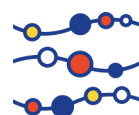


APROPO

Huiskrant woonzorgcentrum De Lisdodde

Mei 2023



ZORGBEDRIJF
RIVIERENLAND

VOORWOORD

Beste bewoner, familielid, medewerker, vrijwilliger,
Beste lezer,

Mei. Een mooie lentemaand waarin de natuur zichtbaar open bloeit en alles tot leven komt. Hopelijk worden de temperaturen snel zachter zodat jullie volop van de buitenlucht kunnen genieten.

Ook onze inkomhal werd overspoeld door een frisse wind. Zijn jullie de muurschilderingen al komen bewonderen?

Meer informatie over het proces en het verhaal achter de muurschildering vertelt kunstenaar Gijs Vanhee in deze Apropo.

In deze maand worden in Mechelen ook de moeders gevierd. Kinderen zetten hun mama in de bloemetjes met een ruiker of een (zelf geknutselde) attentie. Ook hier in huis wordt er voor alle moeders een attentie voorzien.

En voor wie de meimaand ook als Mariamaand beleeft, staat de Hanswijkbasiliek centraal. Voor de bewoners van Lelie en Zwaan die geïnteresseerd zijn trekken we samen naar Hanswijk in Mechelen.

Ik wens jullie veel leesplezier. En laat ons duimen voor terrasjesweer de volgende periode. Geniet van de lente!



Astrid Gepts
directeur



INHOUD

Editoriaal	p.	2 - 3
Actueel	p.	4 - 10
Prikbord	p.	11 - 13
Lifestyle	p.	14 - 14
Uit en thuis	p.	15 - 18
Terugblik	p.	19 - 27

REDACTIE

Astrid Gepts
Irène Benjamin
Ann Schoovaerts
Pauwel Cornelissen
Inge Van Campenhout

WERKTEN VERDER MEE

Animatie- en ergoteam

INDEXATIE DAGPRIJS

Geachte mevrouw
Geachte heer

Via het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid kregen wij de toelating om een tussentijdse indexatie van de dagprijzen door te voeren na 6 maanden, omwille van de inflatie en fors stijgende kosten.

De Raad van Bestuur van 9 maart 2023 keurde het voorstel tot deze indexatie goed. Daarom zal de dagprijs in woonzorgcentrum De Lisdodde **vanaf 1 juni 2023** als volgt (op basis van de consumptieprijsindex van januari 2023) aangepast worden:

- **Individuele bewoner** **76,07 euro**
- **Korting bij afwezigheid** **7,60 euro**

Deze prijzen gelden eveneens voor **kortverblijf**.

Ondanks deze evoluties blijven we jullie graag ondersteunen met zorg en dienstverlening en willen we deze kwaliteitsvol blijven ontwikkelen. We zullen ook diverse acties ondernemen om kostprijzen te drukken en deze uitzonderlijke inflatie te beheersen. We hopen u hiermee de juiste achtergrond van deze moeilijke beslissing meegegeven te hebben.

Hoogachtend,

Annelies Van Gaver
algemeen directeur
Zorgbedrijf Rivierenland

Astrid Gepts
directeur
WZC De Lisdodde

FLEXITARISME, EEN NIEUW VOEDINGSPATROON

Flexitarisme is een trend die in de jaren 1990 in de Verenigde Staten ontstond en geleidelijk ook bij ons aan populariteit wint. De term wordt meteen duidelijk als je weet dat het een samentrekking van “flexibel” en “vegetarisme” is. Het menu van een flexitariër is dus vooral vegetarisch, maar bevat af en toe ook vlees of vis.

Milieu, dierenwelzijn en gezondheid

Er zijn vooral drie redenen waarom consumenten hun voedingsgedrag aanpassen. De belangrijkste is dat flexitarisme een weldaad is voor de planeet. De veeteelt veroorzaakt immers ongeveer 14,5% van onze volledige uitstoot van broeikasgassen. Als we minder vlees eten, daalt bovendien ook het waterverbruik aanzienlijk. Om één kilo rundsvlees te produceren is er immers 15.000 liter water nodig, tegenover slechts 4.000 liter voor een kilo peulvruchten.

