

# DE NIEUWSBODE

juli – augustus - september 2022

jaargang 24



**ZORGPUNT  
WAASLAND**  
goed voor elkaar

Woonzorgcentrum  
Briels  
Kerkplein 8  
9120 Melsele



# INHOUDSTABEL

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| VOORWOORD .....                  | 3  |
| AFSCHEID .....                   | 4  |
| WELKOM .....                     | 6  |
| VERJAARDAGSKALENDER .....        | 7  |
| AARDBEIFEESTEN .....             | 10 |
| TUIN EN BLOEMENHUIS .....        | 13 |
| BEEWEG .....                     | 14 |
| NETBALTORNOOI .....              | 17 |
| HET LEVEN ZOALS HET IS .....     | 18 |
| REFERENTIEPERSOON DEMENTIE ..... | 32 |
| MAAND VAN DEMENTIE .....         | 33 |
| KOMENDE ACTIVITEITEN .....       | 34 |
| WEEKPLANNING .....               | 35 |
| VRIENDELIJK VOOR DEMENTIE .....  | 38 |
| DOKTERSPRAATJE .....             | 40 |
| ABC DEMENTIE.....                | 42 |
| DENKSPORT .....                  | 44 |
| BRIELSE BRIEVEN.....             | 46 |
| HUMOR.....                       | 47 |

## Redactie

Kristin Goethals  
Nancy Kras  
Karlien De Roeck  
Marijke Merckx  
Céline Maes  
Anne De Bock  
Rudi De Vos

# VOORWOORD

Beste bewoner,

Briels is een groot gebouw met veel zithoekjes en andere leuke plekjes. Maar niet iedereen durft die hoekjes te gebruiken. En dat is wel een beetje jammer.

Jullie kunnen gerust gebruik maken van de grote leefruimte en de verschillende zithoekjes. Neem gerust ook familie of andere bezoekers mee. Het kan fijn zijn om eens op een andere plaats een babbeltje te doen. Om samen met een familielid een praatje te doen met andere bewoners. Of om wat meer plaats te hebben om een spelletje te spelen. In de namiddag is er steeds koffie in de leefruimte. Ook bezoekers mogen gerust een tas koffie nemen.

We hebben ook een binnentuin. Daar is het vaak zalig vertoeven. Je kan er zelf kiezen of je in de zon wil zitten, of liever beschut tegen de wind. Het is er heel rustig en je kan er gemakkelijk met elkaar praten. De binnentuin is voor iedereen toegankelijk, ook voor bewoners van de andere verdiepingen.

Familie is zeker ook welkom in de binnentuin en op de terrassen. Daar is de regel zoals op de bus : de jongere generatie moet zijn of haar stoel afgeven als iemand van de oudere generatie geen plaats meer heeft. Die jongere generatie kan altijd een stoel van binnen nemen. Met een beetje samenwerking heeft zo iedereen een fijne namiddag.

Verder wil ik jullie bedanken voor jullie inbreng op de bewonersraden. Ik vind dit altijd heel leerrijke momenten. Ik heb af en toe ook al eens goed gelachen. Jullie kunnen soms met veel humor punten naar voren brengen !

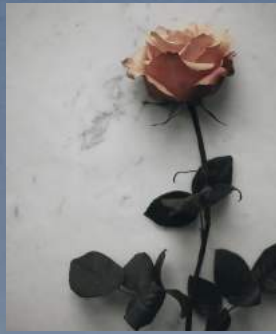
Kristin

# AFSCHEID

## Den Ouden Dijk



Staut Georgette  
17/03/2022 92



Meul Julienne  
11/04/2022 84

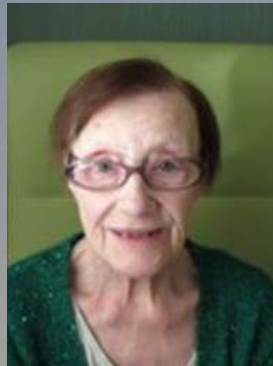


Bosman André Kamiel  
23/04/2022 79

## Den Hoogen Polder



Vergauwen Gilbert  
20/04/202 86



Engels Lisette  
10/05/2022 87



Heyrman Walter  
15/05/2022 88

## Den Binnennest



Van Oevelen Laura  
27/04/2022 86



Van Landeghem Elza  
12/05/2022 85



Janssen Maria  
23/05/2022 92



We zullen over je blijven praten  
zodat iedereen weet wie je bent  
afscheid nemen en echt verlaten  
gebeurt pas als niemand je meer kent

Zolang niemand kan vergeten  
wie je bent en wat je deed  
iedereen je naam zal weten  
is er niemand die vergeet  
dat jij hier bent geweest

In onze woorden blijf je leven  
daardoor raken we je nooit kwijt  
je naam zal blijven rondzweven  
zodat de herinnering niet slijt



W

E

L

K

O

M

**Den Binnennest**

De Maere Lisina

**Den Hoogen Polder**

Coopmans Odette

Peeters Marcel

Van Puymbroeck Frans

**Den Ouden Dijk**

Janssens Hilaire

Van de Vyver Irena



# VERJAARDAGSKALENDER

## Den Binnennest

### Juli

|                    |            |    |
|--------------------|------------|----|
| Van de Ven Maritta | 22/07/1949 | 73 |
|--------------------|------------|----|

### Augustus

|                 |            |    |
|-----------------|------------|----|
| Wuytack Gilbert | 10/08/1940 | 82 |
|-----------------|------------|----|

|                      |            |    |
|----------------------|------------|----|
| Van Echelpoel Walter | 10/08/1942 | 80 |
|----------------------|------------|----|

|                 |            |    |
|-----------------|------------|----|
| Verbraeken Jose | 20/08/1934 | 88 |
|-----------------|------------|----|

|               |            |    |
|---------------|------------|----|
| Boerjan André | 27/08/1951 | 71 |
|---------------|------------|----|



# VERJAARDAGSKALENDER

Den Hoogen Polder

## Juli

|                      |            |    |
|----------------------|------------|----|
| Brusselaers Delphina | 07/07/1932 | 90 |
| Tindemans Clementina | 11/07/1939 | 83 |
| De Bruyn Lydia       | 24/07/1932 | 90 |

## Augustus

|                     |            |    |
|---------------------|------------|----|
| Martens Hilda       | 06/08/1932 | 90 |
| De Backer Gabriëlla | 27/08/1923 | 99 |



# VERJAARDAGSKALENDER

## Den Ouden Dijk

### Juli

|                 |            |    |
|-----------------|------------|----|
| Delia Andrea    | 16/07/1930 | 92 |
| Moras Roger     | 20/07/1949 | 73 |
| Eycken Lucienne | 22/07/1932 | 90 |

### Augustus

|                  |            |    |
|------------------|------------|----|
| Roelandt Lilyane | 23/08/1939 | 83 |
|------------------|------------|----|

### September

|                      |            |    |
|----------------------|------------|----|
| De Prins Irene       | 10/09/1944 | 78 |
| Van Raemdonck        | 21/09/1939 | 83 |
| Van Lombergen Ingrid | 24/09/1952 | 70 |
| Vercammen Josephina  | 24/09/1946 | 76 |
| Cleys Gerard         | 27/09/1934 | 88 |

# AARDBEIFEESTEN

Tijdens de aardbeifeesten genoten we van muziek van Luc Steeno. Zelfs de aardbeiprinsessen gooiden hun beentjes los.







