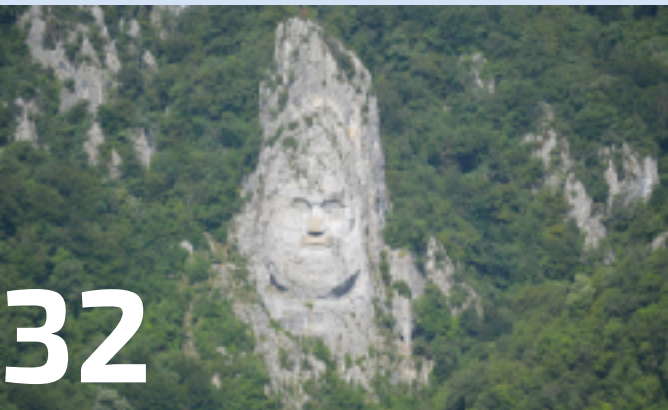




't Zonneke
WZC Zonnewende
November 2024

Inhoud



Voorwoord	3
Column Lorraine	4
Pastoraal Hoekje	5
Bewonersnieuws	13
Maandinfo	16
Valpreventie	23
Puzzelhoekje	24
Activiteiten	26
Standbeeld van de maand	32
Actrice van de maand	33
Vraag van de maand	34
Pret en verzet	35
Doordenker	37
Tot slot	39

Voorwoord

Beste bewoner, familie,...
Beste lezer,

Wat gaat de tijd toch snel! Tot voor kort waren we nog aan het genieten van de laatste nazomerse dagen. Nu halen we sjaals en handschoenen alweer stilaan boven. De herfst laat zich van zijn guurste kant zien, de dagen korten vliegensvlug en de klok is ook alweer een uur terug gedraaid.

Maar elk nadeel hebbe zijn voordeel. De gevallen bladeren laten een mooi en kleurrijk dekentje achter, we kruipen wat dichtter tegen elkaar aan, we trekken ons terug in een coconnetje en bezinnen ons. Kortom, laat ons er het beste van maken.

Standbeeld van de maand is “Decebalus”, te vinden in Roemenië. Kom er hier verderop meer over te weten.

Actrice van de maand is de ravissante Leah Thys.

Vraag van de maand is “Wat is buikspreken?”.

Veel leesplezier!
De redactie

Column Lorraine

Beste lezers,

Graag vullen we deze bladzijde vandaag met het bedanken van onze columniste Lorraine.

Na ettelijke jaren ons maandelijks te verstrooien met verhalen uit het dagelijkse leven, heeft Lorraine besloten de pen neer te leggen.

Dus bij deze: **dankjewel Lorraine!**

Voor de herkenbare, soms nostalgische verhalen die je met ons wilde delen.

Vanwege de redactie



Pastoraal hoekje

Bijzondere data in november

- 01 november: Allerheiligen
- 02 november: Allerzielen
- 03 november: Heilige Hubertus
- 11 november: Wapenstilstandsdag
- 21 november: Opdracht van Maria in de tempel
- 22 november: Heilige Cecilia
- 24 november: Christus, Koning van het heelal

Allerheiligen - Allerzielen, 1 en 2 november

Op 1 en 2 november viert de katholieke Kerk Allerheiligen en Allerzielen, een dubbel feest van hoop en verbondenheid over de dood heen.

Wat vieren we met Allerheiligen en Allerzielen?

Op 1 november vieren we Allerheiligen, letterlijk het hoogfeest van alle heiligen, bekend of onbekend. Paus Gregorius IV legde in 837 de datum vast op 1 november, volgens de regel van Benedictus de begindag van de winterperiode. Hij riep de dag uit tot algemene en officiële katholieke gedenkdag voor alle heiligen.

Allerzielen volgt de dag nadien, op 2 november. Dan bidden we voor al wie overleden is. De oorsprong ligt bij abt Odilo van Cluny, die in 998 een gedenkdag instelde voor alle gestorven kloosterbroeders. In de 11de eeuw breidde paus Johannes XIX die dag uit als feestdag voor alle gelovige zielen.

Wanneer mag iemand heilig genoemd worden?

Heiligheid heeft weinig tot niets te maken met menselijke perfectie. Heiligen zijn wel vensters op God, mensen die zijn aanwezigheid uitstraalden in hun leven. Naast de heiligen op de kerkelijke kalender zijn er dus nog ontelbare anonieme heiligen.

Wat is het verschil tussen Allerheiligen en Allerzielen?

Al vieren we bij het eerste vooral de heiligen en herdenken we op het tweede onze dierbare overledenen, de twee feesten zijn nauw verbonden. Niet iedereen sterft in een geur van heiligheid, maar toch verwelkomt God alle mensen die leefden vanuit zijn liefde.

Dat is de betekenis van verrijzenis, het kernpunt van het geloof: de liefde is sterker dan de dood. Onze overledenen vormen dus samen met de heiligen een gemeenschap rond God.

Waarom bidden voor onze overledenen?

Bidden voor overleden dierbaren is zinvol om verschillende redenen.

Allereerst kun je bidden omdat de persoon die overleden is, misschien niet klaar was voor de ontmoeting met Gods rechtvaardigheid (en wie is dat wel?). Al kunnen we zijn grenzeloze barmhartigheid vermoeden, die confrontatie zal ook een moment van berouw en uitzuivering zijn. We bidden dat de overledene ten volle rust en vrede mag vinden in de eeuwige Liefde.

