



Januari 2023

Beste lezers,

Vooreerst willen we jullie een gelukkig 2023 wensen. Maak er een mooi jaar van!

Een nieuw jaar, nieuwe voornemens. Wat zijn uw goede voornemens voor dit jaar? Misschien wilt u in 2022 méér doen, zoals meer sporten of meer tijd maken voor een praatje met medebewoners hier in het woonzorgcentrum. Of wellicht mikt u juist op bepaalde activiteiten minder doen, zoals snoepen of tv kijken. Wat uw goede voornemen ook is, grote kans dat het een uitdaging is. En dat is mooi, want uitdagingen maken het leven interessant.

Ook deze maand willen we jullie opnieuw uitdagen met dit boekje cognitieve training. Dit boekje bevat allerlei weetjes, maar ook kruiswoordpuzzels, tekenplaten en gedichten komen aan bod.

Indien jullie vragen, opmerkingen of suggesties hebben kunnen jullie ons steeds 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 een van de animatoren aanspreken zodat zij jullie opmerkingen, suggesties kunnen doorgeven naar ons toe. Laat ons zeker weten wat jullie leuk vinden in dit boekje en wat jullie missen.

Veel plezier met dit boekje!

Julie Callens & Marijke Van Hove
Ergotherapeut – Referentiepersoon dementie

Inhoudstafel

Januari, de maand_____	pagina 4
Sudoku_____	pagina 5
Nieuwjaarsdag_____	pagina 6
Gedicht_____	pagina 7
Drie koningen_____	pagina 8
Kleurplaat_____	pagina 9
Internationale bloemendag_____	pagina 10
Ken jij alle bloemen?_____	pagina 11
Internationale knuffeldag_____	pagina 12
verjaardag van Mozart_____	pagina 13
verjaardag Jackson Pollock_____	pagina 14
Quiz over muziek en kunst_____	pagina 15
Poëzieweek_____	pagina 16
Gedicht_____	pagina 17
Vogeltelweekend_____	pagina 18
Cognitieve training & dementie _____	pagina 19
Woordzoeker_____	pagina 20

Januari, de maand

Januari is de eerste maand op onze nieuwe kalender. In januari zijn er veel feesten en tradities die in stand gehouden worden. Denken we natuurlijk aan 1 januari, Nieuwjaar. Zes dagen later is het Drie Koningen, de dag waarop in vele gezinnen ook de kerstboom wordt opgeruimd. Op vele plaatsen worden er heel de maand januari nieuwjaarsfeestjes georganiseerd om samen het nieuwe jaar feestelijk in te zetten.

Maar wisten jullie ook dat...?

* Januari een maand is die niet altijd bestaan heeft?

Bij de Romeinen bestonden januari en februari niet. De twee maanden van de winter werden niet als volwaardig beschouwd, het was een maandloze periode. Toen de Romeinen de maand januari dan toch in het leven riepen, kreeg ze haar naam van de beschermgoed Janus. Deze god was de god die op alle deuren, poorten en openingen lette. Januari opent dus het jaar, het is de maand van de overgang, van een nieuw begin. Janus is een god die afgebeeld wordt met twee gezichten, elk een andere kant opkijkend. Janus is dus de god van het verleden en van de toekomst. De perfecte god om het nieuwe jaar mee te starten en het oude af te sluiten.

* Januari ook wel de looimaand, vorstmaand of wolfsmaand wordt genoemd?

Januari wordt de looimaand genoemd omdat het de maand was waarop men de huid van de dieren looide, tot leder verwerkte dus.

Vorstmaand verwijst naar hoe het weer in januari moet zijn. In de eerste maand van het jaar moet het immers goed koud zijn, goed vriezen en droog zijn. Pas dan zullen we een goede zomer hebben. Ook vele weerspreuken verwijzen hier naar.

Wolfsmaand is een benaming die ver terug gaat in de tijd, toen er nog veel wolven waren. Wanneer het dan koud werd, kwamen de hongerige wolven dicht bij de woningen, op zoek naar eten. Vaak moest het vee eraan geloven.



