaan we ermee aan de slag.

We zijn ook benieuwd naar de mening van naasten, personen die nauw betrokken zijn bij het leven van de bewoner. Per bewoner zullen we 1 naaste aanspreken om een korte vragenlijst in te vullen. Dat kan online en het duurt ongeveer 15 minuten. [Je kan de bevraging invullen tussen 15 februari en 15 maart 2025.](#)

De bevraging is anoniem. Dat betekent dat we niet weten wie wat heeft ingevuld. De resultaten worden verzameld en verwerkt door het Vlaams Instituut voor Kwaliteit van Zorg (VIKZ). Zij geven ons alleen de algemene resultaten. De eerste resultaten verwachten we rond juni 2025.

Heb je eind 2024 de mantelzorgersbevraging ingevuld? Dankjewel! Deze bevraging stelde andere vragen dan de nieuwe enquête. Je doet ons dus een groot plezier als je ook deze invult.



### DOE MEE AAN ONZE BEVRAGING



Scan deze code om naar  
de vragenlijst te gaan



Vlaanderen  
is zorgzaam en  
gezond samenleven



Zorgkwaliteit.be

De kwaliteit van zorg  
in Vlaanderen is keert getuige



## WEEK VAN DE VRIJWILLIGER



WEEK VAN DE VRIJWILLIGER

1 t.e.m. 9 maart 2025

**BEDANKT  
VRIJWILLIGER!**

♥ JIJ BENT ONMISBAAR! ♥

 ZORGBEDRIJF  
RIVIERENLAND





## MARIA 104 JAAR



Donderdag 13 februari vierden we Maria De Pauw van afdeling Lelie. Maria werd immers 104! Een verjaardag die we niet zomaar mochten laten passeren. Samen met familie en medewerkers maakten we er een fijn feestje van. Ook schepen Alexander Vandersmissen en de pers kwamen Maria feliciteren met deze gezegende leeftijd.

Maria De Pauw werd geboren te Mechelen op 14 februari 1921 om vijf minuten vóór middernacht ... op de valreep nog een Valentijnskind. Maar haar vader zei de volgende morgen bij de ambtenaar van de burgerlijke stand dat ze om middernacht geboren was en dus schreef die ambtenaar Maria De Pauw in zijn boeken als geboren op 15 februari 1921.



Haar entrée op onze blauwe planeet was in het jaar dat Albert Einstein zijn relativiteitstheorie ontwikkelde.

Wereldoorlog 1 was pas drie jaar voorbij en ze kwam op deze wereld in de koudste maand februari van de 20<sup>e</sup> eeuw. Toen ze 19 was brak de hel los. Hitler had zich voorgenomen de halve wereld te veroveren en zou haar leven vijf jaar lang verpesten. En dat net op het moment dat Maurice Devisé haar leven was binnengestapt na een dansavond waarop de mannen uit een stapel schoenen een muiltje moesten opdienen en dan op zoek gaan naar de voet die daar bij paste. Kleine Maurice kwam aandraven met de schoen van Grote Maria en ze waren vertrokken voor een vrijage die pal gelijk liep met de oorlogsjaren. De straatverlichting werd 's avonds volledig gedoofd en als ze een afspraakje hadden op zaterdagavond was dat halverwege de Hanswijkstraat, allebei gewapend met een zaklampje dat naar de grond was gericht. Na een tijdje herkenden ze blindelings elkaars voetstappen in de nacht. Maria en Maurice waren dus eigenlijk een beetje de uitvinders van de "blind date".

Maria werd op 10 september 1945 in de echt verbonden met haar droomprins Maurice. Ze hielden een "gerantsoeneerd" huwelijksfeest met als hoofdschotel "Ossentong in Madeira" en de wittebroodsweek brachten ze door in Bouillon. In de zomer van 1947 volgde een uitgestelde huwelijksreis naar het Berner Oberland in Zwitserland. Daar in de schaduw van de Eiger en de Jungfrau maakten ze concrete plannen om een gezin te stichten. En 't was direct prijs want minder dan een jaar later lag René op de bakermat. En vier jaar nadien deed An een opgemerkte intrede door op de allerlaatste dag van het jaar 1952 haar verschijning te maken.





Ze woonden enkele jaren in de Kruisveldstraat 71 bij "Parrain en Marraine", de ouders van Maurice. Dat was een huis met een heel lange tuin tot aan de Leuvense vaart. Er stond een boomgaard in met naast appel- en perenbomen ook een pruimelaar. Ze aten boterboontjes, tomaten, sla, radijs en aardappelen uit den hof. Brood brachten ze aan huis met de paardenkar. En de melkboer had zelfs nog een hondenkar. Er kwam ook regelmatig een scharensliiep en een

schouwsteenveger langs. Matthys "den hullenboer" leverde antraciet en ze hadden een brouwer die tafelbier leverde in literflessen met een beugelsluiting. In 1958 verhuisde Maria met haar gezin naar een nieuw gebouwde woning in de Acaciastraat.