Bidden voor overledenen verbindt ons ook met hen. Het schenkt troost aan wie achterblijft en doet stilstaan bij onze eigen eindigheid en bij de doortocht die ook wij ooit zullen maken van dood naar nieuw leven, door Gods liefdeskracht.

Allerzielen is ook een uitnodiging om onze verbondenheid te vernieuwen met mensen die getekend zijn door rouw. De nabestaanden van overledenen van het voorbije jaar worden uitgenodigd in de kerk en krijgen een kruisje mee dat vanaf de uitvaart tot Allerzielen bewaard werd in de kerk. (Om praktische redenen worden in sommige kerken de overledenen van het voorbije jaar herdacht op Allerheiligen.)

Waarom bidden tot heiligen?

Al moedigt de Kerk de gelovigen aan om rechtstreeks tot de drie-ene God te bidden, toch blijft ook bidden tot heiligen zinvol.

Omdat heiligen mensen waren zoals wij, is het begrijpelijk en zelfs mooi dat we ons tot hen richten als voorsprekers bij God. Hun leven wekt herkenning op. Zoals we aan elkaar kunnen vragen om voor ons te bidden, zo kunnen we dat ook vragen aan een heilige. Je kunt je door hun solidariteit gedragen voelen. Zo voel je je niet alleen tegenover God. Door hun nabijheid bij God kun je misschien makkelijker de weg vinden.

Bovendien zijn heiligen een voorbeeld voor de gelovigen om het evangelie ernstig te nemen, ook en vooral in het gewone, dagelijkse leven. Als we heiligenverhalen tot ons laten doordringen, kunnen we ontdekken hoe God in en door hun leven handelde. Een heiligenlegende is geen historisch verhaal. Wel licht ze de waarheid van Gods werkzaamheid in de mens op. Daarom zijn heiligen onze voorgangers op de weg van het evangelie. Ze zijn een onuitputtelijke bron van meditatie.

Wat heeft Halloween te maken met Allerheiligen en Allerzielen?

Halloween is een samentrekking van de Engelse woorden All Hallows eve, wat letterlijk de avond voor Allerheiligen betekent. Het kwam vanuit Ierland (Keltische achtergrond) en de Verenigde Staten naar onze contreien overgewaaid, zodat je nu ook rond 1 november bij ons rond de oren geslingerd wordt met uitgesneden pompoenen, plastic spinnenwebben en zo meer. Het verband met de christelijke feesten is verwaterd.

Welke andere gebruiken zijn er rond Allerheiligen en Allerzielen?

Deze feesten van verbondenheid over de dood heen, zijn vanzelfsprekend een uitgelezen moment om een bezoek te brengen aan dierbare overledenen bij hun graf. We verzorgen de graven en plaatsen er bloemen bij. Chrysanten zijn nog altijd de favoriete planten van deze feesten. Ze bestaan in zowat alle kleurschakeringen en blijven lang bloeien. Een kleine moeite om het graf van een dierbare op te fleuren, maar met een duurzaam resultaat. De chrysant staat overigens symbool voor geluk, trouw en vriendschap.

Na het verzorgen en bezoeken van het graf komen families samen rond de feesttafel. Paus Franciscus noemt Allerheiligen en Allerzielen één groot familiefeest, dat blijvende verbondenheid viert, ook over de dood heen.

In Mexico bestaat de gewoonte om een speciaal broodje te bakken: pan de muerto, dodenbrood. Een andere culinaire traditie is soul cake (ziel cake).

(bron: otheo.be)

Wat doen we in ons huis in het kader van Allerheiligen en Allerzielen?

- In de eucharistie op woensdag 6 november vieren we de liturgie van Allerheiligen.
- In de kapel zal een tafeltje staan met aangepaste lectuur.
- Er kan in de kapel steeds voor een dierbare een kaarsje gebrand worden.
- Op iedere woongroep zal er een gedachtenisplekje zijn met verwijzingen naar overleden bewoners.
- Op iedere woongroep zal er een 'herdenkingsuurtje' gehouden worden (data zie verder).
- Voor de gebruikers van het dagcentrum en voor de flatbewoners is er een 'herdenkingsuurtje' in de kapel (datum zie verder).
- In de herdenkingsuurtjes willen wij samen onze overledenen gedenken (recent overleden of al langer geleden): geliefden, familieleden, vrienden, medebewoners, collega's, burens, ... Maar ook ruimer: oorlogsslachtoffers, slachtoffers van zinloos geweld, natuurrampen, verkeersongelukken, hongersnood enz.

Sint-Hubertus, 3 november

We schrijven ergens halverwege de zevende eeuw wanneer de kleine Hubertus geboren wordt. Als zoon van de hertogen van Aquitanië leidt hij een vrij gewoon leven. Hij houdt van jagen, wordt op zijn achttiende tot ridder geslagen en dient aan het hof van Pepijn van Herstal.

De legende van het lichtend kruis

Wanneer zijn vrouw sterft in het kraambed, trekt Hubertus zich volledig ontredderd terug in de Ardense bossen. Hij legt zich nog meer toe op zijn hobby en trekt er zelfs op Goede Vrijdag op uit met zijn honden om te gaan jagen. Een groot hert komt in zijn vizier en net wanneer hij wil schieten, draait het dier zich om naar Hubertus.

Een lichtgevend kruis verschijnt tussen het gewei.

