

Liefde is... samen dineren



Tien koppeltjes schreven zich in om op maandag 14 februari te genieten van een Valentijndiner, aan een tafeltje voor twee in het ontmoetingscentrum.

Om op een veilige manier nog eens 'samen' te kunnen genieten van een lekkere maaltijd, wilden we voor deze koppeltjes graag een extra inspanning leveren.

Om 12 uur werd iedereen verwelkomd met een glaasje bubbels of fruitsap. Daarna werden ze verwend met een heerlijk diner.



Een valentijnsgebakje als dessert

Voor de bewoners die wat ondersteuning nodig hadden tijdens het eten, werd hulp voorzien. Zo kon de partner 'het zorgen voor' even loslaten en konden ze elkaar vinden in samen eten en samen zijn.

De elegant versierde tafel maakte het geheel af. Alle ingrediënten waren letterlijk en figuurlijk aanwezig om er een geslaagd diner van te maken. Aan de lichtjes in de ogen kon je merken dat iedereen zichtbaar genoot van dit gezellig samenzijn.

Hartelijk dank aan de collega's van de keuken, ergo en animatie om dit met z'n allen mogelijk te maken.

Ingrid en Veerle



Verder in dit nummer:

PAGINA 2

#Proudfyourmouth

Dag van de mondgezondheid
Verkiezingen bewonersraad
In geloof verbonden



PAGINA 3

Bescherm de egel, red de aarde!



PAGINA 4

Piano
in de inkomhal
Activiteitenkalender
Pret en Verzet

Verkiezingen bewonersraad

Op 31 maart worden er na 4 jaar nieuwe vertegenwoordigers gekozen voor de bewonersraad.

Voor elke afdeling zijn we op zoek naar een bewoner, die zijn of haar afdeling wil vertegenwoordigen op de bewonersraad. Deze vergaderingen gaan 5 keer per jaar door. Samen met directie worden tijdens de vergadering onderwerpen besproken, pijnpunten behandeld en vreugdevolle momenten gedeeld.



Wil jij graag deel uitmaken van deze bewonersraad en de belangen van jouw afdeling uitdragen? Geef je naam dan zeker door aan iemand van ergo, animatie of aan je hoofdverpleegkundige. Voor de afdelingen Topaas en Amethyst mag een familielid samen met een bewoner deze taak opnemen. Voel jij je als familielid geroepen om lid te worden van de bewonersraad? Geef je naam dan zeker door via de hoger vernoemde kanalen. Wij verwachten de kandidaturen ten laatste op 18 maart. Op 23 maart maken we de kandidaten bekend.



Zondag 20 maart 2022 Dag van de MONDGEZONDHEID!

Dit jaar staat in het thema van 'Be proud of your mouth'.

Op de website www.gezondemond.be vind je veel informatie over mondzorg.

Kende u de link al tussen:

- Mondhygiëne en longontsteking?
- Diabetes type 2 en tandvleesontsteking?
- Hart- en vaatziekten en kaakbotontsteking?
- Mondgezondheid en dementie?
- Een gezonde mond en een betere kwaliteit van leven?

Inderdaad, een onverzorgde mond brengt heel wat minder goed nieuws met zich mee...

"Een slechte mondgezondheid geeft niet alleen problemen in de mond. Via allerlei wegen, banen en functies staat de mond in verbinding met de rest van het lichaam. Een slechte mondgezondheid kan dus geassocieerd worden met tal van andere problemen in het lichaam. Zowel fysiek, mentaal als sociaal is een goede mondgezondheid belangrijk."

Maar hoe houdt u best uw mond gezond??? Vink hieronder aan wat voor u reeds van toepassing is:

- Poets dagelijks 2x: 's avonds en op een ander moment. Ook al heb je een prothese.
- Uw natuurlijke tanden poetst u met een zachte tandenborstel & tandpasta. Uw tandenprothese poetst u met een protheseborstel en vloeibare zeep, u bewaart ze 's nachts droog in een potje.
- Gebruik af en toe een tongschraper. Bij natuurlijke tanden kan ook een interdentale rager helpen of tandenstoker. Bij een prothese kan een bruistabletje (voor 15 minuutjes) helpen. Ook en af en toe de prothese een nachtje laten weken in azijn & goed borstelen is goed.
- Geef je tanden rust: tussen de

maaltijden door (3 hoofdmaaltijden en 2 snacks) eet je beter even niets.

