

De ouderenweek... voor ieder wat wils!



Een ontbijt met bubbels, twee optredens, een zangnamiddag en een sessie zitdansen. De week was goed gevuld maar dat mag ook al eens tijdens de ouderenweek. Jullie verdienen het dan ook om eens extra in de watten gelegd te worden. De verstrengde maatregelen gooiden hier en daar nog wat roet in ons programma maar met de nodige creativiteit konden jullie toch genieten van ons gevarieerde aanbod. Dankjewel aan alle collega's van het animatie en ergoteam voor de fijne interdisciplinaire samenwerkingen. En duizend maal dank aan de vele vrijwilligers waar we deze week op mochten rekenen! Zonder zoveel helpende handen was dit alles niet mogelijk geweest.



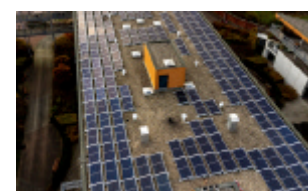
Verder in dit nummer:

PAGINA 2

Waar het op aan komt



Zonnepanelen op het dak



PAGINA 3

Findusmaaltijden



Yoga in De Regenboog



PAGINA 4

Sinterklaas



Pret en Verzet



Activiteiten in december



Waar het op aan komt



Foto: <http://www.pinterest.com/leniewestbroek>

De laatste huiskamerviering, op zeven afdelingen, heb ik besloten met een lied van Ramses Shaffy.

De coupletten zijn het beluisteren meer dan waard, eigenlijk een voorbede vol compassie en solidariteit, een oproep om eenzaamheid te doorbreken en te komen tot gemeenschap. En het refrein nodigt uit om mee te zingen: "zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder". Die zeven woorden

vatten heel het menselijk bestaan samen. Zeven werkwoorden want het is om te doen, om in zeventvoud zin te geven aan ons bestaan.

Zing! Zingen is het naar buiten brengen wat er in jou leeft. Dat kan door zang maar ook door dans, door schrijven en voordragen en door het beoefenen van beeldende kunst. Zingen staat voor expressie.

Vecht! Het leven is vaak een strijd. Je moet moeite doen om iets te bereiken, om te overwinnen en om te beschermen wat van waarde is. Ergens voor opkomen, ergens voor gaan en staan, dat is vechten.

Huil! Zo belangrijk als het is om te vechten, om je sterk te maken, zo belangrijk is om je zwakte te durven tonen. Je hoeft niet altijd sterk te zijn. Het is van levensbelang om je verdriet te uiten, om uiting te kunnen geven aan pijn en spijt.

Bid! Jazeker want bidden is zoveel meer dan vragen of smeken. Het is eveneens dankzeggen. Dankbaarheid tonen. En bovendien is het lofspreken, loven, beminnen. Bidden is liefde uiten.

Lach! Jazeker, want lachen is plezier hebben, genieten, maar ook relativeren, het betrek-

kelijke durven inzien, van jezelf en je eigen leven niet in het minst. Humor is bevrijdend.

Werk! Ja, want inspanningen mogen van eenieder gevraagd worden. Arbeid is een christenplicht, zoals de Bijbel ons leert. Werk, beroepsmatig of vrijwillig, geeft zin aan het bestaan. En wie niet meer werken kan, die kan nog wel meewerken. Werken hoeft niet altijd actief te zijn. Het kan ook passief zijn, toelaten, je laten verzorgen, ook daarmee lever je werk.

En tot slot, bewonder! Je verwonderen over de schepping, over al wat leeft, over al het goede, ware en schone. Met eerbied omgaan met jezelf en met de ander, vol bewondering.

Daar komt het op aan. Al doende deze zeven werkwoorden gaan wij de Advent in, de tijd van verwachting, de Heer tegemoet, Christus, de Komende, die komt, die komen zal. "Niet zonder ons", zoals de laatste woorden luiden van het lied van Ramses Shaffy.

Bert Thönissen,
pastoraal werker

Zonnepanelen op het dak



Juist nu de internationale klimaatconferentie in Glasgow is afgefloten, waarbij de topspelers uit de hele wereld op het veld zijn verschenen - sommigen bleven aan de zijlijn staan - is het belangrijk om ook dichtbij ons, eens te overwegen op welke manier we de wereld kunnen helpen in de strijd tegen de klimaatopwarming. Door massale ontbossing en uitputting van de fossiele grondstoffen, waardoor de uitstoot van de broeikasgassen alleen maar toeneemt, is de aarde aan de rand van een burn-out beland.

