

SAMEN THUIS



WZC De Regenboog

Maart 2026

Maandelijks tijdschrift van WZC De Regenboog. Jaargang 10 - februari 2026, nummer 70 • P.B. 2070 Zwijndrecht - 8/5185 - P 006448
VU: Lieve Van der Paelt - WZC De Regenboog, Regenbooglaan 14, 2070 Zwijndrecht. Afgiftekantoor: Antwerpen X.

Dinsdag 17 februari kregen we wel héél bijzonder bezoek in De Regenboog. Vanuit de ruimte landde een vrolijke delegatie ruimtewezens rechtstreeks op ons carnavalbal!

Met hun kleurrijke outfits en aanstekelijk enthousiasme bezorgden ze onze bewoners een onvergetelijke namiddag.

Het was al snel duidelijk dat ze van een bijzonder muzikale planeet afkomstig waren, want hun dansmoves mochten er absoluut zijn.

Gelukkig stond onze eigen DJ Guido paraat om de sfeer nog verder de hoogte in te jagen. Hij

draaide de ene carnavalhit na de andere, waardoor de dansvloer geen moment leeg bleef.

Van meezingers tot polonaises: er werd gelachen, gedanst en uitbundig genoten.

Een welgemeende dankjewel aan iedereen die erbij was en die mee zorgde voor dit fantastische feestje voor onze bewoners.

Dankzij jullie werd het een namiddag om nog lang over na te praten!

Veerle Verhelst



Woordje van de directie

Beste bewoner, familielid, mantelzorger
Beste medewerker en vrijwilliger.

Februari loopt op zijn einde, dat is te merken aan het lengen van de dagen, waardoor het voor iedereen wat aangenamer wordt. Tegelijkertijd kunnen we uitkijken naar de lente en de zomer, die stilaan in aantocht zijn. Wel komen nog de maartse buien en aprilse grillen op ons af, hopelijk niet met veel regen.

Februari was ook het begin van de vasten. De vasten is een periode dat je bewust (tijdelijk) iets laat (eten, bepaalde gewoontes,...) om ruimte te maken voor bezinning.

Religieus is het een periode van onthouding om je te richten op gebed en innerlijk groei.

Persoonlijk zet het ons aan om bewust te pauzeren van prikkels, om meer rust en focus te krijgen.

Vasten is vooral bewust kiezen voor minder, zodat je aandacht krijgt voor wat echt belangrijk is.



Dit jaar valt de christelijke vastenperiode vrijwel samen met de moslim ramadan. Aangezien bij Zorg-Saam, de waarde 'verbinding' centraal staat is dit een perfectie gelegenheid niet alleen te verschillen te belichten, maar vooral de nadruk te leggen op wat ons verbindt door de gedeelde waarden.

Dirk Vermeiren

Onderweg van Lichtmis naar Pasen



Vlnr: Marc Wieme, Peter Vandevyvere (bisdom Gent), pater Willy Gunst, Marleen Van Mullem, Helena Parys, Thérèse Heyrman, Guido Bottu, Griet van der Hertten.

Met Lichtmis werd een belangrijke stap gezet. Pastor Marc Wieme en het pastorale team van vrijwilligers werden die dag officieel aangesteld door het bisdom. Het was een feestelijke en warme viering, met veel dankbaarheid. Lichtmis is een dag van toewijding — iets wat onze zusters in huis als geen ander belichamen.

Sommigen onder hen wonen hier al vele jaren, en dat getuigt van een leven van trouw en engagement.

Voor alle duidelijkheid: Marc wordt geen pastoor. Een pastoor is altijd een gewijde priester. Een pastor of pastorale werker neemt pastorale zorg op zich, ook zonder sacramenten toe te dienen. Iedereen heeft daarin zijn eigen plaats en verantwoordelijkheid. Het was een mooie dag, gedragen door verbondenheid en licht. Dank aan iedereen die hieraan heeft bijgedragen. Dank voor zoveel Licht.