Hubertus valt terstond op zijn knieën en hoort een stem die hem toespreekt. 'Waarom verdoe je je tijd met zulke bezigheden? Wend je tot Lambertus, de bisschop van Maastricht. Hij zal je vertellen wat je moet doen.'

Passage in Rome

Onder de indruk van die verschijning reist Hubertus naar Maastricht om in de leer te gaan bij Lambertus.

Als nieuwbakken en overtuigd christen trekt hij niet veel later op pelgrimstocht naar Rome. Terwijl hij daar verblijft, wordt Lambertus thuis vermoord. Hubertus keert terug naar Maastricht en wordt er door de paus gewijd tot de nieuwe bisschop.

Sommige legendes vertellen dat hij dan ook een zilveren sleutel krijgt waarmee hij later hondsdelheid zou genezen. Omdat de regio rond Maastricht niet veilig blijkt, verhuist de man zijn bisschoppelijke zetel (én de stoffelijke resten van Lambertus) naar Luik. Van daaruit zal hij de daaropvolgende jaren de christelijke leer verspreiden in Brabant en de Ardennen. Heel wat wonderen en genezingen worden toegeschreven aan Hubertus.

Op het einde van zijn leven krijgt Hubertus een visioen waaruit blijkt dat hij zal sterven. Zoon Floribertus volgt hem op en brengt het stoffelijk overschot van zijn vader naar de abdij van Andage, dat nu bekend staat als Saint-Hubert. Er zou bij die abdij uiteindelijk een basiliek met zijn naam worden gebouwd en de plek zou een belangrijk bedevaartsoord worden.

Hoe kennen we Hubertus vandaag nog?

Vooreerst vind je nog altijd een pak straten, scholen en kerken die vernoemd zijn naar Sint-Hubertus. In Saint-Hubert zelf is er elk jaar een heus programma met een eucharistieviering, de zegening van honden en paarden en van het Sint-Hubertusbrood (een gewijde, anijsachtige sandwich die je zou beschermen tegen hondsdelheid). Feestelijkheden die ook op tal van andere locaties in ons land plaatsvinden, zelfs dichtbij huis in Brasschaat en Kapellen (zie op het einde van dit artikel). En vele bakkers verkopen op 3 november de welgekende (gewijde) huibekes of hubkes.

Hubertus is het onderwerp van veel schilderijen en kunstwerken. Enkele voorbeelden... Jan Brueghel de Oude schilderde samen met Rubens 'het visioen van Sint-Hubertus', een werk dat te zien is in het Prado in Madrid. In de Sint-Jacobskerk in Luik staat een standbeeld van Jean Del Cour.

En, op een iets minder christelijke manier, gebruikt Jägermeister het hert met het kruis in zijn logo.

Tot op vandaag kennen we Sint-Hubertus als de patroonheilige van de jacht en beschermer van de dieren.

Korrel zout

Er bestaan verschillende versies van Hubertus' levensverhaal. Volgens sommige bronnen zou hij in Voeren geboren zijn. De legende van het hert werd bovendien pas toegevoegd enkele eeuwen na zijn dood. Het verhaal lijkt ook verdacht veel op dat van Eustachius, een Romeinse generaal die vijf eeuwen eerder ook al een gloeiend kruis zag in het gewei van een hert.

(bron: otheo.be)

In ons huis en in de buurt

Op zondag 3 november zal op de woongroepen bij het avondmaal een gezegend Hubertusbroodje (in de volksmond beter gekend als een 'huibeke') worden aangeboden. Ook aan het onthaal zal Hubertus (figuurlijk) 'aanwezig zijn'.

Eveneens op zondag 3 november wordt de viering om 11.00 uur in de Sint-Jacobuskerk (vlakbij ons woonzorgcentrum) opgedragen aan Sint-Hubertus. Hoornblazers zullen de viering opluisteren en aansluitend meegaan naar het gemeentepark waar de priester of de diaken het brood en de dieren zal zegenen.

Ook op heel wat andere plaatsen in ons land zal Hubertus vereerd worden.

Wapenstilstand, 11 november

Wapenstilstandsday is de jaarlijkse herdenking van de wapenstilstand van 11 november 1918, die het einde betekende van de Eerste Wereldoorlog. In België is Wapenstilstandsday een nationale feestdag en wordt sinds 1922, in aanwezigheid van de koning, de wapenstilstandsceremonie gehouden aan het 'graf van de onbekende soldaat' in Brussel, eerst om de slachtoffers van de Eerste Wereldoorlog te gedenken, nadien ook die van de Tweede Wereldoorlog en alle andere oorlogen in de wereld. Oudstrijdersfamilies, ook uit andere landen waaronder vooral het Verenigd Koninkrijk, komen met velen naar Ieper om bij de Menenpoort een dodenwake voor de oorlogsslachtoffers te houden. Het symbool voor de herdenking is de klaproos.

Opdracht van Maria in de tempel, 21 november

Op het feest van de Opdracht van de Heilige Maagd Maria in de tempel of Maria Presentatie viert de Kerk dat de ouders van Maria haar opdroegen in de tempel. Daarmee viert de Kerk dat Maria, vervuld van de Heilige Geest, vanaf haar Onbevleete Ontvangenis geheel aan de Heer was toegewijd.

