

't Residentje



Huiskrantje WZC Familiehof

Bewegen is het grote sleutelwoord

De winter was lang en streng.
De winter was ook mooi, een harde vorst en enkele sneeuwdagen deden veel mensen terugdenken aan vroeger. Stilaan doet de lente echter haar intrede. De eerste paasklokjes ontluiken, de eerste vogeltjes geven reeds 's morgens vroeg het beste van zichzelf. Ook de fietsen worden van stal gehaald, de eerste wandelaars zoeken de natuur op. Daarmee houden wij een vurig pleidooi om meer te bewegen.

Bewegen is het grote sleutelwoord om op een gezonde manier ouder te worden. Het is ook een goed antwoord op enkele kwaaltjes zoals hoge bloeddruk, suikerziekte, overgewicht, gewrichtsklachten, depressies, slapeloosheid, stress. Als je daarbij nog beweegt in groep dan verbeter je de sociale contacten en maak je samen plezier. In april wordt er dan ook extra bewogen tijdens de week van de valpreventie.

Je lichaam, je geest en je humeur gaan er zeker wel bij varen!

In deze uitgave

Een terugblik
Animatiekalender
Schelle: parel aan de Rupel
Valpreventieweek

Editie 1 - Maart 2015

Een terugblik op maart

Seniorenfeest

Met een ploeg van 16 residenten trokken we naar de Sporthal in Schelle voor een optreden van ondermeer de Ricoh Zorro Band, Steve Rickier (Den Elvis), onze grappenmaker Patrick Onzia en als hoofdact Garry Hagger.

Voor diegene die mee waren was het een heel leuke namiddag. Voor diegene die thuis gebleven zijn, die hebben een spetterend optreden gemist. Maar volgend jaar komt er een volgende editie, dus mis deze zeker niet!

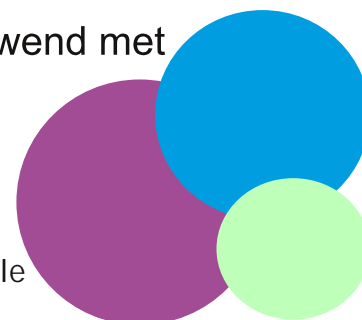


Vaderdag

19 maart, traditioneel vaderdag in het Antwerpse. Dit jaar hebben we dan ook alle mannen in de bloemetjes gezet. Met een aantal mannelijke residenten trokken we naar het automuseum in Brussel. Deze hadden we na een lange rit uiteindelijk gevonden. En het was de moeite! Vele oude auto's pronkten daar bij elkaar. Er was voor ieders wat wils. Er werd luidop gedroomd van wie welke auto mee naar huis zou nemen, maar spijtig genoeg waren we niet met een vrachtwagen, maar met de autocar en hadden we net te weinig geld bij! Jammer dus... Tijdens een drankje droomden we dan maar wat verder....

De mannen die thuis zijn gebleven, werden hier verwend met lekkere hapjes en drankjes.

We hopen uiteraard dat iedereen genoten heeft van deze dag.



Een vooruitblik op april

Paasbrunch 05/04: Op Paaszondag organiseert het WZC een Paasbrunch waarop iedereen welkom is. Je kan er komen smullen van een heerlijk buffet waarop zoet en hartig aan bod komen. Voor allen die komen, alvast smakelijk eten gewenst!

Jaarfeest ziekenzorg 08/04: Het Jaarfeest van Ziekenzorg gaat ook dit jaar door in 'De Mikman'. Er is naar jaarlijkse traditie een mis vooraf. Nadien kan je gaan aanschuiven en genieten van de toch al bekende smakelijke menu die de leden van Ziekenzorg zelf opdienen. Om de middag wat meer aan te kleden is er ook een optreden voorzien. Veel plezier gewenst voor de residenten die meegaan.

De week van toen, jaren 50, 13/04-17/04: Deze themaweek van april draait rond de jaren '50. We dompelen onze residenten nog eens onder in het leven van toen. Er zijn tal van bijzondere activiteiten waaraan onze residenten kunnen deelnemen. We verklappen alvast één ding: zorg dat je een chique ensemble hebt, want het wordt de moeite!



