



Inhoud

Voorwoord	3
Bewonersnieuws	4
Medewerkersnieuws	6
Pastoraal woord	9
Wij herdenken	11
Afspraak met onze herborist	12
Het leven zoals het is...	13
Terugblik	14
Wist je dat...	23
Ontspanning	27

Maak kennis met onze vernieuwde huiskrant.
Ideeën voor interessante artikels? Laat het ons weten!

Werkten mee aan dit nummer:

Silke Duym - redactie	Tine Louwette
Shana Dehandtschutter - redactie	Karolien De Lange
Kelly Strijbos - redactie	Patricia De Groot
An De Clercq - redactie	Ann Lennartz
	Laure Praet
Karel Quintelier	Emily Snels
Herman Heymans	Yana Van Hese
Adolf Du Pont	Alex Yu
Youri Van Puymbrouck	
Francine Van Pottelberghe	

Verantwoordelijke uitgever: Ann De Maere

Voorwoord

Beste lezers

Met veel plezier stellen we jullie de zomereditie van ons Huisklokje voor. Een editie die volledig in het teken staat van verbondenheid, nabijheid en samen zorgen. In ons huis draait goede zorg immers nooit alleen om professionele ondersteuning. Achter elke glimlach, elk bezoekmoment, elke wandeling of bemoedigend gesprek staan mensen die zich met hart en ziel engageren voor anderen. Daarom willen we in deze editie bijzondere aandacht schenken aan de mantelzorgers en vrijwilligers.

Mantelzorgers blijven, ook na de verhuis naar het woonzorghuis, een onmisbare schakel in het leven van onze bewoners. Hun vertrouwde aanwezigheid, hun kennis van het levensverhaal en de kleine dagelijkse gebaren maken een wereld van verschil. Daarnaast mogen we ons gelukkig prijzen met de inzet van vele vrijwilligers die met warmte, tijd en enthousiasme mee kleur geven aan het leven in huis. Dankzij hen ontstaan ontmoetingen, verbondenheid en extra geluksmomenten.

Ook afdeling Oriënt zetten we graag in de kijker. Oriënt is binnen ons huis een afdeling waar herstel, revalidatie en opnieuw kracht opbouwen centraal staan. Dagelijks werken bewoners er samen met onze medewerkers aan hun hersteltraject, met aandacht voor zowel lichamelijke vooruitgang als mentaal welzijn. Revalidatie betekent immers veel meer dan oefenen alleen: het gaat ook om vertrouwen herwinnen, zelfstandigheid stimuleren en opnieuw perspectief creëren.

Tijdens de zomermaanden mogen we opnieuw verschillende studenten verwelkomen binnen onze werking. Hun aanwezigheid brengt vaak extra dynamiek, enthousiasme en nieuwe energie met zich mee. Voor vele jongeren vormt een vakantiejob bovendien een eerste waardevolle kennismaking met de ouderenzorg. Een sector waar warme zorg en menselijk contact centraal staan.

Tegelijk beseffen we dat de komst van studenten ook aanpassing vraagt, zowel voor bewoners als voor medewerkers. Nieuwe gezichten moeten hun weg leren vinden binnen de werking en hebben begeleiding nodig om ervaring op te bouwen. We geloven echter sterk dat dit deel uitmaakt van een lerende en warme organisatie, waarin ervaren medewerkers hun kennis kunnen doorgeven aan een nieuwe generatie zorgverleners. Met goede ondersteuning, wederzijds begrip en samenwerking maken we er samen opnieuw een mooie zomer van.

In deze editie nemen we jullie verder mee in enkele activiteiten, verhalen en initiatieven uit ons huis. We wensen jullie veel leesplezier en vooral een warme, zonnige zomer toe. Gevuld met kleine geluksmomenten, fijne ontmoetingen en tijd voor elkaar.