En zo gaan we verder op weg. Met Aswoensdag op 18 februari begon de Vastentijd, een periode die ons tot Pasen uitnodigt tot inkeer en bezinning. Ook — en misschien wel juist — in deze tijd is het zinvol om even stil te staan. Om te vertragen, om te ontdekken wat werkelijk essentieel is.

Dat kan door deel te nemen aan de vieringen, maar ook op andere manieren: door te consuminderen, door tijd te nemen voor stilte, door te delen met wie tekort heeft.... Ieder mag daarin zijn eigen weg gaan. Laat ons gerust weten wat voor jou betekenisvol is.

Onze kapel staat open: voor de diensten, maar ook voor wie gewoon even wil binnenlopen, in stilte.

Hieronder vind je alvast de vieringen van de Goede Week:

- Zondag 29 maart – Palmzondag: - 10u30: Eucharistieviering
- Witte Donderdag 2 april – 10u30: Woord- en communiedienst
- Goede Vrijdag 3 april – 10u30: Kruishulde
- Zondag 5 april – 10u30: Paasviering

We hopen elkaar daar te mogen ontmoeten, samen onderweg naar Pasen, in rust, vertrouwen en verbondenheid.

Marc Wieme

COMPLIMENTENWEEK

2 MAART - 8 MAART



een initiatief van de werkgroep zorghethiek & werkbaar werk

Op 2 maart 2026 begint de complimentenweek en dat laten we in De Regenboog natuurlijk niet onopgemerkt voorbijgaan.

Een compliment doet immers zoveel meer dan je soms denkt: het zorgt voor een glimlach, geeft erkenning en verbindt mensen met elkaar. Daarom zetten we dit mooie initiatief dit jaar extra in de kijker.

Zoals elk jaar voorziet Werkbaar Werk een tafel met briefjes waarop we een compliment kunnen schrijven voor elkaar. Een klein gebaar, maar met een groot effect. Een paar welgemeende woorden kunnen iemands dag maken en zorgen voor een flinke portie positieve energie. Het is een eenvoudige manier om waardering uit te spreken en stil te staan bij wat we aan elkaar hebben.

Vanuit de werkgroep zorghethiek doen we er dit jaar met veel plezier nog een schepje bovenop. Het initiatief wordt uitgebreid naar een hele complimentenweek, die loopt van 2 tot en met 8 maart 2026.

Een hele week lang krijgen we de kans om bewust aandacht te hebben voor elkaar, om dankjewel te zeggen, iemand te verrassen met een lief woordje of een oprechte appreciatie uit te spreken.

Dat doen we niet alleen met woorden, maar ook met iets lekkers.

Op elke afdeling en op enkele plaatsen beneden zetten we mandjes klaar met een lekkere traktatie. Bij deze mandjes vind je ook stickers met leuke complimentjes.

Wil je iemand een fijn compliment geven? Neem dan een traktatie, kies een sticker die past bij wat je wilt zeggen, plak deze erop en geef het aan diegene die je zo waardeert. Zo maken we samen van elk compliment een extra zoet moment.

Maar niet alleen medewerkers worden verwend tijdens deze week. Ook onze bewoners zetten we graag in de bloemetjes. Daarom zullen alle bewoners tijdens de complimentenweek een lekkere traktatie krijgen. Zo delen we de positieve sfeer met iedereen en maken we er samen een warme, verbindende week van waarin aandacht en waardering centraal staan.

Doe zeker mee en laat je inspireren om zoveel mogelijk positiviteit te verspreiden. Want een complimentje kost niets, maar betekent vaak enorm veel voor medewerkers, vrijwilligers én bewoners.

Maura Vleeschouwer



Winterquiz

De beker gaat deze keer naar
Afdeling Smaragd

Een dikke proficiat met deze
overwinning!