De vakanties gingen afwisselend naar Kasterlee in de Kempen of naar De Panne of Koksijde aan zee. Eén keertje trokken ze naar Obertraun in Oostenrijk. Maurice werkte samen met broer Marcel bij de ENB, de Elektriciteitsmaatschappij van Noord-België. Hij ging werken met de fiets en 's middags kwam hij over huis zodat ze altijd met het hele gezin samen aan tafel zaten voor het middageten. Hotel Mama Maria was op alles voorbereid. Ook op de komst van twee nieuwe smullertjes die naar de naam luisterden van Wouter en Stijn, de twee zonen van dochter An. Maria had nog véél meer in haar mars dan alle facetten van het huishouden in goede banen te leiden. Ze kon ook wonderlijk knutselen en tekenen. Dat An een uitstekende kleuterleidster was vol ideeën was mede te danken aan de knutselvaardigheid van Maria.

Toen kwam het millennium en de 21<sup>e</sup> eeuw. En wat kan een oma zich meer wensen dan overgrootmoeder te worden van achterkleinkinderen. En jawel hoor Wouter & Sofie en Stijn & Marleen brachten de stoutste wensen van Maria in vervulling met vijf "boelekes" op 7 jaar tijd: Amber, Jesse, Julie, Anke en Thomas. Na het overlijden van haar man Maurice in 2004 woonde Maria nog 20 jaar zelfstandig in haar huis in de Acaciastraat tot ze 102 was geworden. Haar kinderen René en An hielden een dagelijks oogje in het zeil. 's Morgens krantje lezen, fruitje eten, cryptogram oplossen en een "activia voor de bifidus". Op de noen een lunch van de traiteur en in de namiddag nog een peer of een kiwi smullen, wat tv kijken en bezoek ontvangen van familie, kennissen of burens. Op 28/9/23 nam Maria haar intrek in het WZC De Lisodde waar ze met open armen werd ontvangen en waar ze sindsdien omringd wordt door de beste zorgen en door fijne medebewoners. Wat kan een mens zich nog meer wensen in die laatste rechte lijn naar de eindstreep.



## HET BELANG VAN HANDYGIËNE

### Inleiding

Bacteriën en virussen zijn microscopisch kleine organismen die overal, dus ook bij de mens, in grote getallen aanwezig zijn.

De meeste bacteriën en virussen zijn onschadelijk voor de mens en vaak zelfs nuttig. Maar een beperkt aantal soorten kan infecties veroorzaken. Deze schadelijke organismen leven ook op onze huid, bijvoorbeeld op onze handen.

Door onvoldoende handhygiëne kunnen die schadelijke bacteriën via de handen van de verpleegster, zorgkundige, arts, kinesist, kapper, pedicure, poetsvrouw enzovoort overgedragen worden van de ene bewoner op de andere. In bepaalde situaties zullen zij dus hun handen moeten ontsmetten en soms ook handschoenen moeten dragen.

Maar ook jullie zouden een goede handhygiëne moeten toepassen, om mee de overdracht van deze bacteriën en virussen te voorkomen!



### Wat is handhygiëne?

Handen wassen met water en zeep

Handen ontsmetten met handalcohol

Samen hand in hand voor de gezondheid van onze bewoners.

**Vlaanderen**  
is zorgzaam en gezond samenleven

**Samen voor 100% handhygiëne.**

**WAS JE HANDEN MET VLOEIBARE ZEEP:**

- Aan het begin en einde van je dienst
- Vóór (de bereiding van) een maaltijd
- Na toiletgebruik
- Na hoesten, niezen of snuiten
- Bij (zichtbaar) vuile handen
- Na accidenteel contact met lichaamsvochten, bloed of slijmvliezen (ontsmet ook je handen nadat je ze gewassen hebt)

Bekijk hier het instructiefilmpje

Samen hand in hand voor de gezondheid van onze bewoners.

