

# Feesten in De Regenboog !



Buiten ontwaakt de natuur en ook binnen de muren van De Regenboog worden we stilaan wakker uit onze corona winterslaap. We zijn blij dat we jullie opnieuw mogen verwelkomen in het OC voor toffe activiteiten.

De vele blije en enthousiaste gezichten doen ons beseffen dat jullie hier lang op hebben moeten wachten. Het doet ons dan ook deugd jullie te zien zingen, lachen en dansen. Samen maken we van 2022 één groot feest. Dat hebben we nu wel verdiend.



### Verder in dit nummer:

#### PAGINA 2

- Het belang van de BEWONERSRAAD
- Maandthema: VALPREVENTIE

#### PAGINA 3

- Afscheid van onze AALMOEZENIER
- De BOOM die niet wou sterven

#### PAGINA 4

- VOLKSVERHALEN uit Zwijndrecht
- Pret en Verzet
- Activiteitenkalender

## Bewonersraad

Als directie willen we de klemtoon terug leggen op bewoners die kunnen en mogen participeren bij het maken van keuzes en beslissingen. Zo zullen er bij sommige werkgroepen bewoners uitgenodigd worden om daar mee lijnen uit te zetten.

Als directie, vinden we het belangrijk om bij het uitzetten van deze nieuwe lijnen ook rekening te houden met jullie wensen. Uiteraard ook rekening houdende met het budgettaire kader dat er is. Voor iedereen goed doen, is niet mogelijk maar we streven in grote mate naar het respecteren van wensen en behoeften van de bewoners.

Tijdens de bewonersraad is het de bedoeling de werkgroepen kort in beeld te brengen en de genomen beslissingen in kaart te brengen. Transparantie en open communicatie zijn naar ons aanvoelen heel belangrijke waarden waar we veel aandacht aan willen en zullen besteden.

Een eerste werkgroep die is opgericht is deze rond voeding. Niet alleen lekker eten komt hier aan bod maar ook de sfeer op de living tijdens het maaltijdgebeuren, de communicatie tussen de keuken en de afdelingen, ...

Ook jullie stem is hier belangrijk omdat jullie drie keer per dag deze maaltijden bijwonen.

## 't Is lente !



Guido, Josée en het decoratieteam hebben weer hun uiterste best gedaan om de inkomhall en de gangen een lente-frisse toets te geven.

Dank u wel!



## WEEK VAN DE VALPREVENTIE

25 tot 29 april

**'Eén tegen allen, allen tegen vallen!'**

**Bewoners van WZC de regenboog**

**hou jullie klaar voor een week vol info, tips en activiteiten rond valpreventie!**



Een val is snel gebeurd. Gelukkig kan je het risico op vallen eenvoudig verkleinen. Gewoon, met wat kleine aanpassingen in uw kamer en aandacht voor uw conditie en gewoontes.

Hieronder vind je nuttige tips:

### 1) Blijf actief en fit

De beste remedie om valincidenten te voorkomen, is aan lichaamsbeweging doen. Integreer fysieke activiteiten daarom in jouw dagelijkse leven. Door minstens 30 minuten per dag licht tot matig te bewegen neemt jouw fysieke fitheid en uithoudingsvermogen toe en daalt het valrisico.

### 2) Ga voor een veilige kamer

Zorg er bijvoorbeeld voor dat er geen losliggende tapijten liggen, of haal losliggende snoeren weg, en zorg voor voldoende verlichting.

### 3) Zorg voor uw voeten

Voetproblemen en het dragen van onaangepast schoeisel kunnen eveneens het risico op vallen verhogen. Ook op kousen of op blote voeten lopen verhoogt het valrisico. Je draagt dus best goed schoeisel dat de hele voet omsluit, een stevige, platte zool met reliëf en een goede sluiting heeft.

### 4) Kijk met uw ogen

Problemen zoals een verminderde gezichtsscherpte, diepteperceptie en contrastgevoeligheid vergroten het risico op vallen.

### 5) Let op uw voeding

Een gezonde voeding is belangrijk om je spieren en beenderen sterk te houden. Eet voldoende voeding die rijk is aan calcium en vitamine D zoals vis, melkproducten, broccoli, spinazie, appels, kiwi.