Toch is onze planeet niet uitgeblust en uitgeput. Integendeel, ze reageert fel met uitbarstingen van hevige regenval, overstromingen en felle bosbranden. De zeespiegel stijgt jaarlijks dubbel zoveel als veertig jaar geleden, waardoor volgens de simulaties en met enige foutmarge het

waterpeil in de Schelde zal stijgen met één meter tegen het einde van de eeuw.

Onze moeite om te accepteren dat er iets aan de hand is, dat 'ongewoon' is, is een diep menselijk trekje. Zoals iemand totaal de weersvoorspellingen negeert en graag naar zee wil om op het strand in de zon te wandelen, ook al worden er onweersbuien voorspeld. De mens hinkt achterop en moet vaststellen dat, ondanks vernieuwde strategie en aangepast beleidsplan, moeder aarde een voorsprong heeft genomen op de mens. Het staat bij de rust 1 tegen 0. De opdracht luidt om die achterstand weg te werken voor de wedstrijd wordt afgefloten. Veel tijd rest er niet. Verlengingen zijn uitgesloten. Strafschoppen eveneens. Uiteindelijk zullen er gele en rode kaarten vallen. Er bestaat maar één aarde, er is geen planeet B.

De zon is de bron van alle leven. Ze gaat nog enkele miljarden jaren mee. Bovendien staat ze gratis ter beschikking elke dag te stralen. In feite is de zon één gigantische kernfusiecentrale. In een kwartier biedt de zon meer energie, dan de mensheid verbruikt in een volledig jaar. De kunst bestaat erin om de zonne-energie om te zetten in bruikbare energie, ze op te slaan en te transporteren. Daarin zijn zonnepanelen een handig instrument.

De Regenboog heeft deze zomer geïnvesteerd in het aanbrengen van zonnepanelen. Op het dak werden 925 zonnepanelen geïnstalleerd met een capaciteit, die equivalent is aan het verbruik van 335 gezinnen per jaar.

"Dit is uiteraard een theoretische benadering, effectief ligt de capaciteit ongeveer 10% lager, omdat de zon niet altijd schijnt", corrigeert Mike Seffert (medewerker technische dienst) me. De zonnepanelen staan garant voor een derde van het totale verbruik van De Regenboog per jaar. Op zes jaar zou de kostprijs afbetaald zijn. De garantie van de panelen loopt over 25 jaar, goed voor een besparing van 1 miljoen euro. Het is niet alleen goed voor het milieu, maar ook voor de portemonnee.

Zo helpt De Regenboog een beetje mee met hernieuwbare energie aan de strijd tegen de opwarming van de aarde. Maar er is nog veel werk aan de winkel, willen we niet in een zondvloed, maar in een "zonvloed" verzanden. Anders krijgen we ondanks de inspanningen, de zondvloed als een boemerang in het aangezicht.

Johan Bral

Findusmaaltijden



Met de feestdagen in het verschiet, begint iedereen al weg te dromen van heerlijke feestmaaltijden. Niet evident voor bewoners met slikproblemen zou je denken.

Toch wel hoor! Het keukenteam heeft voor bewoners met slikproblemen een eigen gamma aan voedingsmiddelen ontwikkeld, dat we de naam Findus hebben gegeven.

Findus zijn voedingsmiddelen met een aangepaste textuur, waarbij er dagelijks aandacht wordt besteed aan kwalitatieve, voedingsrijke,

evenwichtige en afwisselende maaltijden.

Enkele maanden geleden zijn we gestart met het zelf bereiden van deze maaltijden, zowel warm (vlees, vis en groenten) als koud (koude schotel) omdat de aangekochte producten minder smaakvol waren en er minder variatie mogelijk was voor een hoge prijs.

Het zelf bereiden van Findus heeft meerdere voordelen: inspelen op smaak, breder assortiment van vlees/vis/groenten, het bord ziet er veel smaakvoller uit en de kok kan eigen accenten leggen qua smaak en vorm. Findus is een gerecht dat wordt gemaakt van bereide producten, zoals bijvoorbeeld een varkensgebraad of een groente, zoals broccoli.

Hoe gaan we te werk? Wel dat zit zo, je bakt bijvoorbeeld een kipfilet. Deze kipfilet bereiden wij tot volledige gaarheid. Eenmaal de kipfilet klaar is, koelen we deze tot een kerntemperatuur van 4 graden in de snelkoeler. (een snelkoeler is een soort van koelkast die producten snel naar een lage temperatuur brengt). Na het koelproces wordt de kipfilet gemixt tot een egale emulsie, waarna dan de kruiden, room en boter aan toegevoegd worden. Tot slot wordt een soufflépoeder (warm gerecht) of een gelatinepoeder (koud gerecht) toegevoegd. Daarna spuiten wij de emulsie met behulp van een spuitzak in ingeboterde siliconevormen. Deze gevulde vormen gaan voor de warme producten nog in de combisteamer, waarna ze ingevroren worden. De koude gerechten met gelatinepoeder stijven op in de koelcel.