Jong talent en gouden handen samen aan het werk

Eind januari mochten we in ons ontmoetingscentrum bijzondere gasten verwelkomen: de kunstenaars uit de kleuterklasjes van De Krinkelrups.

Jong en oud gingen enthousiast met penseel en verf aan de slag. Heel enthousiast en met fonkelende oogjes verschenen de mooiste kleuren en vormen op het doek.

De grote schilderdoeken op tafel vulden zich langzaam met unieke creaties, waaraan zowel de kleine als de ervaren handen hun talent toevoegden.

Niet alleen het papier werd vakkundig versierd met verf, ook heel wat kleine handjes – en hier en daar misschien ook een grotere hand – veranderden in ware

kunstwerkjes. Gelukkig doen water en zeep dan wonderen en kon iedereen weer netjes huiswaarts keren.

Onze bewoners genoten zichtbaar van het samenzijn en lieten zich maar al te graag meeslepen in het creatieve avontuur. Er werd gelachen, verteld, geholpen en bewonderd. De kinderen straalden van trots wanneer hun kunstwerk vorm kreeg – en minstens evenveel wanneer een bewoner mee een toets toevoegde.

Wie weet zijn deze werken later veel geld waard, wanneer blijkt dat één van deze jonge kunstenaars uitgroeit tot een grote naam in de kunstwereld... Maar wat vandaag écht van onschatbare waarde was, waren de warme ontmoetingen tussen beide generaties.



Week van de diëtist(e)

met Antje Burm



Voeding is het fundament van het leven. Het hele leven lang, liefst heel lang en heel smaakvol en voedzaam, van in de wieg tot het graf. Van 16 tot 22 maart vindt de week van de diëtist plaats. Een week om ons voedsel eens onder de loep te nemen.

Zonder roet in het eten te gooien, ga ik eens luisteren bij Antje Burm. Antje is de diëtiste van dienst in De Regenboog. "Voeding is meer dan eten en drinken alleen, het mag ook lekker zijn en vooral voedzaam zijn." Het is beter naar de bakker te gaan, dan naar de apotheker"

Van kindsbeen af

Van kindsbeen af was ik te vinden aan het fornuis. Mama helpen in de keuken. Dat doe ik nog. Vandaag is het mijn taak de bewoners te begeleiden en ondersteunen met hun voedselkeuzes. Meer bepaald bij een kwetsbare groep speelt voeding een cruciale rol in het behoud van goed functioneren.

Ik volgde een 3-jaar durende bacheloropleiding Voedings- en dieetkunde in Gent. Dit is een opleiding met een brede waaier aan vakken; van chemie, anatomie, voedingsleer en pathologie. Tijdens mijn stage in een zorgcentrum van Zorg-Saam is mijn interesse in voeding voor ouderen sterk toegenomen. Maar ik blijf bijscholen, want de voedingsleer evolueert elke dag.

Bezoekje

Elke nieuwe bewoner in huis breng ik een bezoekje. Tijdens dit gesprek ga ik op zoek naar de eetgewoonten van de bewoner. 'Eten wat de pot schaft', werd vroeger algemeen aanvaard. Vandaag houden we meer rekening met persoonlijke smaken.

Iemand die absoluut geen spruiten of witloof lust, geven we de kans om worteltjes en savooien te kiezen. Zolang er maar groenten op het menu blijven staan. Want een tekort aan voedingsstoffen leidt tot bloedarmoede of andere kwalen.

Voldoende energie- en eiwitinname is essentieel. Iemand die geen vlees lust, mag wel recht hebben op een stukje vis.

Naast eten, is drank minstens even belangrijk. Ouderen hebben soms een verminderd dorstgevoel, waardoor uitdrogingsverschijnselen kunnen optreden. Een goede opvolging is daarbij heel belangrijk. We moeten ten allen tijde vermijden dat er ondervoeding ontstaat.