Sint-Cecilia, 22 november

Cecilia is een Romeinse martelares en heilige in de Katholieke Kerk. Haar gedenkdag is 22 november. Volgens de legende kwam ze uit een Romeinse voorname familie. Ze zou zeer jong zijn gedwongen te huwen met iemand uit een andere Romeinse adellijke familie. Ze vond troost in de muziek en stierf de marteldood omstreeks 230. Ze werd patrones van muziek, instrumentenmakers en zangers. Als patrones van muzikanten werden talrijke muziekverenigingen, koren, fanfares en orkesten naar haar genoemd. Zelf was ze ook inspiratiebron van vele composities.

Christus Koning, 24 november

Het feest van 'Christus, Koning van het heelal' is de laatste zondag van het kerkelijk/liturgisch jaar. Jezus is Christus Koning, maar Hij draagt geen gouden kroon. Zijn koningschap is van heel andere aard: Hij is een hartelijke herder-koning die wat en wie gewond is, optilt met beide handen. Dat is zijn wereld, daarin is Hij de onge kroonde Koning. Een Rijk van vriendschap en liefde, van vergeving en vrede, van eenvoud en rechtvaardigheid, waar mensen met honger worden gevoed, vluchtelingen worden opgenomen, eenzame, bejaarde en zieke mensen worden bezocht en verzorgd, droevige mensen worden getroost en zo veel meer. Waar steeds nieuwe kansen worden geboden.

Kerststalbeelden

We kijken vooruit en denken al aan Kerstmis! De beelden van de kerststal van 't Zonnehof, onze cafetaria, zijn 'versleten', ze zijn eigenlijk aan vervanging toe. Dus zijn we op zoek 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.

Aanbod RZL in ons woonzorgcentrum

Religie / Zingeving / Levensbeschouwing

- Maandag 04 november om 10.30 uur:
Herdenkingsuurtje op woongroep Edelweiss/Fresia
- Dinsdag 05 november om 10.30 uur:
Herdenkingsuurtje op woongroep Gladiool

- Woensdag 06 november om 10.30 uur:
Eucharistie in de Zilverlinde
- Donderdag 07 november om 10.30 uur:
Herdenkingsuurtje op woongroep Iris
- Dinsdag 12 november om 10.30 uur:
Herdenkingsuurtje op woongroep Azalea/Begonia
- Woensdag 13 november om 10.30 uur:
Herdenkingsuurtje op woongroep Campanula/Dahlia
- Donderdag 14 november om 10.30 uur:
Herdenkingsuurtje op woongroep Hyacint
- Woensdag 20 november om 10.30 uur:
Eucharistie in de Zilverlinde
- Dinsdag 26 november om 10.30 uur:
Herdenkingsuurtje voor Cederhof en CDV in de kapel
én communiemoment (algemeen)

Aanbod vieringen via radio of 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:

- 01/11/2024 - Allerheiligen
op **VRT 1** (Eurovisie) om **11.00 uur**
Collegiale kerk Sint-Victor-Martelaar, Balerna (Italiaans Zwitserland)
- 03/11/2024 - 31^e zondag door het jaar
op **NPO 2** (Nederland) om 10.00 uur
Kerk der Friezen, Rome
- 10/11/2024 - 32^e zondag door het jaar
op **VRT 1** om 10.00 uur
Sint-Odulphuskerk, Borgloon
- 17/11/2024 - 33^e zondag door het jaar
op **NPO 2** (Nederland) om 10.00 uur
Heilig Hart van Jezuskerk, Roermond
- 24/11/2024 - 34^e zondag - Christus Koning
op **VRT 1** om 10.00 uur
Kerk Onze-Lieve-Vrouw van Vreugde, Anderlecht

[bron: Kerknet-redactie]

Meevieren in de Sint-Jacobuskerk, naast het woonzorgcentrum:

- Iedere zondag van november: viering om 11.00 uur
- Vrijdag 1 november:
 - 11.00 uur: Hoogfeest van Allerheiligen
 - 14.30 uur: Gebedswake voor de overledenen
- Zondag 3 november: Feest van Sint-Hubertus (viering wordt opgeluisterd door hoornblazers)
- Zondag 24 november: Christus, Koning van het heelal (de Chiro viert mee)

Bezinning

Ik sluit dit pastoraal hoekje af met een gebed, een tekst van Charlotte Vandenberghe.

Een hartelijke groet vanwege Pascale

Gebed van een boom

Ergens klinkt het droevig maar vurig lied
van een boom die weet dat het weer eens eindigen moet.

Zoveel vragen, zoveel angst:
komt er wel weer een lente, en wanneer?

Goede God,
laat de herfst voor ons een teken zijn
dat niets tevergeefs is,
dat alles zijn stem heeft,
rood en geel en oranje vlamt verlangen op
naar een nieuw begin.

Goede God, geef ons een hart vol kleur,
een hart dat hoopt en zingen durft
van zon, van geloof, van liefde.

Bewonersnieuws

De jarigen van november

14 november **Margriet Meusen** 94 jaar *Campanula*

15 november **Maria Dierckx** 86 jaar *Dahlia*

19 november **José Magielse** 88 jaar *Hyacint*

22 november **Mariette Debakker** 97 jaar *Azalea*

24 november **Fons Mees** 89 jaar *Begonia*

3 november **Yvonne Van de Leur** 85 jaar *Cederhof III*

7 november **Nadia Mertens** 91 jaar *Cederhof I*

11 november **Paula De Beuckelaer** 90 jaar *Cederhof I*

16 november **Ludo De Groof** 81 jaar *Cederhof I*

17 november **Christianne Bosmans** 93 jaar *Cederhof I*

20 november **Jos Wouters** 91 jaar *Cederhof I*

22 november **Brigitte Mariën** 91 jaar *Cederhof I*

Hiep hiep hoera!