Ons aanbod van zelfgemaakte Findus: warme gerechten zoals kip, stoofpotjes, lamsgebraad, zwarte beuling, lasagne, macaroni en bijna elk soort groente. Daarnaast de koude gerechten, zoals fruit uit blik, bepaalde verse fruitsoorten, een gekookt eitje, tonijn, zalm, hesp, aardappelsalade, groenten,... We maken ook zoete gerechten: pannenkoeken, appeltaart, cake,

Smakelijk eten iedereen!

Niels van Weenen
Marc Truyens



Yoga in De Regenboog



Begin november was er de derde stoelyogasessie in de kapel voor een klein groepje bewoners van de Regenboog. Deze ruimte en haar akoestiek lenen zich prima voor een totaal moment van rust.

Yoga in een WZC ... niets voor ons, zal waarschijnlijk als eerste gedachte bij je opkomen!

Het is inderdaad niet vanzelfsprekend. Er zijn inderdaad veel beperkingen en remmingen, maar ook veel mogelijkheden.

Het is voortdurend aftasten en kijken naar bewegingen, die wel nog kunnen, i.p.v. te focussen op wat niet meer kan. Ieder volgens zijn eigen ritme en kunnen. Openstaan voor rustgevend ademhalingsoefeningen en ondersteunende bewegingsmomenten. Veilig bewegen vanuit en rond de (rol)stoel.

Het is geen wedstrijd, geen competitie, geen sport. Wel luisteren naar je lichaam, naar prikkels in jezelf en de omgeving, naar de stilte...

Dit doen we SAMEN onder begeleiding van Anne Van Steenkiste, vrijwilliger in de Regenboog en yogadocente. We worden bewust van onze oppervlakkige, jachtige ademhaling vanuit de borst, zoals het leven ons geleerd heeft. We leren opnieuw rustig ademen vanuit de buik zoals in onze babytijd.

De groep en de dynamiek zijn belangrijk, maar telkens anders. Elke dag in ons leven is natuurlijk niet dezelfde en is afhankelijk van zoveel factoren. Daarom beleven we yoga ook telkens anders, intenser of juist niet. Hoe voelen we ons en hoe gaan we



hier mee om? Hoe is de groep samengesteld? Hoe voelt iedereen zich op dit moment? Alles is bespreekbaar. Samen gaan we in dialoog over wat prettig aanvoelt en wat niet.

Yoga is geen wondermiddel, maar wel fijn om samen te doen en om (terug) rust te vinden in verbondenheid met jezelf en met elkaar.

Dank je wel Anne, voor je enthousiasme, je inzet en om onze interesse aan te wakkeren. Geïnteresseerden mogen altijd een seintje geven bij het animatieteam, indien ze graag een yogasessie in de kapel willen bijwonen.

Anita De Vogelaer
Animatie

Het verhaal van Sinterklaas



Zie ginds komt de stoomboot uit Spanje weer aan...

Toen de tekst van dit liedje werd geschreven, waren de statige zeilschepen vervangen door bonkige stoomboten, in wiens buik een hoop hete steenkolen zorgden voor de nodige energie. Onbegrijpelijk in de huidige klimaatgevoelige context: een evolutie van CO2-neutrale windenergie naar vervuilende fossiele verbranding... de wereld op zijn kop.

Waarom kwam de goedheilig man met zijn stoomboot uit Spanje? Hij was toch een Turkse bisschop uit Myra, de toenmalige hoofdplaats van Lycië in Klein-Azië en een Romeinse provincie? Vandaag heet Myra: Demre. Hij werd geboren op 15 maart 270 (na Christus) in Patara, Turkije. Zijn ouders

waren rijke Griekse christenen. Hij was geen Turk, maar een Griek... dus heette hij Nicolaos. Na zijn rijkgevulde carrière als bisschop, overleed hij op 6 december 343 in Myra. Meer historische informatie bestaat er niet over Nicolaos van Myra. Wat we weten over zijn levenswandel, komt uit de vele legendes, die in latere eeuwen uit het brein en de pen van naarstige monniken zijn gesproten.