- Eet tandvriendelijke tussendoortjes: kaas, yoghurt, groenten...
- Sluit de maaltijd af met een stukje kaas, een glas water of een glas melk. Zuivel is een tandenvriend.
- Snoep gezond: eet een fruitje, drink een smoothie, knabbel kersttomaatjes of komkommer...
- Poets na het eten van iets zuur, je tanden. Kan dat niet, drink dan zeker een glas water.
- Verkies water boven frisdranken of fruitsap, maar als je er toch van wilt genieten, drink dan het glas op korte tijd leeg.
- Laat uw mond min. 1x per jaar controleren bij de tandarts; ook al heeft u een prothese.
- Kan u niet meer zelf poetsen – vraag hulp!

In WZC De Regenboog heeft elke afdeling een Mondzorgverantwoordelijke. Deze persoon kan u helpen met uw vragen over uw mond. Géén idee wie dat is op uw afdeling? Vraag er dan zeker eens naar! Twee maal per jaar komt er ook een mobiele tandartsenequipe, Gerodent, in het woonzorgcentrum. In februari kwamen ze langs, dus dit najaar mogen we ze zeker opnieuw verwachten. Iedereen die het moeilijk heeft om zich nog zelf naar een tandarts buitenshuis te verplaatsen, wordt uitgenodigd.

U heeft dus geen reden meer om NIET APENTROTS te zijn op uw mond!

#Proudfyourmouth

Anke Bongaerts
logopediste

Bron: www.gezondemond.be

IN GELOOF VERBONDEN

De dag waarop ik dit artikel schrijf, 22 februari, viert onze Kerk het feest van de Cathedra – de bisschopszetel - van de heilige apostel Petrus. In een viering van Woord en gebed hebben we daarbij stil gestaan. We hebben gevierd hoe wij als katholieken van oudsher verenigd zijn rondom de bisschop van Rome, de opvolger van Petrus, de steenrots waarop Christus zijn Kerk heeft gebouwd.

Onlangs, op zaterdag 19 februari, was ik in Gent. Ik was daar op uitnodiging van bisschop Lode. Hij had pastores, werkzaam in zorginstellingen in zijn bisdom, uitgenodigd om naar Gent te komen ter kennismaking. Ik was daar samen met vijftien collega-zorgpastores. We kregen de kans om het fraai gerestaureerde altaarstuk Het Lam Gods van de gebroeders Van Eyck te bewonderen. Wonderlijk hoe dit kleurrijke en symbolisch rijke veelluik de eeuwen heeft getrotseerd.

Daarna was er een eerste ontmoeting met de bisschop. Het viel me op hoe tegemoetkomend hij was en hoe eenvoudig in zijn voorkomen.

Bisschop Lode ging ons daarna voor in de Eucharistie in de crypte van de Sint-Baafskathedraal. Het was een mooie viering van geloof en verbondenheid, opgeluisterd door Nederlandstalige gezangen en orgelspel. Nadien waren wij genodigd voor een receptie en een broodjesmaaltijd. Al konden we onze mondneusmaskers nog niet thuislaten, na twee coronajaren met vooral vergaderingen online was het een verademing om collega's eindelijk weer in het echt en van dichtbij te zien en te horen. Ik ontmoette een paar fijne collega's die ik al kende vanuit Zorg-Saam, naast mensen die nieuw voor mij waren. De bisschop zelf vertelde openhartig over hoe hij monnik was geworden en twee jaar geleden vanuit de abdij van Orval geroepen werd tot het bisschopsambt. Ik

kan alleen maar zeggen, dat wij in bisdom Gent gezegend zijn met deze bisschop.

Op vrijdag 4 maart, de dag dat deze krant verschijnt, heb ik een ontmoeting met pastoor Patrick. Sinds december heeft de federatie van 13 parochies, waar Zwijndrecht deel van uitmaakt in hem weer een eigen pastoor. Doel van de ontmoeting is kennismaking en verkenning van de mogelijkheden tot samenwerking.

