



WZC
Zonnewende



't Zonneke
WZC Zonnewende

Maart 2024

Inhoud

Voorwoord	3
Column Lorraine	4
Wonen & leven	5
Pastoraal hoekje	7
Bewonersnieuws	14
Maandinfo	17
Valpreventie	20
Puzzelhoekje	21
Activiteiten	23
Standbeeld van de maand	34
Actrice van de maand	35
Vraag van de maand	36
Pret en verzet	37



Voorwoord

Beste bewoner, familie, ...
Beste lezer,

We zitten aan de maand maart. De dagen worden weer langer, de krokussen staan bijna in bloei, dieren ontwaken uit hun winterslaap. Kortom, de natuur laat zich weldra van zijn mooiste kant zien. Heerlijk!

In Zonnewende staan we voor een rustige maand. Heb je niets te doen, neem dan dit Zonneke ter hand. Amuseer je met de puzzels, vermaak je met de mopjes, doe wat kennis op,...

Standbeeld van de maand is het Vrijheidsbeeld dat in New York staat te blinken. Ter welke gelegenheid dit is gebouwd en door wie kom je hier verderop te weten.

Actrice van de maand is Chris Lomme. Zij heeft er al een hele carrière opzitten en denkt nog niet aan stoppen.

Vraag van de maand is “Hoe is de Dikke van Dale ontstaan?”.

Geniet er van,
Veel leesplezier,



COLUMN LORRAINE

Lenteschoonmaak

Omdat het deze maand lente wordt en Pasen op komst is, werd ik gebeten door de schoonmaakmicrobe. Ik kreeg de kriebels in mijn bloed en al mijn energie ging naar zemen, schrobben, afstoffen, dweilen, lappen, schuren, boenen en poetsen. Onze Nederlandse taal is rijk aan woorden als het op schoonmaken aankomt.

Pasen in zicht, ja dan wordt alles nieuw. Na die lange donkere dagen was het eindelijk zo ver.

Gordijnen gewassen, de vloer geschuurd, tuinpaden gereven. De lucht blauw en het eerste jonge groen van de bomen blonk in de prille zon. Het huis geurde naar verse soep want voor de feestmaaltijd van Pasen, was het in de keuken altijd zeer druk.

Zomerkleren werden bovengehaald, ook al was het op Pasen altijd koud en nat, alles moest nieuw zijn. De mensen waren blij en tevreden.

Als dan met Pasen het alleluia weerklinkt in de kerk, voel ik mij een beetje als vroeger. Blij omdat ik graag leef, gelukkig omdat met een beetje geduld het straks weer lente is.

Lorraine



WONEN & LEVEN



DOE MEE! Geef uw mening over jouw kwaliteit van leven, wonen en zorg.

Wat gaan we doen?

In Zonnewende, willen heel graag weten hoe bewoners het vinden om hier te leven en te wonen. Daarom doen we mee aan de bevraging van het Vlaams Instituut voor Kwaliteit van Zorg en de Vlaamse Ouderenraad. Deze bevraging helpt ons om te weten te komen hoe bewoners de kwaliteit van leven, wonen en zorg hier ervaren. Wat verloopt goed en wat kunnen we nog verbeteren om daaraan bij te dragen? Bijvoorbeeld met onze maaltijden, de omgang met personeel, de hulp en zorg, ...

Wil u meewerken en kan u een vragenlijst invullen zonder hulp?

Spreek dan de teamcoach van uw woongroep aan. Hij/zij helpt u verder op weg. U kan kiezen of u de vragenlijst digitaal invult op een laptop of tablet, of op papier.

Wil u meewerken en wil u daar graag hulp bij?

Binnenkort komen er enkele enquêteurs langs in het woonzorgcentrum. Deze mensen zijn grondig opgeleid en zullen een 20-tal bewoners bevragen. Mogelijks komt de enquêteur ook langs op uw kamer. Na een korte kennismaking legt de enquêteur het onderzoek nog eens goed uit. Wanneer u beslist om deel te nemen, overlopen jullie samen de vragen en hij/zij noteert uw antwoorden. Dit duurt ongeveer een uur.

Komt de enquêteur niet bij u langs? Misschien kan u met hulp van iemand uit uw omgeving de vragenlijst toch zelfstandig invullen. De persoon kan u helpen met het opstarten van de digitale vragenlijst of met het starten met invullen van de papieren vragenlijst. Wel vragen we dat u zelf de vragen beantwoordt zonder hulp van andere personen, het gaat tenslotte over uw mening.

Ben ik verplicht om deel te nemen?

Nee, u kiest zelf of u meedoet of niet. Uw keuze heeft geen invloed op de zorg die u hier krijgt in het woonzorgcentrum. De antwoorden en uw persoonlijke gegevens worden bovendien volledig anoniem verwerkt.

Onze medewerkers zullen dus niet weten welke antwoorden u hebt gegeven. Het woonzorgcentrum komt enkel de resultaten te weten van alle bevroegde bewoners samen. Indien u beslist om mee te doen, vragen we ook eerst uw toestemming om uw antwoorden te mogen gebruiken. U kan uw deelname op elk moment pauzeren of stopzetten. U hoeft hiervoor geen reden te geven.

Wat gebeurt er na de bevraging?

De enquêteurs gaan bij een 20-tal bewoners langs, dus het zou kunnen dat ze jammer genoeg niet bij u langs komen. Nadat alle vragenlijsten ingevuld zijn en afgegeven zijn, worden de resultaten verwerkt. Wij ontvangen als woonzorgcentrum de resultaten van alle bewoners samen. Op dat moment gaan wij bekijken waar we goed in zijn, maar ook waar we kunnen verbeteren. De resultaten zullen ook besproken worden op de huiskamergesprekken.

Hebt u nog vragen?

Spreek dan Mieke Ibens, dagelijks verantwoordelijke (03/660.25.00) – mieke.ibens@zusters-berlaar.be aan.

Of neem contact op met Kathleen Leemans, hoofdonderzoeker van het VIKZ via kwaliteit.ouderenzorg@vikz.be

Meer info over het project op www.zorgkwaliteit.be/kwaliteitvanlevenwonzorg



Bedankt om mee te doen!

PASTORAAL HOEKJE

Even terug in de tijd ... Kerstmis ...