Schoenen Vago 20/04: Schoenen Vago brengt voor u deze keer de nieuwste lente- en zomercollectie mee. Zowel residenten, als familie en vrienden, als personeel kan dan in de cafetaria van ons WZC terecht voor ergonomische schoenen. Rieker, Ara, Mephisto,... en nog andere merken bieden ze aan. Kom gerust een kijkje nemen in onze cafetaria vanaf 14u.

Serres van Laken 28/04: Ook dit jaar gaan we weer genieten van de mooie bloemen en planten in Laken. We zullen allicht het vorstenpaar niet tegen het lijf lopen, maar flora eens te meer. Een select groepje residenten met familie heeft gekozen voor deze fleurige uitstap. We vertrekken rond 13u en zijn rond etenstijd weer terug. Hopelijk hebben we het weer ook mee!



Data om te onthouden

Snoepkar : dinsdag 14 en 28 april in de voormiddag

Boekenkar : dinsdag 7 en 21 april in de voormiddag

Film : maandag 13 april in de namiddag

De gebruikersraad

Om de 3 maanden organiseren we een gebruikersraad waarbij zowel onze bewoners als hun mentoren welkom zijn. Het volledig verslag van deze vergadering kan u steeds opvragen bij Leen (ergo) of bij Inge (hoofdverpleegkundige). Er wordt gezocht naar een andere formule voor deze bijeenkomst. We houden jullie op de hoogte!

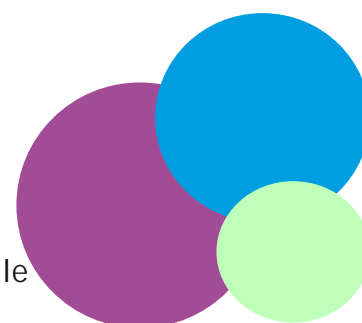
Onze postbus

Aan het onthaal vind je vanaf april een postbus genaamd

" POSTBUS FAMILIEHOF "

Wat mag je daarin kwijt?

Wel, alle opmerkingen, klachten, suggesties, vragen, informatie enzoverder. Vergeet zeker niet uw naam te vermelden, zo kunnen we uw klacht individueel opvolgen, uw geniaal idee loven en vragen persoonlijk beantwoorden!



Een resident vertelt

Anna Vaes (88) vertelt over haar bakkerij en de drukke paasperiode.

20 jaar lang heeft zij samen met haar man een bakkerij gehad in Niel. 's nachts zorgde haar man voor het lekkere brood en de ovenverse pistoletjes en koffiekoeken. Ook gebakjes konden zeker niet ontbreken wanneer Anna overdag de winkel openhield.

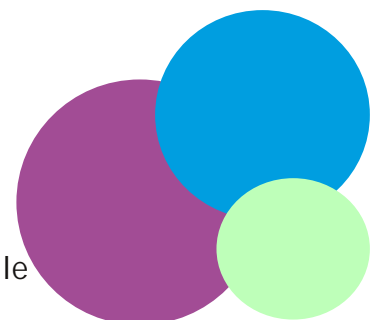
Maar net zoals met Sinterklaas, was ook Pasen een extra drukke periode. De chocolade van Callebaut kochten zij in. Ze waren altijd snel uitverkocht. Maar ook buiten deze periode kwamen de mensen graag chocolade kopen, al waren dat dan pralines. De buurvrouw kwam soms de hele plateau van 2kg in 1 keer kopen. Mensen kwamen graag bij Anna op de winkel omdat ze altijd even vrolijk en vriendelijk was, ondanks het harde werk. Haar geheim: je werk graag doen. En natuurlijk deed ook de nodige hulp van haar familie wonderen. Zo kwam haar jongste zus geregeld helpen, en kwam haar schoonvader alle dagen de hond uitlaten. Zelfs haar dochter, die toen amper 10 jaar was, hielp al wel eens mee in de winkel en maakte van de etalage een echt kunstwerk.

