

Februari 2023



Cognitieve training

Inhoudstafel:

Voorwoord	04
Februari	05
Rebussen	06
Lichtmis	07
Dikke truiendag	08
Opwarming van de aarde	09
Valentijn	10
Woordzoeker	11
spreekwoorden	12
Carnaval	13
Kleurplaat	14
Drink wine day	15
Dag van de moedertaal	16
Sudoku	18
Wereldyogadag	19
Zoek de 7 verschillen	20
Oorzaken epilepsie en link met dementie	21

Voorwoord

Beste lezers,

Jullie hebben opnieuw jullie weg gevonden naar ons boekje cognitieve training. Dit boekje geeft ons de kans om jullie te helpen jullie geheugen te trainen, jullie geheugen te onderhouden. We verzamelden opnieuw weetjes, rebussen, spreekwoorden, sudoku's,... Noem maar op.

Indien jullie vragen, opmerkingen of suggesties hebben, kunnen jullie ons bereiken telefonisch op het nummer 09/321 74 34 of via e-mail (vanhovem@zonnehove.zkj.be & callensj@zonnehove.zkj.be). Jullie kunnen ook steeds één van de animatoren aanspreken, zodat zij jullie opmerkingen, suggesties kunnen doorgeven aan ons. Vooraleer we jullie laten aan de slag gaan met dit boekje, willen we jullie ter ere van de gedichtenweek nog een gedicht laten lezen.

Veel plezier met dit boekje!

Julie Callens & Marijke Van Hove
Ergotherapeut & Referentiepersoon dementie

NIET TE VERGETEN

Dertig heb ik er onder mijn hoede.
Slimme, grappige, vrolijke, goede
en één stille, niet te vergeten.

Altijd rustig aan het werk.
Vragen? Nee.
Doet zo fijn mee.
Zo eentje waarvan je er makkelijk
nog tien extra hebben kan.

Elke avond voor het slapen
denk ik aan mijn kudde schapen.
Hoe was de dag?
Hoe klonk hun lach?
Zaten ze lekker in hun vel?

Als ik tot slot mijn schaapjes tel
kom ik er (stom!) steeds één tekort.
en duurt het even voor ik weet:
het is weer die stille
die ik vergeet.

Februari

Februari is de tweede maand van het jaar in de gregoriaanse kalender. De maand heeft 28 dagen in gewone jaren, en 29 dagen in schrikkeljaren. Daarmee is februari de kortste maand van het jaar.


In de oudste versie van Romeinse kalender, die tien maanden telde, kwamen de maanden januari en februari nog niet voor. Het jaar begon met maart. December was de laatste maand van het jaar en deze maand werd gevolgd door een periode die geen eigen naam had.


In de zevende eeuw voor Christus werden er twee maanden aan het Romeinse kalenderjaar toegevoegd, die de namen januari en februari kregen. Februari was in eerste instantie de nieuwe laatste maand van het jaar. Dit zou volgens de overlevering zijn gebeurd tijdens de regering van koning Numa Pompilius. De schrikkel dag verrekende men logischerwijze aan het einde van het jaar, dus aan het eind van februari. Later werd januari de eerste maand van het jaar en februari de tweede. De schrikkel dag bleef hierbij ten bate van de tweede maand.





Rebussen

joz+  i=f


 -p


 n=ria


 +en r=g


 p=m





je+  h=z
-i


n+  p=r


 -k
o=d


t+  g=mp


 d=j
n=f


 -p


 n=ria


of+  k=f
s=d


tw+  -nd


 -r


si+  -s


+  -z


 l=n
-a





je+  b=z


 -sp


 w=z


 p=rm


 s=t


 n=ria


 na=li

+  -u

 -r
g=t

 -b

p+  p=nn

+  +ken

02/02: Lichtmis



Maria-Lichtmis wordt 40 dagen na de geboorte van Jezus gevierd, op 2 februari.

Het feest verwijst naar een gebruik ten tijde van Jezus. Volgens de joodse wet moest een pasgeboren jongen 40 dagen na de geboorte naar de tempel worden gebracht om aan het volk te worden getoond (bij meisjes 80 dagen) en te worden toegewijd aan God. Een andere benaming is 'Feest van de Opdracht van de Heer'. Die is eigenlijk correcter, omdat de dag meer in het teken van Christus dan van Maria staat.

Vanaf de 10de/11de eeuw wijdde men met Maria-Lichtmis kaarsen. Gelovigen kregen sommige kaarsen mee naar huis om hen te behoeden voor onheil. Vandaar de naam Lichtmis. Het Franse 'Fête de la Chandeleur' en het Engelse 'Candlemas Day' verwijzen naar kaarsen.