Ook al zijn we al volop in de vasten, de veertigdagentocht op weg naar Pasen, toch wil ik nog even terugblikken naar Kerstmis. Of, het is eerder al ver vooruitblikken naar Kerstmis 2024. Het zit zo: de beelden van de kerststal van 't Zonnehof, onze cafetaria, zijn 'versleten', ze zijn eigenlijk aan vervanging toe. Dus starten wij nu al onze zoektocht naar andere beelden. Al zeker de 'Heilige Familie' (Kindje Jezus, Maria en Jozef). Extra kerststalfiguren mag. De beelden van de volwassen personages zouden toch minstens een meter hoog moeten zijn. Kunt u ons helpen? Super bedankt! Voor contact: pascale.vandewiele@zusters-berlaar.be of evy.rombouts@zusters-berlaar.be of telefonisch via 03/ 660 25 00.

Heilige Jozef, 19 maart

De rooms-katholieke Kerk viert jaarlijks op 19 maart het hoogfeest van Sint-Jozef. Jozef, zoon van Jacob, was de man van Maria en de pleegvader ('voedstervader') van Jezus. Hij stamde uit het geslacht van koning David, van wie voorspeld was dat een van zijn nakomelingen de Messias zou worden. Van beroep was Jozef timmerman of aannemer in Nazareth.

Het feest van Jozef werd in Midden-Europa al in de negende eeuw op 19 maart gevierd. Waarschijnlijk is die datum gekozen vanwege het feest van Maria-Boodschap een week later. De heilige karmelietes Teresia van Avila (1515-1582) en de heilige bisschop Franciscus van Sales (1567-1622) bevorderden de devotie tot Jozef sterk. In 1729 werd op bevel van paus Clemens XI het Jozeffeest verplicht voor de gehele rooms-katholieke Kerk. In 1870 verhief paus Pius IX Jozef tot patroon van de Kerk. Zijn opvolger Leo XIII, wees de maand maart aan als de Jozefmaand. Ook verleende hij zijn goedkeuring aan het bidden van een speciale litanie ter ere van Jozef. In 1955 stelde paus Pius XII de 1ste mei in als het feest van Sint-Jozef Arbeider.

De maand MAART staat volledig in het teken van de VASTEN/ VEERTIGDAGENTIJD en PASEN

Vasten/veertigdagentijd, algemeen

De veertigdagentijd begint met Aswoensdag (14/02). Gedurende veertig dagen trekken wij met Jezus en het volk Israël de woestijn in ter voorbereiding op het paasfeest. Vastentijd is woestijntijd, en dat wil voor gelovigen zeggen: een tijd van échter, meer waardevol leven.

Hoe is dat mogelijk in de woestijn? Het Joodse volk had tijdens zijn veertig-jaar-durende trektocht ervaren dat de woestijn, óndanks al de ontberingen die zij er meemaakten, juist een plaats werd van grotere solidariteit met elkaar en van sterke verbondenheid met hun God. Gedurende die barre tocht moesten zij elkaar de hand reiken om samen vooruit te komen en iedereen mee te krijgen. Zij leerden met elkaar het schaarse water delen om allen te laten overleven. Kortom zij ontdekten er dat zij, ondanks de zeer beperkte uiterlijke middelen, een hechte gemeenschap werden, maar evenzeer dat hun God dan juist, als zij elkaar hielpen, heel tastbaar aanwezig was. Toen vooral hebben zij aan de lijve ervaren dat hun God geen verre, afstandelijke, hoog heilige, maar een heel nabije God was, die bevrijding bood, juist doorheen de zorg van mensen voor elkaar. Het was door die grote solidariteit en door die sterke verbondenheid met God daarin, dat de woestijn-periode voor hen hét voorbeeld werd van een menselijk leven van hoge kwaliteit.

De veertigdagentijd is een heel bijzondere tijd. Elk voorjaar weer een kans en een uitdaging om op zoek te gaan naar de essentie. Jezelf tijd gunnen om alles op een rijtje te zetten: je levensstijl, je relaties (met jezelf, met anderen, met de aarde, met God), je engagementen, je waarden en idealen, je geloof. Het overvloedige weggooien en enkel vasthouden wat toekomst en leven in zich draagt.

Het is een tijd van **BEZINNING, VASTEN** en **SOLIDARITEIT**.

Of anders gezegd: het is een tijd van intenser bidden, soberder leven en meer delen.

Goede Week en Pasen, algemeen

De Goede Week is de laatste week voor Pasen en dus de laatste vastenweek. De Goede Week begint op palmzondag en loopt uit op het driedaagse paastriduüm. Dat begint op de avond van Witte Donderdag, wordt voortgezet op Goede Vrijdag en Stille Zaterdag. Hoogtepunt is de paaswake en de eucharistie op paaszondag.

Palm- en Passiezondag

Op de zondag vóór Pasen worden bij aanvang van de eucharistieviering palmtakken gezegend. Dat herinnert aan de ontvangst van de Heer bij zijn intrede in Jeruzalem. Op deze zondag wordt een 1e keer het hele passieverhaal gelezen. De 2e keer zal op Goede Vrijdag zijn.

Witte Donderdag

Het paastriduüm begint met de avondviering op Witte Donderdag. Dan gedenken gelovigen het Laatste Avondmaal van Jezus en zijn leerlingen. Hij geeft hen de opdracht om dit altijd te blijven doen om Hem te gedenken. Op Witte Donderdag vieren we de instelling van de eucharistie en van het priesterschap. De viering is vermengd met droefheid. Het is de avond waarop Jezus door Judas verraden wordt in de Hof van Getsemane en gevangen genomen wordt.

Een ander symbolisch gebaar dat tijdens deze viering plaatsvindt is de voetwassing.

Volgens de evangelist Johannes wast Jezus de voeten van zijn leerlingen tijdens het Laatste Avondmaal. Daarmee stelt Hij een teken van liefde en dienstbaarheid. In navolging van Jezus wast en droogt de priester tijdens de viering op Witte Donderdag de voeten van gelovigen.

Om te beklemtonen dat Witte Donderdag en Goede Vrijdag een eenheid vormen, wordt de eucharistieviering niet afgesloten met de wegzending en de zegen. In plaats daarvan is er een wake bij het Heilig sacrament dat naar een rustaltaar wordt gebracht. Het altaar wordt volledig leeggemaakt. Kruisbeelden worden uit het kerkgebouw verwijderd of bedekt met een doek. Op deze avond waken christenen bij hun Heer. Zoals Hij eens aan zijn leerlingen vroeg om bij Hem te waken.