### 6) Let op uw medicijnen

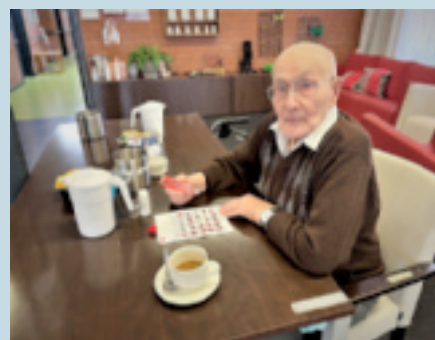
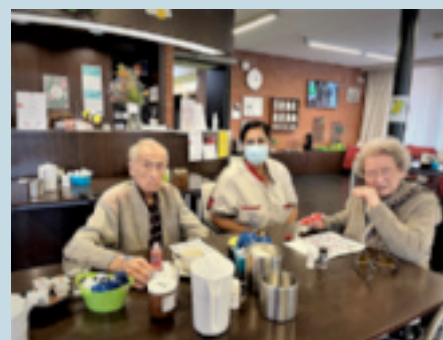
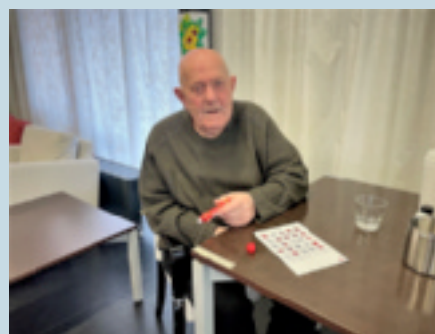
Hoe meer verschillende geneesmiddelen je moet nemen, hoe groter het risico om te vallen. Bepaalde geneesmiddelen zoals slaappillen hebben bovendien een grotere impact op het valrisico. Praat er over met je arts.

### 7) Vaak duizelig bij het rechtstaan?

Duizeligheid bij het rechtstaan kan je verminderen door bijvoorbeeld voldoende te bewegen, niet te snel recht te staan, het hoofdeinde van jouw bed hoger te plaatsen... Bespreek vaak terugkomende duizeligheid met je huisarts.

Bron: Expertisecentrum Val-en fractuurpreventie Vlaanderen

## Bingo-namiddag



## Saffier

## Afscheid van onze aalmoezenier



Walter van Remortel. Zijn naam werd wel eens foutief geschreven. Dan werd het Van, met een hoofdletter. De kleine letter "v" verwees nog naar zijn familiewortels in het land van Hulst.

Zelf werd Walter in 1939 in Beveren geboren. Na zijn priesterwijding vervulde hij diverse pastorale functies in het bisdom Gent. Hij stond bekend als een verbindende figuur. En als een man die standvastig kon zijn. Laatstelijk was hij pastoor in Zwijndrecht en Burcht, tot hij in 2016 met emeritaat ging. Toch ging hij ook toen niet op zijn lauweren rusten. Hij werd aalmoezenier van De Regenboog. Als zodanig deed hij vrijwel dagelijks de H. Mis in onze kapel. Ook stond hij in voor de vele uitvaarten van bewoners en voor speciale vieringen. Hij wist zich daarbij ondersteund en gedragen door mijn voorganger Annick Pollefoort.

Toen de coronacrisis uitbrak in maart 2020 betekende het dat de eucharistievieringen in de kapel opeens kwamen te vervallen en dat voor Walter de vertrouwde gang naar De Regenboog wegviel. In volle coronatijd werd hij ziek en verbleef hij maanden in het ziekenhuis, waar toen bezoek amper mogelijk was. Na een verblijf in een revalidatieziekenhuis keerde Walter in de zomer van 2020 terug naar zijn appartement. Het leven was zwaar geworden voor hem. Het lopen ging hem niet goed meer af. Zelfs het samen bidden van het brevier was op den duur niet meer mogelijk omdat zijn stem te zwak was geworden.

Bij een van mijn laatste bezoeken aan zijn appartement aan de Statiestraat viel me een mandoline op. Die had hij bespeeld, maar het ging niet meer. Vroeger had hij er tal van feesten mee opgeluisterd.

Toen hij eenmaal op Bethanië woonde nam hij zoveel mogelijk deel aan de vieringen in de kapel. Dat heb ik bijzonder gewaardeerd. Zijn aanwezigheid in de vieringen van Woord en gebed en in de Communievieringen heb ik ervaren als een morele ondersteuning. Walter hield van muziek, voornamelijk klassieke muziek want hij luisterde altijd naar Klara. Hij vond alleen dat er te veel gepraat werd op die muziekzender. Muziek wilde hij horen. Helaas werd ook zijn gehoor alsmaar minder. Het werd stil in zijn leven. Stilletjes ging hij van ons heen op vrijdag 25 februari. Gesterkt door gebed en omringd door zijn broers en zussen is hij in vrede gestorven. Op zaterdag 5 maart werd afscheid van hem genomen in een volle parochiekerk. De viering en bijzonder de muzikale omlijsting was helemaal in zijn geest.