Traditioneel worden ter gelegenheid van deze dag pannenkoeken gebakken. Dat wordt op twee manieren verklaard. 2 februari was vroeger één van de twee dagen waarop de plattelandsbevolking van werk of hoeve kon veranderen - de andere dag was 11 november (Sint-Maarten). Dat werd 's avonds gevierd met een soort haardkoeken, die later evolueerden naar pannenkoeken. De vorm en kleur van de pannenkoeken worden ook gezien als een verwijzing naar de zon en het licht. De traditie zegt dat wie met Lichtmis pannenkoeken eet een voorspoedig jaar zal hebben.

09/02 dikke truiendag

Dikketruiendag wordt #iktrekhetmijaan

Steeds meer mensen zetten zich in voor een gezonder klimaat. En dat mag gezien worden! Dikketruiendag wordt **#iktrekhetmijaan** want wat we zelf kunnen doen voor het klimaat, gaat zoveel verder dan een dikke trui aantrekken en de verwarming lager zetten.

#iktrekhetmijaan vertelt een hoopgevend verhaal van vele herkenbare, haalbare en betekenisvolle klimaatinspanningen van scholen, bedrijven, organisaties en (lokale) overheden. Zo inspireren we en zetten we ook anderen aan tot actie.



Opwarming van de Aarde



De opwarming van de Aarde, ook wel klimaatopwarming, klimaatontwrichting of klimaatcrisis, is de stijging van de wereldtemperatuur sinds de pre-industriële periode. De gemiddelde luchttemperatuur van de atmosfeer van de Aarde op grondhoogte was in de periode van 2006 tot 2015 ongeveer $0,87\text{ }^{\circ}\text{C}$ ($0,75\text{-}0,99\text{ }^{\circ}\text{C}$) hoger dan in de periode van 1850 tot 1900.^[1] Deze opwarming gaat gepaard met mondiale klimaatveranderingen, zoals veranderingen in de regenvalpatronen en woestijnvorming.

Onder klimaatwetenschappers is het onomstreden dat de gemiddelde temperatuur op Aarde sinds halverwege de 20e eeuw is toegenomen. Ook over de oorzaak is er consensus: deze trend wordt voornamelijk veroorzaakt door een stijging van de concentratie broeikasgassen in de atmosfeer, wat op zijn beurt het gevolg is van de sterke bevolkingsgroei en toename van menselijke activiteiten, waaronder: gebruik van fossiele brandstoffen, ontbossing en bepaalde industriële en agrarische activiteiten. Sinds begin 21e eeuw zijn ook het publiek en politici in meerderheid de mening toegedaan dat er een klimaatprobleem bestaat en dat dit in belangrijke mate het gevolg is van menselijk handelen.

Verschillende klimaatmodellen voorspellen op korte termijn een temperatuurstijging van minder dan een graad. Aan het eind van de 21e eeuw zou dit kunnen zijn opgelopen tot meerdere graden.

14/02: Valentijn

Valentijnsdag is een dag waarop geliefden elkaar extra aandacht geven met bijvoorbeeld cadeautjes, bloemen of kaarten. Valentijnsdag wordt gevierd op 14 februari.

In de Verenigde Staten is men, uit commercieel oogpunt, begonnen met de nadruk van anonieme liefde naar liefde. Valentijnsdag is in België en Nederland in korte tijd, sinds midden jaren 90, een groot commercieel succes geworden: cadeauwinkels, boekwinkels, linteriewinkels en bloemenwinkels profiteren hiervan. Ook de Nederlandse posterieën deden hieraan mee, door een valentijnspostzegel uit te geven.



Woordzoeker

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

Zoek de volgende woorden:

blij, chocolade, fijn, goed, hart, hem, hopen, houden, leuk, lief, lieve, mooi, post, prima, roos, rozen, tulp, vraag, vriendin, wens

Welk woord vormen de overgebleven letters? _____



Spreekwoorden

Als het in februari niet sneeuwt, weet dan dat je later,
in de zomer van hitte geeuwt.

Als februari lacht, dan wordt maart niet zacht.

Februari is nooit zo koud en fel of het levert zijn drie
zomerse dagen wel.

Februari met veel sneeuw, een droge maart en een natte
april, voorspellen een goed jaar.

Geeft Lichtmis klaverblad, met Pasen sneeuw op het
pad.

Schijnt morgenrood je tegen, dan dreigt februari met
regen.

St. Matthijs breekt het ijs, maar wil het ijs niet
breken, dan vriest het nog zes weken.

15/02: Carnaval

Carnaval (ook wel 'Vastenavond' - vooravond van het vasten) is een van oorsprong katholiek feest, dat mogelijk ook heidense wortels heeft en gevierd wordt in de drie dagen voorafgaand aan Aswoensdag. Volgens de traditie duurt het feest van zondag tot dinsdagavond - de Vastenavond. Om middernacht vangt de vastentijd aan van 40 dagen, tot Pasen.