# TUIN EN BLOEMENHUIS

Onze binnentuin lag er maar triestig bij. Daarom gingen we naar het Bloemenhuis om wat geur en kleur toe te voegen in onze tuin.

Samen hebben we de bloemetjes ook gepland. Kom zeker eens in onze mooie tuin zitten!



# BEEWEG

Mei-maand is Maria-maand dus gaan we beewegen. We lazen bij de belangrijkste beelden een tekst voor. Als je wou kon je een kaarsje gaan branden in de kapel of gewoon een kijkje nemen.





Uiteraard sloten we onze wandeling af met een lekker drankje.



# NETBALTORNOOI

Sporten is gezond en dat kan zelfs van op een stoel!

Daarom speelden we een netbaltornooi. Ook de medewerkers deden hierbij mee.



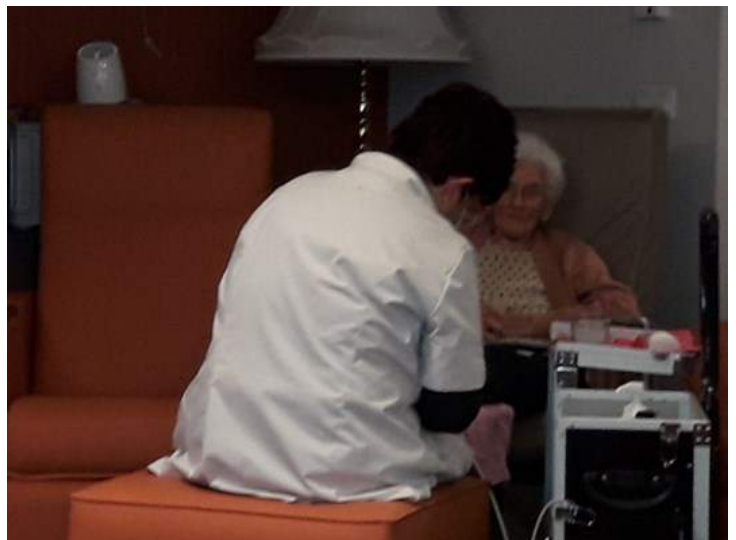
# HET LEVEN ZOALS HET IS

## Den Binnennest



Onze bewoners van Den Binnennest genieten in de namiddag graag samen in de leefruimte of buiten bij mooi weer van beweging, iets lekkers, muziek, een dansje, ...

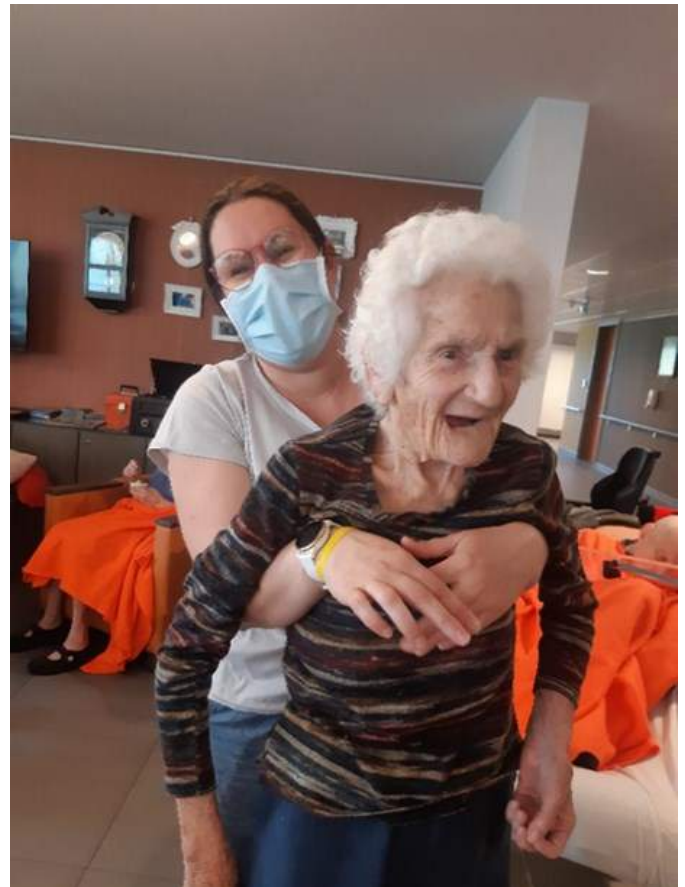






Zodra het droog en zonnig weer is, trekken we natuurlijk graag naar buiten en genieten we van de binnentuin, een wandeling of gezellig op een bankje.

Ook op dagen met minder goed weer blijven we graag in beweging en wandelen we samen met de collega's door de gangen en leefruimte.





Na het gezellig  
samenzijn met een  
lekker ijsje, gaan enkele  
bewoners samen met  
ergotherapeut Marijke  
naar de grootkeuken de  
afwas doen.

Want dat hoort er  
natuurlijk ook bij nadat  
we genoten hebben.