Dit alles doet mij beseffen hoezeer wij, als geloofsgemeenschap hier in De Regenboog, deel uitmaken van een groter verband, van de parochie, van het bisdom en van de wereldkerk verenigd rondom de bisschop van Rome, paus Franciscus. Het is goed dat wij met elkaar, over grenzen heen, verbonden blijven in geloof.

Bert Thönissen,
pastoraal werker

Bescherm de egel en red de aarde!



De ijstijden

Iedereen kent natuurlijk een egel. Dat kleine, bruine, punkachtig, snuivend bosje stekels dat met snuit tegen de grond snuffelend voortbeweegt. Overdag zie je hem nauwelijks, maar 's nachts gaat hij op pad. Opmerkelijk is dat de egel hier op aarde al rond dribbelde ten tijde van de dinosaurussen. Jawel, egels trotseerden en overleefden ijstijden, mammoeten, aardbevingen en stormen. Juist nu worden ze bedreigd door de mens. De afname van het egelbestand wordt in ons land de laatste decennia geschat tussen 20% tot 50%, afhankelijk van stedelijk gebied of platteland. Om de egel te beschermen in zijn bestaan, hebben edelmoedige tuinmannen een heuse egelburcht gebouwd. Een viersterren winterverblijf met fleecedekentje, isolatie, nooduitgang, airco en covidsafe. Je kan deze flat bewonderen in de omgeving van de serre. Nog even niet storen, want ze ontwaken rond eind maart uit hun winterslaap. Ook al zijn er vroege vogels bij, die al eens een klein winterwandelingetje maken.



Ontstaan van de egelburcht in De Regenboog

Egelbaby

Egels behoren tot de klasse van de placentazoogdieren; de allereerste zoogdieren die zich voeden met insecten, hun jongen levend baren en melk zogen. Ze eten, slapen, paren en sterven, zoals alle wilde en tamme zoogdieren. Elke egelbaby wordt met stekels geboren, wat op zich geen pijnlijke bevalling hoeft te zijn, daar zijn stekels netjes in een vlies zijn opgeborgen en onder de oppervlakte worden gehouden. Hij draagt geen stekels op gezicht, keel, borst, buik en poten. Bij gevaar richt hij zijn stekels recht op en rolt zich op een bal ter bescherming, waardoor hij nauwelijks natuurlijke vijanden kent.

Wormen en slakken

Hun maaltijd bestaat uit larven, wormen, pissebedden, maar vooral naaktslakken genieten hun absolute voorkeur. Daar deze diertjes vooral 's nachts uit hun schuilplaats komen, overdag zouden ze uitdrogen door de zon, staan egels altijd met nachtdienst. Omdat ze thuis niet echt tafelmanieren hebben geleerd, slokken ze die knorrend en smakkend naar binnen. Maar ook vogeleieren staan op het menu. En ik heb ook als eens een egeltje met een melksnor gezien in de omgeving van de kom van de poezen. Ook al kun je ze niet over één kam scheren, toch zouden de vrouwtjes wat meer rond hun nest rondslechteren, terwijl de mannetjes avontuurlijker zijn ingesteld en grotere afstanden afleggen. Zeker in het voorjaar tijdens de paartijd, wanneer ze op zoek zijn naar een vrouwtje, kunnen ze er als een speer vandoor gaan. Als ze dan een weg oversteken en zich oprollen op een bolletje ter verdediging, sneuvelen velen als verkeersslachtoffer van koning auto. De auto is de grootste ecologische vijand op aarde. Niet alleen voor de meest kwetsbaren in de samenleving, maar ook door zijn wereldwijde luchtvervuiling.