Anna leerde zelfs met de auto rijden in die periode. Ze kocht samen met haar man een busje waarmee ze later de bestellingen zou rondbrengen bij de klanten. Wat een service!

Wat mij vooral verbaasd: dat Anna alle dagen tussen al dat lekkers stond, en toch nog zo mager is. Zelf zegt ze dat ze enkel aan het brood kwam wanneer ze honger had, maar dat de chocolade en koffiekoeken haar na een tijdje niet meer verleidden. Je wordt het gewend zegt ze.

Bij deze wil ik Anna graag bedanken voor de leuke babbel, en wens ik iedereen een fijne paasperiode met veel lekkers ;-)

Kelly



Welkom

Welkom aan onze nieuwe bewoners

Vermeiren Louis: kamer A 107

Vermeiren Josephine: kamer B 101

Smolders Maria: kamer A 205

Talboom Roger en Tobback Rosa: kamer B201 - kortverblijf

Piessens Jan: kamer B102 - kortverblijf

Biscop Agnes: kamer C001 - kortverblijf

Segers Maurice: kamer B 107 - kortverblijf

Welkom in je nieuwe huis!!!

Kijk zonder zorgen naar elke nieuwe morgen

want genieten van je oude dag,

is iets dat in ons woonzorgcentrum mag!!!

Vanaf mei krijgt de verpleging versterking, Anja Van Schoor, een nieuwe verpleegster, zal hen vervoegen.

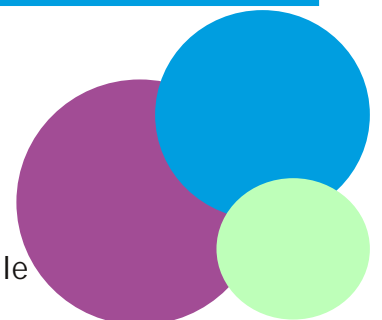
Welkom Anja!

Weetjes van de maand



April zou komen van het Latijnse aperire, wat openen betekent. Het verwijst naar de planten en de bloemen die terug beginnen groeien en bloeien.

1 april: tijd voor aprilgrappen! de dag waarop iedereen de anderen tracht te foppen



Bewonerspagina

Overlijdens

We namen met spijt in het hart afscheid van enkele dierbare bewoners. Ook zij krijgen een plaatsje op deze bewonerspagina zodat we hen niet vergeten.

Van Acoleyen Philomene
82 jaar
† 05/03/2015

Peeters Olga
83 jaar
† 17/03/2015

Verhaevert Rene
93 jaar
† 25/03/2015

**Wij wensen de familie
veel sterkte toe.**

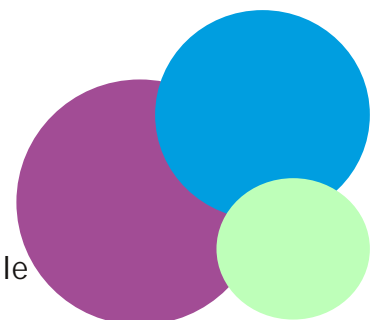
Verjaardagen!

**Op deze pagina zetten
we graag onze jarige
bewoners in de kijker.**



De Wachter Roger	86 jaar - 06/04
Van Linden Jef	90 jaar - 06/04
Rongé Marie-Louise	82 jaar - 11/04
Van den Bossche Emilienne	88 jaar - 20/04
Smolders Maria	89 jaar - 20/04
Praet Martha	77 jaar - 22/04
Trio Rosa	90 jaar - 22/04