Youri Van Puymbrouck

Dagelijks verantwoordelijke





Bewonersnieuws

Wij verwelkomen op Dandelion:

Mevr. De Munck Elisabeth (2052)
Mevr. D'Hooghe Monique (2062)
Dhr. De Schepper Fernand (2055)

Wij verwelkomen op HIDS:

Mevr. Van Walle Magdalena (0007)

Wij verwelkomen op Magnolia:

Dhr. Van Esbroeck Joseph (1002)
Mevr. Van Cleemput Mireille (1022)
Mevr. Van Raemdonck Maria (1034)

Wij verwelkomen op Terekenhof:

Mevr. Meyskens Mariette
Dhr. Hendrickx Alfons &
Mevr. Tillemans Cecilia

Wij verwelkomen op Jozemien:

Mevr. Maes Anny
Dhr. Van Asch Alexis (Alex)
Dhr. Huyghe Jan
Mevr. De Bruyne Christiana

Je bent welkom
IN ONS HUIS
Aan onze tafel
In onze familie
MET JOUW VERHALEN
In onze wereld
Voel je thuis



Diamanten huwelijk

Dhr. De Cock Marcel en Mevr. Colman Monique

Marcel en Monique leerden elkaar kennen op het werk bij weverij Weemers. Marcel werkte er als wever, terwijl Monique instond voor de afwerking van de tapijten. Het was liefde op het eerste gezicht.

De eerste vonk sloeg echt over toen Monique Marcel eens trakteerde op een cola. Vanaf dat moment waren ze onafscheidelijk. Zo werd er zelfs verteld dat Marcel, telkens wanneer hij Monique naar het toilet zag gaan, haar snel achterna ging om haar achter het hoekje een kusje te geven. Op 23 april 1966 stapten Marcel en Monique in het huwelijksbootje in de Don Bosco kerk in Sint-Niklaas.

Hun gouden tip voor een lang en gelukkig huwelijk is eenvoudig maar krachtig: goed kunnen praten en samen kunnen lachen. Ze vertellen dat ze in al die jaren nooit echt ruzie of woorden met elkaar hebben gehad. Het mooiste in hun leven? Voor beiden staat dat zonder twijfel gelijk aan de geboorte van hun zoon, en later ook hun kleinkind en achterkleinkind.

Een verhaal van 60 jaar liefde, verbondenheid en samen genieten van het leven.



60 jaar
liefde



Medewerkersnieuws

Nieuw leven in het Heilig Hart

Onze collega, verpleegkundige Jana Verlinden, verwelkomde samen met haar partner op 1 juni 2026 een flinke dochter Remy. Een dikke proficiat!



Nieuwe mijlpaal in het Heilig Hart



Onze collega Erna Valepyn, begeleider wonen en leven, wuiven we uit op 1 juli 2026.

Bedankt voor alles. Geniet van je welverdiende pensioen!
"Niets moet, alles mag!"

We zullen je missen...



We verwelkomen nieuwe collega's in ons team:

Mieke Van Sweevelt, verpleegkundige
Jebinbaby Appu, verpleegkundige
Sophia Idele, schoonmaak
Gert De Smet, diensthoofd technische dienst
Carolina Hoste, psychologe

Mijn naam is Leopold (Polleke), 58 jaar en ik ben gehuwd met Vicky Verbiest. Ik werk ondertussen al meer dan drie jaar bij SO als technisch medewerker.

Mijn grootste hobby is beeldhouwen in hardsteen en staal, en met radio gestuurde miniatuurauto's racen. Aan sport doe ik ook, namelijk padel, wandelen, zwemmen en fietsen.

Van een sauna kan ik ook genieten hoor!

In de gangen hoor je mij geregeld zingen of neuriën. Als iemand mij iets vraagt zal ik altijd mijn uiterste best doen om het in orde te krijgen.

Zo, dat ben ik in een notendop. Spreek mij gerust aan voor gelijk wat; ik zal altijd luisteren.

Vele groetjes aan iedereen!





Graag stel ik mezelf even aan jullie voor. Mijn naam is Carolina, ik ben 24 jaar en afkomstig uit Sint-Niklaas. Vanaf augustus ga ik met veel enthousiasme bij jullie aan de slag als klinisch psycholoog.

In mijn vrije tijd geniet ik van gezellige momenten met familie en vrienden. Ik luister graag naar de verhalen van anderen en vind het bijzonder om te ontdekken wat iemand bezighoudt en wat belangrijk is in zijn of haar leven. Ik kijk er dan ook enorm naar uit om jullie allemaal te mogen ontmoeten en beter te leren kennen.