De bekendste legende gaat over drie dode kinderen. Een herbergier met overdreven kannibalistische neigingen, had drie kinderen vermoord en hun lijkjes in een vat pekkel gegooid om ze later op te eten. Toevallig was Nicolaos die nacht in de buurt en op zoek naar een slaapplek. Zo kwam hij in de bewuste herberg terecht. In bed droomde hij over een vat met drie dode kinderen. 's Anderendaags dwong hij de herbergier zijn misdaad te bekennen en tussendoor wekte hij de kinderen terug tot leven. Zijn reputatie als kindervriend was gevestigd.

Maar wat is de link met Spanje? Er is wel degelijk een link met Italië: na de inval van moslimmannen in Turkije, roofden vissers uit Bari de

sarcofaag met de stoffelijke resten van Nicolaos en brachten die naar Bari. Vanaf dat moment (1087) werd Bari een bedevaartsoord. Maar Spanje? Nergens, ook niet in de vele legendes, is er sprake van Spanje. We kunnen met zekerheid zeggen dat Nicolaos niks met Spanje te maken heeft. Sterker nog, het Sinterklaasfeest wordt helemaal niet gevierd in Spanje. Spaanse kinderen krijgen hun kado's op 6 januari met Driekoningen.

Het zijn de Nederlanders (ja ja, die Hollanders!) die Nicolaos koppelden aan Spanje. Tijdens de 80-jarige oorlog (1568-1648) was er tussen Nederland en Spanje, naast een hele boel vijandigheden, een bloeiende handel. De Nederlanders ruilden goud en zilver voor kruiden en sinaasappels. De mensen dachten toen dat alles uit het zuiden en dus uit Spanje kwam. Op 6 december kregen de kinderen van de Sint "appel-tjes uit Oranje" (lees: uit Spanje). In de loop der eeuwen werd Nicolaos tegen wil en dank een Spanjaard en dat was hij dus nog, toen de stoomboten over de zeeën voeren.

Bernard Verhelst

Agenda december

Vrijdag 3 december om 10u30
Zitdansen met Zwarte Pieten in het OC

Donderdag 9 december van 14u tot 16u30
Vrijdag 10 december van 14u tot 16u30
Zaterdag 11 december van 14u tot 16u30
Kerstmarkt in de Inkomhal

Dinsdag 21 december om 14u
Kerst-bewonerskoor in de kapel

Woensdag 22 december
Feestdiner voor De Mantel en Lava

Donderdag 23 december
Feestdiner voor Topaas en Robijn

Dinsdag 28 december om 14u30
Optreden Frank De Wolf Trio in het OC

Woensdag 29 december
Feestdiner voor Koraal, Saffier, Bethanië en Amethyst

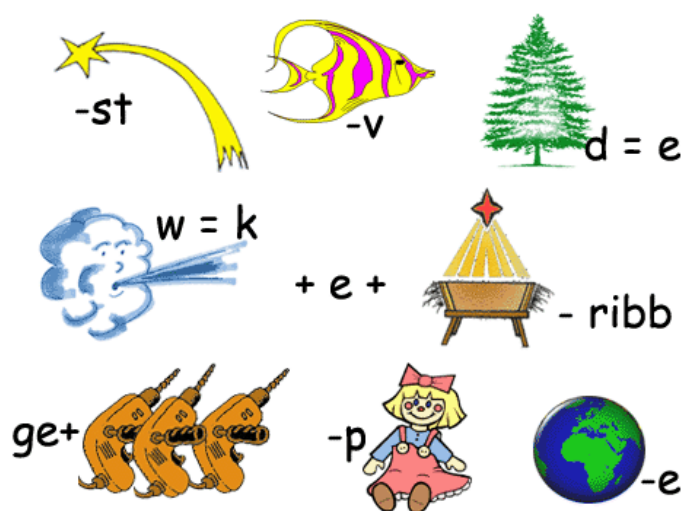
Donderdag 30 december
Feestdiner voor Turkoois en Smaragd

Voor de Feestdiners ontvangen alle bewoners een persoonlijke uitnodiging



Pret en Verzet

Een lekker ouderwetse rebus:



© www.flevokids.net



We wensen al onze lezers:
een Zalige Kerstmis



En vergeet het niet: elke woensdag lekkere pannenkoeken in het ontmoetingscentrum!

NAAM Afdeling/kamer/ assistentiewoning

Oplossing:

Geef ten laatste op 20 december je oplossing af aan een medewerker van animatie of ergo. De winnaar krijgt een waardebon voor een pannenkoek en koffie voor 2 personen.

De winnaar van de vorige editie is : Jan De Meester, afdeling Smaragd, kamer 1213.