Hier verwelkomen we graag onze nieuwe bewoners!

Welkam!

Walter Theunissen – Campanula

Irène Elst – Gladiool

Oda Herreman – Azalea

Margriet Meusen – Campanula

Josephine Hanegraef – Cederhof III

Ludo De Groof & Magda Elegeert – Cederhof I

Nelly Huybrechts – Cederhof III



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

**Huguette Thivierge – Hyacint
Staf Timmermans – Campanula**

Marcel Ivens – Hyacint

Ermeline Benoit - Azalea

Walter Theunissen - Campanula

Jacques Devreese - Iris

Cois Verresen - Begonia

"Wat je in je hart bewaard, raak je nooit meer kwijt."

Allerzielen

*Er is een kracht
Een kracht die mensen leven laat
Na de dood*

*In boom en bloem
In gras en koren
In de zang van zee en wind
In wolk en aarde
Leeft een kracht een oerbegin*

*In eeuwen vóór en na
Een kracht voor wie gingen
Een kracht voor wie huilend
Achterbleven
Een kracht die geest boven materie
Leven laat
Krachtiger dan het klaarste aardelicht
Sterker dan dit leven...*

Emmy Swerts

November



November is de elfde maand van het jaar en telt 30 dagen. De maand wordt ook wel slachmaand, bloedmaand en nevelmaand genoemd.

Belangrijke dagen

1 november: Allerheiligen

2 november: Allerzielen

11 november: Wapenstilstand en Sint-Maarten

15 november: Koningsdag/Dag van de dynastie

18 november – 22 november: Seniorenweek

Sterrenbeelden

Schorpioen: 24 oktober – 22 november

Boogschutter: 23 november – 22 december

Bekende jarigen

O.a. Tina Turner, Bryan Adams, Tom Waes, Leonardo DiCaprio, Ben Crabbé, Grace Kelly, king Charles, Danny DeVito, Toon Tellegen, Joe Biden en Bart Peeters.

Het weer

In het begin van de maand ligt de gemiddelde dagtemperatuur rond de 8°C. Aan het eind van de maand is dit nog zo'n 4°C. Heel uitzonderlijk zijn uitschieters van 20°C mogelijk. In november kunnen er al winterdagen (met maxima onder de 0°C) voorkomen. Het is tevens de maand waarin veel mist voorkomt. Dit vormt zich als het weer stabiel is en de temperaturen voldoende laag zijn. Gemiddeld regent het ook 2 op 3 dagen. Regen vermengd met sneeuw is ook mogelijk. Onweer komt dan weer minder voor en ook intense neerslag is eerder zeldzaam.

Weerspreuken

Als het met Allerheiligen sneeuwt, leg dan uw pels gereed.

November warm en fijn, het zal een strenge winter zijn.

November telt dertig dagen, maar het dubbele aan wind en regenvlagen.

Wie houdt van wind, november bemint.



Ik ben nog fit van lijf en verstand

Met mij is er totaal niets aan de hand.

Ik ben nog fit van lijf en van verstand.

Wel wat artrose in mijn heup en in mijn knie.

Als ik me buk, is het net of ik sterretjes zie.

*Mijn pols is iets te snel, mijn bloeddruk wat te hoog,
maar ik ben nog fantastisch goed... zo op het oog.*

Met de steunzolen die ik heb gekregen,

loop ik weer langs 's Heerens wegen,

kom ik weer in winkels en ook op het plein.

Wat heerlijk zo gezond te mogen zijn.

*Wel gebruik ik een tabletje om in slaap te komen
en over vroeger wat te kunnen dromen.*

Mijn geheugen is ook niet meer wat het was

en ben ik weer vergeten wat ik gisteren nog las.

Ook heb ik steeds meer last van mijn ogen

en mijn rug raakt langzamerhand wat meer gebogen.

*Mijn adem is wat korter, mijn keel is vaak erg droog,
maar ik ben nog fantastisch goed... zo op het oog.*

Het leven is zo mooi, het gaat zo snel voorbij.
Als ik kijk naar foto's, over vroeger van mij,
dan denk ik terug aan mijn jeugdige jaren.
Wilde ik mooie schoentjes, moest ik daar heel lang voor sparen.
Ik ging fietsen en wandelen, overal heen.
Ik kende geen moeheid, zo 't scheen.
Nu ik ouder word, draag ik vaak blauw, grijs en zwart
en loop ik heel langzaam, vanwege het hart.
Doe het maar op uw gemak, zei de cardioloog,
u bent nog fantastisch goed... zo op het oog.

De ouderdom is goed, ja begrijp me wel,
maar als ik niet slapen kan en ik schaapjes tel,
dan twijfel ik of het wel waar is
en of schaapjes tellen niet wat raar is.
Mijn tanden liggen in een glas met water,
mijn bril ligt op de tafel even later.
Mijn steunkousen naast het bed op de stoel.
U weet dus wat ik met die twijfel bedoel.
Trek niets in twijfel, zei mijn pedagoog.
U bent nog fantastisch goed... zo op het oog.