Een andere goede reden om flexitariër te worden is het dierenwelzijn. Consumenten zijn wantrouwig geworden door de talrijke schandalen uit de voedingssector, voornamelijk in verband met vlees en de omstandigheden waarin de dieren moeten leven.

Ten slotte is te veel vlees eten slecht voor onze gezondheid. Door een te hoog vleesverbruik stijgt de kans dat iemand een hart- of bloedvataandoening krijgt, diabetes of bepaalde soorten kanker.

Flexitarisme, hoe begin ik eraan?

Variëren en vooral combineren! Je kunt vlees perfect vervangen door allerlei andere voedingsmiddelen. Consumenten doen er goed aan om dagelijks allerlei bronnen van plantaardige eiwitten te combineren. Denk aan volkorengranen, peulvruchten, tofu, tempé, zuivelproducten, noten en zaden.

FLEXITARISME, EEN NIEUW VOEDINGSPATROON

Maar je mag je niet laten verleiden door allerlei sterk bewerkte producten die veel additieven en zout bevatten. Af en toe zo'n product eten kan geen kwaad, maar het is wel belangrijk om voor je vegetarische maaltijden vooral onbewerkte voedingsmiddelen te kiezen.

Green Deal Eiwitshift

De Vlaamse regering lanceerde de "Green Deal Eiwitshift" met Sodexo als partner. Het programma heeft als doel om de verhouding tussen dierlijke en plantaardige eiwitten in onze voeding te verbeteren.

In maart was donderdag al veggiedag in alle lokale dienstencentra. De traditionele Vlaamse klassiekers werden in een vegetarisch jasje gestoken. Op aanvraag is er ook altijd een vegetarische dagschotel beschikbaar.

Sodexo gaat nog een stap verder: vanaf begin 2023 is er een 50/50 vleessoort beschikbaar. Het is een hybride product van kwaliteitsvol Belgisch runds- en varkensvlees & vlezige oesterzwammen die smaken goed opnemen. Er zit evenveel ijzer en B-vitaminen in als in 100% vlees. De verhouding eiwitten en calorieën is ook gelijkaardig.



De trend is dus duidelijk: het flexitarisme overtuigt steeds meer Belgische consumenten. Maar kunnen we jullie ook overtuigen? In mei wordt er een testpanel van bewoners samen gesteld die we als eerste laten proeven van de hybride vleessoorten. Benieuwd naar hun feedback... wordt vervolgd...

BEDEVAART

Voor bewoners van Lelie en Zwaan:

Vrijdag 5 mei
om 14.30 uur
in Basiliek van Hanswijk



We vertrekken te voet om 13.15 uur.

Begeleidende familieleden zijn steeds van harte welkom.

Spreek zeker de begeleider wonen en leven van de afdeling aan.

BALSPORT



Donderdag
4, 11 en 25 mei
om 10.30 uur
in Den Opkikker

RECYCLAGE-MODESHOW

Dinsdag 9 mei
om 14.30 uur
in Den Opkikker



PROEVERIJ



Woensdag 10 mei
om 9.30 uur
in Den Opkikker

Quiz en proeverij samen met leerlingen
van De Spreeuwen
Hapjes van Sodexo

BINGO

Dinsdag 30 mei
om 14.30 uur
in Den Opkikker



IJSKAR



**Vanaf 31 mei komt
elke woensdag
om 14 uur een ijskar**

Wzc De Lisdodde

Frans Broersstraat 1
2800 Mechelen

Locatie:

Tuin van Den Opkikker
Elke woensdag om 14 uur

VRAGEN OVER DEMENTIE

Bruce Willis krijgt diagnose van frontotemporale dementie



Figuren zoals: Ronald Regan, Rita Hayworth, Koningin Juliana, Gerard Reve ... hebben allemaal één ding gemeen. Zij hadden allen de ziekte van Alzheimer, de meest voorkomende variant van dementie. Ongeveer tweederde van alle personen met dementie heeft de ziekte van Alzheimer. Deze treft zowat 24 miljoen mensen wereldwijd, waarvan 135.000 Belgen.