Walter las graag. Hij had veel boeken. Een deel ervan, met name spirituele boeken die nog van zin en betekenis konden zijn voor onze bewoners, heeft hij nagelaten aan de Pastorale Dienst. Besloten is dat er een leeshoek komt in de kapel en een kleine bibliotheek. De basis daarvan zal gevormd worden door geestelijke lectuur uit het boekenbezit van de aalmoezenier. Ter herinnering aan Walter en tot geestelijke verrijking van onze bewoners.

Walter van Remortel, een fijnbesnaarde en bescheiden mens met een groot hart. Hij heeft Jezus nagevolgd, zo goed als hij kon. We zullen hem dankbaar blijven gedenken als een ware pastor in dienst van God en mensen.

Bert Thönissen,  
pastoraal werker

## De vredesboom

*(Over een boom die niet sterven wou)*

De legende vertelt dat ik geboren ben  
In lang vervlogen tijden, in het hier-voor-maals,  
toen een goede herder met zijn schapen  
bij giertij en hevige storm beschutting zocht  
op de enige heuvel in een nederig plat land,  
dat door noodweer in een woeste zee was herschapen.  
Tijdens de storm werd zijn hond door de bliksem getroffen.  
Het lichaam van de hond begroef de herder veilig in de grond.  
Zijn ziel vertrouwde hij toe aan de hemel.  
Op het graf plantte hij zijn staf, die hij wichelroede noemde.  
Uit die olmentak ben ik tot leven gekomen,  
onderaan de voet ontwikkelden zich wortels en onder mijn huid  
trokken de levenssappen naar boven om de kruin te vormen.  
Uit mijn stamboom ontsproten vele generaties.  
In mijn ontelbare jaarringen stroomde het bloed en het geheugen  
van vele dromen, trauma's, vreugde en verdriet.  
Onder mijn bast bewaarde ik de annalen van de aarde en de  
tranen van zijn slachtoffers.  
Op een mooie lentedag plofte een duif met een vredesmissie op  
mijn kruin.  
Ik werd als redder van de onderdrukten, behoeder van de vrede  
en beschermer van de liefde gedoopt.  
Doorheen mijn gebladerte ruisten de geesten, die in mijn kruin  
woonden.  
Spreeuwen, leeuweriken en ganzen herkenden deze stemmen en  
vlogen, ieder met hun eigen wijsje, de blijde boodschap,  
in een cyclus van vluchten, migreren,  
gevangenis of ballingschap, over de hele wereld.  
In een slingerpad doorheen schorren en slijben,  
verschenen mensen op hun pelgrimstocht met offergaven.  
Sommigen kerfden met een mes een hart in de schors,  
anderen legden hun hand op mijn stam,  
op zoek naar troost en geloof in  
een veilige toekomst en vrede.  
Bruidsparen versierden mijn twijgen met rozenblaadjes,  
Rouwenden legden kransen neer voor het verlies van hun  
geliefden  
Toen keerde het tij. De stijgende zeespiegel deed met het zoute  
water mijn wortelgestel verziltten.  
Een dodelijk en giftig gas verstikte bij afnemende maan de frisse  
luchten.  
Vleermuizen cirkelden als vernietigende helikopers met buskruit  
doorheen het hemelruim.  
Donderslagen van bombardementen doorkliefden mijn stam.  
Stervend en met het laatste sprankeltje hoop, hout vasthoudend,  
zeeg ik eenzaam en verlaten ter plekke neer.  
Op dat moment vloog een jonge merel kwinkelerend over  
met een aangetekende zending en goddelijke stempel,  
waaruit het zaad op de aarde viel,  
en miraculeus een vlierboom kiemde,  
met een parfum van roomwitte bloesem en blauwe bessen  
voor alle mensen op aard.  
De klokken luidden voor de nieuwe verrijzenis.  
'Kijk, ik ben niet dood!'; riep ik.  
Ik leef verder, eeuwig  
In het hier-nu-maals

Jo Bral



## Volksverhalen uit Zwijndrecht

Heel wat volksverhalen zijn in de loop der jaren "verdwenen". Zoals vaak gebeurt met de mondelinge overlevering, geraken de verhalen die van generatie naar generatie worden doorgegeven op een bepaald moment in de vergeetheek.

Gelukkig zijn er in de vorige eeuw onderzoeken uitgevoerd en werden de sagen en legenden opgetekend - en zelfs opgenomen met cassetterecorders, - om ze te bewaren voor het nageslacht.