's Morgens, als ik ben opgestaan
en eerst de afwas heb gedaan,
lees ik het nieuws in de krant.
Het werk in huis doe ik naderhand.
Ik doe de ramen, ik stof wat af,
ik kom tijd te kort, staat u niet paf?
Wel gaat alles wat traag,
heb na het eten wat last van de maag.
Maar ik wil niet zeuren, want het mag,
het is heel normaal bij de oude dag.
Aanvaard het rustig, zei de psycholoog.
U bent nog fantastisch goed... zo op het oog!

Annie MG Schmidt

Tasje troost: de geschiedenis van de koffietafel



Over heel de wereld spelen eten en drinken een belangrijke rol bij rituelen van afscheid en rouw. Mensen die een band hadden met de overledene komen na het overlijden vaak samen rond de rouwtafel. Er worden herinneringen opgehaald en het kan helpen emoties over het verlies te uiten.

In de 19e eeuw was het in Vlaanderen gebruikelijk dat er bier of andere drank werd geschonken aan de rouwtafel. Vanaf de 20e eeuw serveerde men steeds meer koffie. Hier is de naam koffietafel dan ook ontstaan. Stilaan werden er ook koeken en een broodmaaltijd voorgeschoteld. Tot ver in de 20e eeuw verliep de koffietafel volgens een vast patroon.

Vandaag de dag wordt er vaker gekozen voor een meer persoonlijke aanpak. Specifieke wensen van de overledene of zijn/haar familie staan centraal.

Koffie wordt aanzien als een troostrijke drank en dat heeft verschillende redenen. Cafeïne in de koffie maakt wakker en alert. Het zorgt ook voor een minder snelle afbraak van dopamine (het gelukshormoon), waardoor we ons langer opgewekt voelen. Koffie is tevens is een warme drank en straalt gastvrijheid en sympathie uit. Niets zo gezellig als met familie, vrienden en collega's bij een tasje koffie bijpraten. Denk maar aan de koffieklets, het koffiekraansje en de "koffieklasje". Aan de koffietafel gaat het niet enkel om het tasje koffie maar ook over het delen van verdriet, rouw en herinneringen. Dat nu eenmaal gemakkelijker gaat met eten en drinken.

Oproep 1



Schrijf je graag?

Heb je iets te vertellen?

En wil je graag je eigen column? Of anders gezegd: een regelmatige bijdrage met een bijzondere eigen inhoud leveren aan 't Zonneke?

Dan ben jij de persoon die we zoeken!

We zijn op zoek naar een vaste columnist (man of vrouw) die maandelijks een tekstje kan afleveren, voor een lange of kortere periode.

Zie je dit zitten? Spreek dan de begeleider Wonen en Leven van je woongroep aan en zij brengen je tot bij de redactie.

En wie weet lees je binnenkort je eigen column in 't Zonneke!

Oproep 2



Tijdens de week van 26 november willen we op enkele woongroepen adventskransen maken.

Daarvoor zijn we op zoek naar groenblijvende takken, bladeren, ... Het liefst werken we met coniferen, maar wat hulst of klimop is ook welkom.

Kan u ons hierbij helpen? Dan mag u dit afgeven aan het onthaal, of wegleggen op het terras van onze polyvalente zaal 'de Zilverlinde'

Alvast bedankt!

Valpreventie

Tip van de maand

Beste bewoners,

De laatste maanden bespreken we valrisico's die minder bekend zijn, waar we niet direct aan zouden denken dat ze een invloed hebben op valpartijen.

Deze maand leggen we het valrisico "pijn" onder de loep. Pijn is ons door moeder natuur gegeven als een signaal dat er iets mis is met ons lichaam. Pijn kan bijvoorbeeld op een ontsteking of een verrekking door een verkeerde beweging hier of daar wijzen. Dan gaan alle alarmbellen af, bijgevolg beneemt pijn al onze aandacht en focus.

Stappen met pijnlijke voeten kan het valrisico verhogen. Maar ook pijn op andere plekken in ons lichaam kunnen een val veroorzaken. We zijn minder alert bij bijvoorbeeld buikpijn wanneer we stap voor stap vooruitgaan. Struikelen of vallen loeren dan om de hoek.

Blijf niet met pijn zitten want er zijn verschillende middelen om pijn te bestrijden en om bewegen comfortabeler te maken. En door meer te bewegen kunnen we het vallen verminderen doordat we onze spieren en gewrichten soepel houden. Dus speel kort op de bal en spreek een medewerker aan.



TIP VAN DE MAAND

Heb je ergens pijn, groot of klein
Dan moet je bij het personeel zijn

Puzzelhoekje

Kleurplaat



Herfstbeelden

Bij ieder herfstbeeld (links) hebben we een deel van de afbeelding uitvergroot (rechts). Kan jij ze verbinden?



Activiteiten

Terugkerende activiteiten en diensten



Cafetaria 't Zonnehof

Alle dagen open

Van 14u tot 17u



Eucharistieviering

Woensdag 6 november en 20 november

Om 10u30

In de Zilverlinde



Kapster

Aanwezig op dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag

Op afspraak



Avondcafé

Woensdag 27 november

In onze cafetaria 't Zonnehof

Van 18u tot 20u

Iedereen welkom!



Bibmobiel

Dinsdag 5 november

In onze cafetaria 't Zonnehof

Tussen 14u en 14u30

Iedereen welkom

Activiteiten november

Op de volgende pagina's vind je een overzicht van onze gezamenlijke activiteiten voor deze maand. Uiteraard zijn er ook op andere momenten activiteiten op de woongroepen.