Bij mij kan je terecht voor een luisterend oor en een gesprek. Dit op momenten wanneer het moeilijk gaat, maar ook om samen stil te staan bij mooie herinneringen, verhalen en de kleine gelukjes die een dag bijzonder maken.

Samen met het hele team wil ik op die manier bijdragen aan een warme omgeving waarin iedereen zich gehoord, gerespecteerd en op zijn of haar gemak voelt. Aarzel dus zeker niet om mij aan te spreken voor een babbeltje of wanneer je ergens mee zit.

Ik kijk er alvast naar uit om samen met jullie vele fijne momenten te delen.
Tot binnenkort!

Ik ben Stephanie. De meesten onder jullie zullen me ongetwijfeld wel kennen. Ik kom mezelf dan ook niet echt voorstellen, maar eerder even een kleine update geven.

Tot voor kort kon je me terugvinden op Magnolia. Mocht je nu denken: het is lang geleden dat ik haar daar nog gezien heb, dat klopt! Sinds april werk ik net iets meer achter de schermen voor onze bewoners, namelijk in de keuken. De plek waar ook Ruben te vinden is, mijn man.

Van een medewerker onderhoud naar keukenmedewerker moet een grote aanpassing zijn, zie ik je al denken? Wees gerust, het is zeker geen onbekend terrein voor me.

Dus nu zie je me niet meer lopen met stofvodden en schoonmaakmiddelen, maar samen met het hele keukenteam probeer ik ervoor te zorgen dat er elke dag iets lekkers op je bord terecht komt.

Smakelijk!



Zorgen dat er elke dag iets lekkers verschijnt op je bord

Dag allemaal,

Ik ben Shana, 36 jaar en een fiere mama van 2 zoontjes. Ik werk als begeleider wonen en leven. Ik ben hier begonnen als student tijdens mijn opleiding van zorgkundige en inmiddels werk ik hier nu al 9 jaar op de afdeling Dandelion.



Iedere dag brengt mooie momenten met een gouden randje.



Met hart en ziel werk ik op een afdeling voor bewoners met dementie. Elke dag brengt nieuwe uitdagingen en mooie momenten met een gouden randje. De liefde en dankbaarheid die ik van de bewoners ontvang, maken dit werk ontzettend waardevol. Daarnaast heb ik het geluk om samen te werken met een fantastisch team van collega's en samen een verschil te maken in het dagelijkse leven van onze bewoners.

In mijn vrije tijd ga ik graag naar de fitness, ga ik joggen en geniet ik van een goed glas wijn en lekker uit eten met vrienden.

Graag stel ik mij even aan u voor. Mijn naam is Francine en sinds kort ben ik werkzaam als pastoraal medewerker in dit woonzorghuis, evenals in Hofstede.

Ik wil er zijn voor iedereen die behoefte heeft aan een luisterend oor, een gesprek, steun of bezinning. Ik vind het belangrijk om mensen te ontmoeten in hun eigen verhaal, met aandacht voor wat hen bezighoudt, vreugde brengt of zorgen geeft. U kunt mij tegenkomen tijdens vieringen, activiteiten en ontmoetingsmomenten, maar ook voor een persoonlijk gesprek ben ik graag beschikbaar. Ik kijk ernaar uit om samen met u een stukje van uw levensweg te mogen delen.

Ook mijn trouwe viervoeter FIDO speelt een belangrijke rol in mijn leven.

FIDO is een vriendelijke labradoodle van 6 jaar oud.

Hij komt vaak op bezoek, zorgt voor een glimlach, brengt mensen spontaan met elkaar in gesprek en herinnert ons eraan hoe waardevol eenvoudige ontmoetingen kunnen zijn.

Warme groet.



Pastoraal woord

Beste bewoners, familieleden, medewerkers, vrijwilligers, bezoekers.....

De zomer brengt voor velen een gevoel van vakantie met zich mee.

Misschien denkt u terug aan reizen die u vroeger maakte, aan dagen aan zee met familie of gewoon aan de rust van een zonnige namiddag in de tuin.



Vakantie is niet alleen een periode van weggaan, maar ook een uitnodiging om even stil te staan bij wat ons vreugde, rust en dankbaarheid schenkt.