Sudoku

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

1 januari: Nieuwjaarsdag

De jaarwisseling van 31 december op 1 januari wordt altijd groots gevierd in alle landen. Ook in België, waar veel tradities zijn die horen bij nieuwjaarsdag. Meestal viert men nieuwjaarsdag bij vrienden of familie. Ook worden er veel evenementen op nieuwjaarsdag georganiseerd waar men naar toe kan gaan.

Als de klok 00:00 uur slaat wenst iedereen elkaar een gelukkig nieuwjaar toe, wordt er champagne gedronken, veel vuurwerk afgestoken en vaak gefeest. Het komt voor dat men overdag ook nog bezoekjes brengt aan familie en vrienden om elkaar een gelukkig nieuwjaar te wensen.

In België wordt jaarlijks op veel plaatsen een nieuwjaarsduik georganiseerd. Tijdens dit evenement duiken veel mensen tegelijk de ijskoude zee in om het nieuwe jaar in te luiden. De dagen na oud en nieuw worden nieuwjaarsrecepties gehouden bij scholen, bedrijven en verenigingen. Ook worden er vaak kaartjes naar elkaar gestuurd.





Ik wens je
genoeg stilte



om op te kijken



naar de sterren.

Genoeg eenvoud

om ontzag te tonen



voor het kleine.

Genoeg vertrouwen



om het goede



zijn weg te laten vinden.

Genoeg verwondering

om het ondenkbare



te zien gebeuren.



©www.KrisGelaude.com

6 januari: Drie koningen



Met Driekoningen wordt duidelijk dat de kleine Jezus een bijzondere opdracht in zijn leven heeft. Want niet iedereen krijgt zomaar kraamvisite van koningen uit verre landen!

- ♦ Drie koningen, drie cadeaus

Die koningen, de bijbel noemt hen 'wijzen', kwamen uit het oosten naar Betlehem door een grote, heldere ster te volgen. Kunstenaars beelden het verhaal van Driekoningen graag uit. Ze stoppen er vaak allerlei verborgen betekenissen in. De drie koningen verwijzen bijvoorbeeld naar alle leeftijden van een mens. Melchior is oud en heeft een grijze baard. Caspar is van middelbare leeftijd en Balthasar, de zwarte koning, is nog jong. De koningen staan ook voor alle werelddelen die vroeger bekend waren: Europa, Azië en Afrika.

Hun drie cadeaus zijn bijzonder. Jezus krijgt goud, wierook en mirre. Goud is voor een koning, wierook is voor een god en mirre is voor een dode. Dat betekent: Jezus is een koning, hij is goddelijk én menselijk.

- ♦ Langs de deuren

Driekoningen is een belangrijk feest voor de christelijke kerk, maar ook voor kinderen. In sommige delen van Nederland en België gaan ze verkleed als de drie koningen langs de huizen met een ster op een stok. De kinderen bellen aan en zingen een liedje voor snoep of een beetje geld. Vroeger heette dat 'sterrezingen' en deden grote mensen er ook aan mee.

Je kunt ook een driekoningenkoek bakken en samen opeten. In deze koek zit een boon verstopt. Wie de boon in zijn mond of op zijn bord vindt, is voor die dag de koning. Dan mag je bijvoorbeeld beslissen wat er gegeten wordt.



19 januari: Internationale bloemendag

Wereld Bloemen Dag (International Flower Day) wordt jaarlijks op 19 januari gehouden. Verantwoordelijk voor het ontstaan van Wereld Bloemen Dag is Rohan Levy. In 2013 reisde hij samen met zijn dochter door Tasmanië en op 19 januari werden ze bij aankomst op de Salamanca Market (Hobart) opgewacht door een jonge vrouw die hen een mooie tros langgerekte madeliefjes schonk. Rohan legde de bloemen op het hoofd van zijn dochter en nam een foto. Het resultaat scheen grappig te zijn.

Uiteindelijk heeft Rohan bij 280 wildvreemden bloemen op het hoofd gelegd en een foto gemaakt. De mensen waren blij verrast en deze actie toverde een glimlach op ieders gezicht. Vader en dochter riepen 19 januari spontaan uit tot International Flower Day. En zo is het gekomen.



Ken jij alle bloemen?