**Vlaanderen**  
is zorgzaam en gezond samenleven

**Samen voor 100% handhygiëne.**

**ONTSMET JE HANDEN MET HANDALCOHOLGEL:**

- Vóór en na zorgcontact met een bewoner
- Vóór een zuivere of invasieve handeling
- Na contact met de directe omgeving van de bewoner
- Nadat je je handschoenen hebt uitgetrokken
- Nadat je je handen hebt gewassen na accidenteel contact met lichaamsvochten, bloed of slijmvliezen

Bekijk hier het instructiefilmpje

## VERVOLG HANDHYGIËNE



### Correct gebruik van handschoenen

Veelvuldig of zelfs systematisch gebruik van handschoenen à **Foutief gebruik van handschoenen** à Negatieve impact op de naleving van de handhygiënevoorschriften à Kruisbesmetting à Toename van het aantal zorginfecties

Handschoenen dragen wanneer er geen indicatie toe is, zorgt voor verspilling van middelen en vermindert het aantal kruisbesmettingen niet. Dit resulteert in gemiste kansen voor handhygiëne. Het gebruik van besmette handschoenen\* leidt tot overdracht van ziektekiemen.

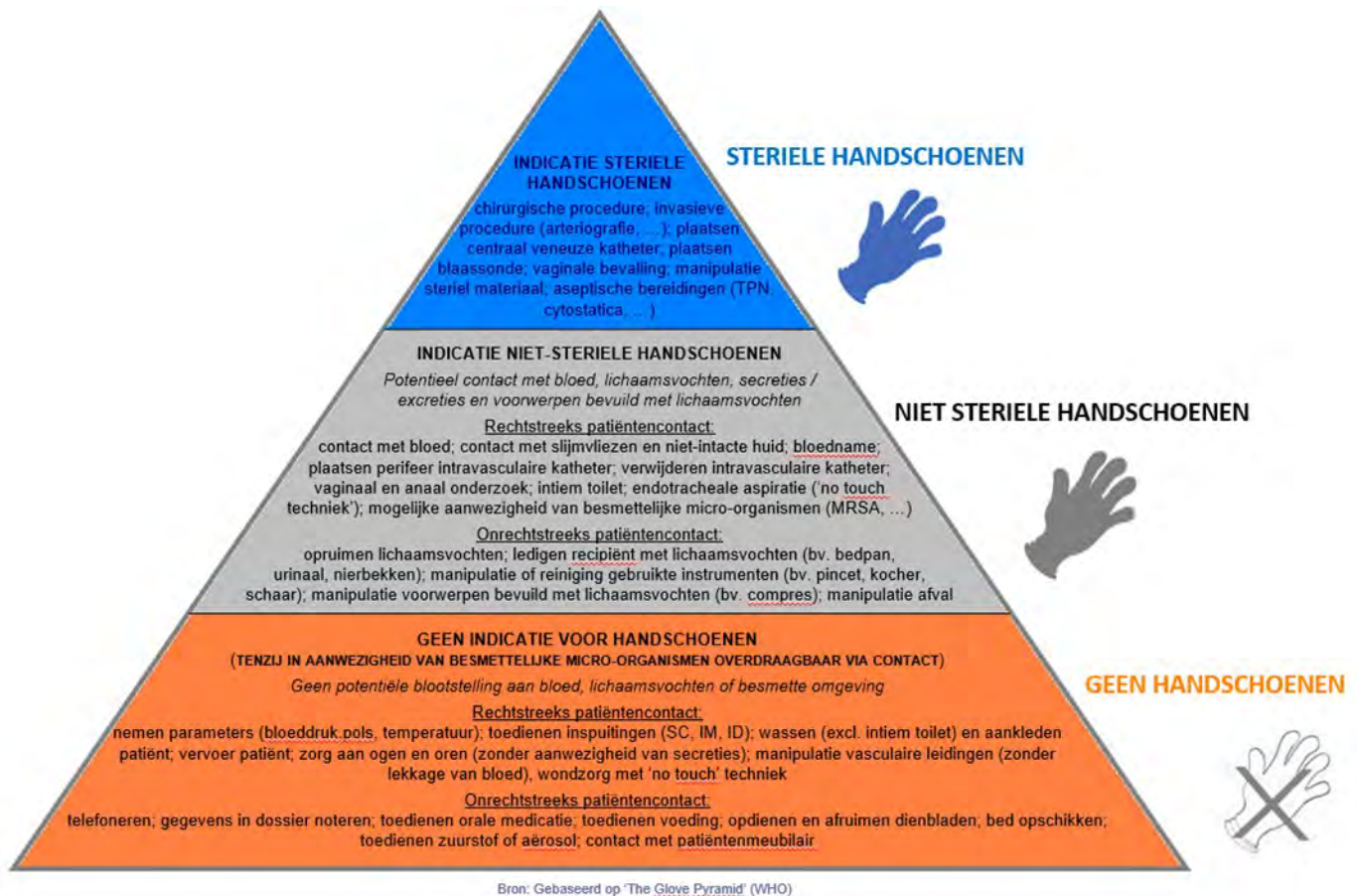
Besmette handschoenen:

- \* door foutieve opslag
- \* door ze op ongepaste momenten te (blijven) dragen
- \* door ze op een foute manier aan te trekken en/of te verwijderen





## VERVOLG HANDHYGIËNE



Heb je nog vragen of opmerkingen hierover, kan je altijd Katrien Van Campenhoudt, onze CRA, aanspreken.





---

**TURNEN**

---

Maandag 3, 10 en 24 maart  
om 10.30 uur  
in Den Opkikker



---

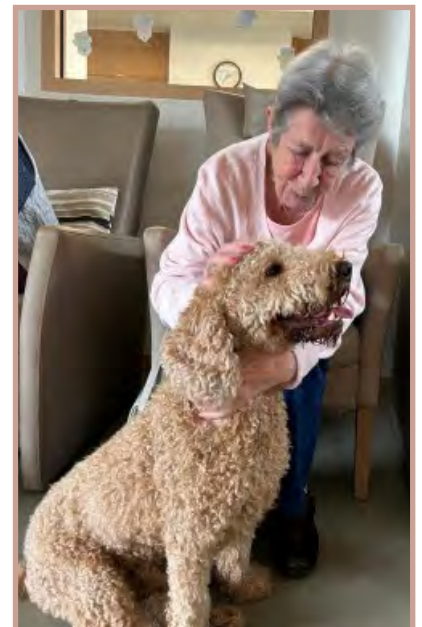
**MORRIS**

---

Dinsdag 4 maart vanaf 15 uur: Blauwe Lis

Dinsdag 18 maart vanaf 15 uur: Zwaan

Een team van baasje Wendy en hond Morris komt op bezoek om de bewoners te laten genieten van een hartverwarmende knuffelsessie.



---

**BALSPORT**

---

Donderdag 6, 13, 20 en 27 maart  
om 10.30 uur  
in Den Opkikker



---

**MODESHOW**

---

Mode Sabrina

Woensdag 12 maart

om 14 uur in Den Opkikker



---

## GEBEDSVIERING

---

Vrijdag 21 maart  
om 10.30 uur  
in Den Opkikker



---

## BINGO

---

Dinsdag 25 maart  
om 14.30 uur  
in Den Opkikker



## VOORSTELLING

Wzc De Lisdodde

ZORGBEDRIJF  
RIVIERENLAND**CAMILIA BLEREAU** brengt  
“De platen van ons moe”

**Woensdag 26 maart**  
**om 10 uur in Den Opkikker**

**Woonzorgcentrum De Lisdodde**

Cafetaria “Den Opkikker”

Frans Broersstraat 1, 2800 Mechelen





## VERJAARDAGEN MAART

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 !!!



DEKETELAERE Liliane	1 maart
VAN BEERSEL Florentina	5 maart
PARIJS François	9 maart
VAN CAMPENHOUT Virginia	12 maart
DELLOBEL Denise	17 maart
DE KEYSER Bethy	25 maart
NOTERMAN Maria	27 maart
BOONAERTS Joanna	28 maart
VAN HOLDERBEKE Marie-therèse	31 maart



## NIEUWE BEWONERS

We heten u van harte welkom !

KERO Jean	6 februari 2025
VAN DER AUWERMEULEN Emiel	10 februari 2025
DE BACKER Karel	13 februari 2025
SCHAERLAECKEN Pia	17 februari 2025
BROOThAERTS Suzanna	18 februari 2025



## OVERLIJDENS

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

VAN DEN BROECK Lodewijk	1 februari 2025
ROBIJN Estelle	6 februari 2025
KRZEMIEN Victoria	13 februari 2025
VAN AKEN Gilberte	17 februari 2025
RAINSON Nora	21 februari 2025
DE WINTER Roger	21 februari 2025
SWITSERS Alfons	21 februari 2025
MUYLDERMANS Julius	25 februari 2025







## DE LISDODDE VIERT

De eindejaarsfeesten zijn amper voorbij,  
En de Lisdodde is weer van de partij.  
Maria De Pauw werd 15 februari 104 jaar,  
't lijkt ongelofelijk en toch echt waar.

Zij komt elke dag met ons eten,  
En wil nog het wel en wee weten.  
Haar familie komt haar geregeld steunen,  
En dit met blijdschap en zonder kreunen.

Zij babbelt heel lustig met ons mee,  
En heeft nog interesse voor de KV.  
Uiteraard wensen wij haar geluk,  
En zijn benieuwd naar haar truck.

Hopelijk kan zij nog meermaals verjaren,  
Wij wensen haar dan ook nog vele jaren.  
De Lisdodde telt nog vele potentiële feestelingen,  
En uiteraard vele volgelingen.