Ook hier in het woonzorghuis mogen wij genieten van kleine vakantie momenten: een vriendelijk gesprek, een bezoek van familie, een wandeling in de buitenlucht, een lach die gedeeld wordt. Het zijn vaak deze momenten die ons hart verwarmen en ons laten ervaren dat we niet alleen zijn.

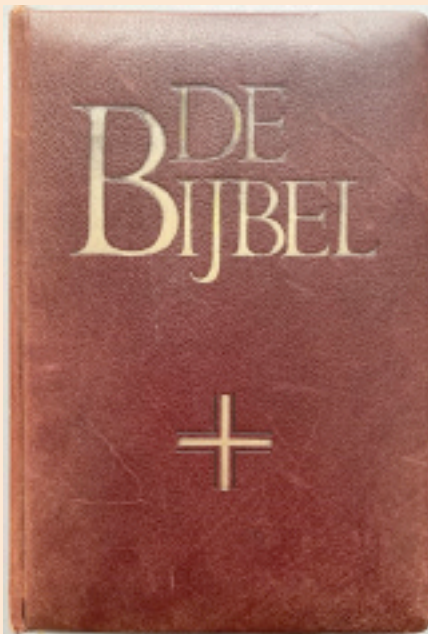
In de bijbel lezen we hoe Jezus zijn leerlingen uitnodigt om af en toe rust te zoeken. Rust geeft de kans om nieuwe kracht te vinden en te ontdekken wat echt waardevol is.

Moge deze zomer voor ieder van ons een tijd zijn, van vrede, verbondenheid en hoop. Laten we dankbaar zijn voor de mensen die ons omringen en voor alle kleine tekenen van goedheid die we elke dag mogen ontvangen.

Ik wens u allen een warme, zonnige en gezegende vakantieperiode toe!



En nog een nadenkertje... De reisbrochure en de bijbel:



Een reisgids kwam op weg een bijbel tegen,
ze zaten beiden in een weekendtas.

De reisgids was een tikkeltje beduimeld,
de bijbel of hij pas gebonden was.

‘Zeg’, sprak de reisgids aarzelend tot de bijbel,
- en uit zijn stem klonk zachtjes een verwijt –
‘Jij blijft zo nieuw ondanks het vele reizen,
terwijl ik bijna zienderogen slijt.

Ze moeten mij natuurlijk veel gebruiken,
op mijn gegevens kun je altijd aan,
de mens zegt waar hij heen wil reizen,
ik geef vertrek- en halteplaatsen aan.’

Toen sprak de bijbel en hij zuchtte even:
‘Ik ben de mensen niet zo naar de zin,
‘k wijs wel de weg, maar, wat zij lastig vinden:
bij mij staan er geen aankomsttijden in.’

Francine Van Pottelberghe
Pastoraal medewerker



We herdenken

Als ik dood ben, huil maar niet.

Ik ben niet echt weg moet je weten.

Het is maar een lichaam dat ik achterliet.

Dood ben ik pas, als jij me bent vergeten.

-Bram Vermeulen-

SCHELFHOUT JEANNINE 21/03/2026
(bewoner Magnolia)

BARBIEUR ELZA 27/03/2026
(bewoner Magnolia)

VANHUFFEL ROLAND 27/03/2026
(gebruiker CDV Jozemien en Oriënt)

VANDENDURPEL ALFREDA 07/04/26
(bewoner Magnolia)

MULIER MARGARETA 20/04/2026
(bewoner Dandelion)

DAMS FRANS 27/04/2026
(bewoner Magnolia)

VAN LOO LILIANE 29/05/2026
(bewoner Magnolia)

VAN GOETHEM JUDITH 11/06/2026
(bewoner Magnolia)

VAN DE VELDE LISETTE 11/06/2026
(bewoner Dandelion)

VAN VLIERBERGHE JEANNINE 18/06/26
(bewoner Dandelion)

Wij bieden de families onze oprechte deelneming aan.

*Het herdenkingsboek voor de overledenen kan u
terugvinden in de stille ruimte.*

*Wanneer familie herdenkingsprentjes aanbiedt,
zijn deze daar ook ter beschikking.*

Afspraak met onze herborist...

Adolf Du Pont



De aardbei (*Fragaria x ananassa*) is een veelgeteelde kruising tussen twee Amerikaanse aardbeisoorten, en vooral bekend om zijn eetbare vruchten. Botanisch gezien is het fruit van de aardbei een schijnvrucht.