Zo wordt van elke bewoner een screeningstool opgesteld. Een testje waarbij vocht, voeding en eiwitopnames en een maandelijkse gewicht-opname wordt genoteerd.

Met deze info trek ik naar Bart De Vos, hoofd van de keuken, om dit samen te evalueren. Met de keuken stem ik de aangepaste menu's af en geef dagelijks wijzigingen door, die afhankelijk van het aanbod, ingelost worden.



Balans tussen gezond en lekker

Gezond en lekker hoeven geen tegenpolen te zijn van elkaar. Ze ondersteunen elkaar. Wat heeft het zin om een voedingskundig correcte maaltijd voor te schotelen, die niet smaakt. Resultaat is dat het bord onaangeroerd blijft staan.

We vermijden bijvoorbeeld overmatig suiker- en zoutgebruik in de maaltijd, door aangepaste kruiden en specerijen te gebruiken.

Op woensdag organiseren we, om eetlust en eetplezier te bevorderen, een extra avondsnack; bv. fricandon met kriekjes, worstenbroodje .. Op zondag worden pisolets vers afgebakken.

De klassiekers



De voeding evolueert sterk doorheen de jaren. Toch kiezen onze bewoners graag voor de herkenbare klassiekers, witloof in de oven, stoofvlees met frietjes. Indien nodig worden die aangepast in textuur, kruiding en presentatie in functie van de behoeften. Een multidisciplinaire samenwerking is hierbij essentieel.

De logopediste geeft advies in verband met slikproblemen. De ergo's assisteren met aangepaste hulpmiddelen tijdens de maaltijden, zoals verdikt bestek, bordranden, speciale bekken. De verzorgenden op de afdeling zijn perfect op de hoogte van de afspraken.

Tot slot

Een hartelijke gastvrouw of gastheer doet wonderen. Verandering van spijs doet eten. Men eet om te leven, men leeft niet om te eten. Smakelijk!

Johan Bral



Nieuw! De duofiets met een technologische twist

Bewegen is essentieel voor iedereen, ongeacht je leeftijd.

Het draagt niet alleen bij aan een betere fysieke gezondheid, maar heeft ook een bewezen positieve impact op het mentale en sociale welzijn. In het woonzorgcentrum wordt daar actief op ingezet met een vernieuwd initiatief: de duofiets, die ook tijdens de wintermaanden toegankelijk blijft.

Regelmatige beweging zorgt voor een betere conditie, sterkere spieren en gewrichten, maar de voordelen reiken verder dan het lichamelijke. Tijdens het bewegen maakt het lichaam namelijk verschillende gelukshormonen aan.

Endorfine, beter bekend als het 'anti-stresshormoon', onderdrukt pijn en kan een gevoel van euforie opwekken. Dopamine verhoogt de motivatie en concentratie en zorgt voor een voldaan gevoel, terwijl serotonine het humeur en het zelfvertrouwen versterkt.

Om deze positieve effecten ook in de koudere maanden te blijven stimuleren, werd de duofiets verplaatst naar

een binnenopstelling. De fiets is nu terug te vinden aan de liften van de afdelingen Topaas en Robijn. Deze staat op rollen, zodat er veilig binnen gefietst kan worden. Om de ervaring nog aangenamer te maken, werd een tv-scherm toegevoegd met virtuele fietsroutes. Zo kunnen bewoners genieten van onder andere een berglandschap of een strand, binnen de muren van ons woonzorgcentrum.