Onlangs kreeg acteur Bruce Willis de diagnose van een andere variant van dementie nl. frontotemporale dementie, dit maakte zijn familie bekend.

"Sinds we Bruce's diagnose van afasie in het voorjaar van 2022 aankondigden, is de toestand van Bruce vooruitgegaan," merkte de familie Willis op in een verklaring. "Helaas zijn uitdagingen met communicatie slechts één symptoom van de ziekte waarmee Bruce wordt geconfronteerd. Hoewel dit pijnlijk is, is het een opluchting om eindelijk een duidelijke diagnose te hebben."

Frontotemporale dementie, of FTD, is een groep aandoeningen die worden veroorzaakt door een ophoping van tau en andere hersencelvernietigende eiwitten in de frontale kwabben (achter het voorhoofd) of temporale kwabben (achter de oren) van de hersenen. De aandoening slaat meestal toe tussen 45 en 64 jaar.

FTD is de meest voorkomende dementie bij mensen onder de 60 jaar en kan communicatieproblemen veroorzaken, evenals veranderingen in iemands gedrag, persoonlijkheid of beweging.



VERJAARDAGEN MEI

Eén dag in het jaar mag iedereen het horen

Wij vieren vandaag, dat jij werd geboren.

Gelukkige verjaardag !

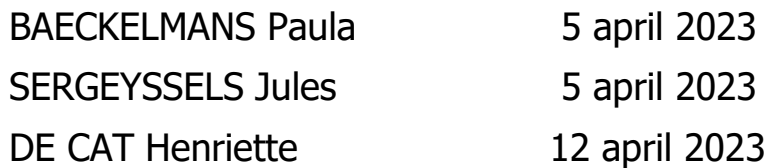
We wensen je veel vreugde en zonneschijn !!!



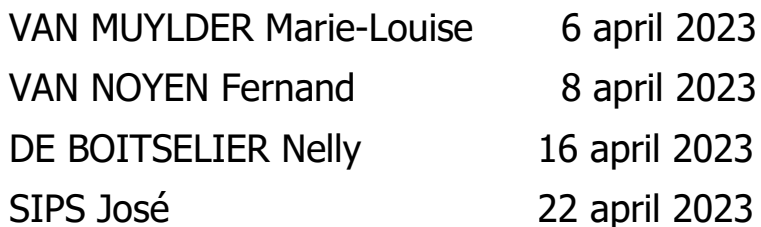
CHRISTIAENS Christiane	1 mei
STAELENS Christa	2 mei
VERBRUGGEN Anna	2 mei
DE PAEPE Maurits	6 mei
VAN DAMME Marie-Rose	6 mei
GUERRY François	7 mei
VERVLOET Pieter	7 mei
ETIENNE Roger	16 mei
WILLEMS Jozef	17 mei
VANDERAERSCHOT Maurice	19 mei
ROOS Paul	23 mei
VERBRUGGEN Frans	27 mei



We heten u van harte welkom !



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



INTERNATIONALE CULTURELE DIVERSITEIT

Op 21 mei vieren we Werelddag van de internationale culturele diversiteit. Het doel van deze dag is om de mensen de mogelijkheid te geven om even stil te staan bij het belang en het begrip van de waarden van culturele diversiteit en hoe we 'samen kunnen leven'.

Onze maatschappij wordt alsmaar diverser. Mechelen telt namelijk 138 verschillende nationaliteiten. Meer dan 1 op 4 Mechelaars heeft buitenlandse roots. In de klas, op het werk, in ziekenhuizen enz... ontmoeten we veel mensen met een andere culturele achtergrond.