Goede Vrijdag

Op Goede Vrijdag gedenkt de Kerk het lijden en de kruisdood van Jezus. Gelovigen bidden de kruisweg. In de namiddag of 's avonds is er een bijzondere liturgie met de voorlezing van het passieverhaal van Johannes, de plechtige voorbede, de kruishulde en de communiedienst met de gaven die de avond voordien geconsacreerd werden. Goede Vrijdag is een dag van vasten, net als Aswoensdag.

Stille Zaterdag

Op deze zaterdag wordt herdacht dat het lichaam van Jezus rust in het graf en ziet de Kerk uit naar de verrijzenis van haar Heer. Er wordt geen liturgie gevierd. Wanneer de duisternis gevallen is, begint de paaswake. Ze wordt beschouwd als de moeder van alle heilige waken.

Pasen

Met Pasen vieren christenen wereldwijd hun belangrijkste feest: de verrijzenis van Jezus Christus. Jezus, die gestorven is aan een kruis, is niet in de dood gebleven, maar door God tot nieuw leven opgewekt.

Het verrijzenisgeloof is de kern van het christelijke geloof. Verrijzenis is de vernietiging van de vernietiging. Elk punt, zelfs het punt van de dood, kan een dubbele punt worden: een kans op een nieuwe toekomst. Het verwijst niet alleen naar de eenmalige historische gebeurtenis van het lege graf 2000 jaar geleden. De Kerk viert ook dat alle gelovigen nu al delen in het verrijzenisleven van Jezus. Christus verrijst als bron van leven in het gelovige hart.

(bron: Kerknet-redactie)

Vastenproject ten voordele van MEMISA

Algemeen

Elk jaar hebben we in ons woonzorgcentrum Zonnewende, samen met de andere huizen van de Zorggroep Zusters van Berlaar, een vastenactie. Het ene jaar steunen we een solidariteitsproject dicht bij huis (vierde wereld), het andere jaar een project in de derde wereld. Vorig jaar steunden we de Kapelse Welzijnsschakel OASE, dit jaar trekken we naar Congo. Met de pastores van de Zorggroep kozen we voor steun aan Memisa.

Memisa

Memisa is een Belgische ngo voor ontwikkelingssamenwerking. De missie: de kwaliteit van de zorg en de toegang tot de gezondheidszorg voor iedereen verbeteren, met bijzondere aandacht voor de kansarme en meest kwetsbare bevolkingsgroepen. Memisa is een geïnspireerde organisatie die de duurzame ontwikkeling van het gezondheidssysteem professioneel ondersteunt met partners uit het lokale maatschappelijke middenveld.

Project: Drinkwater voor Budjala in Congo

'Loop naar de pomp'

We zijn het zo gewoon: je draait het kraantje open, en er komt water uit. Vervelend als dat niet zo is. Maar nog vervelender als er maar twee waterkraantjes in heel de provincie Antwerpen zouden staan: eentje in Essen en eentje in Mechelen. Absurd? Toch is het zo in de gezondheidszone Budjala, in Congo. Die gezondheidszone, wat groter dan de provincie Antwerpen, heeft twee kraantjes met drinkbaar water, voor ongeveer 170.000 inwoners. En dat middenin het regenwoud, zonder wegen. Gevolg: ongeveer 168.000 van de 170.000 inwoners drinken ongezuiverd water uit (regen)plassen en riviertjes. Heel veel ziektes, met veel zwaar zieke of dode kinderen, zijn het gevolg.

In hun extreme armoede dromen de inwoners van Budjala van zuiver water, overigens een wereldwijd erkend mensenrecht. Het bleef niet bij dromen. In het centrum van de zone hebben ze zelfs al een terrein gekocht. Ondanks hun extreme armoede hebben ze dat bijeen gespaard. En ze hopen op een wonder. Dat er vroeg of laat een put geboord wordt die zo diep gaat dat er drinkwater uit komt. De medewerkers, artsen en vrijwilligers van het algemeen ziekenhuis Sint-Maarten (Mechelen) ondersteunen al bijna 20 jaar de gezondheidszone van Budjala met een jaarlijkse gift van € 14.000. Daarmee worden de 80 verpleegsters en 10 artsen (voor dus 170.000 mensen) gevormd, krijgen zij een premie bovenop hun onleefbaar staatsloon, worden medicijnen betaalbaar gemaakt en kunnen het ziekenhuis en de 13 gezondheidscentra een kwalitatieve basiszorg aanbieden. Met dat budget en dat heel lage personeelsaantal worden in de zone dagelijks wonderen verricht.

Op die jaren is de kwaliteit en toegankelijkheid van zorg overduidelijk sterk verbeterd. Juist omdat de gezondheidswerkers en de bevolking zeer geëngageerd zijn. Zo ligt de moedersterfte bij de geboorte in Budjala op 1/1.000 bevallingen, landelijk ligt dat rond de 5/1.000. Met onze vastenactie willen wij hun droom helpen waarmaken. Samen met Sint-Maarten proberen we € 16.000 bijeen te sparen, nodig voor de putboring en de controles van het water. Maar onze medemensen in Budjala dachten nog verder. Ze zullen een heel kleine bijdrage vragen voor wie water komt halen. Dat kan, omdat zuiver water gezondheidskosten uitspaart. Daarmee zullen ze het onderhoud en de controles van het water betalen. Maar ze gaan er ook een ziekenfonds mee oprichten, speciaal voor vrouwen die bij de bevalling een keizersnede nodig hebben. Gewone bevallingen kosten 1€, en dat is ongeveer haalbaar voor een Congolees. Maar een keizersnede kost veel meer.



Met het gespaarde geld van het water wil de gemeenschap de extreem arme vrouwen met een keizersnede helpen de kosten te betalen. Slim toch?

Met onze bijdrage zullen dus ongeveer 17.000 mensen van zuiver water kunnen genieten, en zullen pas bevallen mama's hun keizersnede kunnen betalen. En dat allemaal met € 1 per persoon! Dan zal 'loop naar de pomp' iets positiefs betekenen.