Tijdens de carnavalsdagen zijn er feesten waarop gehost en gedronken wordt en er zijn optochten, waarin soms de draak wordt gestoken met bekende personen en gezagsdragers. De voorbereiding van carnaval begint op elf november, door carnavalsvierders de elfde van de elfde genoemd. Op deze 'gekkendag' kiest de 'Raad van Elf' de Prins Carnaval van dat jaar.

Door de coronacrisis wordt Carnaval komend jaar anders gevierd dan voorgaande jaren: geen optochten, geen publiek en geen grote feesten in tenten en kroegen.



Kleurplaten



18/02: drink wine day

Wanneer en waarom krijg je een kater?

De kater kun je krijgen als je te veel gedronken hebt. De nieren worden dan aangezet tot extra vochtafscheiding. Het lichaam droogt uit en zo ontstaat er een vochttekort in de hersenen. Hierdoor botsen de hersenen als het ware tegen de schedel. En dat veroorzaakt de volgende dag hoofdpijn. Je kunt ook hoofdpijn krijgen door de schadelijke afbraakproducten van alcohol, door het verblijf in een rokerige en lawaaijerige omgeving en door de chemische toevoegingen aan alcoholische dranken.

Slechter geheugen

Na een avond flink doorzakken, werkt ook je geheugen de volgende dag slechter dan normaal, ondanks dat de alcohol geheel uit je bloed verdwenen is. Vooral het lange termijn geheugen is (tijdelijk) aangetast.

Hoe voorkom ik een kater?

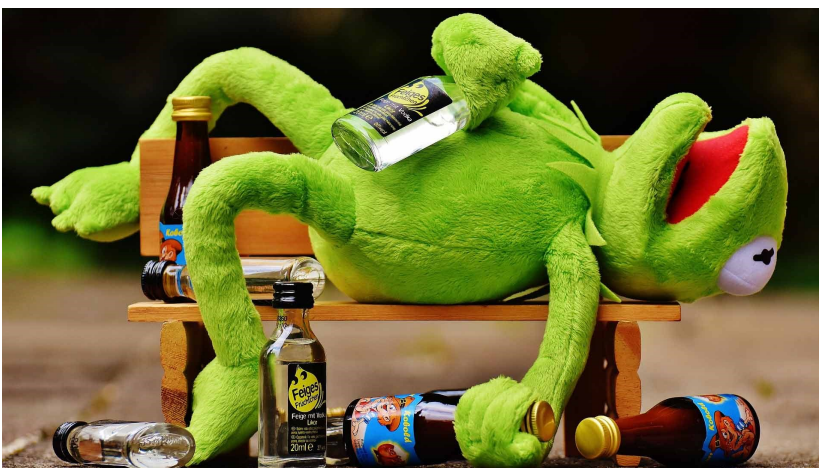
- Drink minder alcohol en meer water
- Wissel een glas alcohol telkens af met een glas alcoholvrije drank
- Drink enkele glazen water voordat je gaat slapen
- Drink niet teveel verschillende drankjes door elkaar

Toch een kater?

- Blijf dan als het kan zo lang mogelijk in bed
- Neem een stevig ontbijt
- Eet veel vers fruit. Vooral vruchtensappen zijn gezond
- Ga niet direct in de felle zon zitten, hierdoor kan uw hoofd nog harder gaan kloppen
- Drink geen koffie. Net als alcohol onttrekt het vocht aan het lichaam waardoor je nog meer hoofdpijn krijgt

Bestaat er een anti-katermedicijn?

Al ruim dertig jaar komen er jaarlijks middeltjes op de markt die zeggen een kater te voorkomen. Volgens de fabrikanten zouden deze er voor zorgen dat u na een avondje flink doorstappen de volgende dag geen kater hebt. Van douchegel tot pillen en van drankjes tot poeders. Geen enkel middel heeft tot nu toe stand gehouden. Het anti-katermedicijn bestaat dan ook (nog) niet. Alleen niet teveel drinken helpt echt.



21/02: dag van de moedertaal

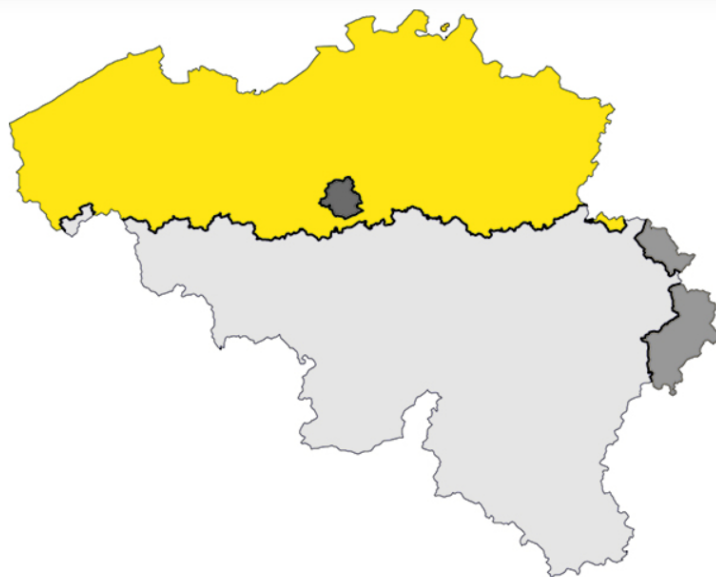
België kent 3 officiële talen: het Nederlands, het Frans en het Duits.

Deze officiële talen worden in België in 4 taalgebieden gebruikt:

- het Nederlandse taalgebied
- het Franse taalgebied
- het Duitse taalgebied
- het tweetalige gebied Brussel-Hoofdstad

De taalgebieden zijn ééntalig. Voor bepaalde aangelegenheden moet je de bestuurstaal van dat gebied gebruiken. In het Nederlandse taalgebied is dat het Nederlands.

Het tweetalige gebied Brussel-Hoofdstad is het enige tweetalige taalgebied waar het Nederlands en het Frans als bestuurstaal gelijkwaardig zijn.





Moedertaal

Misschien slaapt er nog iets diep in je hoofd,
iets van de taal van je moeder

want taal kan slapen - je probeert te bedenken
wat je droomde terwijl de droom alweer verdwijnt
in een steeds donkerder wordende schemer nog
voor je de woorden ervoor terugvindt

bij het woord moedertaal zie ik een oude foto
een schemerdonkere slaapkamer en in het bed
een jonge vrouw met in haar schoot
een pasgeboren kind - mijn moeder en ik

ze buigt zich over mij en haar gezicht is
nadenkend alsof ze zich afvraagt wie ik ben
mij zoekt en zoekt naar woorden voor mij

ik herinner mij niets van wat ze zei maar
dat is misschien de taal van je moeder
slapende geluiden in je hoofd

Rutger Kopland

Sudoku

		6		3	5			
		2			4		7	
		7		8				6
9	7					8		
	2						1	
		3					5	9
1				2		6		
	8		6			5		
			9	1		7		

22/02: Wereldyoga dag

Wat is yoga?

Yoga helpt je om te ontspannen, en dagelijkse drukte en stress te verwerken. 'Yoga' betekent 'verbinding' tussen lichaam en geest. Die balans is bij veel mensen verstoord. Yoga helpt de balans te herstellen door lichamelijke en geestelijke oefeningen. Je leert te luisteren naar je eigen lichaam en zorgen van je af te zetten.

In de afgelopen jaren hebben technologische ontwikkelingen de samenleving enorm veranderd. Dat heeft positieve, maar ook negatieve gevolgen gehad. We worden dagelijks overspoeld met informatie, zowel tijdens werk, als op straat en binnenshuis. Winkels, smartphones, e-mails, sociale media, reclames en televisie; ze prikkelen constant onze hersenen. Yoga-oefeningen helpen je die prikkels te verwerken en tijd te nemen voor jezelf.

Waarom yoga?

Naast dat yoga helpt bij ontspannen en het verlagen van jouw stressniveau, zijn er tal van andere redenen om aan yoga te doen:

- Het vermindert de kans op nervositeit en angsten;
- Yoga-oefeningen bevorderen de geestelijke en lichamelijke gesteldheid;
- Yoga kan burn-outs en depressies voorkomen;
- De oefeningen versterken het lichaam en zorgen voor een strakkere buik.



Zoek de zeven verschillen



Oorzaken epilepsie en link met dementie

In ongeveer 40% van de ouderen met epilepsie kan geen oorzaak worden aangetoond. Bij 60% van de ouderen met epilepsie wordt wel een oorzaak weerhouden. CVA is de meest voorkomende oorzaak (40%). Meestal treedt het eerste epileptisch insult binnen het jaar na het ontstaan van het CVA op. De ziekte van Alzheimer en andere neurodegeneratieve dementies zijn verantwoordelijk voor 10-15% van epilepsie bij ouderen. Deze aandoeningen verhogen het risico op epilepsie met een factor 5 à 10. Er is geen verband tussen de ziekteduur van de dementie en het optreden van epileptische insulten. Ongeveer 5% van epilepsie bij ouderen wordt veroorzaakt door hersentumoren (primaire hersentumoren of metastasen). Post-traumatische epilepsie vertegenwoordigt 1-3% van epilepsie bij ouderen. Tenslotte kunnen epileptische insulten ook uitgelokt worden door metabole aandoeningen of afwijkingen (hypo- en hyperglycemie, elektrolytenstoornissen, uremie, leverfalen) en de inname (of onttrekking) van psychofarmaca en middelen (alcohol).