Maria is een voorbeeld voor ons allen,  
Men houdt hier van grote getallen.  
Samen zeggen wij 'Hip hip hoera',  
Lang leve onze Maria!

Roger De Jonge



## DEMENTIE

---

Het leven stopt niet bij dementie. Het neemt een andere vorm aan, maar het voelen, het beleven blijft...al is het wel op een andere manier.

Hieronder kan je een deel terugvinden uit een brief die acteur Mathias Schoenaerts schreef aan zijn vader Julien Schoenaerts, die leed aan dementie.

*Dementie is eigenlijk wondermooi, maar onze perceptie ervan is beperkt. We kijken vooral naar wat er niet meer is. Het is niet omdat het gevoel en het denken niet meer de vorm van woorden krijgt, dat het ophoudt. Ze uiten zich onder een andere vorm. Een zachtere vorm. Als je voor hen de woorden vindt, krijg je een glimlach terug of een flonkering in de ogen. Het bewustzijn is er dus nog. Mijn vader was iemand die op nederige manier zijn lot droeg. Ook in zijn stervensproces. Hij heeft alles aanvaard.*

*Hugo Claus heeft de regie in eigen hand gehouden, mijn vader heeft de regie in de handen van het universum gelegd. Altijd en overal leefde hij voor de absolute overgave. Laten we vooral onthouden hoeveel moed daarvoor nodig is."*

**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

anne.deconynck@zbrivierenland.be



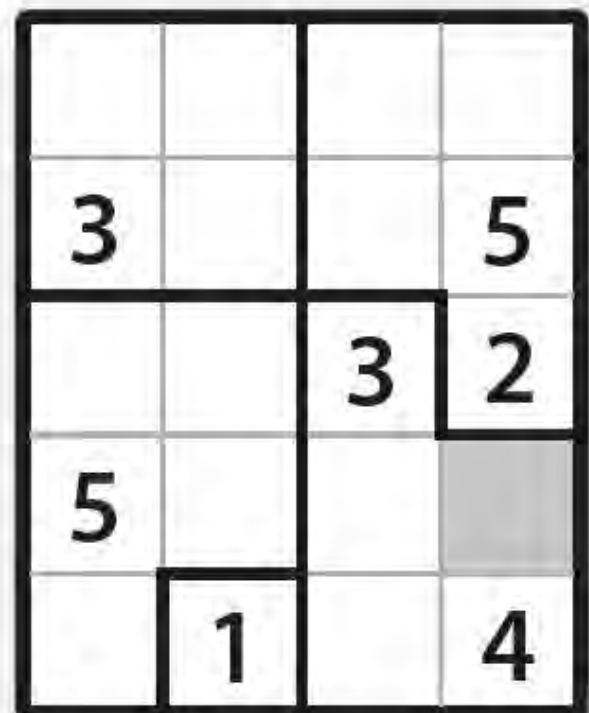
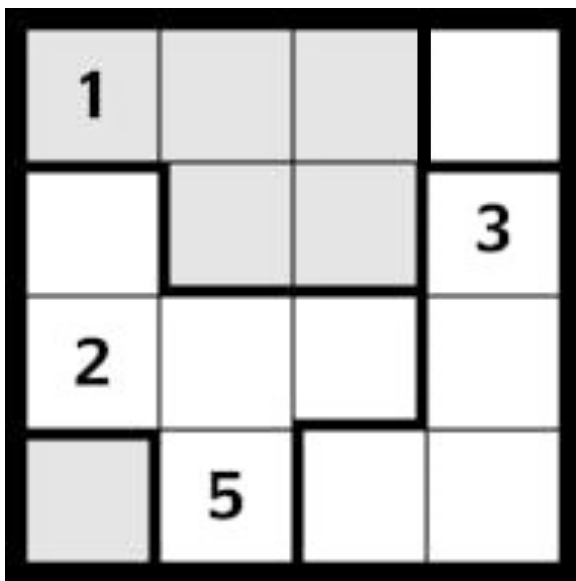
## WINNAAR PRIJZENPUZZEL

**Proficiat Peeters Lidy — Blauwe Lis K40 en Defré Frans — Lelie K69**

Jullie mogen jullie consumptiebonnetje afhalen,  
bij de begeleiders wonen en leven van de Karpervleugel.