Concreet

- Op woensdag 6 maart om 14.00 uur in de Zilverlinde willen wij nog wat meer vertellen over het project. Beeldmateriaal zal daarbij helpen. We bieden u ook graag een kopje koffie of thee aan.
- **ZONDAG 17 MAART IS ONZE ACTIEDAG!** Kom dan zeker tussen 14.00 en 17.00 uur naar 't Zonnehof, onze cafetaria, voor lekkere pannenkoeken en/of hotdogs. Een drankje erbij maakt het compleet. Door die dag iets in onze cafetaria te verbruiken, steunt u mee het drinkwaterproject in Budjala. Nodig familie en vrienden uit. Hoe meer zielen, hoe meer vreugd, én ... hoe meer we kunnen schenken aan de mensen in Budjala. Dank bij voorbaat om erbij te zijn en dank aan allen die willen meehelpen!

Aanbod vieringen via radio en tv, en in de Sint-Jacobuskerk

Eucharistie meevieren via radio:

- De radiomissen kan je elke zondag beluisteren op Radio 1 om 10.00 uur
- De mis beluisteren kan ook dagelijks op Radio Maria om 9.00 uur, op zondag om 10.00 uur (DAB+ of Internet)

Eucharistie meevieren via tv:

- 03/03/2024 - 3e zondag van de veertigdagentijd op **NPO 2** (Nederland) om 10.00 uur
Sint-Martinuskerk, Sneek
- 10/03/2024 - 4e zondag van de veertigdagentijd op **VRT 1** om 10.00 uur
Onze-Lieve-Vrouwbasiliek, Scherpenheuvel
- 17/03/2024 - 5e zondag van de veertigdagentijd op **NPO 2** (Nederland) om 10.00 uur
Heilige Petruskerk, Roelofarendsveen
- 24/03/2024 - Palmzondag op **Canvas** om 10.00 uur
Sint-Odulphuskerk, Borgloon
- 31/03/2024 - Pasen **Eurovisie om 11.00 uur**

(bron: Kerknet-redactie)

Meevieren in de Sint-Jacobuskerk, naast het woonzorgcentrum:

- Iedere zondag van maart: viering om 11 uur
- Van Palmzondag naar Pasen:
 - ✓ 24/03/2024 om 11 uur: Palmzondag: Eucharistie met palmwijding
 - ✓ 25/03/2024 om 19 uur: Verzoeningsviering (boeteviering)
 - ✓ 28/03/2024 om 19 uur: Witte Donderdag: Eucharistie met voetwassing
 - ✓ 29/03/2024 om 15 uur: Goede Vrijdag: Kruisweg
 - ✓ 29/03/2024 om 19 uur: Goede Vrijdag: Lijdensverhaal en communie
 - ✓ 30/03/2024 om 20 uur: Stille Zaterdag: Paaswake (eucharistie)
 - ✓ 31/03/2024 om 11 uur: Pasen: Eucharistie
- Zaterdag 16/03 om 11 uur: Sint-Jozefbedevaart (een organisatie van de Sint-Jozefkapel, Nieuwe Wijk)

Aanbod vieringen in ons woonzorgcentrum

Woensdag 13 maart om 10.30 uur: eucharistie in de Zilverlinde
Woensdag 20 maart om 10.30 uur: eucharistie in de Zilverlinde

- Op Goede Vrijdag 29 maart: KRUISWEG in de Zilverlinde (vrij te bezoeken, de hele dag doorlopend)
- Woensdag 27 maart om 10.30 uur: eucharistie in de Zilverlinde
- Zaterdag 30 maart om 15.00 uur: woord- en communieviering in de Zilverlinde

Bezinning voor Pasen

Met een mooie paastekst sluit ik dit pastoraal hoekje af. Een zinvolle en inspirerende veertigdagentijd toegewenst en op het einde van de maand: ZALIG PASEN, het hoogfeest van de HOOP en het LEVEN!

Een hartelijke groet vanwege Pascale

Jezus' opstaan uit de dood
geeft ons de vaste zekerheid:
niet de dood heeft het laatste woord.

Over ons sterven heen
schenkt God ons het Leven
dat tijdloos is
en geen grenzen heeft.

Deze volheid aan Leven vangt nu reeds aan
als we in vertrouwen op Hem, geen uitdagingen vrezen.

Als we dag na dag aan elkaar gegeven zijn,
zoals Jezus, de Mensenzoon, ons heeft voorgeleefd.

(Valeer Deschacht)



Onze jarigen van maart 2024!

1 maart **Marc Van den Broeck** 58 jaar *Begonia*

4 maart **René Leyssens** 98 jaar *Iris*

7 maart **Roger Hendrickx** 83 jaar *Gladiool*

14 maart **Gina Van Hoegaerden** 69 jaar *Dahlia*

14 maart **Jenny Peper** 83 jaar *Iris*

16 maart **Lea Jansen** 89 jaar *Dahlia*

18 maart **Jos Neefs** 90 jaar *Iris*

18 maart **Francina Geyskens** 93 jaar *Hyacint*

19 maart **Jef Nuytkens** 91 jaar *Iris*

25 maart **Pol Van Bogaert** 79 jaar *Azalea*

28 maart **Irène Vermeiren** 89 jaar *Azalea*

30 maart **Riet Brooijmans** 96 jaar *Fresia*

Hiep hiep hoera!

NIEUWE BEWONERS

In deze rubriek verwelkomen we de nieuwe bewoners van ons woonzorgcentrum.



Welkom

**Çois Rousseau
Roger Van de Ven**

Met droefheid in ons hart,
maar dankbaar om het leven nemen we afscheid van:

*Lisette De Roover
Rosa Van den Bergh
Irène Schuurmans*

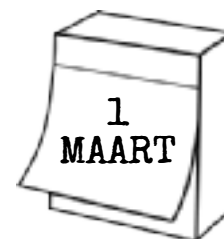
Voor altijd uit het oog maar nooit uit het hart.



Het is weer lente

Vogels bouwen nieuwe nesten.
Mieren komen uit de grond.
Hier en daar vliegt heel voorzichtig
een eerste zwaluw in het rond.
In de tuin gaan bloemen bloeien.
In de vijver zwemt weer vis.
En geloof me, dat betekent
dat het alweer lente is!

Annie MG Schmidt



Maart is de derde maand van het jaar én de eerste maand van de meteorologische lente. De maand telt 31 dagen. De maand is genoemd naar Mars, de Romeinse God van de oorlog. Maart wordt ook wel lentemaand, windmaand, buienmaand, dorremaand en guldenmaand genoemd. De astronomische lente begint dit jaar op 20 maart om 04.06 uur. De zon valt dan loodrecht op de evenaar en de dag en de nacht zijn dan even lang. Geleidelijk worden de nachten korter en de dagen weer langer.