Liefde met stekels

Eénmaal ze veilig zijn overgestoken en een vruchtbaar vrouwtje hebben opgesnoven, kan de paring van start gaan. Dit amoreus proces is niet altijd rozengeur en maneschijn. Vooral niet voor het mannetje. Stekels kunnen vlijmscherp zijn. Nu begint het mannetje het vrouwtje het hof te maken. Het vrouwtje, verstoord in haar nachtrust, poeiert hem af door proestend en kuchend sprongetjes te maken. Ze begint met hinderlijke hardnekkigheid rondjes te draaien. Deze slopende dans kan uren duren, zodat het mannetje er chagrijnig van wordt en uit wanhoop de stekels uit zijn rug wil trekken. Uiteindelijk strijkt het vrouwtje ontspannen haar stekels glad en haalt met een beschermende spier haar hoepelrok omhoog. Dan gebeurt heel voorzichtig wat al eeuwenlang de schepping overleefd houdt in het voortbestaan van het leven. Vijf weken later vinden we een zestal hongerige egeltjes in het nest.

Wijze egel

Nu gaan ze elk hun eigen weg. Als grote vriend van de tuinier houden ze een evenwicht in het opruimen van slakken en beschermen van de gewassen. Ze houden ons een spiegel voor. Als we de wereld willen redden, moeten we de natuur niet aan zijn lot overlaten. Maar beschermen zoals de wijze egel. Proberen zo dicht mogelijk bij de natuur te komen, zonder haar te vernietigen en te vertrappelen. De natuur lief te hebben, zoals de egel, zonder haar pijn te doen met onze stekels.

Johan Bral

De piano in de inkomhal

Je zag hem hoogst waarschijnlijk al staan, de piano in de inkomhal. Misschien had je zelfs al het genoegen om zijn mooie klanken te mogen aanhoren, wanneer een enthousiaste muzikant zich niet kon inhouden. En gelijk heeft hij!

Donderdag 3 maart wordt de piano gestemd en nodigen we alle pianoliefhebbers uit om met hun

muzikale kunsten tot leven te brengen in onze inkomhal.

Onze grote dank gaat uit naar onze buurman Patrick Glorie. Toen hij hoorde dat zijn goede vriend de heer Lams wegens een verhuis geen plaats meer had voor zijn piano, dacht hij direct aan De Regenboog. Wij zijn beide heren zeer dankbaar voor deze gift en geven de piano graag een tweede leven.



**muziek en... dorfine
muziek, vitamine**

**piano, gitaren
gevoelige snaren**

**genieten van spelen
dat zal nooit vervelen**

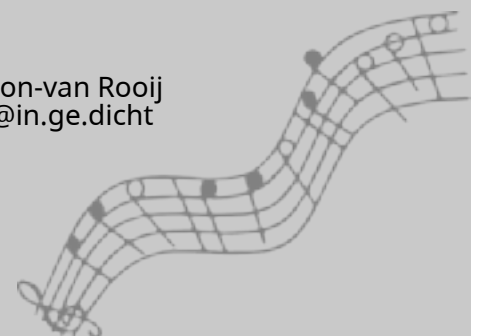
**van zingen, van horen
blijft oren bekoren**

**van leren, van samen
van steeds meer bekwamen**

**gehoor én gevoel...
ongeacht het doel**

**muziek vitamine
muziek endorfine**

Inge de Kroon-van Rooij
Instagram @in.ge.dicht



Pret en Verzet

1 Maart 2022

Nationale complimentendag

Maak een complimentenslang van 15 woorden.

Vb. met dieren: viS -> Slang -> Geit -> Tijger -> Rups -> Salamander...

.....

Extra:
Schrijf een complimentje aan iemand die je lief hebt.

.....

NAAM

Afdeling/kamer/assistentiewoning

Geef ten laatste op 20 maart 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: de heer Marcel Reyns, assistentiewoning 22/0301.

Animatieactiviteiten in maart

De activiteiten gaan steeds door in het ontmoetingscentrum (OC) en starten om 14u30, tenzij anders vermeld.

Dinsdag 1 maart

Verzoeknummers voor Carnaval

Woensdag 16 maart

Optreden voor Vaderdag

Dinsdag 22 maart

Bewonerskoor in de kapel
Thema: "lente"

Donderdag 24 maart

Modeshow Volders

Woensdag 30 maart

Zitdansen 10u30 in het OC

Naald en draad vanaf 13u00 in animatielokaal
Je kan kledij binnenbrengen bij animatie tot 29 maart

Donderdag 31 maart

Verkiezing bewonersraad