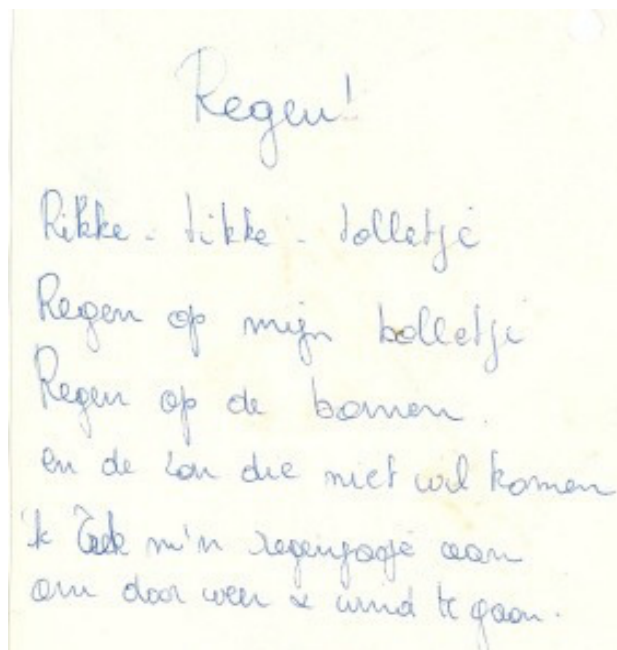
De duofiets is toegankelijk voor iedereen. Bewoners kunnen alleen fietsen, samen met een medebewoner of met familie. Een duidelijke handleiding helpt bij het bedienen van het tv-scherm. Wie extra ondersteuning nodig heeft, kan rekenen op de hulp van het paramedisch team.

Met dit initiatief wil het woonzorgcentrum beweging, beleving en welzijn samenbrengen. Eén ding is zeker: de duofiets nodigt uit om te blijven trappen, ook wanneer het buiten koud is.

Veel fietsplezier!

Brent De Vos

Gedichtendag in De Regenboog HOUDEN VAN....



Voor deze gedichtendag hebben wij gekozen voor gedichtjes over dingen die ons gelukkig maken, waarvan we op één of andere manier houden, die mooie herinneringen of gevoelens oproepen of die gewoonweg grappig zijn.

Wat ze gemeen hebben met elkaar is dat ze kunnen ontroeren, blij maken, tot nadenken kunnen aanzetten, nagels met koppen slaan, noem maar op. Een vleugje poëzie, aangevuld met een tikkeltje muziek of een prent. Hierbij zetten wij Rita Debeuf van Amethyst en haar echtgenoot Herman extra in de kijker.

Rita was vroeger kleuterleidster, wat ze met hart en ziel heeft gedaan. Zorgen voor ... maakte haar gelukkig.

Elke les werd zorgvuldig voorbereid, met veel gedichtjes en liedjes. Deze werden aangevuld door mooie begeleidende tekeningen die ze zelf maakte.

Nu geniet ze van de gedichtjes, de speciale aandacht van haar man Herman en de herinneringen die haar ogen laten stralen en een glimlach op haar gezicht toveren.

Anita De Vogelaer,



Vacatures



ZORG-SAAM
ZUSTERS KINDSHEID JESU

Werken bij Zorg-Saam: een opmerkelijk dankbare werkplek.
Wil jij graag de Vlaamse zorgsector mee vorm geven? Dan hebben we de perfecte job voor jou. Een team van gedreven en betrokken collega's staat met open armen voor je klaar.
Interesse?

WZC De Regenboog biedt je de volgende jobs aan:

- Kinesist
- Verpleegkundig expert/coach
- Adjunct hoofdverpleegkundige
- Centrale planner
- Hoofdverpleegkundige

Meer info:

<https://jobs.zorg-saam.be/nl?location=Zwijndrecht>

Contact: Lieve Van Der Paelt, algemeen directeur, telefoon: 03 253 29 02, e-mail: vanderpaeltl@deregenboog.zkj.be.