# Den Ouden Dijk



**Teamwork makes the dream work!**

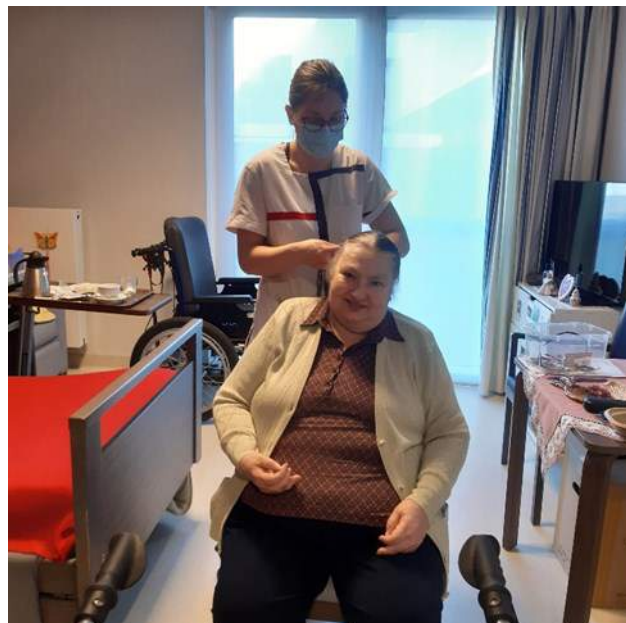
**Onze bewoners bewijzen dit hier elke week opnieuw tijdens de LEGO op vrijdag. Iedereen draagt zijn steentje bij. Zo sorteren ze de verschillende blokjes, lezen ze de stappenplannen op de laptop en bouwen ze stap voor stap de Big Ben.**

**Onze bewoners hebben hier weken plezier aan gehad!**

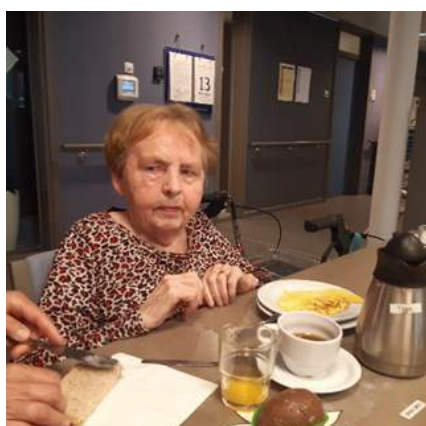
In de namiddag genieten we van gezellige momenten samen. Dit kan heel erg uiteenlopend zijn: van een leuk en boeiend gesprekje of samen even een programma op tv volgen dat we interessant vinden. Of zoals Gerard samen met zorgkundige Ellen een dansje doen op een leuk liedje op de radio, televisie of LP-speler



Onze bewoners hebben natuurlijk ook graag dat hun haar er netjes bij ligt. Irène heeft lange haren waarin zorgkundige Els met veel liefde een mooie vlecht maakt. Ook dit zijn momenten waar zowel de bewoner als collega erg van kunnen genieten en een meerwaarde zijn in de dag.



.....  
JEZELF VERWENNEN,  
DAT IS FIJN..  
VERWEND WORDEN,  
IS GELUK IN HET KLEIN..  
- ELLIE  
.....



Met Pasen werden onze bewoners verwend met een heerlijk verwenontbijt! Koffiekoeken, vers geperst fruitsap, een eitje op elk mogelijke wijze, verse fruitsla, ... Kortom het was genieten!

# Den Hoogen Polder



Op maandagochtend is er steeds een activiteit waar veel bewoners naartoe komen. Meestal is dit een geheugentraining, waar we onze hersenen jong mee houden: Spreekwoorden, themawoorden zoeken, rad van fortuin, hoger/lager, cijfers en letters, ... In samenspraak met de bewoners kiezen we telkens welk spel aan bod komt.

Zo was er in april de maand van de valpreventie waar een netbaltornooi werd georganiseerd tussen Den Ouden Dijk en Den Hoogen Polder met collega's die dan gefixeerd werden of in een rolstoel zaten om eens de beleving te hebben hoe dat voelt. Natuurlijk zijn we ook competitief ingesteld en gingen we hier op voorhand voor trainen zodat we goed ons mannetjes en vrouwtjes konden staan tijdens het tornooi.



Elke maand  
genieten we van  
een gezellig  
samenzijn en  
deze keer  
genoten we ten  
volle van  
appelbeignets  
met bloemsuiker.



Op de achtergrond speelde de LP van Elvis Presley en de sfeer zat er goed in. Iedereen genoot met volle goesting en nadien werd er samen nog gezellig na gekeuveld.





Op regenachtige dagen gaan we ook graag binnen eens creatief aan de slag. Samen kozen we voor een zomers thema van vlinders en bloemen en vooral kleur. Lea knipt erg graag en ging aan de slag om héél véél bloemetjes en vlinders te knippen. Ook onze collega's hielpen bij het vele knippen en samen creëerden we met al deze bloemen en vlinders 2 prachtige bloemendames.

Voor de zomerse slingers in de leefruimte, knipten we op een middag met een groepje bewoners erg veel strookjes papier. Met de hulp van collega's zorgden we zo voor een zomerse sfeer in de leefruimte.





# REFERENTIEPERSOON DEMENTIE

## Contactgegevens:

De Block Saskia

GSM: 0470/45.99.96

E-Mail: [saskia.deblock@zpw.be](mailto:saskia.deblock@zpw.be)



Beste bewoners, familieleden, bezoekers,

Sinds januari 2018 ben ik de referentiepersoon dementie voor WZC Briels. Mijn voornaamste taak is om de levenskwaliteit van personen met dementie en hun omgeving te optimaliseren.

Personen met dementie hebben nog heel wat kwaliteiten en mogelijkheden die kunnen benut worden. We willen in de verschillende voorzieningen een thuis creëren waarin ze zichzelf mogen zijn en waarin ze zo lang mogelijk datgene kunnen doen wat hen een gevoel van eigenwaarde en welbevinden geeft.

In de zorg voor personen met dementie zijn er verschillende betrokkenen: familie, vrienden, vrijwilligers, medewerkers, huisartsen, ... Het is niet eenvoudig om met het dementieproces om te gaan. Als bewoner, mantelzorger, medewerkers, vrijwilligers kunt u bij mij terecht voor onder meer onderstaande zaken:

- Een informatief gesprek over dementie waarin o.a. uitleg wordt gegeven over de fasen van dementie, soorten dementie...
- Begeleiding en ondersteuning bij het omgaan met het ziekteproces bij de persoon met dementie o.a. door een goed gesprek, informatie van praatcafé en lotgenotencontact, expertisecentrum dementie, ...
- Advies over hoe omgaan met een persoon met dementie

Kijk naar de mens  
En zie het wonder in hem  
Zie je het niet,  
Kijk dan nog eens en nog eens  
En als je goed kijkt  
Kun je het wonder in hem zien.  
Bron: Toon Hermans



# MAAND VAN DEMENTIE

## SEPTEMBER

In de maand september zetten we het syndroom dementie in de kijker door fijne activiteiten.

Zo zal er de expo bloemen en planten van het huis van Alijn te bezichtigen zijn die maand in onze hobby. Daarnaast gaan er nog tal van activiteiten door met elke week een ander thema.

### Week 1: 5/9 – 9/9

Deze week zal in teken staan van **verbinding**.

We gaan dan aan de slag met de storytelling boxen van het Huis van Alijn. Ook zal er die week iets muzikaals plaatsvinden.

### Week 2: 12/9 – 16/9

Deze week staat in teken van **beweging**. Hier zetten we onze duofiets in de kijker en gaan we veel activiteiten doen om in beweging te zijn zoals tuinkabouterbowling, seniorengym en biljarten.

### Week 3: 19/9 – 23/9

Hier staat **voeding** centraal. Zo gaan we genieten van paling en krijgen we op donderdag 22/9 fingerfood.

### Week 4: 26/9-30/9

In deze week staan **herinneringen** centraal. Hierbij hoort een gezellige koffieklets in een retrosfeer met wat lekkers.

# KOMENDE ACTIVITEITEN



Deze zomer gaan we terug op uitstap.

Een aantal staan al met een datum gepland maar dit is wel wat afhankelijk of de weergoden ons goedgezind zijn.

5/7: marktbezoek

7/7: kubbtornooi met de Kubezen

19/7: Sint-Anneke

28/7: boerderijbezoek met aaidieren

29/8: huifkarrentocht

De volgende uitstappen worden nog gepland in de zomer:

- Seniorfashion
- Puyenbroeck met uitleg van een gids over de dieren
- Rondleiding ijshoeve De Boeye
- Bezoek aan de nieuwe gebouwen van de gemeente en de politie

# WEEKPLANNING

## Den Binnennest

|                  | VOORMIDDAG                                                                                                                                                                                                                                                                                            | NAMIDDAG                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MAANDAG</b>   | <p><u>WAT:</u> VERWENSALON (NAGELS, HANDEN)<br/> <u>WIE:</u> Annemie/Godelieve<br/> <u>WAAR:</u> leefruimte Den Binnennest of kamer<br/> <u>UUR:</u> vanaf 10u om de 3 weken</p>                                                                                                                      | <p><u>WAT:</u> GEZELLIG SAMENZIJN<br/> <u>WIE:</u> Nancy<br/> <u>WAAR:</u> leefruimte Den Binnennest<br/> <u>UUR:</u> 14u</p>                                                                                                                                                             |
| <b>DINSDAG</b>   | <p><u>WAT:</u> GEHEUGENTRAINING<br/> <u>WIE:</u> Nancy<br/> <u>WAAR:</u> leefruimte Den Binnennest<br/> <u>UUR:</u> vanaf 10u00</p>                                                                                                                                                                   | <p><u>WAT:</u> GEZELLIG SAMENZIJN<br/> <u>WIE:</u> Nancy<br/> <u>WAAR:</u> leefruimte Den Binnennest<br/> <u>UUR:</u> 14u</p> <p><u>WAT:</u> LEKKERS BIJ DE KOFFIE<br/> <u>WIE:</u> Nancy<br/> <u>WAAR:</u> leefruimte Den Binnennest<br/> <u>UUR:</u> 14u – 4de dinsdag van de maand</p> |
| <b>WOENSDAG</b>  | <p><u>WAT:</u> INDIVIDUELE AANDACHT<br/> <u>WIE:</u> Nancy<br/> <u>WAAR:</u> leefruimte Den Binnennest of kamer<br/> <u>UUR:</u> vanaf 10u00</p> <p><u>WAT:</u> SOEP<br/> <u>WIE:</u> Nancy en Marijke (+ vrijwilligers)<br/> <u>WAAR:</u> leefruimte DBN<br/> <u>UUR:</u> 10u<br/> Om de 3 weken</p> | <p><u>WAT:</u> MUZIEK/QUIZ/BEWEGING<br/> <u>WIE:</u> Nancy<br/> <u>WAAR:</u> leefruimte Den Binnennest<br/> <u>UUR:</u> 14u</p> <p><u>WAT:</u> VOORLEZEN<br/> <u>WIE:</u> Dirk (voorleesvrijwilliger)<br/> <u>WAAR:</u> Den Binnennest<br/> <u>UUR:</u> 15u –</p>                         |
| <b>DONDERDAG</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><u>WAT:</u> BINGO<br/> 3e donderdag van de maand<br/> <u>WIE:</u> vrijwilligers<br/> <u>WAAR:</u> den hobby (1e verdieping)<br/> <u>UUR:</u> 14u</p>                                                                                                                                   |
| <b>VRIJDAG</b>   | <p><u>WAT:</u> BEWEGINGSACTIVITEIT<br/> <u>WIE:</u> Marijke/ Karlien / Anne<br/> <u>WAAR:</u> cafetaria<br/> <u>UUR:</u> 10u</p> <p><u>WAT:</u> BOEKENTOER<br/> <u>WIE:</u> Karlien<br/> <u>WAAR:</u> op kamer<br/> <u>UUR:</u> vanaf 10u</p>                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

# Den Hoogen Polder

|           | VOORMIDDAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | NAMIDDAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MAANDAG   | <p><u>WAT:</u> <b>GEHEUGENTRAINING / SPEL / CREA</b><br/> <u>WIE:</u> Anne<br/> <u>WAAR:</u> Leefruimte DHP<br/> <u>UUR:</u> vanaf 10u</p> <p><u>WAT:</u> <b>VERWENSALON (NAGELS, HANDEN)</b><br/> <u>WIE:</u> Annemie / Godelieve<br/> <u>WAAR:</u> leefruimte<br/> <u>UUR:</u> vanaf 10u<br/> om de 3 weken</p> | <p><u>WAT:</u> <b>INDIVIDUELE ACTIVITEIT / CREA / DECORATIE/ WANDELEN / SPEL</b><br/> <i>Na afspraak met de bewoners</i><br/> <u>WIE:</u> Anne<br/> <u>WAAR:</u> Leefruimte Den Hoogen Polder<br/> <u>UUR:</u> 14u</p> <p><u>WAT:</u> <b>LEKKERS BIJ DE KOFFIE</b><br/> <u>WIE:</u> Anne/Marijke<br/> <u>WAAR:</u> leefruimte Den Hoogen Polder<br/> <u>UUR:</u> 14u – 4<sup>e</sup> maandag van de maand<br/> <u>WAAR:</u> In leefruimte Den Hoogen Polder</p> |
| DINSDAG   | <p><u>WAT:</u> <b>KEGELEN</b><br/> <u>WIE:</u> Karlien<br/> <u>WAAR:</u> in de leefruimte<br/> <u>UUR:</u> vanaf 10u</p>                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| WOENSDAG  | <p><u>WAT:</u> <b>VOORLEZEN</b><br/> <u>WIE:</u> Lut (voorleesvrijwilliger)<br/> <u>WAAR:</u> zithoek aan het raam<br/> <u>UUR:</u> 10u</p>                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| DONDERDAG | <p><u>WAT:</u> <b>SPORT EN SPEL: KUBBEN/ SJOELEN...</b><br/> <u>WIE:</u> Karlien<br/> <u>WAAR:</u> leefruimte DHP<br/> <u>UUR:</u> om 10u</p> <p><u>WAT:</u> <b>RUMMIKUB</b><br/> <u>WIE:</u> Ingrid<br/> <u>WAAR:</u> leefruimte DHP<br/> <u>UUR:</u> om 10u elke 1e en 3e van de maand</p>                      | <p><u>WAT:</u> <b>BINGO</b><br/> <i>3de donderdag van de maand</i><br/> <u>WIE:</u> Raymonda en Jeannine<br/> <u>WAAR:</u> cafetaria<br/> <u>UUR:</u> 14u</p> <p><u>WAT:</u> <b>INDIVIDUEEL</b><br/> <u>WIE:</u> Karlien<br/> <u>UUR:</u> 14u</p>                                                                                                                                                                                                               |
| VRIJDAG   | <p><u>WAT:</u> <b>BEWEGINGSACTIVITEIT</b><br/> <u>WIE:</u> Marijke/Karlien / Anne<br/> <u>WAAR:</u> cafetaria<br/> <u>UUR:</u> 10u</p> <p><u>WAT:</u> <b>BOEKENTOER</b><br/> <u>WIE:</u> Karlien<br/> <u>WAAR:</u> leefruimte/kamer</p>                                                                           | <p><u>WAT:</u> <b>INDIVIDUELE ACTIVITEIT/ GEZELSCHAPSSPEL/ WANDELEN</b><br/> <i>Na afspraak met de bewoners</i><br/> <u>WIE:</u> Anne/vrijwilligers<br/> <u>WAAR:</u> leefruimte Den Hoogen Polder (2<sup>de</sup>)<br/> <u>UUR:</u> 14 u</p>                                                                                                                                                                                                                   |
| ZATERDAG  | <p><u>WAT:</u> <b>INDIVIDUELE BABEL</b><br/> <u>WIE:</u> Melissa<br/> <u>WAAR:</u> op de kamer of leefruimte<br/> <u>UUR:</u> vanaf 10u om de 2 weken</p> <p><u>WAT:</u> <b>KAARTCLUB: wiezen, ...</b><br/> <u>WIE:</u> bewoners<br/> <u>WAAR:</u> leefruimte<br/> <u>UUR:</u> 10u</p>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

# Den Ouden Dijk

|           | VOORMIDDAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | NAMIDDAG                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MAANDAG   | <p><u>WAT:</u> <b>VERWENSALON (NAGELS, HANDEN)</b><br/> <u>WIE:</u> Annemie / Godelieve<br/> <u>WANNEER:</u> om de 3 weken<br/> <u>WAAR:</u> op kamer<br/> <u>UUR:</u> vanaf 10u</p> <p><u>WAT:</u> <b>SJOELBAK</b><br/> <u>WIE:</u> Jeannine en Raymonda<br/> <u>WAAR:</u> in leefruimte<br/> <u>UUR:</u> vanaf 10u</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| DINSDAG   | <p><u>WAT:</u> <b>RUMMIKUB</b><br/> <u>WIE:</u> Ingrid<br/> <u>WAAR:</u> in leefruimte<br/> <u>UUR:</u> vanaf 10u elke 2e en 4e dinsdag van de maand</p>                                                                                                                                                                 | <p><u>WAT:</u> <b>INDIVIDUELE AANDACHT</b><br/> <u>WIE:</u> Karlien<br/> <u>WAAR:</u> leefruimte<br/> <u>UUR:</u> 14u<br/> <u>WAT:</u> <b>LEKKERS BIJ DE KOFFIE</b><br/> <u>WIE:</u> Karlien<br/> <u>UUR:</u> 14u – 3e dinsdag van de maand<br/> <u>WAAR:</u> In leefruimte</p> |
| WOENSDAG  | <p><u>WAT:</u> <b>KUBBEN/ SOEP MAKEN / KEGELEN</b><br/> <u>WIE:</u> Karlien / Raymonda en Jeannine / Karlien<br/> <u>WAAR:</u> afdeling 2de/3de/4de woensdag van de maand<br/> <u>UUR:</u> vanaf 10u</p>                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| DONDERDAG | <p><u>WAT:</u> <b>KAARTSPEL (pappen)</b><br/> <u>WIE:</u> Wouter / Patrick<br/> <u>WAAR:</u> leefruimte<br/> <u>UUR:</u> 9u30</p>                                                                                                                                                                                        | <p><u>WAT:</u> <b>BINGO</b><br/> <i>3<sup>de</sup> donderdag van de maand</i><br/> <u>WIE:</u> Raymonda en Jeannine/<br/> Ingrid<br/> <u>WAAR:</u> den hobby<br/> <u>UUR:</u> om 14u</p>                                                                                        |
| VRIJDAG   | <p><u>WAT:</u> <b>TURNEN</b><br/> <u>WIE:</u> Marijke/Karliën/Anne<br/> <u>WAAR:</u> cafetaria<br/> <u>UUR:</u> 10u</p> <p><u>WAT:</u> <b>BOEKENTOER</b><br/> <u>WIE:</u> Karlien<br/> <u>UUR:</u> vanaf 10u</p>                                                                                                         | <p><u>WAT:</u> <b>LEGO</b><br/> <u>WIE:</u> Karlien / Marijke<br/> <u>UUR:</u> 14u30</p>                                                                                                                                                                                        |
| ZATERDAG  | <p><u>WAT:</u> <b>VOORLEZEN</b><br/> <u>WIE:</u> Alain<br/> <u>WAAR:</u> op de kamer of leefruimte<br/> <u>UUR:</u> vanaf 10u om de 2 weken</p>                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## Tien toegankelijke tips



Alzheimer Liga Vlaanderen roept iedereen op om dementievriendelijker te zijn in het kader van de Werelddag Dementie.

Vriendelijke zijn voor iemand met dementie zit 'm vaak in kleine dingen.

Deze tips helpen jou op weg.

### 1. **Praat anders over dementie**

We zeggen vaak 'hij is dement', maar beter is 'hij heeft dementie'. De persoon heeft een aandoening, maar is niet de aandoening. Blijf altijd de mens zien.

### 2. **Niet over, maar met de persoon**

Over de persoon spreken alsof hij of zij er niet bij is, is geen goed idee. Richt je liever rechtstreeks tot hem of haar. Mensen met dementie kun je gerust het woord geven.