Belangrijke dagen

8 maart: Internationale vrouwendag

19 maart: Vaderdag in Antwerpen

20 maart: Begin van de lente

Nacht van 30 maart op 31 maart: Begin van de zomertijd

Sterrenbeelden

Ram: 21 maart – 20 april

Stier: 21 april – 20 mei

Bekende jarigen

O.a. Elton John, Piet Mondriaan, Will Ferdy, Jill Peeters, Sharon Stone, Albert Einstein, Louis Paul Boon, Marijn Devalck, Margriet Hermans, Dirk Frimout, Diana Ross en Céline Dion.

Het weer

In maart nemen de dagtemperaturen tamelijk snel toe. De gemiddelde maximumtemperatuur ligt rond de 11°C, op de hoogvlakten is het ± 6,5°C. Uitzonderlijk kan de temperatuur richting de 20°C schieten. De minimumtemperaturen variëren tussen de -1°C en de 3°C. Gemiddeld telt maart 5,4 vorstdagen (d.w.z. een dag waarop de minimumtemperatuur onder de 0,0 °C ligt). Ondanks de uitdrukking “maartse buien” gaat het om een relatief droge maand. Het kan voorts nog sneeuwen, onweren en stormen. Het aantal uren zonneschijn neemt ook toe. Voor ieder wat wils dus.

Weerspreuken

- “Maart roert zijn staart.”
- “Als maart zacht is in wil, verwacht men een koude april.”
- “Als in maart felle wind gaat komen, komt er veel fruit aan de bomen.”

ZOMERTIJD

In de nacht van zaterdag 30 maart op zondag 31 maart
is het weer zo ver!



De klok wordt om 2u 's nachts één uur vooruit gezet.

➡ **2 uur wordt 3 uur**

Dat betekent tevens voor velen een uur minder slaap...



Wanneer we een dag ouder worden, duiken de kwaaltjes op. Gelukkig kan de pijn of het ongemak bij grote en kleine mankementen door medicatie verzacht en behandeld worden. Bovendien staat de wetenschap niet stil en wordt er veel onderzoek gedaan naar nieuwe, betere medicatie, bijwerkingen, therapieën enz. We zijn intussen mondiger geworden en kunnen het personeel en de dokters aanspreken bij vragen en bedenkingen over onze medicatie. En dat is ook nodig want wist je dat het innemen van 4 soorten medicatie of meer het valrisico verhoogt? Dus het is belangrijk dat we bij de les blijven.

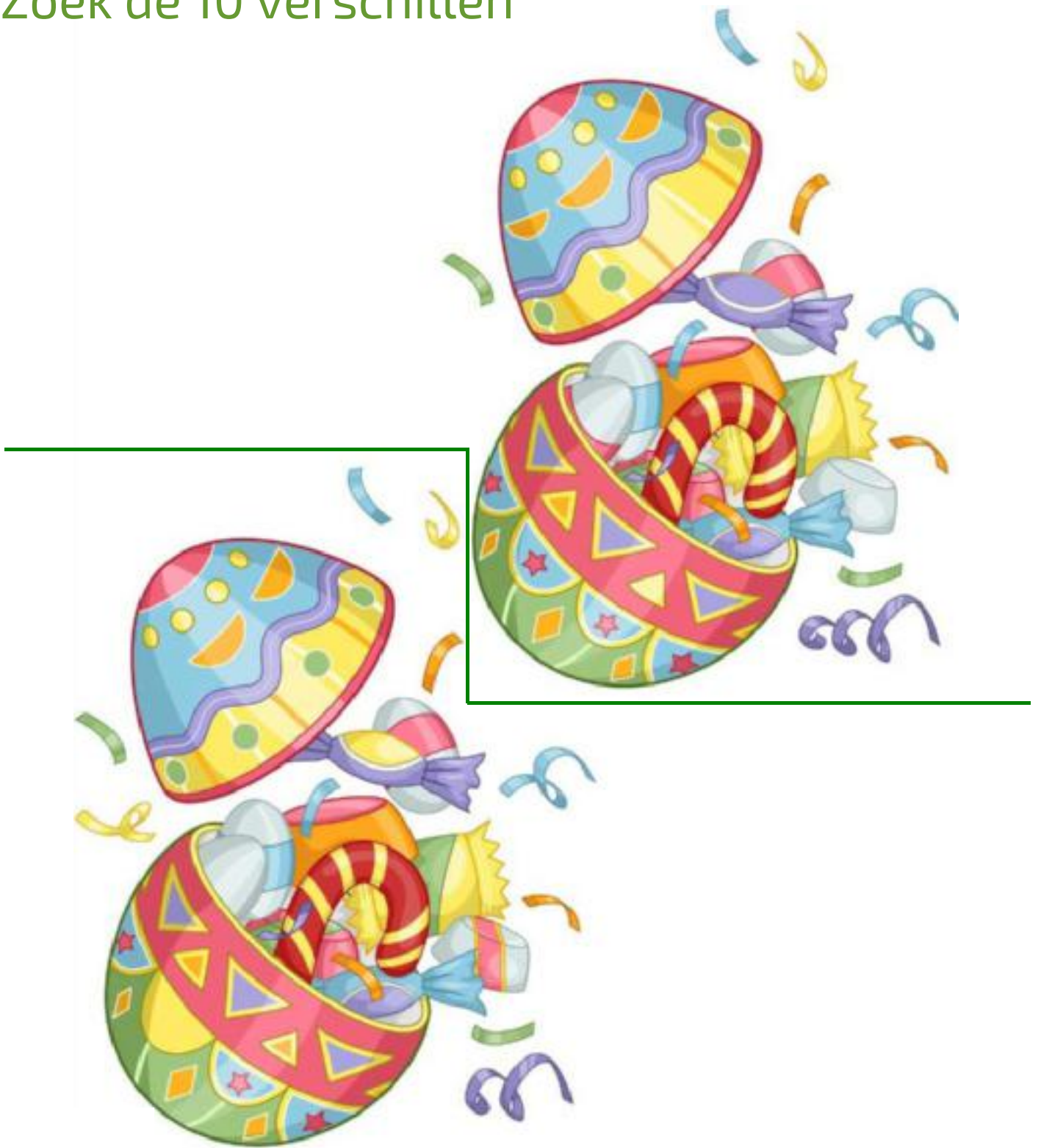
Er zijn 1001 verschillende soorten pilletjes en capsules. De belangrijkste zijn:

- Kalmerende en rustgevende medicatie
- Bloeddruk verlagende medicatie
- Vochtafdrijvers
- Medicatie voor een goei hartritme
- Medicatie voor de pompkracht van ons hart op peil te houden
- Antidepressiva en neurotransmitters ...