Niets fijner dan om begripvol met elkaar om te gaan. Proberen meer tolerant te zijn en niet altijd alles negatief zien. Hier in onze woonzorgcentra werken ook veel medewerkers met verschillende nationaliteiten, waaronder ook onze directeur. Weten jullie welke roots zij heeft?

Een cultureel diverse werkplek stelt mensen in staat hun talenten en vaardigheden te ontwikkelen. Hierdoor heerst er in De Lisdodde ook een leuke en onderlinge warme sfeer. We leren van elkaar. Zo hebben we in het verleden multiculturele smulnamiddagen georganiseerd. Enkele personeelsleden met buitenlandse roots hebben vol trots specialiteiten bereid van hun land. Dit werd enorm geapprecieerd door de bewoners. Ja, we streven met z'n allen ernaar om onze bewoners de nodige en goede zorg te verlenen.

Wanneer we de culturele gebruiken van andere culturen leren kennen, helpt dat ons te kijken met een empathische bril. Dit kunnen we heel eenvoudig doen. Spreek één van onze medewerkers aan en vraag hen om wat te vertellen over hun cultuur en laat hen kennismaken met jouw cultuur.

Dit kan voor beiden verrassend en leerzaam zijn.





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 01/05	Feestdag	
DINSDAG 02/05	/	
WOENSDAG 03/05	Accordeon om 10.30 uur Sjoelen om 14.30 uur	Den Opkikker Zwaan
DONDERDAG 04/05	Balsport om 10.30 uur Krantenuurtje om 14.30 uur	Den Opkikker Zwaan
VRIJDAG 05/05	Bedevaart naar Hanswijk, vertrek om 13.15 uur	
MAANDAG 08/05	Turnen om 10.30 uur Winkelen Carrefour om 13.30 uur	Den Opkikker Zwaan
DINSDAG 09/05	Onder voorbehoud: markt Duffel Recyclage-modeshow	Lelie Den Opkikker
WOENSDAG 10/05	Proeverij om 9.30 uur Zorgbib vanaf 14 uur	Den Opkikker
DONDERDAG 11/05	Balsport om 10.30 uur	Den Opkikker
VRIJDAG 12/05	/	



ACTIVITEITENKALENDER KARPERVLEUGEL

MAANDAG 15/05	Crea om 14.30 uur	Lelie
DINSDAG 16/05	/	
WOENSDAG 17/05	Accordeon om 10.30 uur Wellness vanaf 14 uur	Den Opkikker Lelie
DONDERDAG 18/05	Feestdag	
VRIJDAG 19/05	/	
MAANDAG 22/05	Turnen om 10.30 uur Winkelen Carrefour om 13 uur	Den Opkikker Lelie
DINSDAG 23/05	/	
WOENSDAG 24/05	Gebruikersraad om 10.30 uur Onthaalmoment nieuwe bewoners op Zwaan Sjoelen om 14.30 uur	Den Opkikker Lelie
DONDERDAG 25/05	Netbal om 10.30 uur Krantenuurtje om 14.30 uur	Den Opkikker Zwaan
VRIJDAG 26/05	Puzzelen om 10.30 uur	Zwaan
MAANDAG 29/05	Feestdag	
DINSDAG 30/05	Onder voorbehoud: markt Duffel Bingo om 14.30 uur	Zwaan Den Opkikker
WOENSDAG 31/05	Accordeon om 10.30 uur	Den Opkikker

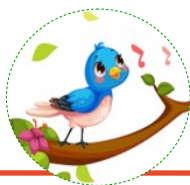


ACTIVITEITENKALENDER FRANSBROERSVLEUGEL

Activiteiten Blauwe Lis

DINSDAG 02/05	Voorlezen
WOENSDAG 03/05	Sjoelen
DINSDAG 09/05	Recyclage-modeshow in Den Opkikker
MAANDAG 15/05	Scheerbeurtnamiddag
DINSDAG 16/05	Contactkoor Volksspelen
VRIJDAG 19/05	Krantenleesgroep Schaken
MAANDAG 22/05	Zitgym
DINSDAG 23/05	Project zwart-wit foto's
VRIJDAG 26/05	Crea
DINSDAG 30/05	Contactkoor





ACTIVITEITENKALENDER FRANSBROERSVLEUGEL

Activiteiten Libel

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
JASMIJN	Smikkel-moment	Contactkoor (om de 14d) Gezelschaps- spelen (nm)	Krantenuurtje Crea	Krantenuurtje Balsport in Den Opkikker	
MEREL	Smikkel-moment	Contactkoor (om de 14d) Gezelschaps- spelen (nm)	Krantenuurtje Crea	Krantenuurtje Balsport in Den Opkikker	
HOEKSKE	Smikkel-moment	Contactkoor (om de 14d) Gezelschaps- spelen (nm)	Krantenuurtje Crea	Krantenuurtje Balsport in Den Opkikker	
ORCHIDEE	Smikkel-moment Zitdans (om de 14d)	Contactkoor (om de 14d) Gezelschaps- spelen (nm)	Krantenuurtje Crea	Krantenuurtje Balsport in Den Opkikker	

DINSDAG 09/05

Recyclage-modeshow in Den Opkikker

DINSDAG 16/05

Contactkoor

DINSDAG 30/05

Contactkoor



OPTREDEN KERKPOORTCLOCHARDS



SFEERBEELDEN VAN ACTIVITEITEN OP ZWAAN





MODESHOW



WEEK VAN DE VALPREVENTIE



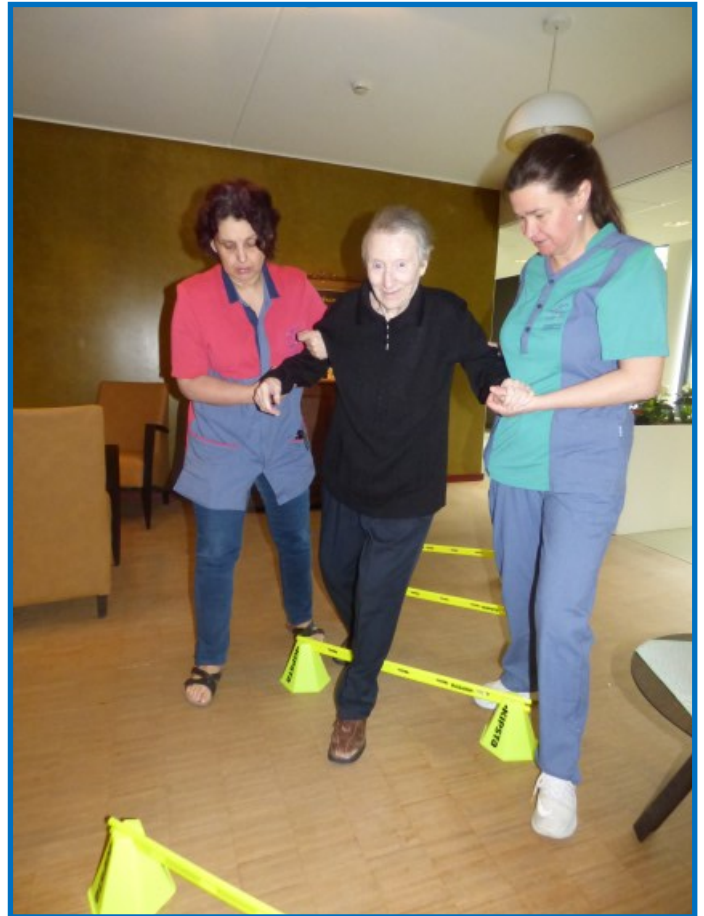
WEEK VAN DE VALPREVENTIE



WEEK VAN DE VALPREVENTIE



WEEK VAN DE VALPREVENTIE



KUNST IN DE LISDODDE

Op 17 april startte kunstenaar Gijs Vanhee met de beschildering van onze inkomhal. Dit idee is tot stand gekomen omdat de Lisdodde er naar streeft om elke bewoner naast kwalitatief hoogstaande zorg, hen ook een warme sfeer en thuisgevoel te geven.

