

# SAMEN THUIS

## WOORDJE VAN DE DIRECTEUR

Beste lezers,

Op het moment dat ik in mijn pen kruip is het weer een gezellige drukte in en om Zonnehove. De scholen in de buurt komen klasje per klasje naar het WZC gewandeld om op Gluurpietentocht te gaan. Sinterklaas heeft immers zijn Pieten nodig als hij op 6 december al zijn cadeautjes tijdig wil rondbrengen en de Pieten hebben zich hier overal rondom het WZC verstopt. Het brengt leven in de brouwerij door jong en oud samen te brengen en blijft ook een zalige eeuwenoude traditie om in ere te houden.

En na 6 december breekt de kersttijd aan. Een warme gezellige tijd waarbij de kerstboom in huis wordt gehaald en de lichtjes en de kerstbollen van de zolder komen om de donkere dagen op te vrolijken. En als wij wat moeilijker naar de kerstmarkt geraken, dan brengen we de kerstmarkt gewoon naar Zonnehove. Hou dus alvast 16 december in de namiddag vrij, want dan zal de cafetaria en de inkomhal terug vol kerstkraampjes staan met Glühwein, snuisterijen en lekkernijen.

En wat er nog allemaal op het programma staat, wat de slaaptips van onze CRA-artsen en wat jullie geantwoord hebben op onze ervaringsmeting,... dat lees je verderop in deze krant.

Veel leesgenot  
en fijne eindejaarsdagen,

Evelyne De Jaegere  
Directeur WZC Zonnehove

*Zalig Kerstfeest en Gelukkig Nieuwjaar!*

## VAN HARTE WELKOM AAN ONZE NIEUWE BEWONERS



### In het woonzorgcentrum

#### Klein Kouterke

Mw. Simonne De Muynck in woning 05

Mw. Hilde Otten in woning 38

#### Bloemekeswijk

Mw. Irene La Broye in woning 105

Mr. Cyriel Dhondt in woning 208

#### Amaryllis

Mw. Nera Desmidt in woning 144

Mw. Jacqueline Abbeloos in woning 134

Leieoever Mr. Hugo Lemahieu in woning 313

Mw. Juliette Decouttere in woning 301

### In de assistentiewoningen

Mr. Eric Casteels in woning 203

## WE NAMEN AFSCHIED VAN...

### Klein Kouterke

Mw. Mariëtte Mahieu, overleden op 3 september

Mw. Hélène Schepens, overleden op 7 oktober

Mw. Anna Famaey, overleden op 8 oktober

Mr. Gilbert Van Den Berghe, overleden op 27 oktober

Mw. Maria Van Der Stede, overleden op 29 oktober

Mw. Denise De Beer, overleden op 14 november

### Amaryllis

Mr. Christine Reynaert, overleden op 19 oktober

Marie-Louis Meerpoel, overleden op 28 oktober

### Bloemekeswijk

Mr. Emmanuël Peckstadt, overleden op 15 oktober

Mw. Suzanne De Coster, overleden op 31 oktober

### Leieoever

Mr. Celina De Letter, overleden op 1 oktober



## Wonen en leven: Ellen stelt zich voor

Beste bewoners en familie,

Jullie zagen me vast al eens passeren in de wandelgangen of we konden elkaar al ontmoeten maar toch wil ik me graag nog even voorstellen.

Na 20 jaar als psycholoog in AZ Sint-Lucas op de dienst hartrevalidatie besloot ik een nieuwe richting uit te gaan. Op 18 september ging ik in WZC Zonnehove van start als coördinator wonen & leven, een nieuwe functie in dit huis. Ons woonzorgcentrum kiest ervoor om naast kwalitatieve zorg ook in te zetten op het optimaliseren van het wonen en leven van elke bewoner zodat je hier een betekenisvol leven kan leiden, rekening houdend met de beperkingen die je ervaart.

Wat kunnen we begrijpen onder 'wonen' en 'leven'?

'Wonen' is zich een plek eigen maken, de plek doen aansluiten op wie we zijn en wat we belangrijk vinden. We vinden er rust en kunnen er onszelf zijn.

'Leven' is kiezen hoe we invulling geven aan elk moment. Dit wordt beïnvloed door onze persoonlijke waarden en normen maar ook door onze gewoontes, waarden en normen van de plek waar je woont en het aanbod op het vlak van werk, cultuur, ontmoetingsmogelijkheden,...

Naarmate we meer tijd doorbrengen op de plek waar we wonen wordt de samenhang tussen 'wonen' en 'leven' sterker en hebben deze veel invloed op elkaar.

Als coördinator van het woonleefteam (de collega's ergo en ortho), coach ik de dagelijkse werking van het woonleefteam en help ik het woonleefbeleid te vertalen in concrete initiatieven in overleg met andere disciplines. Ook ondersteun ik het team bij activiteiten en werken we samen een aantrekkelijk activiteiten aanbod uit afgestemd op jullie noden.

Het is mijn doel om samen tot projecten, werkgroepen en activiteiten te komen die ervoor zorgen dat mensen zich hier thuis voelen en een gevoel van verbondenheid en betekenisvolheid mogen ervaren. Dit sluit tevens sterk aan bij mijn persoonlijke waarden. Ook mijn ervaring die ik als psycholoog opdeed, heeft mijn kijk op en het benaderen van mensen mee gevormd.

Mijn vrije tijd breng ik door bij mijn gezin met mijn man Wouter, mijn dochter Margot (14 jaar), zoon Stan (11 jaar) en onze hond Julia (2,5 jaar). Daarnaast kan je mij vinden in de danszaal, de concert- of theaterzaal, op reis, in de tuin maar ook al bakkend, knutselend en babbelend met vrienden.

De voorbije weken hier heb ik als bijzonder warm ervaren. De kennismaken met elk van jullie is deugdzaam en leerrijk. Ik hoop dat ik hier samen met mijn team een twinkelen in ieders rimpel mag brengen. Steeds bereid om te luisteren wat hierbij kan helpen.

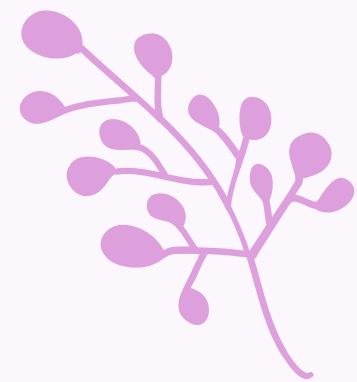
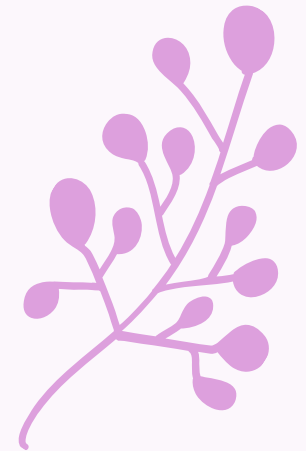
Vriendelijke groeten,

Ellen Van de Velde  
Coördinator Wonen & Leven



PS: Van harte welkom in mijn bureau op afdeling Amaryllis. Ook ben ik bereikbaar via mail [vandveldee@zonnehove.zkj.be](mailto:vandveldee@zonnehove.zkj.be) of telefonisch 09/321.74.52.

Meer informatie over wonen & leven vind je op [www.woonleefwijzer.be](http://www.woonleefwijzer.be)



Pryanka (Afdeling Amaryllis) werd op 16 oktober de fiere mama van **Lyanna!**

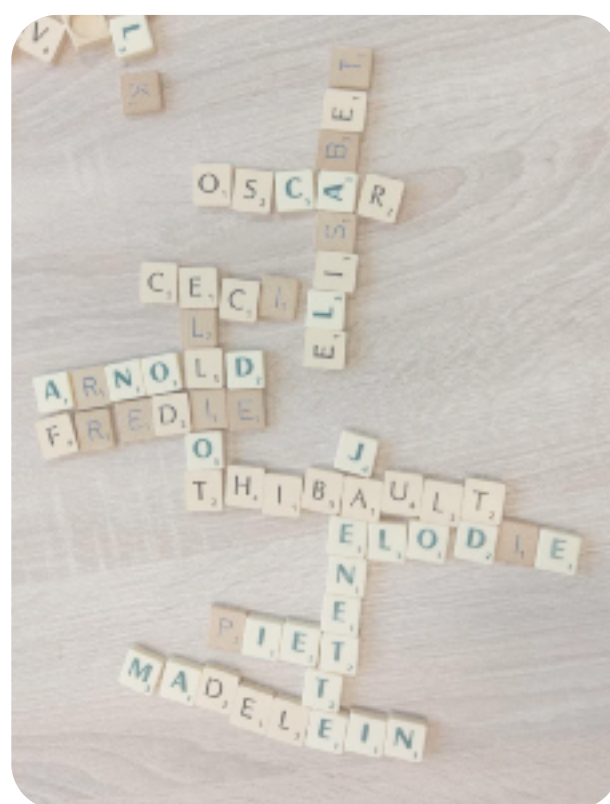
## NIEUWE MEDEWERKERS

**Louisa Brago** werkt als zorgkundige op Bloemekeswijk  
**Karl Appolis** werkt als verpleegkundige op Amaryllis  
**Hamida Belromari** werkt in de keuken

*Welkom in ons team!*

## Vormselcatechese op bezoek

Op zondag 19 november kwamen er 10 jonge Vormelingen op bezoek. Zij doen volgend jaar op Pinksteren hun Vormsel en volgen nu catechese. De eerstvolgende stap in hun traject is hun naamopgave. Daarom werkten we samen met enkele bewoners rond onze namen. Jong en oud vertelden elkaar over hun doopsel en andere belangrijke momenten in hun leven.



Ondanks de soms 80 (!) jaar die tussen deze generaties zit, vonden oud en jong elkaar in samen spelen, knutselen en in de verhalen en foto's.



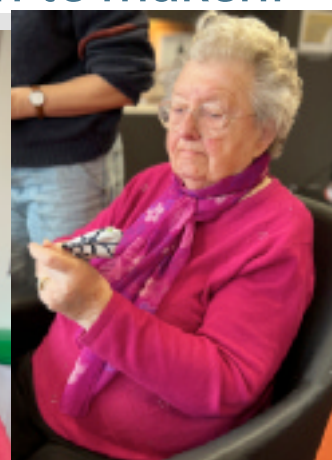
Glühwein | warme chocomelk | Kinderanimatie | Prijsvraag  
voor volwassenen | bezoek van de kerstman | Verkoop  
Lisanga | Kerstkraampjes



WZC Zonhove - Loofblommestraat 4, 9051 Sint-Denijs-Westrem



Er wordt al hard gewerkt om er een mooie Kerstmarkt van te maken!



We maken feestelijke vlaggenslingers uit Afrikaanse stofjes, om te verkopen in het kraampje van Lisanga. Gelukkig kunnen we beroep doen op de handige vingers van bewoners die vroeger in een naaiatelier werkten!



Hierin komt nog allerlei lekkers!



Kom een kijkje nemen, nodig vrienden en familie uit en vergeet je portemonee niet! De opbrengst gaan naar activiteiten voor bewoners.



## Werelddag dementie

Zoals in het vorige huiskrantje aangekondigd, was het 21 september werelddag dementie. In die week werden er een tal van activiteiten georganiseerd om dementie bespreekbaar te maken.



Eén activiteit was een intergenerationale werking tussen de basisschool Sint-Paulus (tweede en derde leerjaar) en de bewoners van het woonzorgcentrum. Ik licht graag toe waarom er net voor deze activiteit gekozen werd.

Eerst en vooral is muziek een belangrijke factor. Het zorgt voor een ontspannen sfeer, verbondenheid, en herkenbaarheid. Zo kan het zijn dat er verminderde verbale communicatie mogelijk is maar dat de liedjes uit zijn of haar jonge jaren haast probleemloos kan meegezongen of mee geneuried worden.

Ten tweede hebben zowel kinderen als de oudere generatie baat bij ontmoeting. Wanneer personen met dementie contact hebben met kinderen, zien we ze vaak opleven. Ze ontspannen, lachen en praten meer. Hoe hebben we beide factoren met elkaar kunnen verbinden? Door liedjes te zingen uit de jeugdserie 'like me'. Zowel de jongere generatie, als de generatie van de bewoners kennen deze muziek. Het was dan ook prachtig om de wisselwerking te zien tussen jong en oud.

Ten derde is het belangrijk om het onderwerp dementie niet uit de weg te gaan, ook niet bij kinderen. Op voorhand werd er een infoles gegeven op de basisschool, zodat de kinderen weten wat dementie juist is. Dementie komt meer en meer in de media. Denk maar aan de soap thuis of het jeugdprogramma like me. Ketnet heeft reeds een film uitgezonden waarin het hoofdpersonage dementie krijgt. Net daarom is het belangrijk om dit bespreekbaar te maken.

Vind je het lastig om het over dit onderwerp te hebben met de (klein)kinderen, of vind je de juiste woorden niet? Er zijn verschillende mogelijkheden om dit op een laagdrempelige manier bespreekbaar te maken. Zo zijn er verschillende informatieve filmpjes, maar ook zijn er verschillende (prenten)boeken waarin deze thematiek aan bod komt.

Indien je hier meer informatie of extra handvaten wenst, aarzel niet om me te contacteren.

Marijke Van Hove  
referentiepersoon dementie



Foto: <https://tousentandem.com> - Dmytro Sheremeta



# ADVENT

Tijdens de Advent steken we elke week een kaars aan. Langzaam groeit het licht, midden in de donkerste tijd van het jaar. Als alle kaarsen branden, is het Kerstmis: met de geboorte van Jezus komt het licht in de wereld!

## DE VIER KAARSEN

Er brandden eens vier kaarsen. De eerste zei: 'Ik ben de vrede. Als je om je heen kijkt, kun je het me niet kwalijk nemen dat ik uitdoof.' Haar vlammetje werd kleiner tot de kaars niet meer brandde.

De tweede kaars zei: 'Ik ben het vertrouwen. Meestal kan men me missen. Het heeft dus geen zin dat ik nog verder blijf branden.' Toen ze stopte met praten, blies een zachte wind haar uit.

Toen zei de derde kaars: 'Ik ben de liefde. De mensen zien niet meer naar me om. Ze vergeten zelfs om van hun medemens te houden.' Ze wachtte niet langer en doofde uit.

Een kind zag de drie gedoofde kaarsen. 'Waarom branden jullie niet meer?' vroeg het en het begon te huilen. Toen zei de vierde kaars: 'Je hoeft niet te wenen. Ik brand nog. Ik kan alle kaarsen terug aansteken. Ik ben de hoop.'

De vier kaarsen C. LETERME, Een parel voor elke dag, Uitgeverij Averbode, 2007, p. 355.



Viering voor Kerstmis  
Dinsdag 26 december  
om 15u00 in de cafetaria



## **Ervaringsmeting kwaliteit van leven, wonen en zorg**

**Wie werd bevroegd? Bevraging van 18 bewoners (verschillend in leeftijd, geslacht, verblijfsduur en opleidingsniveau)**

**Wat werd er bevroegd? Verschillende thema's werden bevroegd. Graag belichten we per thema wat jullie als positief ervaren en wat aandachtspunten zijn voor de toekomst.**

### **Maaltijden**

**Bewoners ervaren de maaltijden over het algemeen als voldoende afwisselend en vinden het eten op de juiste temperatuur.**

**Aandachtspunt: Niet iedereen geniet steeds van het maaltijdmoment of vindt het eten lekker. Met de maaltijdcommissie willen we hierin verbetering brengen en willen we tot gerichte actiepunten komen. Dit zal op elke afdeling georganiseerd worden. Amaryllis was reeds aan de beurt op 6 november. Leieoever zal als volgende aan de beurt zijn en wordt gepland op 12 december.**

### **Veiligheid**

**Onze bewoners voelen zich hier veilig en hebben het gevoel dat hun spullen hier veilig zijn.**

**Aandachtspunt:**

**Niet alle bewoners vinden dat ze hulp krijgen wanneer ze die nodig hebben.**

### **Comfort**

**Het grootste deel van de bevroegde groep heeft het gevoel altijd de zorg te krijgen die hij nodig heeft.**

**Aandachtspunten:**

- Sommige bewoners hebben last van lawaai.**
- Niet elke bewoner voelt zich hier thuis. De bevraging vertelt ons niet wat hiervoor zorgt. Het woonleefteam wil hier door meer gerichte bevraging een zicht op krijgen. Vervolgens hopen we hierin door gerichte initiatieven verandering te brengen.**
- Slechts de helft van de bevroegde bewoners vindt dat je naar buiten kan gaan wanneer je dat wil.**

### **Dagelijks kiezen**

**Onze bewoners hebben het gevoel hier inspraak te hebben bij heel wat zaken: zelf kiezen wanneer je opstaat en naar bed gaat, gaan en staan waar jullie willen, zelf kunnen bepalen wie er in de woning komt, welke kledij je aandoet en hoe je je tijd doorbrengt. Bij dit thema kwamen geen aandachtspunten naar voor.**

### **Respect**

**Over het algemeen hebben jullie het gevoel respectvol te worden behandeld. Ook voelen jullie dat medewerkers aandacht hebben en dat je hier zonder bang te zijn je mening kan geven.**

**Aandachtspunt:**

**Niet iedereen heeft het gevoel dat er rekening wordt gehouden met waar je van houdt of een hekel aan hebt.**

## Privacy

**Het grootste deel van de bewoners heeft het gevoel dat hun privacy hier gerespecteerd wordt.**

## Reageren door medewerkers op vragen

**Bewoners ervaren dat de steun en zorg die ze hier krijgen hen helpt om te leven zoals ze willen. Ook de hulp die nodig is voor de gezondheid wordt als positief ervaren.**

**Medewerkers weten hier wat ze doen.**

### Aandachtspunten:

- Bij een hulpvraag komt er niet altijd respons op het moment dat de bewoner daar nood aan heeft.**
- Er is niet steeds voldoende tijd en er mag meer aandacht zijn voor de suggesties van bewoners.**

## Een band voelen met wie hier werkt

**De binding tussen bewoner en medewerker wordt niet door iedereen als positief ervaren. Bewoners hebben het gevoel dat hun levensverhaal beperkt gekend is. Een praatje, bevroegd worden wat betreft noden, continuïteit in de zorg worden hierbij als belangrijk ervaren.**

## Keuze aan activiteiten

**Deelnemen aan activiteiten is niet voor iedereen even belangrijk en niet iedereen heeft nood aan iets vernieuwend. Er wordt aangegeven dat er tijdens het weekend en 's avonds wisselend iets leuk te doen is. Er is mogelijkheid om deel te nemen aan religieuze activiteiten. Niet elke bewoner heeft contact met gelijkgestemden binnen Zonnehove.**

*Suggesties wat betreft activiteiten of zinvolle vrijetijdsbesteding zijn steeds welkom bij het woonleefteam. Op elke afdeling is er een ergo/ortho die hierover kan aangesproken worden. Ook Ellen Van de Velde, Coördinator Wonen & Leven kunnen jullie hiervoor aanspreken of contacteren. [vandeeveldee@zonnehove.zkj.be](mailto:vandeeveldee@zonnehove.zkj.be) of 09/321.74.52*

## Persoonlijke relaties

**Dit thema gaat over vriendschaps- of romantische relaties met medebewoners. Opvallend hierbij is dat slechts de helft of minder van de bewoners dit thema belangrijk vindt. Of mensen dus vinden dat ze hier te weinig relaties kunnen opbouwen met medebewoners, is dus niet helemaal duidelijk.**

## Aanraden

**Het grootste deel van onze bevroegde bewoners zou WZC Zonnehove aanraden aan anderen.**

*De uitgebreide ervaringsmeting kan je vinden aan het onthaal bij Marleen. Meer informatie hierover vind je op [zorgkwaliteit.be](http://zorgkwaliteit.be).*

*Wil je hierbij graag iets aanvullen of opmerken neem dan contact op met Ellen Van de Velde, Coördinator Wonen & Leven via [vandeeveldee@zonnehove.zkj.be](mailto:vandeeveldee@zonnehove.zkj.be) of 09/321.74.52. Ook kan je de ergo of ortho (woonleefbegeleider) van je afdeling hierover aanspreken.*

# Buurtfeest

Op 7 november vond het buurtfeest plaats. 's Ochtends werd er op alle afdelingen aperitief voorzien. In de namiddag kwamen de bewoners naar de cafetaria voor de bekendmaking van de afdelingsnamen aan de hand van een filmpje. Na de bekendmaking volgde een dessertbordje vol lekkernijen met een vleugje muziek. Kortom het was een gezellig samenzijn met de verschillende buurten samen.



# Buurtfeest

## DIT ZIJN DE NIEUWE NAMEN

Als je tegenwoordig binnenkomt in Zonnehove, zal je nieuwe namen tegenkomen. We kozen ervoor om afstand te doen van "afdeling 1, 2, 3 en 4" om een meer huiselijke sfeer te scheppen.

Tegelijk is de verwarring over welke afdeling zich op welke verdieping bevindt, verleden tijd.

Het zal nog even wennen zijn, maar jullie kunnen alvast oefenen:

### Afdeling 1



## Klein Kouterke

In de nieuwbouw  
op het gelijkvloers

### Afdeling 2



## Amaryllis

In de nieuwbouw  
op de 1e verdieping

### Afdeling 3



## Bloemekeswijk

In de oudbouw  
op de 1e en de 2e verdieping

### Afdeling 4



## Leieoeever

In de oudbouw  
op de 3e verdieping



# Sint-Hubertus

Op 3 november maakten we “gestreken mastellen” klaar, want het was Sint Hubertus, patroon van de jagers!

Op zijn feestdag lieten jagers hun brood wijden om beschermd te zijn tegen hondsdolheid.

Ook al moeten we ons daarover nu geen zorgen meer maken, toch zegt er niemand “neen” tegen zo’n lekkere mastel!

Meneer Buyle heeft, samen met een bewoner van elke afdeling, de mastellen gewijd. Een teken dat we altijd bescherming mogen vragen aan Christus.

 Internationale dag  
van het  
vrijwilligerswerk  
5 DECEMBER 2023



**VRIJWILLIGER**

jij verdient een

**Dikke Duim**

## Tijd voor een dikke merci...

Het voorbije jaar konden we opnieuw rekenen op tal van vrijwilligers.

Belangeloos zetten ze zich in voor kamerbezoeken, wandelingen, ondersteuning bij activiteiten, naaiwerk, het verzorgen van bloemstukken voor de kapel, hulp in de keuken, hulp bij de technische dienst, cafetariawerking, tandartsbezoeken,... en nog zovele zaken die een meerwaarde betekenen voor onze medewerkers en onze bewoners.

Voor al deze geweldige mensen een dikke pluim, een dikke duim, een schouderklopje, hoedje af.

Kortom: een welgemeende dank u wel. Dank u wel voor jullie tijd en jullie inzet. Want jullie maken het verschil!

**Zonder jullie zouden we het allemaal niet gedaan krijgen.**

## Sinterklaas

In De Maretak haalden we herinneringen op aan Sinterklaas:

We waren met een 'groot huishouden', met 10 personen. 's Ochtends, na het bezoek van de Sint, moesten we wachten tot iedereen beneden was alvorens de deur open te doen.

Wij gingen bij de Sint in het grootwarenhuis de Sarma, Inno, Grand Bazaar. Daar moesten we op de schoot zitten van de Sint, er werd een foto genomen en dan kregen we snoep.

De meeste cadeautjes waren vooral gezelschapspelletjes, Monopoly, Domino, Mecano, Ganzenspel, Mikado, Electro, kleertjes ...



In ons gezin werd er steeds onderling gecontroleerd of de zakjes snoep evenredig verdeeld waren.



Bij Rita was haar dochtertje vrij vroeg opgestaan. Had al de grootste cadeaus bij haar schoentje gelegd en de kleinste bij het schoentje van haar broer. Hetzelfde had ze gedaan met de chocolade. Toen iedereen wakker was en naar beneden ging, wisten ze niet hoe dit kwam. En het dochtertje was de onschuld zelve...

De Sint kwam bij mijn grootouders in de winkel. Ik was onder de indruk en liep vlug naar de living. Vanuit de living hoorde ik iemand luid fluiten. Opeens kwam een Piet binnengestormd en liet zich vallen in de living. Ik was hierdoor, als klein meisje, zo erg geschrokken dat ik wekenlang niet meer kon praten.

Bij ons moesten we zolang mogelijk slapen want Hij was misschien nog niet weg...

Als 5 à 6 jarige jongen kwam de Sint nooit persoonlijk tot in de huiskamer. Ik zag de Sint wel steeds bij mijn buurjongen binnengaan. Ik was jaloers, vooral ook omdat mijn buurjongen steeds mooie cadeaus kreeg, denk maar aan een mooi houten treintje.

Bij mij lag er elke jaar hetzelfde namelijk een kleurboek en kleurpotloden. Doordat dit het enigste was dat ik kreeg, merkte ik op den duur dat ik vrij goed kon tekenen. Ik kon zomaar de zeven dwergen van Sneeuwwitje tekenen. Mijn leraar in de lagere school was onder de indruk van mijn talent. Later ben ik, voor mijn beroep, grafisch tekenaar geworden. Een gevolg van mijn cadeautjes toen ik klein was???

## Ons Kerstgedicht

Wie herinnert zich nog de warmte van kerstavond uit zijn jeugd.  
De geur van wafels en pannenkoeken brachten bij het binnenkomen veel vreugd.  
Of was het frikandon met krieken,  
terwijl de gastjes de cadeaus van onder den boom 'piekten'?

In de stal onder de boom,  
lag Kindeke Jezus in zinnen blootje zonder schroom.  
Ernaast, pakjes klaar om te ontdekken.  
Om het gevoel van geluk en liefde op te wekken.

Voor velen eindigde kerstavond,  
met het bijwonen van de middernachtmis.  
Er werd er gebeden en gezongen voor alle mensen op aarde.  
Ineens werd elk geschenk,  
hoe klein en armtierig ook – van goudwaarde.

Kerstavond werd bij vele daggasten op dezelfde manier gevierd. Samen met de familie pannenkoeken of wafels eten. Er werden in vele gezinnen gezelschapspelletjes gespeeld, anderen gingen naar de middernachtmis.

*Zalige Kerst aan iedereen  
Vanwege de daggasten van De Maretak*

# Het leven zoals het is op... Klein Kouterke

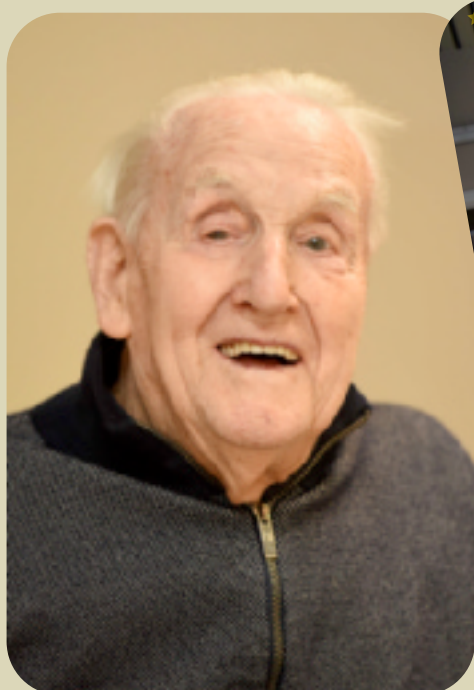


Op pad met de duo-fiets

of genieten van wat zoetheid



... en we vierden Alfons die 100 jaar werd!





## Woordje van de CRA's HET BELANG VAN SLAAP



Slaap is iets wat vele mensen bezig houdt. Of toch zeker diegene die niet goed slapen. Ook in het woonzorgcentrum is het een onderwerp dat vaak ter sprake komt.

**Ouderen slapen anders, maar daarom niet slechter.** Naarmate we ouder worden, neemt de hoeveelheid diepe slaap en REM-slaap (of droomslaap) af. Dit zorgt ervoor dat oudere mensen minder diep slapen en mogelijks langer wakker liggen. Af en toe wakker worden 's nachts is normaal (ook voor jongere mensen). Gebrek aan slaap wordt pas een probleem als je er overdag ook last van ondervindt, zoals bv vermoeidheid, slaperigheid, prikkelbaarheid of moeite met concentreren.

### **Kan je zelf iets doen om je slaap te optimaliseren? Ja, dat kan!**

Zorgen medische problemen zoals pijn of piekeren/angst/stemmingsklachten voor een onderbroken slaap, spreek hier dan over met je huisarts of iemand die je vertrouwt.

**Goede slaapgewoontes** kunnen je slaapkwaliteit aanzienlijk verbeteren:

- Slaap enkel zoveel als nodig is om je fris te voelen de volgende dag. Beperk (indien mogelijk) de tijd in bed. Te veel tijd in bed leidt tot een meer onderbroken en meer oppervlakkige slaap. Ga daarom pas slapen als je je moe voelt.
- De mens is een gewoontediertje. Zorg dus voor regelmaat. Gebruik het laatste uur van de dag om je geleidelijk voor te bereiden op het slapen. Doe op dat moment iets dat voor jou ontspannend is. Probeer elke dag rond het zelfde tijdstip op te staan.
- Zorg voor een aangename temperatuur in de kamer, met voldoende verluchting overdag en voldoende verduistering 's nachts.
- Blijf niet piekeren in bed.
- Probeer dutjes overdag te beperken. Een middagdutje duurt best niet langer dan een uur.
- Vermijd het gebruik van alcohol of cafeïnehoudende dranken (koffie, cola, thee) voor het slapengaan. Alcohol vergemakkelijkt wel het inslapen, maar zorgt ervoor dat je minder diep slaapt en vaker wakker wordt. Roken vlak voor het slapengaan wordt ook best vermeden, aangezien dit een oppeppend effect heeft. Zowel honger als een te volle maag kunnen de slaap verstoren.
- Zware inspanningen binnen het uur voor het slapengaan worden best vermeden. Voldoende bewegen overdag is daarentegen weer bevorderlijk voor de slaap.



*Slaap lekker!*  
*Dr. Eggermont*  
*Dr. Plettinck*

### **Wat met slaapmedicatie?**

Slaapmiddelen kunnen een tijdelijk hulpmiddel zijn om moeilijke periodes te overbruggen. Ze zijn echter slechts effectief voor een korte periode aangezien er snel gewenning en afhankelijkheid optreedt. Ouderen zijn gevoeliger voor de bijwerkingen van slaapmiddelen omdat deze minder snel afgebroken worden in het lichaam. Inname van slaapmedicatie kan zorgen voor sufheid en slaperigheid overdag. Ze hebben een negatieve invloed op de concentratie en het geheugen. Doordat ze ook spierverslappend werken, zorgen ze ook voor een groter risico op vallen. Denk je erover om te stoppen met je slaapmedicatie, bespreek dit dan met je huisarts. Er kan ook zeer geleidelijk afgebouwd worden om ontwenningsverschijnselen te vermijden.



**Mossselfestijn  
GAW  
'De Drie  
Linden'**





een kruik  
vol leven

## Een kruik vol leven, jouw eindelevensgesprek

Als je oud bent, als je ziek bent, dan heb je vaak nagedacht over je leven en je afscheid van dat leven, over wat is geweest en wat nog zal komen. Maar het is niet gemakkelijk om daarover te spreken met je naasten, omdat je hen wil sparen en beschermen. Omdat het moeilijk is om het juiste moment en de juiste woorden te vinden. Toch kan het bevrijdend werken.

Een 'eindelevensgesprek' is bedoeld voor mensen, gelovig of niet gelovig, die in de laatste jaren, maanden, weken... van hun leven gekomen zijn.

Ons project heet **'een kruik vol leven'**, symbool voor **het bewaren van de kostbaarheden uit jouw leven**, als een schat om door te geven. Zoals men in de oudheid kostbaar goed (olie, wijn...) bewaarde in een kruik (een amfoor). Tien vrijwilligers van de parochie Edith Stein uit De Pinte-Zevergem-Latem en Deurle hebben bij Amfora vzw een opleiding gevolgd om jou daarover te laten vertellen. Het gaat niet over je diploma's of je titels, het is geen biografie. Het gaat wel over wat je belangrijk vond, waar je dankbaar voor bent, wat je trots maakte, waar je misschien spijt van hebt of wat je verdrietig maakte.

Een van onze vrijwilligers komt bij jou langs voor een interview van een klein uur. Hij of zij schrijft wat je vertelt in een tekst, die je kan nalezen, vooraleer er een boekje van wordt gemaakt. Er kunnen ook enkele foto's aan toegevoegd worden. Na een drietal weken wordt het boekje jou in een doosje terugbezorgd. Je beslist zelf wat je ermee doet: opbergen, laten lezen, tonen aan kinderen of kleinkinderen... Het gesprek en het boekje kunnen verbindend werken, tot over de dood heen.

Dit alles is kosteloos voor jou!

Het is mogelijk dat je liever geen neergeschreven woorden, geen boekje hebt. Dat je er enkel over wil praten. Ook dat kan!

Je kan hiervoor Els (palliatief referent) of Barbara (pastor) aanspreken.

Wil je liever rechtstreeks met een vrijwilliger contact?

Dan kan je terecht bij Marleen Foubert,

telefoonnummer 0478 66 96 75 of per email: [m.foubert@telenet.be](mailto:m.foubert@telenet.be)

***Met warme groeten van de vrijwilligers van 'een kruik vol leven'***

***Veerle, Marga, Agnes, Catherine, Philip, Rika, Marleen, Sandra, Magda en Marleen***



# De snelle wielen



Sinds begin september zijn we gestart met een wandelclub bij droog weer. De bewoners genieten van de frisse lucht en de omgeving rondom het woonzorgcentrum.



## WANDELNAMIDDAG

Zijn om mee te gaan als begeleider?  
Neem contact op met Julie via het algemeen nummer of via  
[callensj@zonnehove.tki.be](mailto:callensj@zonnehove.tki.be)





Ambiance!



# Zorgdag OKRA

Leuke  
liedjes



Bedankt OKRA!



# MAALTIJD COMMISSIE



## Waarom een maaltijdcommissie?

We willen samen gaan voor een aangenaam en kwaliteitsvol maaltijdgebeuren. Hiervoor is inspraak en dialoog van jullie als bewoners essentieel.

We kiezen er voor om een maaltijdcommissie per afdeling te organiseren. Op deze manier creëren we een kleinere groep maar ook een veilige omgeving want de meeste van de bewoners kennen elkaar. Binnen deze veilige omgeving kan op een respectvolle manier gediscussieerd worden tussen de verschillende partijen. Omdat we niet alles omtrent voeding op één namiddag kunnen bespreken zullen we inzetten op bepaalde thema's. Door enkele thema's voor één namiddag te selecteren kunnen we voldoende aandacht te besteden aan deze onderwerpen en kunnen we hiermee nadien gericht aan de slag gaan.

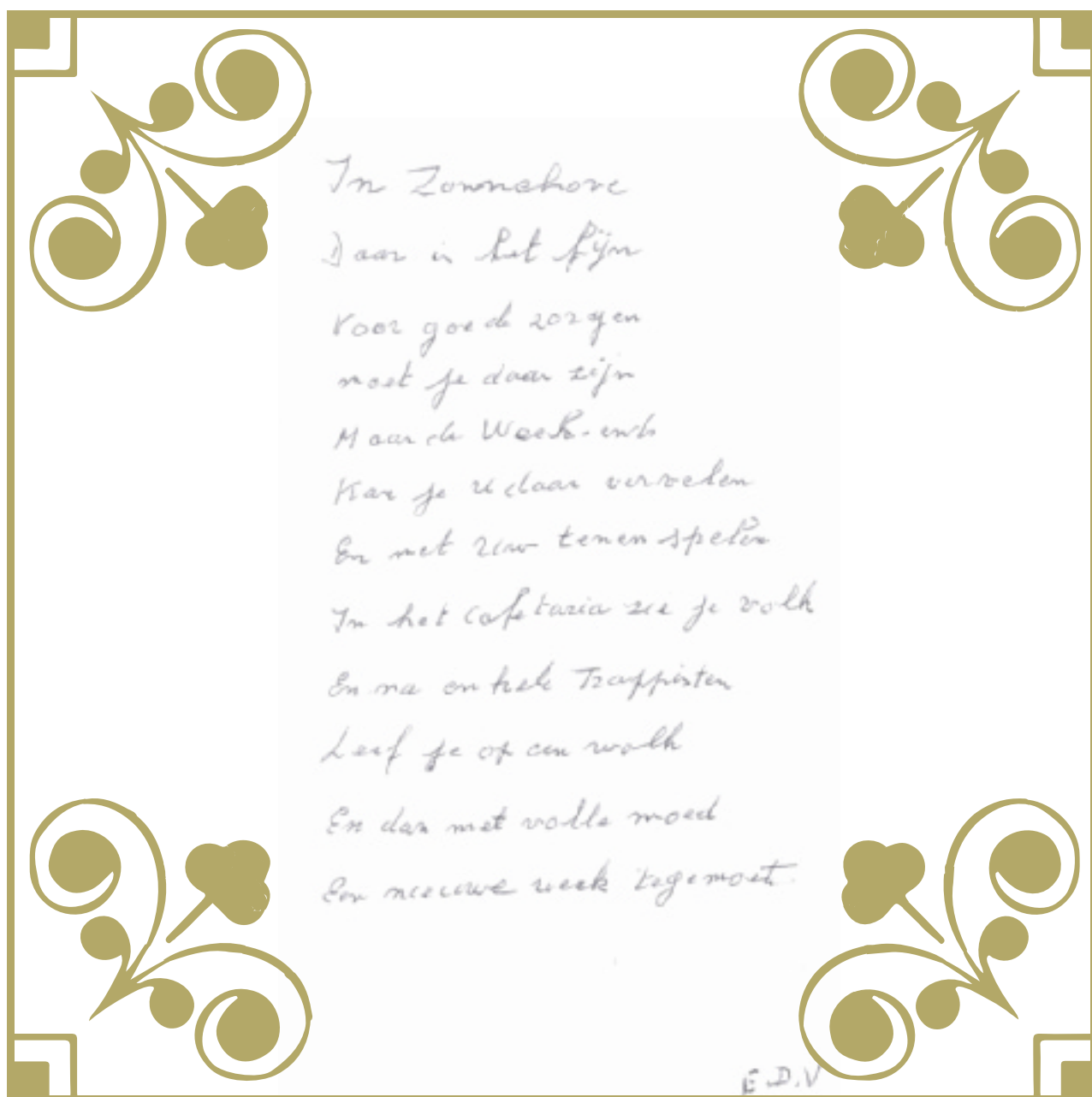
## Wat komt er op onze eerste maaltijdcommissie aan bod?

We kiezen ervoor om voor onze eerste maaltijdcommissie niet vanuit een thema te vertrekken maar toe te spitsen op wat er momenteel leeft bij jullie. Hiervoor vertrekken we vanuit jullie antwoorden. Samen met jullie willen we door samen te overleggen en door jullie bevindingen komen tot gerichte acties die we dan op de volgende maaltijdcommissie kunnen herevalueren. In de maaltijdcommissies die in de toekomst georganiseerd worden zullen we dan wel met thema's werken.

We willen op regelmatige basis communiceren over de bevindingen en de acties van de maaltijdcommissie. Dit zullen we doen door middel van het huiskrantje maar ook door affiches doorheen het woonzorgcentrum te hangen. Graag zouden we ook jullie hulp invoeren om de communicatie voor te bereiden. Verder willen we ook de familieleden informeren over het bestaan van de maaltijdcommissie en over de acties die hieruit komen. Familieleden vinden het namelijk ook heel belangrijk dat hun naaste gezond en goed eet.

## Data maaltijdcommissie

- **Afdeling (1) Klein Kouterke: via observatie, beluisteren van de bewoners en overleg met de familie zullen de noden hier worden beluisterd**
- **Afdeling (2) Amaryllis + Tulpenhof: maandag 6 november om 14u30**
- **Afdeling (3) Bloemekeswijk: nog te bepalen**
- **Afdeling (4) Leieoever: dinsdag 12 december om 14u30**



Ingestuurd door Erik!



In Zonnehove  
 Daar is het fijn  
 Voor goede zorgen  
 Moet je daar zijn  
 Maar de Weekends  
 kan je u daar vervelen  
 En met uw tenen spelen.  
 In het cafetaria zie je volk  
 En na enkele Trappisten  
 Leef je op een wolk  
 En dan met volle moed  
 Een nieuwe week tegemoet

**ONZE CAFETARIA IS ELKE  
 DAG OPEN**

Jullie zijn welkom vanaf 14u30 tot 16u45



# Activiteitenkalender December



Datum	Activiteit
Maandag 4/12	H.Mis
Dinsdag 5/12	Wandelclub bij droog weer
Woensdag 6/12	Sinterklaasontbijt
Donderdag 7/12	Welkomstviering voor nieuwe bewoners augustus, september & oktober
Vrijdag 8/12	Verjaardagsfeest afdeling Amaryllis, Bloemekeswijk en Leieoever
Maandag 11/12	H. Mis
Woensdag 13/12	Film: 'Familie Claus'
Vrijdag 15/12	Cafeteria gesloten (voorbereiding kerstmarkt)
Zaterdag 16/12	Kerstmarkt
Maandag 18/12	H. Mis
Woensdag 20/12	M&M Confiserie
Vrijdag 22/12	Hapjes kerstavond
Dinsdag 26/12	Kerstviering cafeteria gesloten
Donderdag 28/12	Concert op groot scherm: 'André Rieu'
Vrijdag 29/12	Verwenbord oude jaarsavond



# Winter

De activiteiten zullen nog verder aangevuld worden. Dit vinden jullie terug in de weekberichten.



## Activiteitenkalender Januari

Datum	Activiteit
Vrijdag 5/1	Driekoningen op de afdelingen
Maandag 8/1	H. Mis
Dinsdag 9/1	Nieuwjaarsreceptie bewoners
Maandag 15/1	H. Mis
Dinsdag 16/1	Nieuwjaarsreceptie vrijwilligers <b>cafeteria gesloten</b>
Maandag 22/1	H. Mis
Donderdag 25/1	Gedichtendag
Weekend 27 & 28/1	Vogeltelweekend
Maandag 29/1	H. Mis

## Activiteitenkalender Februari

Datum	Activiteit
Vrijdag 2/2	Lichtmis
Maandag 5/2	H. Mis
Donderdag 8/2	Volksspelen
Maandag 12/2	H. Mis
Dinsdag 13/2	Carnaval: The masked singer
Woensdag 14/2	Valentijn Aswoensdag: uitdelen askruisjes
Maandag 19/2	H. Mis
Vrijdag 23/2	Welkomstviering nieuwe bewoners
Maandag 26/2	H. Mis

## REKENEN

$$\text{Kersttak} \times \text{Kersttak} = 9$$

$$\text{Kersttak} \times \text{Cadeau} \times \text{Cadeau} = 48$$

$$\text{Kersttak} \times \text{Cadeau} \times \text{Sok} = 60$$





	=	<input type="text"/>
	=	<input type="text"/>
	=	<input type="text"/>

$$\text{Kersttak} + \text{Kersttak} + \text{Muts} = 48$$

$$\text{Muts} - \text{Cadeau} - \text{Cadeau} = 2$$

$$\text{Cadeau} + \text{Sok} + \text{Sok} = 11$$

$$\text{Sok} \times 2 = 8$$

	=	<input type="text"/>
	=	<input type="text"/>
	=	<input type="text"/>
	=	<input type="text"/>

Kersttak = 3, geel cadeau = 4, rode sok = 5, gele muts = 20, rode muts = 8, rood cadeau = 3, groene sok = 4

## QUIZ

1. Wie heeft het uiterlijk van de kerstman bedacht?

- P. De kerk
- K. Coca-Cola
- M. De president van Amerika

2. In Australië vieren ze kerst in de

- E. Zomer
- A. Herfst
- U. Winter

3. Wat vieren christenen op eerste kerstdag?

- B. De kruisiging van Jezus Christus
- N. De verrijzenis van Jezus Christus
- R. De geboorte van Jezus Christus

4. Hoeveel kaarsen zitten er in een adventskrans of -kandelaar?

- E. 3
- S. 4
- L. 6

5. Waarvan is engelenhaar gemaakt?

- T. Glasvezel of lamett
- P. Gouden papieren snippers
- O. Bladgoud

6. Hoeveel rendieren heeft de Kerstman?

- D. 8
- R. 9
- F. 10

7. Welke vitamine hebben we in de winter te kort omdat er te weinig zonlicht is?

- A. Vitamine B12
- O. Vitamine D
- E. Vitamine C

8. Vul aan. Een scheve ... rijden.

- Z. Schaats
- H. Fiets
- G. Auto

9. Hoe lang duurt de kerstvakantie?

- W. Drie weken
- E. Twee weken
- T. Eén week

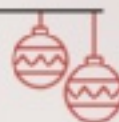
10. Wanneer was de laatste witte kerst in België?

- S. 1986
- N. 2010
- A. 2018

Oplossing quiz: kerstrozen

## WOORD ZOEKER

De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal van links naar rechts in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar ook overlappen. Zoek ze op en streep ze af.



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

ADVENTSKALENDER  
CADEAU  
DECEMBER  
GEZELLIG  
HANDSCHOENEN  
IJSPEGEL  
KERSTBOOM  
KERSTMAN  
NIEUWJAAR

RENDIEREN  
RUDOLPH  
SCHAATSEN  
SLINGERS  
SNEEUWPOP  
STERREN  
VERRASSINGEN  
VERSIERING  
WENSEN

# VIND DE JUISTE SCHADUW

Verbind de kerstballen met hun juiste schaduw.



# ZOEK DE 10 VERSCHILLEN




# DOOLHOF

Breng de Kerstman tot bij de cadeaus.



# WOORD PUZZEL

Rudolph, het rendier van de kerstman, heeft drie woorden uit elkaar gehaald. Vinden jullie de woorden?

I	L	O
S		P
J	K	M

A	K	E
S		T
R	G	D

N	E	N
E		E
U	S	W

Oplossing: ijskoning, kerstdag, sneuwen

## Wie kan je waar bereiken?

### Algemeen directeur

Evelyne De Jaegere  
09/321 74 51  
dejaegeree@zonnehove.zkj.be

### Verantwoordelijke zorg & kwaliteit

Magali Asselman  
09/321 74 53  
asselmanm@zonnehove.zkj.be

### Opnameverantwoordelijke & woonassistent GAW 'De Drie Linden'

Mieke Claes  
09/321 74 12  
claesm@zonnehove.zkj.be

### Hoofdverpleegkundige Klein Kouterke (gelijkvloers oudbouw & nieuwbouw)

Freskida Balaj  
09/321 74 59  
blontrocn@zonnehove.zkj.be

### Hoofdverpleegkundige Amaryllis (1e verdieping nieuwbouw)

Wendy Heyde  
09/321 74 60  
heydew@zonnehove.zkj.be

### Hoofdverpleegkundige Bloemekeswijk (1e & 2e verdieping oudbouw)

Inge Van Hullebusch  
09/321 74 37  
vanhullebuschi@zonnehove.zkj.be

### Hoofdverpleegkundige Leieoever (3e verdieping oudbouw)

Debbie De Beir  
09/321 74 10  
debeird@zonnehove.zkj.be

### Pastoraal medewerker & referent ethiek

Barbara Focquaert  
09/321 74 11  
focquaertb@zonnehove.zkj.be

### Coördinator wonen & leven

Ellen Van de Velde  
09/321 74 52  
vandeveldee@zonnehove.zkj.be

### Diensthoofd interieurzorg

Christel Van Sevecotte  
09/321 74 13  
vasevecottec@zonnehove.zkj.be

### Diensthoofd technische dienst

Pieter Hendrickx  
09/321 74 55  
TD@zonnehove.zkj.be

### Diensthoofd keuken

Kelly Borgelioen  
09/321 74 58  
keuken@zonnehove.zkj.be

### Verantwoordelijke CVD 'De Maretak'

Carine Van de Voorde  
09/321 74 61  
vandevoordec@zonnehove.zkj.be

### Referent palliatieve zorg

Els De Schepper  
descheppere@zonnehove.zkj.be

### Referent dementie

Marijke Van Hove  
vanhovem@zonnehove.zkj.be

### Referent wondzorg

Wendy Heyde  
heydew@zonnehove.zkj.be

### Referent intimiteit en seksualiteit

Julie Callens  
callensj@zonnehove.zkj.be

### Verantwoordelijken kappersbezoek

Feebe Royaert & Marijke Vanhove  
royaertf@zonnehove.zkj.be  
vanhovem@zonnehove.zkj.be

**Je hebt een klacht, een opmerking, een suggestie, .....?**

**Wij gaan ermee aan de slag!**

### Verbeterkans

Datum (van indiening):

Naam indiener (contactpersoon):

Te bereiken op:

Omschrijving van de klacht, opmerking, suggestie:

**U kunt deze kaart deponeren in de signaalbus van de directeur, Evelyne De Jaegere**



**Gratis WIFI voor bewoners & bezoekers code ZONDENYS9056**



**www.facebook.com/WzcZonnehove**



**www.zorg-saam.be/zonnehove**