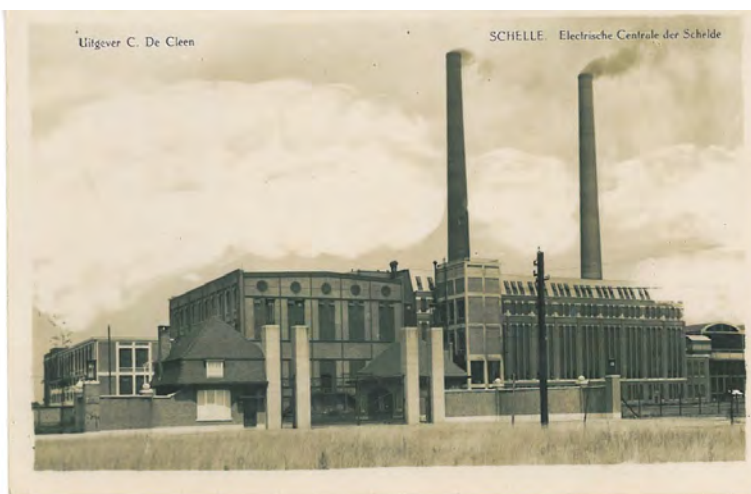
**Een dikke proficiat
aan alle jarigen!
De jarigen worden
gevierd op
woensdag 22 april in
de cafetaria om 14.00
uur.**



Schelle: parel aan de Rupel

" Den Interescout " (lett. Schelde) oftewel de electriciteitscentrale van Schelle is nu een windmolenpark. Vanaf de oprichting ervan in 1927 was zij meteen de grootste steenkoolcentrale van Europa. Spijtig genoeg werd de mooie dijkwandeling tussen Schelle en Niel-veer onderbroken. Na enkele jaren verschenen rond de fabriek de eerste huizen. De nieuwe wijk of cité had ook enkele voorzieningen bv. een tankstation, een wasserette, een tennisveld en een clubhuis met zwembad.

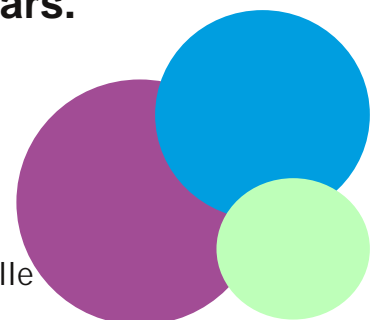
Van beide zijden van de oever kwamen arbeiders naar Schelle om te werken.



Treinen en boten vol steenkool arriveerden quasi dagelijks om de centrale draaiende te houden.

Veel roet kwam uit de schoorsteen. Mettertijd werden andere energiebronnen belangrijker en 'Den Escaut' werd afgeschakeld. Daarmee begon een veel rustigere tijd voor de cité. Nu is deze omgeving een trekpleister geworden voor fietsers en wandelaars.

Stefan



Algemene weetjes

De website is hier en daar wat aangepast. Iedere maand kan je daar het residentje terug vinden, de menu van een ganse maand, foto's en affiches, onze folders van de werkgroepen,... kortom heel wat leesvoer!

Voor de geïnteresseerden onder jullie :
www.familiehof.be



Wanneer de was door de familie gereinigd wordt en u heeft een nieuw kledingstuk om aan te doen, moet dit eerst afgegeven worden aan het onthaal zodat dit gelabeld kan worden.

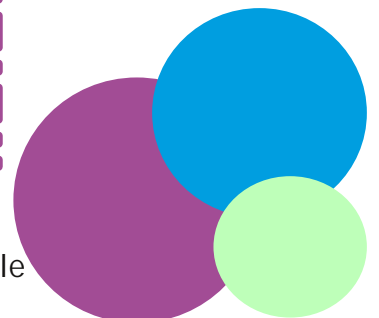
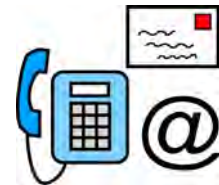
Wanneer de was door de wasserij gereinigd wordt, mag u dit nieuwe kledingstuk reeds aandoen. Het wordt in de wasserij gelabeld op uw naam wanneer dit gewassen wordt.

Contact opnemen

Neem voor meer informatie over onze diensten contact met ons op:

WZC Familiehof
03 887 00 19
info@familiehof.be

Zelf zin om mee te werken aan dit krantje? Je kan je ideeën en suggesties mailen naar:
ergo@familiehof.be



Lachen is gezond

Waar is de tent??