## TECTONIC PUZZEL

Het principe van een tectonic puzzel is eenvoudig. Een tectonic puzzel heeft een diagram dat is opgedeeld in blokken van een tot en met vijf vakjes. In die vakjes moeten vervolgens cijfers worden geplaatst. Wanneer het blok bestaat uit één vakje, komt er het cijfer 1 in te staan. Een blok van twee vakjes krijgt de cijfers 1 en 2; in een blok van drie vakjes moeten de cijfers 1, 2 en 3 komen, etcetera. De bedoeling is het diagram zo in te vullen, dat vakjes met dezelfde cijfers elkaar niet raken, ook niet schuin.




## ZWEEDSE PUZZEL

Geef de bladzijde hiernaast af bij het onthaal vóór 21 maart 2025 en u maakt kans op een consumptiebonnetje voor een verbruik naar keuze in "Den Opkik-



Uw naam: .....

Kamer+afdeling: .....

groet	▼	vrucht	5 ▼	over- blijfsel	▼	prent	water- kering	▼	familielid				
woestijn- dier							dans						
8	▶					schaak- term	▶		▼				
						spoor- staaf							
zangstem	▶			fijne geur	▶			3					
in het midden				opstootje	▼								
	▶							uitgave					
drukkend warm		grasland		opplak- briefje	▶	11							
1	▶					berg- plaats	▶						
deksel		vreemde munt						desktop- publishing	12	mop			
	▶												
zangnoot	▶												
huid											in opdracht	▶	
6	▶										barens- pijn		4
Amerika (afk.)		vogelbek											
	▶		9	klooster- zuster	▼	uitgezette lijn	inhouds- maat	▶					
nummer	▶			zwaard- walvis	▶								
blijkens de akten				ad acta (afk.)				hetzelfde	2	deel v.d. voet			
	▶			laborant	▶								
				bijbelse vrouw	▼								
nagerecht	▶												
water- vlakke						sine anno	7	aanwij- zend vnw.	▶				
	▶	13						ambts- halve	▼				
				alarm- toestel	▶								
magma	▶									10			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

## ZOMERUUR

---

De zomertijd begint op de **laatste zondag van maart** en eindigt op de laatste zondag van oktober (het begin van de wintertijd). In de nacht van zaterdag op zondag worden de klokken om 2 uur een uur vooruit gezet, dus

**van 2 naar 3 uur**



In totaal duurt de zomertijd 31 weken, oftewel 217 dagen. Dit jaar begint de zomertijd op 30 maart 2025 en eindigt op zondag 26 oktober.

Door de zomertijd wordt het niet in het holst van de nacht licht. Een groot voordeel is ook dat we 's avonds een uur langer van daglicht kunnen profiteren. Zonder zomertijd zou het eind juni tegen half vier licht worden en tegen half tien 's avonds donker

## BEWEGINGSHOEKJE

### BEWEEGTIP

#### **Beweeg mee, voel je goed!**

Elke maand willen we als kinesitherapeuten een oefening met jullie delen die je eenvoudig kunt doen vanuit je rolstoel of stoel. Regelmatig bewegen is niet alleen belangrijk voor het versterken van je spieren en het verbeteren van je flexibiliteit, maar het heeft ook positieve effecten op je stemming en je algemene gezondheid. Het houdt je actief, helpt bij het behouden van je zelfstandigheid en zorgt ervoor dat je je lekkerder voelt in je eigen lijf.

Of je nu veel beweegt of juist wat minder, elke kleine stap telt. Het doel is om jezelf niet te veel te forceren, maar gewoon wat tijd te nemen om je lichaam te bewegen en te verzorgen. Dus pak de oefening van deze maand erbij, en ervaar hoe een paar minuten per dag al een groot verschil kunnen maken.

#### Oefening : Been strekken in zit

Strek je been en probeer dit 10 sec. aan te houden.

Is 10 tellen te lang? Begin dan met 3sec. en bouw verder op.

Belangrijk is dat je knie goed gestrekt is.

Herhaal dit 5 X voor iedere kant.



Onthoud: het gaat niet om hoe snel je beweegt of hoeveel je doet, maar om het blijven bewegen. Het draagt bij aan je energie, versterkt je spieren en gewrichten, en zorgt ervoor dat je je meer ontspannen en fitter voelt.

Blijf in beweging, blijf gezond!