Vrijdag 1 november

Allerheiligen

Geen activiteiten

Maandag 4 november

10u30: Herdenkingsuurtje op de woongroep

Voor de bewoners van Edelweiss-Fresia

Dinsdag 5 november

10u30: Herdenkingsuurtje op de woongroep

Voor de bewoners van Gladiool

Vanaf 14u: Bibmobiel in de cafetaria

Woensdag 6 november

10u30: Eucharistieviering in de Zilverlinde

Donderdag 7 november

10u30: Herdenkingsuurtje op de woongroep

Voor de bewoners van Iris

Maandag 11 november

Wapenstilstand

Geen activiteiten

Dinsdag 12 november

10u30: Herdenkingsuurtje op de woongroep

Voor de bewoners van Azalea-Begonia

Woensdag 13 november

10u30: Herdenkingsuurtje op de woongroep

Voor de bewoners van Campanula-Dahlia

Donderdag 14 november

10u30: Herdenkingsuurtje op de woongroep

Voor de bewoners van Hyacint

Maandag 18 november - START SENIORENWEEK

14u: Optreden koor "De Vrolijke Noot" in de Zilverlinde

Dinsdag 19 november

14u: Superbingo in de Zilverlinde

Voor de bewoners van Azalea-Begonia, Campanula-Dahlia, Edelweiss-Fresia, en onze flatjes

Woensdag 20 november

10u30: Eucharistieviering in de Zilverlinde

14u: Optreden Luc Around in de Zilverlinde

Donderdag 21 november

Vanaf 14u: Rondgang met pateekes op de woongroep

Vrijdag 22 november

14u: Superbingo in de Zilverlinde

Voor de bewoners van Gladiool, Hyacint, Iris, onze flatjes en de gebruikers van ons CDV

Maandag 25 november

Bewegingsnamiddag in de Zilverlinde

14u: Voor de bewoners van Gladiool, Hyacint en Iris, onze flatjes en de gebruikers van ons CDV

15u15: Voor de bewoners van Azalea-Begonia, Campanula-Dahlia, Edelweiss-Fresia en onze flatjes

Dinsdag 26 november

10u30: Herdenkingsuurtje in de kapel en communiemoment

Voor de gebruikers van ons CDV en onze flatbewoners

14u: Feest van de jarigen in de cafetaria

Woensdag 27 november

Van 18u tot 20u: Avondcafé in de cafetaria

Externe activiteiten

Op deze pagina brengen we graag een activiteit 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 reclame voor maken.

De Congoboten. Lezing door Geert De Vriese

De onafhankelijkheid van Congo in 1960 en de opkomst van de goedkopere en snellere vliegtuigverbindingen betekenen het einde van de Congoboten. De vloot wordt herleid tot één schip en in 1989 wordt de laatste Congoboot, de "Fabiolaville" verkocht. Capt. Geert De Vriese die in het begin van zijn loopbaan nog meevoer op de Ville-boten als kadet, vertelt u het verhaal van deze legendarische schepen.

Wanneer: dinsdag 19 november van 14u tot 16u30

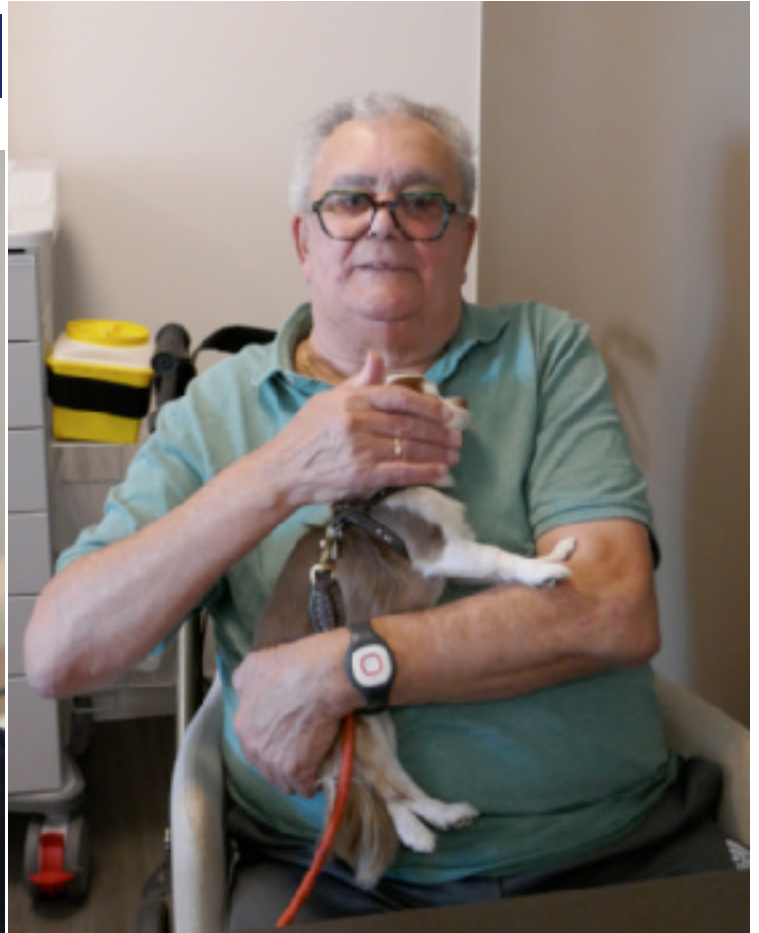
Waar: De Kroon, Antwerpsesteenweg 2, 2950 Kapellen

Prijs: €13

Meer info: www.davidsfonds.be

Voorbije weken

Lachen voor het vogeltje.