Sherlock Holmes en Dr. Watson zijn aan het kamperen in Engeland. Ze zetten hun tent op en gaan slapen. In het midden van de nacht wordt Dr. Watson wakker gemaakt door Sherlock Holmes en die zegt: 'Watson, kijk eens omhoog. Wat zie je?'

Dr. Watson antwoordt: 'Ik zie een hemel vol met sterren.'

Holmes zegt tegen hem: 'En, wat kun je daar uit afleiden?'

Dr. Watson zegt: 'Nou, als er miljoenen sterren zijn, dan zullen er ook sterren bij zijn die planeten hebben die lijken op de aarde. Dus kun je afleiden dat we niet alleen zijn in het universum.'

Holmes zegt: 'Watson – jij sukkel – iemand heeft onze tent gestolen!'



Op visite in het gekkenhuis

Ik was op visite in het gekkenhuis en ik kwam de directeur tegen.

Ik vroeg aan hem "Hoe weet je dat iemand opgenomen moet worden?"

Hij zei: ik geef ze een emmer, een lepel en een theelepel en vraag ze het bad leeg te maken.

Ah logisch zei ik, de emmer is het grootste en degene die niet de emmer maar de lepel of theelepel gebruiken om het bad leeg te maken worden opgenomen?

Nee zei hij met een grijns, normale mensen trekken de stop uit het bad.

Even vraagje, Wil je een bed nabij het raam?

Vieze worteltaart

Er komt een konijn bij de bakker en vraagt:

"Bakker, heeft u ook worteltjestaart?"

"Nee, het spijt me," zegt de bakker,

"worteltjestaart heb ik niet." De volgende dag

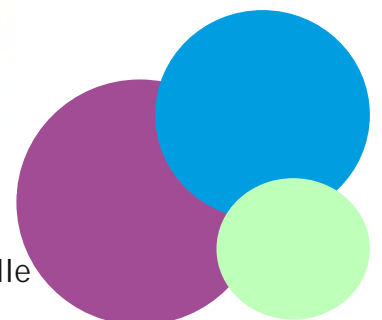
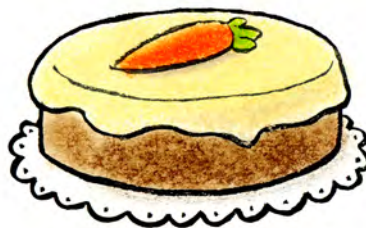
komt het konijn weer langs en vraagt: "Bakker, heeft u worteltjestaart?"

"Nee," zegt de bakker, "worteltjestaart heb ik niet."

Elke dag komt het konijn om worteltjestaart zeuren, en de bakker wordt het zo zat dat hij een worteltjestaart bakt.

Als de volgende dag het konijn weer langskomt, vraagt 'ie: "Bakker, heeft u worteltjestaart?" "Ja," zegt de bakker.

Zegt het konijn: "Vies he?"



Alles wat je moet weten over voedselallergenen

Wat is een allergeen?

Een allergeen is een stof die, een voedingsmiddel dat een allergie kan veroorzaken; meer bepaald een geheel van reacties van het afweersysteem van het menselijk lichaam als gevolg van het in aanraking komen met, het consumeren van of het inademen van een voedselallergeen.

Conform de Europese regelgeving moet voor alle niet-voorverpakte gerechten of producten verplicht worden gemeld dat ze één van de veertien hierna vermelde allergenen bevatten.

Welke zijn de veertien voornaamste voedselallergenen?