Groeten,

Marina, Inge en Jasper



## 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.

<b>MAANDAG 03/03</b>	Turnen om 10.30 uur Domino om 14.30 uur	Den Opkikker Lelie
<b>DINSDAG 04/03</b>	Sjoelen om 14.30 uur	Zwaan
<b>WOENSDAG 05/03</b>	Accordeon om 10.30 uur Sjoelen om 10.30 uur Zorgbib vanaf 14 uur Spel om 14.30 uur	Den Opkikker Lelie  Lelie
<b>DONDERDAG 06/03</b>	Balsport om 10.30 uur Krantenuurtje om 14.30 uur	Den Opkikker Zwaan
<b>VRIJDAG 07/03</b>	Puzzelen om 10.30 uur	Zwaan
<b>MAANDAG 10/03</b>	Turnen om 10.30 uur Handmassage vanaf 10.30 uur Spel om 14.30 uur Vragen staat vrij om 14.30 uur	Den Opkikker Zwaan Lelie Zwaan
<b>DINSDAG 11/03</b>	Winkelen Carrefour om 13 uur	Zwaan
<b>WOENSDAG 12/03</b>	Accordeon om 10.30 uur Modeshow om 14 uur	Den Opkikker Den Opkikker



## ACTIVITEITENKALENDER KARPERVLEUGEL

<b>DONDERDAG 13/03</b>	Balsport om 10.30 uur Krantenuurtje om 14.30 uur	Den Opkikker Zwaan
<b>VRIJDAG 14/03</b>	Gezelschapspel om 10.30 uur	Zwaan
<b>MAANDAG 17/03</b>	Kunstproject om 14.30 uur	Lelie
<b>DINSDAG 18/03</b>	Hond Morris vanaf 15 uur	Zwaan
<b>WOENSDAG 19/03</b>	Gebruikersraad om 10.30 uur Onthaalmoment om 14 uur Geheugenspel om 14.30 uur	Den Opkikker Zwaan Lelie
<b>DONDERDAG 20/03</b>	Netbal om 10.30 uur Krantenuurtje om 14.30 uur	Den Opkikker Zwaan
<b>VRIJDAG 21/03</b>	Gebedsviering om 10.30 uur	Den Opkikker
<b>MAANDAG 24/03</b>	Turnen om 10.30 uur Stadswandeling om 13 uur DVD Ballet om 14.30 uur	Den Opkikker Lelie Zwaan
<b>DINSDAG 25/03</b>	Bingo om 14.30 uur	Den Opkikker
<b>WOENSDAG 26/03</b>	"De platen van ons moe" om 10 uur Bloemstukjes maken om 14 uur Kunstproject om 14.30 uur	Den Opkikker Lelie Zwaan
<b>DONDERDAG 27/03</b>	Balsport om 10.30 uur Krantenuurtje om 14.30 uur	Den Opkikker Zwaan
<b>VRIJDAG 28/03</b>	Spel om 10.30 uur	Zwaan
<b>MAANDAG 31/03</b>	Winkelen Carrefour om 13 uur	Lelie



## ACTIVITEITENKALENDER FRANSBROERSVLEUGEL

### Activiteiten Blauwe Lis

<b>DINSDAG 04/03</b>	Contactkoor Werken aan kunstproject Hond Morris komt om 15 uur op bezoek
<b>DONDERDAG 06/03</b>	Balsport om 10.30 uur in Den Opkikker Spelnamiddag
<b>DINSDAG 11/03</b>	Dominospel
<b>WOENSDAG 12/03</b>	Modeshow om 14 uur in Den Opkikker
<b>DONDERDAG 13/03</b>	Balsport om 10.30 uur in Den Opkikker Sjoelen
<b>DINSDAG 18/03</b>	Contactkoor
<b>DONDERDAG 20/03</b>	Netbal om 10.30 uur in Den Opkikker
<b>VRIJDAG 21/03</b>	Gebedsviering om 10.30 uur in Den Opkikker
<b>DINSDAG 25/03</b>	Paasbomen zetten Bingo om 14.30 uur in Den Opkikker
<b>WOENSDAG 26/03</b>	"De platen van ons moe" om 10 uur in Den Opkikker
<b>DONDERDAG 27/03</b>	Balsport om 10.30 uur in Den Opkikker Bloemschikken







## ACTIVITEITENKALENDER FRANSBROERSVLEUGEL

---

### Activiteiten Libel

<b>DINSDAG 04/03</b>	Contactkoor om 10 uur in Den Opkikker
<b>DONDERDAG 06/03</b>	Balsport om 10.30 uur in Den Opkikker
<b>WOENSDAG 12/03</b>	Modeshow om 14 uur in Den Opkikker
<b>DONDERDAG 13/03</b>	Balsport om 10.30 uur in Den Opkikker Vanillepudding maken
<b>DINSDAG 18/03</b>	Contactkoor om 10 uur in Den Opkikker
<b>DONDERDAG 20/03</b>	Netbal om 10.30 uur in Den Opkikker
<b>VRIJDAG 21/03</b>	Gebedsviering om 10.30 uur in Den Opkikker
<b>DINSDAG 25/03</b>	Naar de markt in Duffel om 9.30 uur Bingo om 14.30 uur in Den Opkikker
<b>WOENSDAG 26/03</b>	"De platen van ons moe" om 10 uur in Den Opkikker