De echte vruchten zijn zaadjes, en herkenbaar als pitjes op het oppervlak van de schijnvrucht. Fruitig, zoet, de smaak van bloemetjes en ergens subtiel op de achtergrond zelfs een beetje karamel. Zo zou je de smaak van een rijpe aardbei kunnen omschrijven. Deze smaak ontstaat door samenspel van een aantal vluchtige stoffen. Een van die stoffen is furaneol. De furaneol is verantwoordelijk voor de typische zoete en fruitige smaak. Naarmate aardbeien rijpen neemt de concentratie furaneol toe. Ook hitte zorgt voor een toename van de stof.



Hoe gezond zijn aardbeien?

Aardbeien zijn rijk aan vitamines, mineralen en antioxidanten, waardoor ze je gezondheid een boost geven. Aardbeien zijn niet alleen lekker, maar bevatten ook waardevolle voedingsstoffen, zoals vitamine C, B9, foliumzuur en essentiële mineralen. Aardbeien bevatten kleurstoffen die in rode en blauwe fruitsoorten voorkomen. Deze stoffen kunnen hersenfuncties, waaronder kortetermijngeheugen verbeteren. Het bijzondere aan aardbeien is dat ze zoet smaken en toch erg weinig suiker bevatten. Andere fruitsoorten met weinig suikers zijn kiwi en blauwe bessen. Aardbeien bevatten veel antioxidanten en een grote hoeveelheid vitamine C dat kan bijdragen aan de gezondheid van hoorn- en netvlies. Ze hebben een ontstekingsremmende werking.

Een portie aardbeien van 100gr bevat volgende voedingswaarde:

32 kcal (calorieën), 6 gr koolhydraten, 5 gr suiker, vitamine C 98%, K 3%, foliumzuur 6%, mangaan 19% en kleine hoeveelheden calcium, ijzer, magnesium, fosfor, kalium, seleen en vitamine B1, B2, B3 en E.

Extra tips voor personen met diabetes type 2

Het is verstandig om fruit te kiezen met relatief minder fructose, zodat je bloedsuikerspiegel minder snel stijgt. Bijvoorbeeld bessen: frambozen, aardbeien, blauwe bessen, bramen en kruisbessen. Combineer fruit met eiwitten en/of vetten om de bloedsuikerspiegel te vertragen. Denk aan magere yoghurt en kwark. Dan worden de suikers uit het fruit minder snel opgenomen en heb je een minder hoge bloedsuikerpiek.

Het leven zoals het is...

Herman Heymans & Karel Quintelier



Bonsai: kleine boom met een groot verhaal

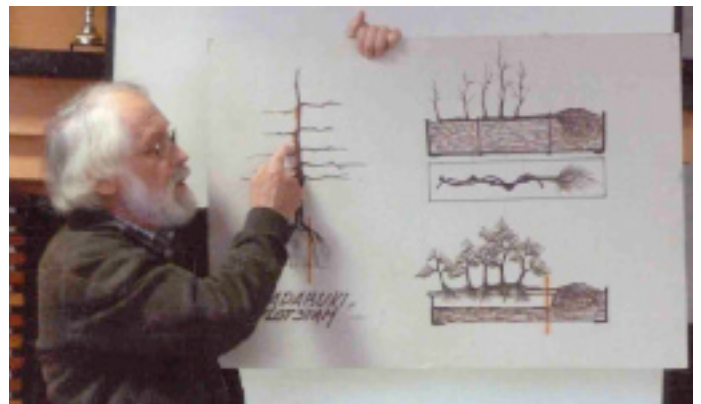
Een bonsai is een kleine boom die in een pot groeit. Het woord "bonsai" komt uit Japan en betekent letterlijk: "boom in een schaal". Hoewel een bonsai klein is, is het geen speciale soort boom. Het is een gewone boom die door verzorging klein wordt gehouden.

Mensen kweken bonsais al honderden jaren. Het is een hobby die veel geduld vraagt. De boom wordt regelmatig gesnoeid en verzorgd zodat hij mooi van vorm blijft.

Sommige bonsaibomen kunnen heel oud worden, soms zelfs ouder dan honderd jaar.

Een bonsai heeft dezelfde behoeften als een grote boom. Hij heeft water, licht en voeding nodig om gezond te blijven. Daarom is het belangrijk om goed voor de boom te zorgen.

Veel mensen vinden het rustgevend om met bonsai bezig te zijn. Het verzorgen van de boom geeft ontspanning en voldoening.



Bonsais zijn populair over de hele wereld. Ze worden vaak bewonderd om hun schoonheid en hun rustige uitstraling. Elke bonsai is uniek en vertelt zijn eigen verhaal. Daarom worden bonsai's niet alleen gezien als planten, maar ook als kleine kunstwerken van de natuur.

Voor veel mensen brengt een bonsai een stukje natuur in huis. Het kijken naar een bonsai kan rust geven en herinneringen oproepen aan tuinen, bossen en mooie momenten buiten.

Wist u dat? Een goed verzorgde bonsai kan soms zelfs van generatie op generatie worden doorgegeven. Dat maakt een bonsai extra bijzonder.

Terugblik Magnolia

Rust roest? Niet in het Heilig Hart!

Week van de valpreventie, netbal,... Bewegings-activiteiten als roestwerend middel!





Beweegkriebels

Samen in beweging, met veel plezier en enthousiasme.
1, 2, 3, 4, hup naar achter,
hup naar voor...
Even rust en dan weer door.



Feestje hier, feestje daar

We werden getraakteerd op een gratis ijsje op de dag van de warme Baenslandbuurt. We vierden ook het feest van het Heilig Hart met een lekker huisbereid hapje en drankje.

Terugblik Oriënt



Een middag in de oefenzaal van Oriënt

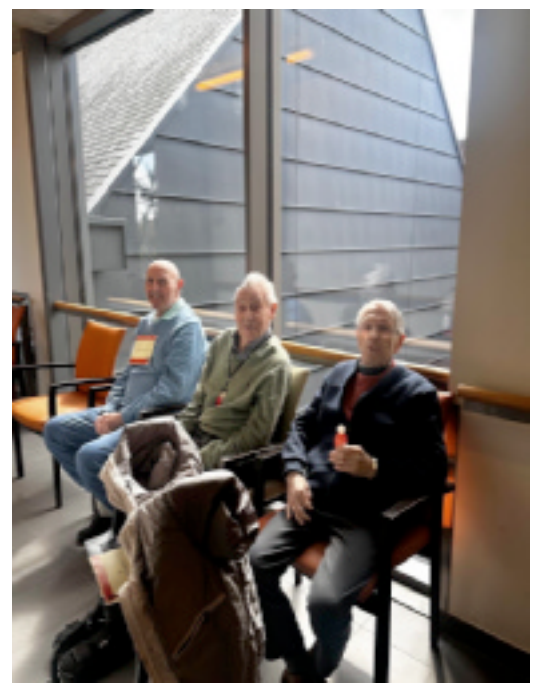
Terugblik Dandelion



Fit & Fun

De afgelopen periode stond er veel beweging op het programma. De week van de valpreventie, het wekelijkse swingend uurtje en verschillende bewegingsactiviteiten.





Terugblik Huis in de Straat



Vriendschap

Kleinschalig wonen, zij aan zij,
met echte vriendschap in de rij.
Hier ben je samen, nooit alleen,
met fijne mensen om je heen.
Een luisterend oor, een gulle lach,
zo vieren wij hier elke dag.



Terugblik CDV Jozemien



Daguitstap naar Sluis

Op woensdag 10 juni gingen we met het dagcentrum Jozemien op uitstap naar Sluis. Het was een gezellige dag vol leuke momenten en mooie ontdekkingen.

We begonnen onze uitstap met een bezoek aan het pittoreske Sluis, waar we genoten van de gezellige sfeer en omgeving. Rond de middag genoten we van een heerlijke maaltijd in brasserie De Lindehoeve.

Na het eten brachten we een bezoek aan de struisvogelboerderij "Monnikenwerve" in Sluis.

Daar kregen we de kans om de struisvogels van dichtbij te bewonderen en meer te leren over deze bijzondere dieren. Het was een interessante en leuke ervaring voor iedereen.



We kijken terug op een geslaagde uitstap vol genot, plezier, gezelligheid en mooie herinneringen.



Terugblik Terekenhof



Het bruisende leven in Terekenhof

Vrijwilligerswerk is van onschatbare waarde in onze samenleving. Ook in de assistentiewoningen van Terekenhof merken we dat het engagement van onze bewoners het dagelijks leven hier extra bijzonder maakt.

Nieuwe bewoners worden bij ons hartelijk welkom geheten. Een vriendelijke "goedemorgen", een welkomstbezoek met een zelfgemaakt infoblaadje bij onze nieuwe bewoners, een herinnering om in te schrijven voor de feestmaaltijd, of persoonlijke begeleiding naar de wekelijkse misviering in het woonzorghuis Heilig Hart... Het zijn allemaal kleine gebaren die een groot verschil maken.

Ook in en rond het domein van Terekenhof tonen onze bewoners hun betrokkenheid. Ze houden de omgeving netjes, helpen bezoekers de weg te vinden, brengen afval weg voor wie een mindere dag heeft, en signaleren mankementen aan de woonassistente Tine zodat die snel opgelost kunnen worden.

Daarnaast steken onze bewoners ook een handje toe in het woonzorghuis Heilig Hart. Ze begeleiden medebewoners naar de mis, ondersteunen bij activiteiten, nemen deel aan pastorale initiatieven en brengen een bezoekje aan voormalige Terekenhof-bewoners die nu in het woonzorghuis wonen.



Vrijwilligerswerk brengt voordelen voor iedereen. Wie helpt, voelt zich nuttig, actief en verbonden met anderen. Het versterkt sociale contacten, vergroot het zelfvertrouwen en geeft een gevoel van voldoening. Voor wie hulp ontvangt, betekent het warme aandacht, praktische steun en het gevoel dat je er niet alleen voor staat. Zo groeit een echte gemeenschap, waarin iedereen iets bijdraagt en elkaar versterkt.

Door hun vrijwillige inzet maken de bewoners van Terekenhof echt het verschil: ze zorgen ervoor dat hier niet alleen wordt **gewoond**, maar dat we samen **leven**.

Bedankt aan al onze bewoners voor hun betrokkenheid en warmte!

Wist je dat... we onze vrijwilligers bedankt hebben?

Op 30 april 2026 bedankten wij onze vrijwilligers met een etentje in Keizers Kroon te Sint-Niklaas. We namen ook jammer genoeg afscheid van Erik en Lydia. We zullen hen erg missen, danken hen voor de goede zorgen en wensen hen veel succes bij alles wat op hun pad komt. Ze hebben beiden een warm hart dat veel te bieden heeft. Hierbij enkele sfeerbeelden.



Vrijwilligers

*Een helpende hand, een vriendelijk woord,
een luisterend oor dat iedereen hoort.*

*Steeds klaar om bij te springen,
om warmte en vreugde te brengen.*

*Geen klok die jullie inzet meet,
geen schaal die alle moeite weet.*

*Maar één ding staat voor ons wel vast:
jullie maken het verschil, telkens weer, onverwacht.*

*Dus heffen we vandaag het glas,
op alles wat door jullie mogelijk was.
Met dankbaarheid, respect en plezier,
vieren we onze vrijwilligers hier.*

Wist je dat... warme dagen gevaarlijk kunnen zijn?



Draag aangepaste kledij bij warm weer

Draag een hoed/pet én een zonnebril. Kies voor lichte en loszittende kledij en voor lichte kleuren. Donkere kleuren absorberen meer warmte.

Gebruik zonnecrème

Zonlicht helpt ons lichaam vitamine D aan te maken, wat belangrijk is voor sterke botten. Maar te veel zon, vooral uv-straling, is schadelijk en kan zonnebrand veroorzaken. Gebruik een mild en hypoallergeen product van minstens factor 30, liefst factor 50. Breng de zonnecrème 20 minuten op voorhand aan. Herhaal dit elke 2 uur. Smeer ook in de schaduw!

Zoek koele plekken op

Heb je een park of bos in de buurt waar veel schaduw is? Ga erheen om te wandelen, want een groene omgeving is goed voor verkoeling. Vermijd wel verplaatsingen in de volle zon. Andere koele plekken zijn een bibliotheek, dienstencentrum, winkelcentrum, kerk, moskee of synagoge.

Koel je lichaam af

Water verdampt op de huid en helpt zo om af te koelen. Een lauwe douche of een bad werkt meteen, maar ook een natte spons, doek of waterspray kan verfrissing bieden. Ook een voetbad zorgt voor verkoeling.

Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

WEES VOORBEREID



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersvoorspellingen.



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

DRINK VOLDOENDE



Drink **MEER** dan gewoonlijk.
OOK als je geen dorst hebt.



Drink vooral **WATER**.
Koffie en thee kunnen ook.



Kleurt je urine **DONKER**?
Drink meer!

HOU JEZELF KOEL



Draag een
hoofddeksel.



Zoek
verfrissing op.



Kies voor lichte,
loszittende kledij.



Doe inspanningen op
koelere 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.



Een hittestlag kan
gevaarlijk zijn.
Bel 112 als nodig.

Wij woonzorgen voor elkaar

Soms kom je in het leven wegen tegen die je niet kiest. Je hebt het niet in de hand allemaal. En zo zijn we hier geraakt... Ik ben Roland, vrijwilliger, en dit is mijn verhaal.

Het begon allemaal met een val. Pas op, ik zeg begon, maar eigenlijk was het al een tijdje bezig. Anderen zagen het beter dan ik. Het vermoeden van dementie. Mijn vrouw was zeker niet de gemakkelijkste. Maar het is duidelijk, dementie overkomt u. Je zit er middenin zonder het startpunt te hebben gezien. Ik ben onze toenmalige thuisverpleegkundige Ann Van Goethem zeer dankbaar. Zij heeft op een warme doch kordate manier duidelijk gemaakt dat samenwonen niet meer leefbaar zou worden. Zij heeft mij enorm geholpen om tot dit inzicht te komen, ze was zo betrokken.

Proberen ontlasten. Dat is waar we voor kozen toen we mijn echtgenote 'dagcentrum Jozemien' lieten bezoeken. Een aantal dagen in de week. Uiteindelijk maakte dit de verhuis naar de beschermde afdeling Dandelion in het woonzorghuis Heilig Hart wel minder lastig. Als snel begon ik daar met vrijwilligerswerk en doe dit nog steeds, al een tijd na haar overlijden. Omwille van de appreciatie. Ze hebben goed voor mijn vrouw gezorgd. Ik had nooit gedacht dat het mij zou liggen, vrijwilligerswerk. Het is confronterend soms, maar het verrijkt mijn leven.

Met twee personen in het bijzonder heb ik een hechte band opgebouwd. De dochter van één van de bewoners, Hilde. Maar ook met haar moeder, Agnes, heb ik een speciale band.

Ze kan niet meer babbelen, maar toch is er een vorm van communicatie. In een blik, een aanraking, een glimlach. Er is écht herkenning. Ze herkent mij, ik weet het zeker. Ik doe dit niet uit tijdverdrijf; ik heb werk genoeg. Het gaat om voldoening...



Voldoening, dankbaarheid en vriendschap van Hilde; dát doet me goed! Hilde helpt om mijn hart te helen, met haar kan ik praten over de dingen die ertoe doen. Ik help haar om haar mama te verzorgen. Pure wederkerigheid. Mensen die 'zorgen voor' in hun hart dragen zijn van onschatbare waarde. Het is een kwestie van de juiste persoon treffen op het juiste moment. Zoals ik al zei: je hebt het niet in de hand, maar aanvaard hulp. Het mag.

Roland Poppe, vrijwilliger

*Graag ook jullie mooiste woonzorgverhaal met ons delen?
Laat het ons weten! Anja.smet@samenouder.be*

Ontspanning: herken de houten spelen

Raad jij het juiste plaatje bij het juiste spel? Zet de juiste letter bij het spel. De letters vormen een woord (lees van links naar rechts).



Antwoord:

Mikado

Schaken

Jenga

Kubb

Dammen

Backgammon

woord: spelen

Oplossing



We horen graag uw mening!

Omcirkel de smiley die uw tevredenheid het best weergeeft.



Bent u tevreden, heeft u een opmerking of een suggestie? Laat ons weten hoe wij onze dienstverlening kunnen verbeteren!

Uw gegevens (optioneel)

Naam: _____ Kamer/flat: _____

U kan deze kaart deponeren in de zwarte brievenbus in de inkomhal.