### Den Osschaort



De verhalen over deze plaaggeest vinden we terug in heel het Waasland. In onze streek werd hij den Osschaort of de Rosschaort genoemd. In andere delen van Vlaanderen heette hij Kludde. De verhalen hebben een gemeenschappelijke kenmerk: de plaaggeest springt in de duisternis op de rug van zijn slachtoffer en laat zich een heel eind dragen. Waarschijnlijk vindt het verhaal zijn oorsprong in het angstgevoel dat de mensen overviel wanneer ze in het donker buiten liepen. Geestelijke indrukken hebben vaak een invloed op de lichamelijke gesteldheid: ze voelden als het ware een gewicht drukken op hun schouders en borst.

*Een vrou uit Zwindregt had ne vent, die de godgaansen dag zat was. Ze deed hierover heur beklach bij de geburen, maor den Osschaort ao da g'oôert. Hij wachtte op den dronkaord aon t' café en sprong op zijne rug. Aont brugske naor Melsen smee den Osschaort de zatlap in de sloôet. Mee veel moeite kon ij uit de sloôet geraoken.*

*Den Osschaort riep: "Elke kiêr da gij zat zijt, zallek ou in de sloôet zwieren". Den dronkaord was zoê verschoten dat ij noôet nie miêr zat is gewist.*

Volgens de overlevering was den Osschaort oorspronkelijk een gewone hond. Zijn eigenaar heette Bornes (Henricus Bornius 1617-1675), een gewelddadig en wreed man die in Kloosterzande (Zeeuws-Vlaanderen) woonde. Na zijn dood bleef zijn geest en die van zijn hond, ronddwalen in het huis in Kloosterzande, tot dat in 1856 werd verwoest. Den Osschaort was intussen in heel het Waasland gekend als een waterduivel in de vorm van een zwarte hond met vurige ogen.

### Den Bikaros

Het verhaal van de Bikaros (van "bloedkaros") werd verteld aan de kinderen om ze 's nachts binnen te houden.

De bloedkaros of vuurkaros was een "hellewagen" (een wagen uit de hel), die 's nachts plots opdook en door de donkere straten vloog. De koets was helemaal zwart en uit de spleten en scharnieren sijpelde bloed. Binnen de koets woedde het hellevuur. In een aantal verhalen reed de koets vanzelf, niet getrokken door paarden. De koets werd bestuurd of begeleid door gemaskerde mannen: dat waren overleden kasteelheren of edellieden, die kinderen ontvoerden en hun naar de Tenenkappers brachten.

*Op 't Aaken reed er 's nachts altijd ne waogen zonder peirden roond. Op ne zekere kiêr kwam der 's nachts iemaand ne jongen wakker maoken om naor zijn waark te gaon en 't was nog giênen tijd.*

*Maor da waoren spoken van den Bikaros die diê jongen waoren kommen roepen.*

*Vroeger reed er alle nachten over de Groête Baon ne zwarte waogen zonder peirden. Van binnen was hij vol roôd licht, maor der was niemand nie te zien. G'hoôrde hem van vaar kommen, maor iniëns was hij weg.*

*Mijn groôtmoeder zeed'altijd da'k nie zoô laot op straot mocht spelen, want den kwam den Bikaros mij haolen. En as ek 's avonds in mijn bed lag en de karen over de kalesijen hoôrde rammelen, docht ek da den Bikaros der was om mij op te haolen.*

Bernard Verhelst

## Animatieactiviteiten april

Dinsdag 5 april  
Festival Antverpia door Jan Verreth in de kapel voor de bewoners van De Mantel

Donderdag 7 april  
Bewonersraad om 10u30

Maandag 11 april  
Festival Antverpia door Jan Verreth in de kapel voor de bewoners van De Regenboog

Dinsdag 12 april  
Bingo om 14u30 in het OC

Donderdag 14 april  
Zitdansen voor bewoners van Koraal - Saffier - Topaas - Robijn  
Om 10u30 in het OC

Witte donderdagviering om 14u30 in de kapel

Vrijdag 15 april  
Kruisweg om 14u30 in de kapel

Zaterdag 16 april  
Paaswake om 14u30 in de kapel

Dinsdag 19 april  
Bewonerskoor om 14u30 in de kapel

Donderdag 21 april  
Paas en lente ontbijt op alle afdelingen

Dinsdag 26 april  
Bewoners van afdeling Robijn gaan naar de markt in Beveren

Woensdag 27 april  
Zitdansen voor de bewoners van Turkoois - Smaragd - Amethyst en Lava om 10u30 in het OC

## Pret en Verzet

Thema: valpreventie

ANTISLIP  
BEWEGEN  
BRIL  
CALCIUM

DANSEN  
EVENWICHT  
VALLEN  
WANDELEN

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

NAAM .....

Afdeling/kamer/assistentiewoning .....

Geef ten laatste op 20 april 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: