

Maart 2023



Cognitieve training

Inhoudstafel:

Voorwoord	04
Maart	05
Woordzoeker	06
Complimentendag	07
Sudoku	08
Wereld downsyndroom dag	09
Gedicht van de maand	10
Lente	11
Spreekwoorden	12
Quiz	13
Kleurplaat	14
Woordpuzzel	15
Zomeruur	16
Kleurplaten	17
Legwoordenpuzzel	18
Feit of fabel?	19

Voorwoord

Beste bewoners, mantelzorgers,

Alweer een nieuwe maand. Wat vliegt de tijd toch snel. De wintermaanden zijn bijna voorbij. Op 21 maart mogen we de lente verwelkomen. Als het weer het toelaat, profiteer dan zeker eens van een aangename wandeling in onze tuin. Fysiek actief blijven is zeer belangrijk. Na de wandeling kunnen jullie eventueel dit boekje gebruiken om ook het geheugen actief te houden.

Het doel van dit boekje is dat u, als bewoner, maar zeker ook uw mantelzorgers de kans krijgen om het geheugen actief te houden op rustige momenten... En dit voor iedereen op zijn/haar eigen tempo.

Voor vragen, opmerkingen of suggesties kunnen jullie ons steeds bereiken via e-mail (vanhovem@zonnehove.zkj.be & callensj@zonnehove.zkj.be) of telefonisch op het nummer 09/321 74 34 .

Veel lees- en puzzelplezier!

Julie Callens
Ergotherapeut

&

Marijke Van Hove
Referentiepersoon dementie

Maart

Maart (ook wel: *lentemaand*, *buienmaand*, *guldenmaand*, *windmaand*, *dorremaand*) is de derde maand van het jaar in de gregoriaanse kalender en heeft 31 dagen. De maand is vernoemd naar Mars, de Romeinse god van de oorlog.

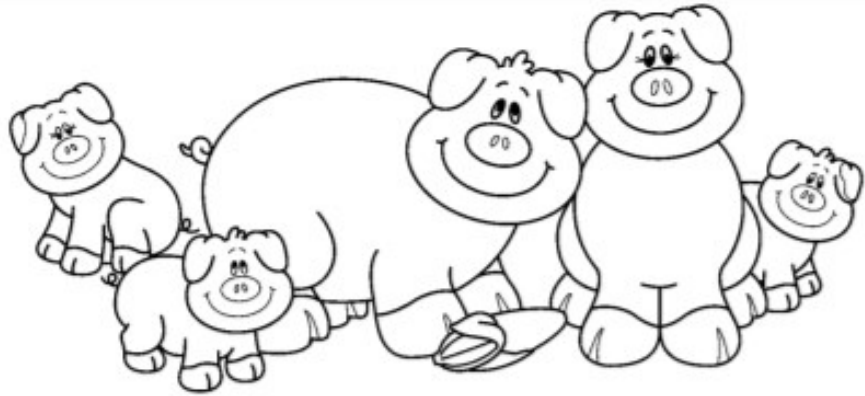
Verouderde Nederlandse/puristische namen zijn *lentemaand* of *windmaand*.



Woordzoeker

woordzoeker

lente 2



p	a	a	r	d	e	n	b	l	o	e	m	s	k	p	w	r	v	f
b	i	d	d	z	k	z	k	i	k	k	e	r	d	r	i	l	t	b
j	i	i	p	o	a	r	s	q	k	j	p	u	j	f	n	y	u	h
b	f	g	m	y	n	a	o	j	t	o	e	k	x	p	c	u	v	z
a	s	j	g	p	g	d	d	r	r	t	r	p	l	a	n	t	e	n
p	n	g	j	e	g	j	e	j	k	u	i	k	e	n	t	j	e	s
p	o	a	j	j	t	k	s	r	e	b	y	h	y	x	a	e	r	u
d	e	f	t	d	k	j	o	p	k	s	t	v	j	w	y	k	s	n
c	i	o	j	i	n	p	e	g	b	o	o	h	z	y	e	a	e	a
o	e	w	k	e	z	a	w	s	r	o	p	b	c	i	k	l	o	w
p	n	m	i	w	c	a	v	q	o	q	u	j	q	m	u	f	l	a
z	j	a	x	i	q	m	a	w	e	r	w	z	e	e	e	j	e	g
o	a	s	e	t	g	o	n	i	d	d	f	y	v	s	x	e	t	d
m	s	r	j	d	e	i	e	r	e	n	n	s	e	i	z	o	e	n
n	d	v	b	n	r	s	l	v	n	n	n	x	a	q	i	r	w	g
x	l	a	r	v	e	n	l	b	l	a	m	m	e	t	j	e	k	x
t	u	i	n	i	e	r	e	n	x	l	e	n	t	e	w	t	k	a

biggetjes

broeden

donderkopjes

eieren

kalfje

kikkerdril

kikkertjes

kuikentjes

lammetje

larven

lente

maaien

paardenbloem

planten

seizoen

snoeien

tuinieren

veulen

zaadjes

zaaien

01/03: Complimentendag

De 'Nationale Complimentendag' draait om het geven van oprechte aandacht en het tonen van persoonlijke waardering. Twee 'zaken' die niet te koop zijn, maar de mens (juist daarom) wel het diepst raken.

In tegenstelling tot de commerciële 'Nationale dagen' als Valentijns-, Secretaresse-, Moeder- en Vaderdag is het succes van de Nationale Complimentendag niet te koop!



Sudoku

Wat is een **sudoku**? Het is een puzzel die bestaat uit 9 blokken van 3 keer 3 vakjes. In elk vakje hoort een cijfer van 1 tot en met 9 te staan. Vul het diagram zo in, dat in elke rij, elke kolom en elk blok van 3 keer 3 vakjes de cijfers 1 tot en met 9 één keer voorkomen.

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


21/03: wereld downsyndroom dag

Sinds 2006 wordt op **21 maart** wereldwijd 'Wereld Downsyndroom Dag' (World Down Syndrome Day) gehouden. Op deze dag wordt er extra aandacht besteed aan mensen met deze afwijking, maar ook aan de mensen die aan hen zorg verlenen.

Het syndroom van Down is een aangeboren afwijking die gepaard gaat met een verstandelijke beperking, typerende uitwendige kenmerken en soms met bepaalde medische problemen. Het wordt veroorzaakt doordat het erfelijk materiaal van chromosoom 21 in drievoud voorkomt (in plaats van in tweevoud). Vandaar ook de datum van 21-3 voor 'Wereld Downsyndroom Dag'.

In Vlaanderen wordt er op deze dag twee verschillende sokken gedragen, om steun te tonen aan personen met het syndroom van down.





Lieve lente,
waar bleef je zo lang?
Ik was al bang
dat je niet meer zou komen.

Waar zouden de bloemen
dan zijn in het gras
de kinderen spelend
zonder een jas
kalfjes en lammetjes
in de wei
vlinders en eendjes,
een zoemende bij?

Lieve lente,
daar ben je toch weer
en met je zonneshijn
laat jij het gewoon weer
volop voorjaar zijn.

21/03: Lente

De lente of het voorjaar is één van de vier seizoenen. De lente volgt op de winter en wordt gevolgd door de zomer. Tijdens de lente worden in de noordelijke streken van het noordelijk halfrond de bomen veel groener en gaan veel planten bloeien; geleidelijk wordt het warmer en wordt de kans op vorst kleiner.

Astronomisch gezien begint de lente als de dag en de nacht even lang zijn. Tijdens de lente worden de dagen steeds langer. De lente eindigt met de zomerzonnnewende (rond 21 juni). Dat is het moment dat de zon het hoogste aan de hemel staat.

Het woord "lente" is een oude afleiding van lang en heeft betrekking op het lengen van de dagen ("lengte"). Het is verwant aan het Duitse Lenz en het Engelse lent, de veertig dagen durende vastentijd voor Pasen.



Spreekwoorden

de pijp aan **maarten** geven
(=sterven, ermee ophouden)

een droge **maart** en een natte april
is de boeren naar hun wil

maart heeft knepen in zijn staart

maart roert zijn staart
(=in maart kan het nog stormachtig
weer zijn)

van december tot **maart** is de schol
de pan niet waard
(=platvis moet je in de zomer eten)

Quiz

In welk seizoen zie je het?

- lente
 zomer
 herfst
 winter

Trek telkens een kring rond de juiste kleur.



- d v o p
 h m t i e
 w e u r e e
 i r a s



- a a k e o
 n p i e r
 e i s i n u u
 z e e o e l

Rond welke vakjes staat een kring?
Schrijf die letters hier op. Wat lees je dan?

1	2	3

4	5	6	7	8	9	10



Zoek de verschillen.....



De woorden staan door elkaar. Wat moet er staan?

plut _____

lobem _____

soor _____

tnalp _____

deraa _____

jaren _____

leste _____

dlab _____

haicytn _____

sukkor _____



Zoek de woordstukjes bij elkaar.

planten ●

● winkel

bloem ●

● bloem

pot ●

● maaier

paarden ●

● bak

tuin ●

● roos

tulpen ●

● pot

bloemen ●

● slang

gras ●

● boeket

klap ●

● bol

bruids ●

● grond

26/03: zomertijd

Tijdens de Eerste Wereldoorlog werd de zomertijd door de Duitsers voor het eerst echt ingevoerd. De oorlog was duur en om kolen te besparen besloot Duitsland op 30 april om één uur voor middernacht de zomertijd in te voeren. Ook in de bezette delen van België en Frankrijk werd dit ingevoerd. Nederland volgde het voorbeeld een dag later. Engeland voerde de zomertijd drie weken nadien ook in.

Tijdens het interbellum was er geen zomer- of wintertijd. In de Tweede Wereldoorlog ging Nederland op bevel van de Duitsers van de *Amsterdamse Tijd* over op de *Midden-Europese Tijd*. De klok moest één uur en veertig minuten vooruit worden gezet zodat het in Nederland even laat zou zijn als in Duitsland. In 1946 werd de zomertijd afgeschaft. In 1977 werden zomer- en wintertijd echter opnieuw ingevoerd, dit vanwege de oliecrisis. Door in de zomer langer gebruik te maken van het zonlicht, zou er energie bespaard worden.

Een handig ezelsbruggetje om te onthouden wanneer de klok vooruit gezet moet worden:
In het Voorjaar de klok Vooruit zetten.

Dat betekent automatisch dat de klok in het najaar een uur terug gezet moet worden.



Kleurplaat



legwoordpuzzel

Naast en onder de puzzel staan allemaal woorden die bij de moestuintjes horen. Kun jij ze op de juiste plaats in de puzzel zetten? Kijk steeds goed hoeveel letters een woord heeft.

Let op: de ij staat in één hokje.

3 letters:

sla
tijn



4 letters:

biet
hark
mest
prei
uien



5 letters:

bodem
dille
oogst
radijs

6 letters:

augurk
rucola
venkel

7 letters:

aardbei
andijvie
groente
kropsla
onkruid
paprika
selderij
tomaten
veldsla
zaadjes



8 letters:

bieslook
broccoli
moestuin
spinazie
tuinkers

9 letters:

aubergine
basilicum
bloemkool
courgette
doperwt
komkommer
ontkiemen

10 letters:

boerenkool
peterselie
schoffelen
worteltjes

11 letters:

bladgroente
sperzieboon
watermeloen

15 letters:

cherrytomaatjes



Feit of Fabel?

Puzzelen helpt tegen de ziekte van Alzheimer

Fabel: Puzzels hebben helaas geen bewezen invloed op de fysieke ziekteprogressie. Men heeft in het verleden wel gedacht dat het hielp, waarschijnlijk omdat vooral in de beginfase de hersenen hun best doen een deel van het functieverlies te compenseren. Maar die compensatie verdwijnt daarna ook weer langzaam.



Puzzels die veel concentratie vereisen zijn goed voor je.

Feit: Puzzels en spelletjes die veel concentratie en reactievermogen vragen, kunnen je echt scherp houden en je geheugen trainen. De hersenen zijn namelijk 'plastisch', dat wil zeggen dat ze zich tot op hoge leeftijd kunnen aanpassen.