*Pillen slikken is voor vele kwalen goed
Maar we gebruiken alleen medicatie als het zijn werk doet*

PUZZELHOEKJE

Zoek de 10 verschillen



Kleurplaat



ACTIVITEITEN

Op de volgende pagina's een overzicht van onze gezamenlijke activiteiten. Uiteraard zijn er op andere momenten nog steeds activiteiten op de woongroepen.

Woensdag 6 maart om 14u
Infomoment rond de vastenactie
In de Zilverlinde



Avondcafé

Woensdag 27 maart
In onze cafetaria 't Zonnehof
Van 18u tot 20u

Iedereen welkom!

Cafetaria 't Zonnehof

Alle dagen
Van 14u tot 17u

Eucharistieviering

Om 10u30
Woensdag 13 maart en 27
maart
In de Zilverlinde

Kapster

op afspraak
dinsdag, woensdag,
donderdag en vrijdag



VASTENACTIE ZONDAG 17 MAART

**PANNENKOEKEN
HOT-DOGS**

Van 14u tot 17u in cafetaria
't Zonnehof van WZC Zonnewende
ALLEN VAN HARTE WELKOM!

*Ten voordele van drinkwater voor Budjala in Congo.
Dit jaar schenken we onze opbrengst aan Memisa, een
NGO uit België die vecht voor toegang tot
gezondheidszorg voor iedereen, vooral voor de meest
kwetsbaren.*

Maandag 4 maart

14u: Bingo voor de bewoners van Azalea-Begonia, Campanula-Dahlia, Edelweiss-Fresia en onze flatbewoners

Woensdag 6 maart

14u: Infomoment rond de vastenactie
In de Zilverlinde

Vrijdag 8 maart

10u30: Mannenuurtje in de Zilverlinde

Maandag 11 maart

14u: Bingo voor de bewoners van Gladiool, Hyacint en Iris, de gebruikers van ons Centrum voor Dagverzorging en onze flatbewoners

Woensdag 13 maart

10u30: Eucharistieviering in de Zilverlinde

Zondag 17 maart

Vastenactie

Maandag 18 maart tot zondag 31 maart

Maandag 18 maart

Wereldverteldag

Woensdag 20 maart

10u30: Eucharistieviering in de Zilverlinde -
Palmliturgie

Dinsdag 26 maart

14u: Feest van de jarigen
In de cafetaria

Woensdag 27 maart

10u30: Eucharistieviering in de Zilverlinde
Van 18u tot 20u: Avondcafé - In de cafetaria

Vrijdag 29 maart

Kruisweg in de Zilverlinde
Heel de dag doorlopend te bewandelen

Zaterdag 30 maart

15u: Woord- en communieviering - Pasen
In de Zilverlinde

EXTERNE ACTIVITEITEN

Graag brengen we een aantal activiteiten onder de aandacht waar u, samen met uw familie / naasten aan kan deelnemen.

Het zijn activiteiten die niet georganiseerd worden door Zonnewende, maar waar we graag wat reclame voor maken.

De Oude Pastorij Kapellen

De voormalige pastorie van de Sint-Jacobs-parochie werd opgericht door de bernardijnen van Hemiksen. Momenteel is de pastorie in gebruik als cultureel centrum. De tuin is gratis te bezoeken. In het oude koetshuis is nu een taverne gevestigd.

In de Dorpsstraat, tussen de Kerkstraat en de Oude Kerkstraat, ligt het gemeentelijke Cultuurcentrum. Het is ondergebracht in een 18de eeuws gebouw dat al een lange geschiedenis achter de rug heeft.

Oorspronkelijk was het een refugiehuis van de paters Bernardijnen uit Hemiksem, die daar een indrukwekkende abdij bezaten. Ook in Kapellen bezaten ze eigendommen die af en toe moesten bezocht worden. Dus bouwden ze hier in 1775 een geschikt onderkomen. Later deed dit gebouw o.a. dienst als pastorie, gerechtshof en tijdens de Franse revolutie zelfs als opslagplaats.

Ook de tuin is merkwaardig. Deze ligt tussen de kerk en de pastorie en is volledig afgeschermd door hoge muren. Het is een typische pastorijtuin met een vijvertje, prieeltjes en verscholen rustbanken, in 1989 werd de tuin heraangelegd door de bekende architect Wirtz.

De tuin is gratis te bezoeken: in het vroegere koetshuis is nu een taverne gevestigd met een uitgebreid terras in de tuin.