Gijs Vanhee is een Mechelse grafisch kunstenaar met een zeer herkenbare lijnvoering en heel wat muurschilderingen op zijn kerfstok. Hij is oprichter en curator van Mechelen Muurt en werkt graag met tijdsmomenten in het leven.

Wie doorheen Mechelen wandelt, herkent vast wel één van zijn muurschilderingen door de wekerende 'vogelhoofden' die hij 'freebirds' noemt, of beter gezegd 'vrije vogels'.

Zijn moeder was maatschappelijk assistent in De Lisdodde. De ideale partij voor deze opdracht dus.



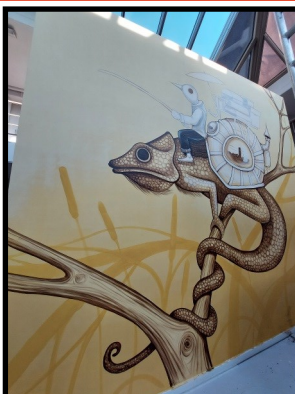
Hoe deze muurschildering anders invullen met verhalen van de bewoners?

Gijs kwam de week voordien op bezoek om een babbeltje te doen met onze bewoners. Hun verhalen werkten inspirerend voor onze kunstenaar en een prachtig ontwerp ontstond.



En toen was het zover...



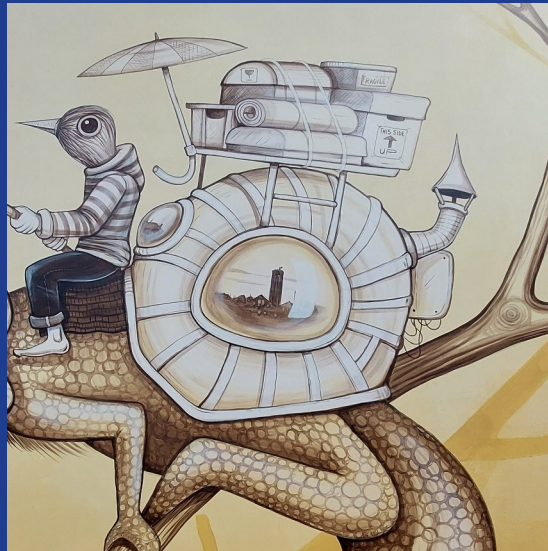


'Timetraveller' (tijdsreiziger)

Het leven is een complexe en dynamische reis, in tegenstelling tot de statische en voorspelbare bewegingen van een rivier of een trein. Hoewel we deze metaforen vaak gebruiken om het leven te beschrijven, schieten ze tekort om de fijne kneepjes van onze ervaringen vast te leggen. Als we terugkijken op ons leven, zien we geen vloeiende en ononderbroken stroom, maar eerder een reeks takken en momenten waar we tussen bewegen, soms met grote sprongen en soms met kleine stapjes. Onze herinneringen staan niet vast, maar veranderen en passen zich aan, aan de situatie en context waarin we ze herinneren. Als een kameleon die van kleur verandert als de scène verandert. Men kan alleen navigeren op deze reis, het gewicht van herinneringen als bagage dragend. Ze kunnen kwetsbaar zijn en soms verliezen we zelfs stukken tijdens het reizen.

- Gijs Vanhee -





Honeywell

Building Solutions België

Implementatie van geïntegreerde oplossingen voor de optimalisering van het beheren van gebouwen.

Tel 02 728 2828

Email: info.hbs.be@honeywell.com

liantis

WIJ WILLEN
ENKEL HET
BESTE VOOR U ...

sodexo
QUALITY OF LIFE SERVICES

GELUK IS DE OOGST VAN
hart-werk