### 3. **Spreek op een normale manier**

Met normaal bedoelen we: op een volwassen manier. Met respect, zonder belerend te zijn. Je praat tegen iemand met een heel leven achter zich.

### 4. **Bouw rustig en duidelijk op**

Maak eerst oogcontact en spreek op een rustige toon. Eén ding tegelijk zeggen en korte, duidelijke zinnen gebruiken, helpt ook. Ondersteun je spreken met gebaren.

### 5. **Niet bruusk in je handelingen**

Personen met dementie kunnen snel schrikken of angstig worden. Maak daarom geen plotse, bruuske bewegingen en kondig aan wat je gaat doen. Zeg bijvoorbeeld eerst: 'ik ga je nu een hand geven'.

## 6. Niet het recente verleden

Vragen beantwoorden is vaak heel moeilijk voor mensen met dementie. Stel daarom geen vragen over het recente verleden, maar praat over wat je nu ziet, voelt of hoort.

## 7. Wel het verre verleden

Het verre verleden speelt wel een belangrijke rol voor de persoon met dementie. Herinneringen uit de jeugdjaren kunnen aanknopingspunten zijn voor een gesprek en zijn vooral herkenningspunten voor de persoon in kwestie. Bekijk samen een kort fragment uit de lievelingsfilm, zing samen dat favoriete lied, blader door een fotoalbum, maak een gerecht van toen, ...

## 8. Leer ermee omgaan

Sta je dicht bij iemand met dementie, probeer dan met de tijd de ziekte te aanvaarden. Ook al is dat niet gemakkelijk. Pas daarna kun je constructief omgaan met dementie en het beste van maken.

## 9. Zoek altijd de sprankel

In elk moment is er een sprankel. Hoe klein ook. Inzetten op waar mensen toe in staat zijn en nog kunnen genieten-in elke fase van de aandoening- geeft mogelijkheden. Laat je niet ontmoedigen als er eens iets misloopt. Start met een schone lei en probeer het opnieuw.

## 10. Vraag op tijd hulp

Mantelzorgers hebben het niet altijd gemakkelijk. Neem zeker ook voldoende tijd voor jezelf en vraag hulp indien nodig. Er zijn tal van initiatieven en instanties die je kunnen bijstaan om de zorg dragelijk te houden.

*Artikel uit tijdschrift 'leef'*



### LEESTIPS:

- \* Hersenschimmen (J.Bernlef)
- \* Wat Alz (Kasper Bormans}
- \* Brood & Bomen (Eric Du Meunier)
- \* De heldere eenvoud van dementie (Huub Buijssen)

# DOKTERSPRAATJE

## 5 voordelen van lichaamsbeweging voor senioren en oudere volwassenen



Het belang van bewegen voor senioren en volwassenen op leeftijd mag misschien als een huizenhoog cliché overkomen, maar je weet dat clichés altijd een grond van waarheid bevatten. Naarmate we meer jaren op de teller hebben wordt voldoende fysieke activiteit zelfs steeds belangrijker. Niet alleen vaart je lichamelijke en geestelijke gezondheid er wel bij, het is ook nog eens goed voor je algemeen welzijn.

En rust roest, nietwaar...

We hebben de 5 voornaamste voordelen voor je op een rijtje gezet.

1. Voldoende bewegen helpt om ziektes te voorkomen  
Studies hebben aangetoond dat het aanhouden van regelmatige lichaamsbeweging veel voorkomende ziekten, zoals hartaandoeningen en diabetes, kan helpen voorkomen. Oefening verbetert de algehele immuunfunctie, wat belangrijk is voor senioren omdat hun immuunsysteem vaak gecompromitteerd is. Zelfs lichte oefeningen, zoals wandelen, kunnen een krachtig hulpmiddel zijn om ziektebeheersing te voorkomen.
2. Voldoende bewegen verbetert de geestelijke gezondheid  
De voordelen voor de geestelijke gezondheid van lichaamsbeweging zijn bijna eindeloos. Lichaamsbeweging produceert endorfine (het 'goed voelen'-hormoon), dat werkt als stressverlichter en je een gelukkig en voldaan gevoel geeft. Bovendien wordt lichaamsbeweging geassocieerd met een verbetering van het slaappatroon, hebben van slapeloosheid en een verstoord slaappatroon.

***“Fysieke activiteit en lichaamsbeweging zijn op elke leeftijd goed voor je, en je moet ernaar streven om ze onderdeel te laten zijn van je routine. Er zijn talloze onderzoeken die de belangrijke gezondheidsvoordelen van lichaamsbeweging bewijzen, en het wordt belangrijker naarmate we ouder worden.”***

3. Voldoende bewegen vermindert het risico op vallen  
Oudere volwassenen lopen een groter risico om te vallen, wat mogelijk rampzalig kan zijn voor het behoud van onafhankelijkheid. Oefening verbetert de kracht en flexibiliteit, wat ook helpt bij het verbeteren van balans en coördinatie, waardoor het risico op vallen wordt verminderd. Senioren hebben veel meer tijd nodig om te herstellen van een val, en alles wat hen helpt dit te vermijden is van cruciaal belang.
4. Voldoende beweging draagt bij tot je sociaal engagement  
Of je nu lid wordt van een wandelgroep, naar groepsturnlessen gaat of een tuinclub bezoekt, bewegen kan een leuk sociaal evenement zijn. Het onderhouden van sterke sociale banden is belangrijk voor oudere volwassenen om een gevoel van doelgerichtheid te voelen en gevoelens van eenzaamheid of depressie te vermijden. De sleutel is vooral om een vorm van lichaamsbeweging te vinden die je leuk vindt, en het zal nooit meer als een vervelende klus aanvoelen.
5. Voldoende bewegen verbetert de cognitieve functies  
Regelmatige fysieke activiteit en verfijnde motorische vaardigheden komen de cognitieve functies ten goede. Talloze onderzoeken suggereren een lager risico op dementie voor lichamelijk actieve personen, ongeacht wanneer je met deze routine begint.

## **Ten slotte**

Oefening is goed voor je; het is gewoon een kwestie van er een prioriteit en gewoonte van te maken in je dagelijks leven. Bij de oudere bevolking is aangetoond dat lichaamsbeweging ziekten voorkomt, het risico op vallen verlaagt, de geestelijke gezondheid en het welzijn verbetert, de sociale banden versterkt en de cognitieve functie verbetert. We hopen dat dit je, ongeacht je leeftijd, zal motiveren om te gaan bewegen.