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



7. _____



8. _____



9. _____

21 januari: Internationale knuffeldag

In een covid-19 vrije wereld is knuffelen met een lelijke trui aan en je joggingbroek aan toch wel het hoogste wat je vandaag zou kunnen bereiken. Toch? Natuurlijk mag je achter de voordeur van je eigen woning gerust met je partner en/of kinderen dit in de praktijk brengen. Er is nog geen knuffelverbod. Dat is ook het oorspronkelijke idee achter knuffeldag, Vaker knuffelen met familie en vrienden. Leuke bijkomstigheid: als we iemand een knuffel geven, komt het gelukshormoon oxytocine vrij. Dit knuffelhormoon verhoogt het gevoel van verbondenheid, vermindert stress en maakt je tevredener en kalmer.

De voordelen van knuffelen/omhelzen:

- omhelzingen verlichten stress! De cortisolgehaltes worden hierdoor lager (cortisol=stresshormoon)
- knuffels geven is voor baby's net zo onontbeerlijk als water en voedsel
- een knuffel per dag houdt de dokter weg! de thymusklier wordt gestimuleerd (aanmaak witte bloedcellen)
- een knuffelend hart is een gezond hart! (betere doorbloeding en lagere cortisolgehaltes)
- stellen die elkaar veel knuffelen hebben een hoger oxytocinegehalte



27/01: verjaardag van Mozart



Snelle weetjes

- Geboren: 27 januari 1756, Salzburg (Oostenrijk)
- Gestorven: 5 december 1791, Wenen (Oostenrijk)
- Getrouwd met: Constanze Weber (geh. 1782-1791)
- Bekendste stukken: Klarinetconcert, Requiem, Turkse mars, Eine kleine Nachtmusik, Ave verum corpus, Die Zauberflöte, Symfonie nr.40
- Interessant: had een spreekwoord als huisdier, was goed in biljarten en kon op commando schunnige versjes verzinnen.

Wie was Wolfgang Amadeus Mozart?

Hij was een Oostenrijkse componist uit de klassieke periode. Ook was hij een wonderkind en virtuoos pianist. Vandaag behoort hij tot de beroemdste en meest geliefde componisten aller tijden.

"Een van God gegeven wonder." Zo noemde Leopold Mozart zijn zoon. Als 5-jarig jongetje schreef hij al zijn eerste stuk, het Menuet in G voor piano. Toen Mozart 3 was, leerde hij piano spelen - wat hij foutloos kon met een blinddoek voor - en niet lang daarna ook nog viool en altviool. Vanaf Mozarts zesde jaar nam zijn vader hem mee op reis door Europa samen met zijn eveneens getalenteerde zusje Nannerl. De wonderkinderen wisten de adel aan allerlei hoven te verbluffen met hun talent. De kleine Mozart kon virtuoos op opera-aria's improviseren in allerlei stijlen.

"Muziek mag nooit het oor beledigen. Muziek moet altijd muziek blijven." Zo dacht Mozart erover. En dat blijkt: of hij nu orkestwerken, kamermuziek of opera's schreef, zijn muziek klinkt altijd mooi en is steevast aangenaam om naar te luisteren. Maar dat is nog niet alles: het zit ook nog eens meesterlijk in elkaar én het raakt je. Zoals Albert Einstein het verwoordde: "Mozarts muziek is zo puur, dat het altijd aanwezig lijkt te zijn geweest in het universum, wachtend om ontdekt te worden door de meester."

Wist je dat...

- Mozarts volledige (doop)naam Johannes Chrysostomus Wolfgangus Theophilus Mozart is?
- zijn bijnaam daarentegen een stuk simpeler was, namelijk Wolfie?
- het je 202 uur zou kosten om naar al Mozarts werken achter elkaar te luisteren?
- Mozart lid was van de vrijmetselaars?
- er van de soundtrack van de film Amadeus, vol met originele werken van Mozart, meer dan 6,5 miljoen exemplaren zijn verkocht? Dit maakt het één van de bestverkochte klassieke opnames aller tijden.

28 januari: verjaardag Jackson Pollock

Jackson Pollock was een van de invloedrijkste Amerikaanse kunstschilders die tot de abstract expressionistische school behoorde. Hij staat bekend om zijn Action Painting schilderijen, waarbij hij schilderde zonder dat zijn kwast het doek raakt.