PANNENKOEKEN







### KIEKJES OP LIBEL







## SOEP MAKEN OP BLAUWE LIS

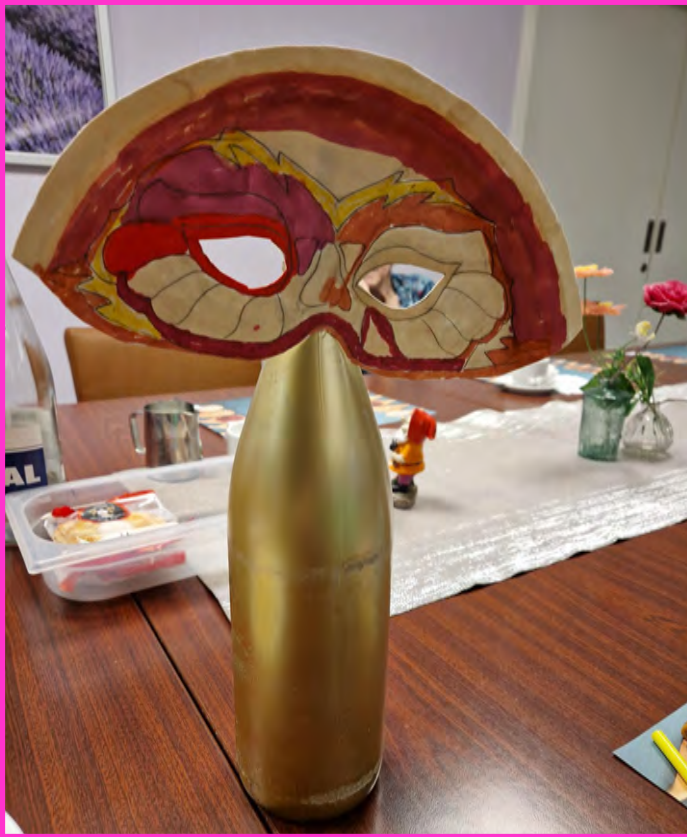


Mmmmm...





CREA: MASKERS MAKEN







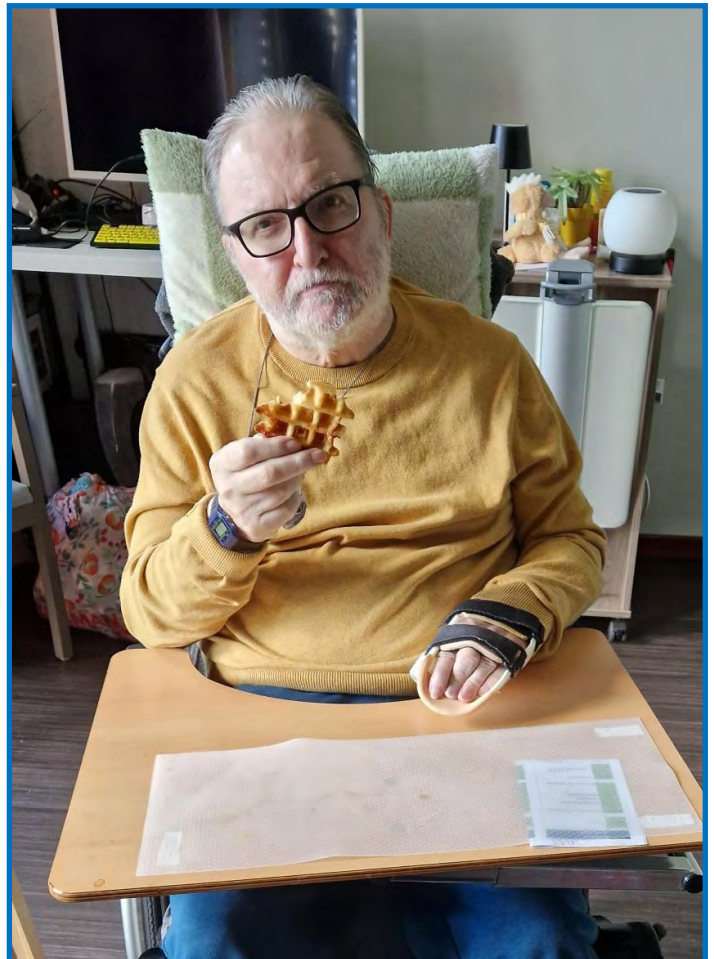
SMULLEN MAAR!







SMULLEN MAAR!







© Verantwoordelijke uitgever: Gabriella De Francesco