## De Q = van Quality time



Stress en spanning verergeren de klachten van mensen die dementie hebben. Het heeft o.a. invloed op het cognitief functioneren, de stemming en de emoties. Het is daarom belangrijk om stress en spanning te doorbreken en/of te verminderen. Dit kun je doen door quality- time in te lassen. Probeer erachter te komen waar iemand van ontspant. Dit kan een rondje wandelen zijn, een muziekje luisteren, een handwerkje doen, een massage of een schoonheidsbehandeling enz.

Het hoeft helemaal niet lang te duren maar kan net genoeg zijn om de spanning te doorbreken

## De R = van Rust



Mensen met dementie hebben regelmatig behoefte aan rust. Nadenken, doen en laten, het vraagt allemaal veel meer energie dan voordat er sprake was van dementie. Na een activiteit of een inspanning is even rust op zijn plaats. De spanningsboog van mensen met dementie is vaak maar zo'n 15 tot 30 min. Het best is dat mensen in de ochtend niet te laat opstaan en na de lunch een lang middagdutje doen. Gewoon onderuit in een lekkere stoel met een dekentje over de benen, eventueel een rustig muziekje op. Dit kan makkelijk 1, 5 uur duren. Er is uit onderzoek gebleken dat zo'n middagdutje onrust die vaak aan het eind van de middag ontstaat, kan voorkomen en/of verminderen.

## De S = van Structuur



Hoe verder de dementie vordert hoe minder ze in staat zijn om structuur aan te brengen in hun leven. Terwijl herkenbaarheid en voorspelbaarheid juist houvast kan geven. Daarom is het van belang dat de omgeving helpt met het aanbrengen van structuur. Dat geeft rust, vertrouwen en veiligheid. Wanneer eetgewoontes- en tijden, opstaan en naar bed gaan, activiteiten enz. zoveel mogelijk verlopen volgens een oud vast patroon geeft dat het beste resultaat

## De T = van Tempo



Mensen met dementie worden steeds trager en langzamer in hun bewegingen maar vooral ook in hun geheugen. Het is van groot belang om hun tempo aan te houden. Het duurt gewoon veel langer dan bij gezonde hersenen, om iets te begrijpen of tot hen door te laten dringen. Ze hebben echt tijd nodig om te reageren en te snel weer een andere vraag of opmerking geven, kan heel frustrerend voor hen zijn. Het verlangt van de omgeving van mensen met dementie echt op de "rem" trappen en bewust te vertragen om hun tempo aan te kunnen houden. Alles vertraagd en gaat als het ware in slow-motion. Geef ze de tijd om te reageren of een handeling uit te voeren. Dat vraagt veel geduld en herhaling maar het loont wel, want ze kunnen het soms echt nog wel, maar dan wel in hun tempo.

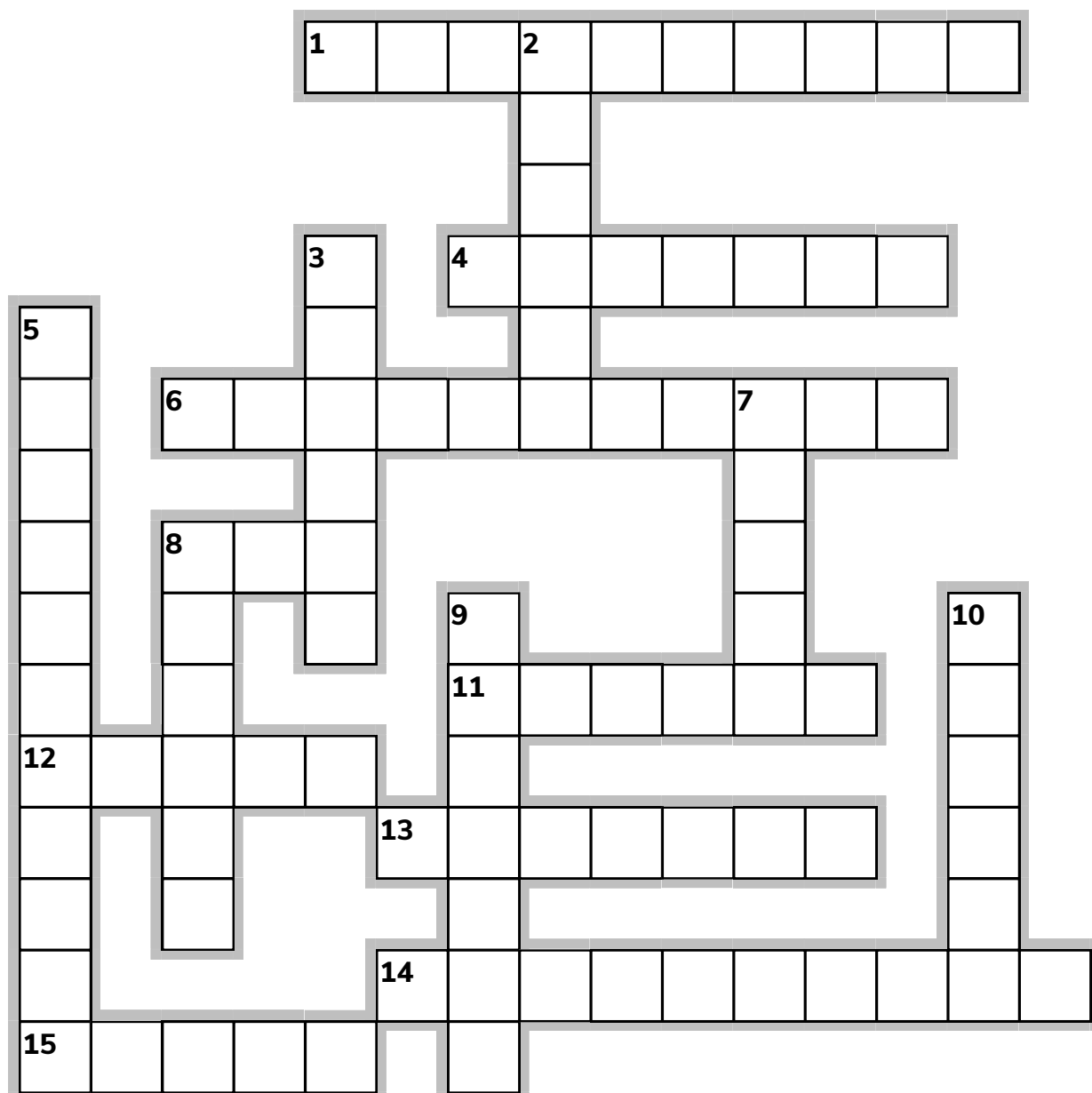
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Z | A | A | N | V | A | A | R | D | E | N | R | Q | M |
| F | N | E | L | A | A | M | R | O | N | Q | B | S | U |
| N | E | B | L | Z | N | E | R | A | B | E | G | P | B |
| E | K | V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