Waar
CC Kapellen - De Oude Pastorie
Dorpsstraat 45
2950 Kapellen



VOORBIJE WEKEN













STANDBEELD VAN DE MAAND

VRIJHEIDSBEELD NEW YORK



Het Vrijheidsbeeld in New York, in het Engels "Statue of Liberty", is een grote toeristische trekpleister. Het staat op Liberty Island en heet iedereen welkom. Het beeld werd op 28 oktober 1886 door Frankrijk aan de Verenigde Staten geschonken. En dit ter ere van het eeuwfeest van de Onafhankelijkheidsverklaring en als teken van vriendschap. Het symboliseert de Amerikaanse democratie en de vrijheid voor miljoenen mensen over de hele wereld. Het Vrijheidsbeeld weegt 225 ton en is, inclusief sokkel, 93 meter hoog. Het werd ontworpen door de Franse beeldhouwer Frederic Bartholdi. Zijn inspiratie was een vrouwelijke figuur uit de neoklassieke stijl van Libertas, de Romeinse godin van de vrijheid. Naar verluidt zou zijn moeder model hebben gestaan voor het gezicht. Het beeld is bevestigd aan een geraamte dat ontworpen werd door Gustave Eiffel (die eerder de Eiffeltoren bouwde). Bartholdi heeft er aan gewerkt van 1876 tot 1878. Het beeld is niet willekeurig ontworpen. De kroon aan de rechterhand stelt het licht voor, de pieken roepen zonnestrallen op. In de linkerhand ligt een tablet met de datum van de Amerikaanse onafhankelijkheid vermeld (4 juli 1776, in Romeinse cijfers). Het beeld was oorspronkelijk roodbruin. Geleidelijk veranderde de kleur naar groen doordat het kopermateriaal reageerde met licht en vocht. Om de bouw van het beeld te bekostigen zamelden zowel Frankrijk als Amerika geld in via o.a. allerlei evenementen. Het enorme beeld raakte niet in één geheel de oceaan over. Het werd in ongeveer 350 stukken uit elkaar gehaald en in meer dan 200 kratten naar New York verscheept. Het kwam aan op 17 juni 1885, maar de bouw van de sokkel duurde langer. Hierdoor kon het pas een jaar nadien aan het grote publiek worden voorgesteld, met een heuse inwijdingsceremonie. Sinds 1984 staat het beeld op de Werelderfgoedlijst van UNESCO. Het Vrijheidsbeeld is niet enkel van buitenaf te bewonderen. In de sokkel, onderaan, bevindt zich een museum waar je meer te weten komt over de bouw en de geschiedenis van het standbeeld. Vanaf het voetstuk kan je tot bij de kroon komen, door het beklimmen van 154 treden. De klim is zwaar, maar wel de moeite waard. In de kroon heb je een spectaculair uitzicht op de haven van New York en de skyline eromheen.

VLAAMSE ACTRICE VAN DE MAAND

CHRIS
LOMME



Chris Lomme, geboren als Christine, zag het levenslicht op 5 december 1938 in Kortrijk.

Ze had artistieke ouders die beiden amateurtoneel speelden. Op haar 15e trok Chris naar het conservatorium van Kortrijk, waar ze onder andere voordracht en muziek volgde. Als 16-jarige trad ze voor het eerst op, naast haar vader, in het klassieke toneelstuk "Antigone". Twee jaar later trok ze naar het conservatorium in Brussel (dat toen nog tweetalig was) om er "voordracht toneel" te studeren.

In 1959, op 21-jarige leeftijd, brak Chris door op televisie. Ze schitterde in "Schipper naast Mathilde" als Marieke. Ze leerde er haar latere echtgenoot Nand Buyl kennen.

De jaren nadien speelde ze op het scherm nog mee in o.a.: "Om Godelieve" (1959), "Wilde paarden" (1959), "Pas op voor de verf" (1959), "Carnaval Marmelade" (1962), "Roulette" (1963), "Johan en de Alverman" (1965), "Axel Nort" (1966), "Mazelen" (1976), "De Witte" (1980), "Blueberry Hill" (1989), "Moeder waarom leven wij?" (1993), "Bex & Blanche" (1993), "Buiten de zone" (1994), "Ons geluk" (1995), "Blinker" (1999), "Veel geluk, professor" (2001), "Confituur" (2004), "Christmas in Paris" (2008), "De Rodenburgs" (2009), "Zot van A." (2010), "In Vlaamse velden" (2014) en "Achter de wolken" (2016).

Tussen 1962 en 1991 was Chris als vaste actrice ook nog verbonden aan de Koninklijke Vlaamse Schouwburg. Ze verliet het gezelschap om als zelfstandige actrice op de planken te staan.

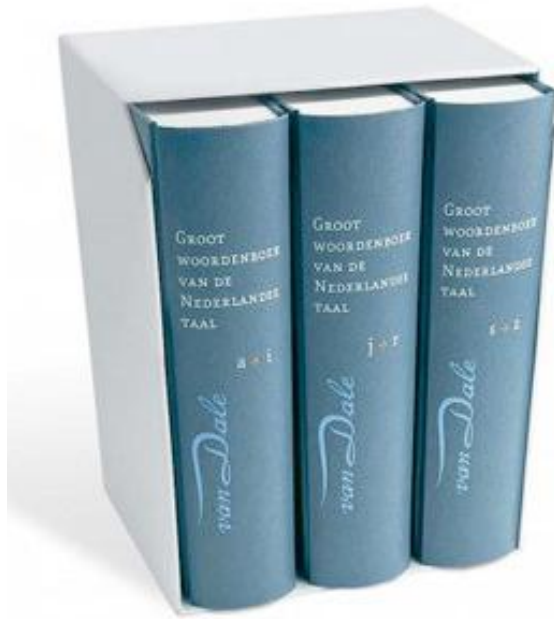
Op 24 maart 2009 verloor ze haar echtgenoot aan een hersenbloeding.

In 2019 ontving Chris een Ereteken van de Vlaamse Gemeenschap.

Zo lang ze nog kan en het leuk vindt, blijft ze acteren.

VRAAG VAN DE MAAND

HOE IS DE DIKKE VAN DALE ONT- STAAN?



De (Dikke) Van Dale is een oud woordenboek en dankt zijn naam aan de Zeeuwse schoolmeester Johan Hendrik van Dale.

Johan werd geboren in 1828 in België en gaf vanaf zijn 16e les in Sluis. In zijn vrije tijd schreef hij lesboeken, o.a. over spraakkunst, zinsontleding en zuiver schrijven. Ondertussen was er al een “Woordenboek voor de Nederduitsche spelling” uitgekomen en een “Woordenboek der Nederlandsche taal”.

In 1867 werd Johan benaderd om de eerste druk van het “Woordenboek der Nederlandsche taal” uit 1864 te herschrijven. Samen met zijn leerling Jan Manhave werkte hij er uiteindelijk vier jaar aan. In 1872 kwam dan de eerste druk uit. Hij heeft het werk nooit zelf af kunnen maken, want in mei van dat jaar overleed Johan aan de gevolgen van de pokken.

De naam “Dikke van Dale” verwijst naar de omvang van het boek. In 1874 telde het zo’n 1400 pagina’s. In 1898 kreeg het woordenboek de officiële naam “Van Dale’s Groot woordenboek der Nederlandsche taal”. Sinds 1874 zijn er zestien uitgaves verschenen van de Van Dale, de laatste in maart 2022. Deze uitgave is een jubileumeditie, bestaat uit drie delen, telt 5256 pagina’s en ongeveer 250 000 trefwoorden.