Adres: Woonzorgcentrum De Regenboog, Regenbooglaan 14, 2070 Zwijndrecht

WZC De Regenboog

Wij heten de volgende bewoners van harte welkom:

Cologne Yvonne
- 9 januari 2026 -
Afdeling Turkoois

Van Dyck Hendrik
- 26 januari 2026 -
Afdeling Smaragd

Verhulst Frida
- 30 januari 2026 -
Afdeling Saffier

Claessens Victor
- 10 februari 2026 -
afdeling Robijn

Van Osselaer Eduarda
- 12 februari 2026 -
afdeling Topaas

Vlassenroot Wivienne
- 18 februari 2026 -
afdeling Turkoois

Picavet Edwin
- 20 februari 2026 -
afdeling Saffier

Wij herdenken in onze gebeden de overleden bewoners:

Syx Hilda
- 25 december 2025 -
afdeling Turkoois

Westerlinck Julienne
- 21 januari 2026 -
afdeling Smaragd

Van Roy Norbert
- 23 januari 2026 -
afdeling Turkoois

Volders Jacqueline
- 28 januari 2026 -
afdeling Saffier

Van der Hertten Lucienne
- 31 januari 2026 -
afdeling Topaas

Matthijnsens Gaspard
- 2 februari 2026 -
afdeling Amethyst

Albert Janssens
- 3 februari 2026 -
afdeling Robijn

Van Bogaert Etienne
- 4 februari 2026 -
afdeling Saffier

Tahon Julien
- 6 februari 2026 -
afdeling Topaas

Van Rumst Willy
- 6 februari 2026 -
afdeling Turkoois

Apere Georgette
- 11 februari 2026 -
afdeling Turkoois

Van Gorp Johan
- 11 februari 2026 -
afdeling Topaas

Lardenoit Cyriel
- 16 februari 2026 -
afdeling Turkoois



Lentespel: het verborgen woord

De opdracht:

Los de vijf aanwijzingen op en neem van elk woord de aangeduide letter.
Voeg de letters samen en vorm de oplossing: een lentewoord

- 1. Een insect dat bloemen bestuift, is een
-> neem de 1ste letter
- 2. Een jong schaap, is een
-> neem de 1ste letter
- 3. De zon komt op in het
-> neem de 1ste letter
- 4. Het seizoen dat na de winter komt, is de
-> neem de 2de letter
- 5. Een gele of witte voorjaarsbloem, is een
-> neem de 5de letter

Het lentewoord dat we zoeken is:

Activiteiten in maart

- Donderdag 5 maart**
Bewonersraad
- om 10u30 in Zaal Ferre
- Zondag 8 maart**
Eucharistieviering
- om 10u30 in de kapel
- Dinsdag 10 maart**
Voordracht reis Amerika
- om 14u30 in de kapel
- Donderdag 12 maart**
Zitdansen
- om 10u30 in het OC
- Rummikub
- om 14u op afdeling Smaragd
- Dinsdag 17 maart**
De Regenboog zingt ...
- om 14u30 in de kapel
- Donderdag 19 maart**
Optreden SHANCY voor Vaderdag
- om 14u30 in het OC
- Woord- en communiedienst
- om 10u30 in de kapel
- Zondag 22 maart**
Eucharistieviering
- om 10u30 in de kapel
- Maandag 23 maart**
Klassieke muziek op groot scherm
Film: Amadeus deel 1
- om 14u30 in de kapel
- Dinsdag 24 maart**
Klassieke muziek op groot scherm
Film: Amadeus deel 2
- om 14u30 in de kapel
- Donderdag 26 maart**
voorlezen kinderen 4de leerjaar Het Laar
- om 10u30 in het OC
- Vrijdag 27 maart**
Woord en communiedienst
- om 10u30 in de kapel
- Zaterdag 28 maart**
Aperitiefconcert Tournée Générale
- om 10u30 in het OC

NAAM
Afdeling/kamer/assistentiewoning

Geef ten laatste op 20 maart je oplossing af aan een medewerker van Wonen & Leven of Ergo. De winnaar krijgt bons ter waarde van 8 euro, voor een consumptie in het OC.
De winnaar van de vorige editie is: Walter De Grave, afdeling Bethanië, kamer 3009