TIPS  
 ANDERS  
 AANDOENING  
 PERSOON  
 NORMAAL  
 BEDOELEN  
 VOLWASSEN  
 BELEREND  
 OOGCONTACT

GEBAREN  
 BEWEGINGEN  
 SCHRIKKEN  
 BEANTWOORDEN  
 HERINNERINGEN  
 FOTOALBUM  
 AANVAARDEN  
 SPRANKEL  
 MANTELZORGERS

# VERTAALKRUISWOORDRAADSEL

## Nederlands-Meilsens



### HORIZONTAAL

1. KLOK OM DUIVEN TE REGISTREREN
4. REMMEN
6. KLOMPENMAKER (EERDER NEGATIEF)
8. WORTEL
11. SLORDIG PERSOON
12. OVERLOOP (PORTAAL BOVEN EEN TRAP)
13. LONGVLIESONTSTEKING
14. NEUSVERKOUDHEID
15. SCHOORSTEEN

### VERTICAAL

2. GULZIGAARD
3. MORSEN
5. KIN
7. PREI
8. JONGE KIP
9. VERKOUDHEID
10. NEEF

OPLOSSINGEN DENKSPORT OP VOORLAATSTE PAGINA

# BRIELSE BRIEVEN

Een leuke dag in mei

De zon scheen al vroeg in mijn kamer.

Vandaag was voorzien om de bewonersraad te houden op DHP.

Ik was maar eens gaan kijken of er iets te leren viel, want de vorige waren nogal saai.

Een glaasje cava en fruitsap werd ons aangeboden door Kristin, Jilka, Anne en gans het team.

Na elk thema kon je je hartje luchten.

Ik heb nog nooit zo'n vergadering mee gemaakt en voelde me opperbest.

De namiddag was voorzien op appelbeignets, het kon niet op!  
En er werd nog veel nagepraat.

Een leuke dag in mei dat was het zeker.

Bedankt Kristin, Jilka, Anne en alle medewerkers!

Delphine - DHP

Ik wens jullie een zomer met elke dag.

Zon en alleen maar positieve dingen als het even kon.

Veel liefde, vriendschap, gezondheid en geluk,

Dan kan onze zomer niet meer stuk.

Laat de zon in jullie hart want vriendschap is iets heel apart.

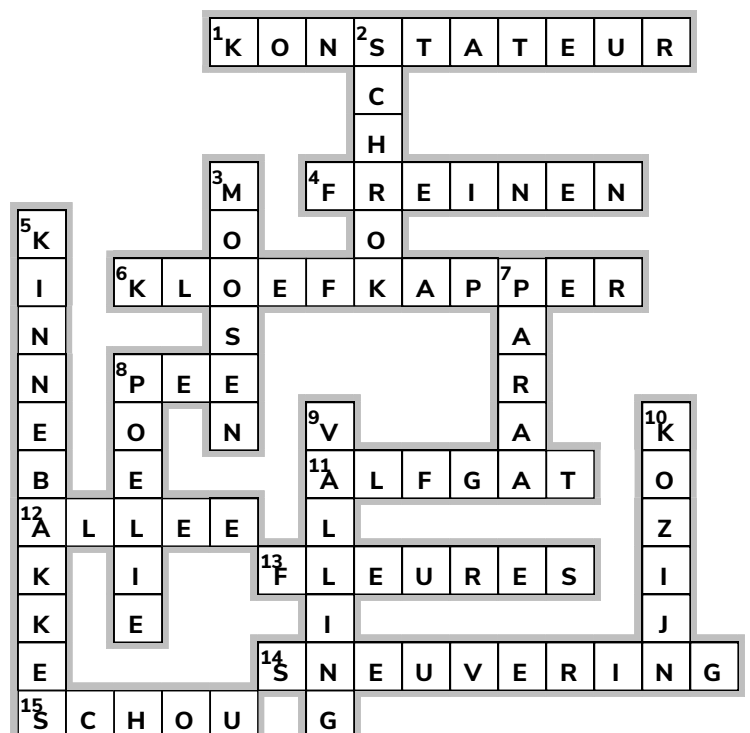
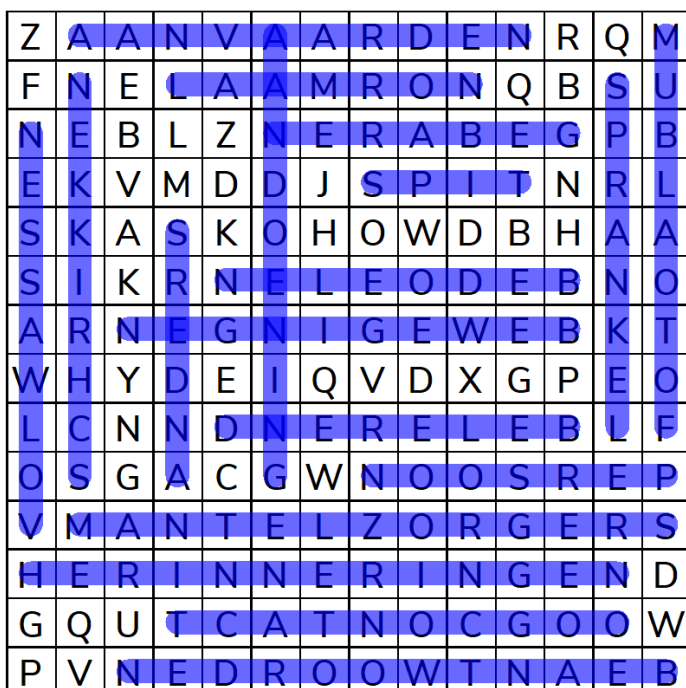
Dit zijn de wensen aan gans de Briels .

Veel liefs, Hortense - DHP

# HUMOR



## OPLOSSINGEN DENKSPORT





Karliën, begeleider wonen & leven, huwde zaterdag 28 mei met haar geliefde Andy. Zonder dat ze het wisten, spraken collega's af met bewoners die graag mee van de partij waren en reden met busjes en auto's richting Cortewalle.

Van een grote verrassing gesproken toen Karliën en Andy buiten kwamen als man en vrouw!

Het was een erg vrolijk moment voor iedereen en hier en daar werd ook een traantje van geluk weg gepinkt.

We wensen Karliën en Andy nog vele mooie jaren en veel geluk samen!