Van Dale organiseert elk jaar de verkiezing voor het woord van het jaar. Vorig jaar won het woord “graaiflatie”. Vorige winnaars zijn o.a. “moordstrookje”, “winkelhieren” en “knaldrang”.

Ons dochtertje Kellyt (6) zat bij papa op de schoot en zag plots een klein, donker puntje op z'n oor. Toen ze vroeg wat dat was, antwoordde papa: "Dat is een moedervlek." "Maar papa" riep Kelly verbaasd uit "Je bedoelt zeker een vadervlek!"

Onlangs gingen we op weekend naar Erperheide in Peer. Toen ik tegen mijn zoontje Arne (3) zei dat hij de volgende avond in Peer zou slapen, antwoordde hij onmiddellijk: "Ik ga niet in een peer slapen en ook niet in een appel."

Mijn kleinzoon Dries van twee en half meldde dat hij ging plassen. Ik vroeg of hij wilde dat ik kwam helpen. "Nee, meter, ik kan alleen plassen en voor de WC staan. Maar ons moeke kan dat nog niet, die moet nog gaan zitten om te plassen."

Mijn dochtertje (5,5) vertelde dat er een klasgenootje naar het ziekenhuis moest. Hij moest zijn "diamanten" laten uitsnijden. Wat ze bedoelde waren uiteraard zijn amandelen..

Op weg naar de Ardennen komen we langs een verkeersbord dat een scherpe bocht aankondigt over 350 meter. Kenny vraagt: "Wat betekent dat bord?" Gert-Jan zegt: "Dat betekent dat er een bocht van 350 graden komt." Waarop Kenny antwoordt: "Amai, dat moet daar warm zijn."

Lien (7) had haar moeder broodpudding zien klaarmaken. Toen vader 's avonds vroeg wat er als dessert was, antwoordde Lien wijs: "Boterhammenpap."

Nicolas (5) heeft al twee nieuwe tanden gekregen in plaats van melktanden. Als hij in de spiegel naar zijn nieuwe tandjes kijkt, vraagt hij plots: "Zijn dit nu mijn koffietanden?"

Op een dag stond Jelle naar buiten te kijken, nadat hij naar het weerbericht had gekeken. Hij wilde van alles weten over de wolken. Een tijdje later reden we langs een fabriek waar een mooie rookpluim uit de schoorsteen kwam. "Zo", zei de pientere Jelle, "Dat is nu de fabriek waar ze wolken maken."

“Mijn man is een hopeloos geval. Hij verdrinkt al ons geld.”

“Maar zo slecht lijkt het jullie nu toch ook niet te gaan. Jullie hebben een mooie villa, een Tesla, een plezierjacht,...”

“Die hebben we allemaal betaald met het statiegeld.”

Wout: “Ik heb een fantastische verrekijker gekregen voor mijn verjaardag.”

Ben: “Wat is er dan zo speciaal aan?”

Wout: “Op de doos staat: ‘Vergroot 20 X’. Wel, ondertussen heb ik er al 35 keer door gekeken en hij doet het nog altijd!”

Een pasgetrouwd koppel gaat dineren in een restaurant.

Man: “Lieve, hoe heet die lekkere Italiaanse hap ook weer waar ik zo dol op ben?”

Vrouw: “Monica Bellucci.”

Vraagt de ene ondernemer aan de andere:

“Hoe komt het dat jouw werknemers altijd op tijd zijn?”

“Ha, dat zal ik je eens vertellen. We hebben 30 werknemers maar slechts 20 parkeerplaatsen...”

De dokter had Pieters het roken verboden, maar die werd daar zo zenuwachtig van dat hij nauwelijks twee dagen later terugkwam en vroeg: “Mag ik nu al weer roken dokter?”

“Maar mijnheer Pieters, ik heb het u eergisteren pas verboden!”

“Ja, dokter, dat weet ik. Maar heeft de wetenschap sindsdien nog geen vorderingen gemaakt?”

Tijdens de achttiende eeuw werd een verrader per huifkar naar het schavot gebracht dat in een andere stad was opgesteld. Het was verschrikkelijk slecht weer. Het bliksemde en het donderde enorm en het goot urenlang pijpenstelen. De gevangene zat de hele tijd te klagen over de barre weersomstandigheden. Een van de soldatenbegeleiders was dat plotseling meer dan beu en hij zei: “Jij zit hier steen en been te klagen, maar wat moeten wij dan zeggen? Wij moeten die lange weg terug ook nog eens doen!”

Secretaresse tegen bezoeker: “Ik zal even aan mijnheer vragen of hij u kan ontvangen, maar ik denk het wel. Voor een charmante dame zoals u maakt hij graag wat tijd vrij.”

Bezoeker: “Zeg dan maar dat zijn vrouw er is.”

“Kelner”, roept een van de klanten, “er zit een vlieg in mijn soep!”

“O, dat zal niet lang meer duren, mijnheer”, antwoordde die. “Er zit namelijk een spin onder de rand van uw bord.”

DOORDENKERTJES

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

Welk woord staat niet in het rooster ?

ALBANIË-BULGARIJE-DENEMARKEN-DUIJTSLAND-FRANKRIJK-GRIEKENLAND-
HONGARIJE-IERLAND-ITALIË-LUXEMBURG-NOORWEGEN-OEKRAÏNE-
OOSTENRIJK-POLEN-PORTUGAL-ROEMENIË-RUSLAND-SPANJE-IJSLAND-
ZWEDEN-ZWITSERLAND



OPLOSSING

Oplossing van de maand Februari : COLSONBANDJE stond niet in het rooster .

Schiftingsvraag : het ensemble telde 5 muzikanten.

Winnaars : Vleminckx k147, Van Dijck Maria k158, Van Der Borgh Marie-José k124, Boiy Bernadette k230, Brands M. k226, Biront Joe k240 en Van Rompaey Chris f121

Het laatste blad mag ingevuld afgegeven worden aan de receptie voor 20 Maart 2024. Het juiste antwoord wordt beloond. Veel succes !!!!

Naam:

Kamer of flatje:

Schiftingsvraag : hoeveel mensen schreven zich in voor de PASTA- avond

WZC Zonnewende
Kerkstraat 5 - 9
2950 Kapellen
Tel.: 03/660.25.00 - Fax.:03/665.00.80

e-mail: info.zw@zusters-berlaar.be

**Huiskrantje 't Zonneke is ook digitaal te raadplegen
op onze website www.zonnewendekapellen.be**