1. **Glutenbevattende granen**

2. **Schaaldieren**

3. **Eieren**

4. **Vis**

5. **Aardnoten (pinda's)**

6. **Soja**

7. **Melk**

8. **Noten**

9. **Selder**

10. **Mosterd**

11. **Sesamzaad**

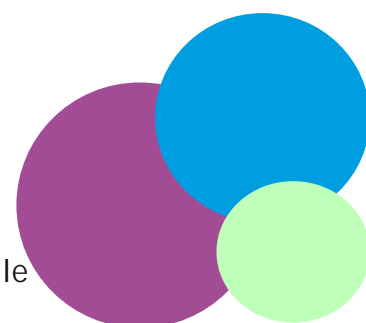
12. **Sulfiet**

13. **Weekdieren**

14. **Lupine**



Wat doen we hiermee in woonzorgcentrum Familiehof? Bovenstaande allergenen bevinden zich telkens in meerdere voedingsstoffen. Bij vragen of twijfels hierover kan u zich steeds wenden tot het onthaal. Zij nemen contact op met één van onze koks. Deze kan u voor elke maaltijd meedelen welke allergenen de gerechten bevatten.



Valpreventie

Bij deze, start één van onze vele te behalen doelstellingen van de werkgroep valpreventie: bewoners en hun familie informeren en tips aanreiken om het vallen bij ouderen te verminderen of liever zelfs te verhinderen.

De werkgroep valpreventie zal pro-actief initiatieven nemen omdat ouderen nu eenmaal meer risico lopen om te vallen:

- Informatie aanreiken d.m.v. folders
 - Het soort en de kwaliteit van het schoeisel van onze bewoners controleren
 - Het intern TV-kanaal gebruiken om tips rechtstreeks tot bij onze bewoners te brengen
 - Ook kiné en animatie zullen initiatieven nemen omtrent valpreventie
- vb. Wil bewegingsoefeningen, gezelschapsspel rond valpreventie
- Structurele aanpassingen zoals:
 - o Fluo-strips aan de weegplaat in de grote badkamer
 - o Het gebruik van een valdetectie-systeem bij bepaalde bewoners
 - Opleiding geven aan het personeel zodat iedereen optimaal kan meewerken aan valpreventie
 - Een effectieve opvolging van risicobewoners
 - Schoenenverkoop en extra informatie rond valpreventie tijdens de week van de valpreventie
 - Zwemmen: hopelijk zo frequent mogelijk en met zoveel mogelijk.

De werkgroep valpreventie:

Monique Verheyden – Adjunct hoofdverpleegkundige

Kristel De Bruyn – Verantwoordelijke onderhoud

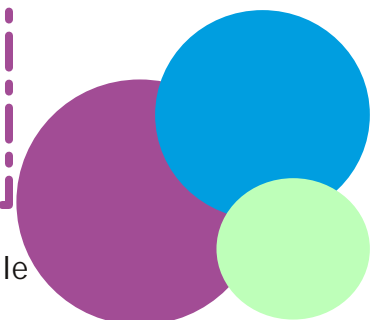
Anneke Caals – Verpleegkundige

Franky Van Aken – Kinesist

Stefan Moortgat – Zorgkundige

Saskia Dierickx – Zorgkundige

Isabelle Philippart - Animatie



Valpreventie

Twijfel niet en spreek ons aan wanneer u met vragen zit. Vorig jaar trouwens heeft onze werkgroep al een bescheiden informatief dossier verzameld rond dit thema. Vooral omdat er zoveel redenen kunnen zijn waarom valincidenten plaatsvinden:

- Slecht slapen of slapeloosheid
- Slaapmedicatie
- Slechtziendheid
- Valangst
- Niet tijdig op het toilet geraken
- Draaierigheid
- Schoeisel en voeten
- Evenwicht, mobiliteit en spierkracht



Graag nog even aandacht voor de 4e editie van de “week van de valpreventie” die zal doorgaan van 20 t.e.m. 26 april 2015 met als thema “Van slaappillen kan je vallen”.

Jaarlijks valt ongeveer één op drie mensen ouder dan 65 jaar. In woonzorgcentra hebben bijna alle bewoners een verhoogd valrisico. Er zijn verschillende oorzaken die een valpartij kunnen uitlokken: evenwichtsproblemen, bloeddrukdaling, slecht zicht, enz.

Op oudere leeftijd kan zo’n val ernstige gevolgen hebben (breuken, snijwonden,...).

Omdat de gevolgen zo belangrijk zijn, vragen we van nu af aan elk jaar opnieuw aandacht voor deze problematiek.