Jackson Pollock is geboren in Wyoming op 28 januari 1912 en maar 44 jaar oud geworden. Hij overleed in 1956. Na zijn opleiding aan de kunstacademie is hij naar New York verhuisd. Hier trouwde hij met zijn vrouw Lee en startte hij zijn eigen studio waar hij aan zijn kunst kon werken. Jackson schilderde in de stijl van het abstract expressionisme en is bekend geworden door zijn schilderijen te maken met action painting.

Pollock was een teruggetrokken en vluchtige persoonlijkheid. Hij worstelde met alcoholisme gedurende het grootste deel van zijn leven. In 1945 trouwde hij met de kunstenaar Lee Krasner, die een belangrijke invloed op zijn carrière en op zijn nalatenschap had. Zijn werk was o.a. zichtbaar in het Museum of Modern Art (MoMA) in New York City en in The Tate in Londen.

Jackson stond bekend om zijn techniek van gieten of spatten van vloeibare huishoudverf op een horizontaal oppervlak ('druppeltechniek'), waardoor hij zijn doeken vanuit alle hoeken kon bekijken en schilderen. Dit wordt ook wel 'action painting' genoemd, omdat hij de kracht van zijn hele lichaam gebruikte om te schilderen, vaak in een hectische dansstijl.

Jackson stond ook wel bekend als Jack the Dripper. Dripper is een engels woord voor druppelaar. Hij werd zo genoemd omdat hij z'n kwast nooit het doek liet raken. Hierdoor ontstonden er druppels op het doek.

Action painting (of abstract expressionisme) verschilt van andere kunststromingen. Action painters schilderen vanuit hun emoties. Ze vinden dat emoties meer geuit moesten worden in abstracte kunst. Het schilderij hoeft dus eigenlijk niet per se iets voor te stellen. Ook is action painting veel spontaner. In deze stijl schilder je wat er dat moment in je opkomt.



Quiz over muziek en kunst

- ◇ In welk museum vind u de Mona Lisa? _____
- ◇ In welk stuk van Shakespeare vind je het personage Ophelia?

- ◇ Wanneer een afbeelding monochromatically is geschilderd hoe is ze dan geschilderd? _____
- ◇ Wie schreef de opera 'La Traviata'? _____
- ◇ Welke beroemde artist schilderde 'Waterlelies'?

- ◇ In welk jaar stierf Elvis Presley? _____
- ◇ Hoe oud was Elvis Presley toen hij zijn eerste single had? _____
- ◇ Hoeveel snaren heeft een viool? _____
- ◇ Hoeveel zwarte toetsen heeft een standaardpiano? _____
- ◇ Wie componeerde de opera `The Magic Flute`? _____
- ◇ Welke nationaliteit had de pianist en componist Franz Liszt? _____

- ◇ Hongaars
- ◇ Mozart
- ◇ 36
- ◇ 4
- ◇ 21
- ◇ 1977
- ◇ Monet
- ◇ Verdi
- ◇ In het zwart-wit
- ◇ Hemlet
- ◇ Louvre

Poëzieweek

Sinds 2000 wordt elk jaar eind januari poëzie extra in de kijker gezet. Op initiatief van *Poetry International* werd de laatste donderdag van januari uitgeroepen tot *Gedichtendag*. Een breed samenwerkingsverband van dichters, literaire organisaties, scholen, bibliotheken en andere verenigingen zorgde ervoor de donkere januaridagen in Vlaanderen en Nederland een poëtische invulling kregen.

De campagne van de eerste *Gedichtendag* in 2000 werd afgetrapt met de verkiezing van het mooiste gedicht. Na een breedgedragen stemcampagne haalde 'Denkend aan Holland' van Hendrik Marsman het van onder meer 'De moeder de vrouw' van Martinus Nijhoff.

Bij elke editie werd aan een dichter gevraagd om 10 gedichten te schrijven die aansloten bij het thema van *Gedichtendag*. De eerste *Gedichtendag*bundel werd geschreven door Toon Tellegen. Later volgden onder meer nog Hugo Claus, Tom Lanoye, Remco Campert, Judith Herzberg, Antjie Krog, ...

Door het grote succes van de *Gedichtendag* werd in 2013 beslist om *Gedichtendag* uit te werken tot een volledige Poëzieweek. Hierbij aansluitend werd de *Gedichtendag*bundel omgedoopt tot het Poëziegeschenk.

Met een bundeling van grote en klein poëzie-activiteiten willen de organisatoren een groter bereik creëren voor poëzie.

Poëzieweek 2023 viert de vriendschap in al zijn facetten: de vriendschap met de burens in de straat of met pennenvrienden ver weg, de vriendschap van lang geleden of van vorige week op een zonnig terras. De vriendschap tussen oud en jong en met alle kleuren van de regenboog.

Poëzie maakt belangrijke momenten tastbaar en alledaagse momenten kostbaar.

Het Bos

De lente hangt in dit jong bos
dat rustig de tijd neemt
om volwassen te worden.

Hier is geen haast.
Hier heeft alles zijn eigen ritme:
ontluiken en verdorren;
een vóórtdurende cyclus
van leven en dood.

Zo dicht bij de natuur
kun je in alle rust stilstaan
bij je eigen gedachten.
Je alles herinneren
van wie je lief was,
maar er nu niet meer is:
de wet van leven en dood.

We staan hier
met heimwee naar wat was.
Maar we zien ook hoe de natuur
open bloeit:
het tere blad,
dat open barst op de kale takken,
biedt uitzicht op een nieuw begin:
de wet van het leven.

Het Mantelbos helpt ons
dat intens te ervaren.

Annette Smits



Vogeltelweekend

Het Grote Vogelweekend nadert: tijd om het vogelvoer op te dissen en massaal tuinvogels te turven op 29 en 30 januari. Naar goede gewoonte is Michaël Pas onze bevlogen ambassadeur, dit jaar voor het eerst geflankeerd door schrijfster Sarah Devos. Zij zitten alvast klaar achter hun verrekijsker.

Tel de vogels in je tuin tijdens Het Grote Vogelweekend op zaterdag 28 en zondag 29 januari en doe zo mee aan de grootste vogeltelling in Vlaanderen.

Geïnteresseerd?

Vraag aan de animator op je afdeling de informatie die je wil ontvangen:

- een boekje met de meest voorkomende vogelsoorten
- een kamerposter van project koekoek met vogels op
- een poster vanuit natuurpunt met vogels op
- een telformulier vanuit natuurpunt voor het vogeltelweekend dat doorgaat op 28/29 januari

Cognitieve training & dementie

Wat is geheugentraining?

Geheugen is het vermogen om informatie op te slaan. Om de conditie van uw geheugen op peil te houden kunt u geheugentrainingen doen. Dit zijn oefeningen, spelletjes en technieken waarmee u uw vergeetachtigheid vermindert. Een geheugentraining is alleen effectief als u deze dagelijks of wekelijks blijft herhalen.

Wat is dementie?

Bij dementie gaan de zenuwcellen in de hersenen kapot. Soms gaan niet de zenuwcellen zelf kapot, maar de verbindingen tussen de cellen. Het is ook mogelijk dat de cellen en de verbindingen het niet meer goed doen. Door deze afname van cellen functioneren de hersenen steeds minder goed.

Waarom helpt geheugentraining bij (preventie van) dementie?

Genezing van dementie is (nog) niet mogelijk. Daarom is het voorkómen of uitstellen van dementie belangrijk.

Door uw hersens regelmatig trainen vergroot u de kans aanzienlijk om uw hele leven mentaal fit te blijven en de kans op dementie te verkleinen.

Tot 30% van de dementiegevallen kan voorkomen worden, denken wetenschappers. Als we gezonder gaan leven en bijvoorbeeld stoppen met roken of afvallen. Reden te meer om dagelijks tijd in te ruimen om het brein actief te houden.





Vogels

Zoek deze 31 woorden en streep ze af.

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

- AREND
- DRAAIHALS
- DUIF
- EEND
- EKSTER
- FITIS
- GAAI
- GROENLING
- HAVIK
- KIEVIT
- KNEU
- KOOLMEES
- KRAAI
- LIJSTER
- MATKOP
- MEES
- MEREL
- MUS
- NACHTGAAL
- OOIEVAAR
- REIGER
- ROODBORSTJE
- SIJS
- SPECHT
- SPREEUW
- TJIFTJAF
- UIL
- VALK
- VINK
- WINTERKONING
- ZWALUW