Sommige bewoners houden zich graag creatief bezig.



Standbeeld van de maand

Decebalus



In de ongerepte Roemeense natuur staat een levensgroot gezicht dat met kop en schouders boven de begroeide bossen uitsteekt.

Het is het standbeeld van Decebalus en ligt in de Ijzeren Poort aan de oever van de Donau. Het is een enorm rotsig beeldhouwwerk en is 55 meter hoog en 25 meter breed. Het is het hoogste beeldhouwwerk van Europa maar gaat volledig op in de natuurlijke omgeving van de kloof.

Decebalus was de laatste koning van Dacië (een rijk in de klassieke oudheid, ongeveer waar Roemenië nu ligt). Hij vocht tegen de Romeinse keizers Domitianus en Trajanus, voor de onafhankelijkheid van zijn land. Het standbeeld ter ere van koning Decebalus is uitgehouwen in de rots door 12 beeldhouwers, tussen 1994 en 2004. Het is dus nog een recent beeldhouwwerk. Het werd gebouwd in opdracht van de Roemeense zakenman Iosif Constantin Dragan.

Aan de neus hebben ze wel wat werk gehad. Die heeft een lengte van 7 meter en dreigde af te brokkelen. Om dit te voorkomen hebben ze hem versterkt met ijzer en cement.

Vlaamse actrice van de maand

Leah Thys

Leah Thys is geboren op 17 mei 1945 in het Limburgse Zonhoven. Ze groeit op met nog twee zussen: Chris en Germaine. Leah studeert aan het Koninklijk Conservatorium in Gent.

In haar professionele leven is ze freelance actrice en is ze actief geweest bij zowat alle Vlaamse theatergezelschappen en productiehuisen.

In de jaren '80 trekt ze naar Engeland om er in diverse voorstellingen te spelen. Ze was er ook docente bewegingsanalyse aan de Guilford School of Acting en regisseerde er verschillende theaterstukken. Het bleef niet bij enkel een Brits avontuur. Ze was in die periode ook gastdocente in Moskou, Dublin en Wenen.

In 1994 keert ze terug naar België en kan ze beginnen in de net opgestarte soapserie "Thuis". Haar personage Marianne is ondertussen een ancien in de reeks. Leah speelt deze rol tot op vandaag nog steeds met verve.

Van 1995 tot 2012 doceert ze de vakken bewegingsanalyse en monologen aan het Koninklijk Conservatorium te Brussel.

Enkele films en tv-reeksen waarin Leah te zien was: "Het recht van de sterkste" (1975), "Achteraf bekeken" (1977), "Er was eens in december" (1978), "TV-Touché" (1983), "Salamander" (2012) en "Albert II" (2013). In de loop der jaren vertolkt ze ook verscheidene gastrollen in lopende reeksen. Zo speelde ze mee in "F.C. De Kampioenen", "Klasgeheimen", "Flikken" en "Code 37".

In 2009 huwt Leah met acteur en journalist Jos De Man. Ze zijn op dat moment al 37 jaar samen. Hij overleed in mei 2021, ten gevolge van Covid-19.

Leah speelt nog steeds. Zo is ze nog dagelijks te zien in "Thuis" en staat ze ook nog op de planken.

Vraag van de maand

Wat is buikspreken?



Een buikspreker probeert te praten zonder daarbij zijn lippen te bewegen. Eigenlijk is het een illusie zoals goochelen. De buikspreker maakt daarbij gebruik van een pop. De buikspreker laat de pop (en zijn mond) bewegen waardoor het lijkt alsof het de pop is die spreekt. Hierdoor valt het ook niet op als het buikspreken niet helemaal lukt. De pop zit is vaak een deugniet die bij de buikspreker op de schoot zit en conversaties met hem voert.

Het geluid van een buikspreker komt niet vanuit de buik zoals de naam doet vermoeden, maar gewoon vanuit de keel. Het vergt wat oefening maar de meeste letters zijn best goed uit te spreken zonder gebruik te maken van de lippen. Er zijn echter een aantal letters die onmogelijk al buiksprekend uit te spreken zijn. Zo zal een buikspreker de letters B, F, M, P, Q, V en W niet gebruiken of er een ander geluidje voor verzinnen. De hersenen van het publiek worden voor de gek gehouden en vullen de woorden zelf aan. Ook de humor die de buikspreker gebruikt helpt om foutjes te maskeren.

Halverwege de vorige eeuw was buikspreken erg populair en waren er tal van professionele buiksprekers die er hun beroep van maakten. Vooral dan in Amerika. De laatste jaren is deze populariteit echter erg afgenomen. Wereldwijd zijn er nog maar een handvol beoefenaars. Bekende hedendaagse buiksprekers zijn Jeff Dunham, Terry Fator en Damon Scott.

Pret & verzet

Onze lieve kleinen

Vol bewondering kijkt Janneke naar het parelsnoer om de hals van een mevrouw die bij de oma op bezoek is. "Mooie ketting mevrouw, heeft u die op de vlooiemarkt gekocht?"

Jord (4 jaar) was buiten aan het spelen toen hij viel. Zijn elleboog was geschaafd. Hij komt huilend binnen. Mama: "Heb je je elleboog geschaafd?" Jord: "Nee mama, ik ben gescheurd."

Elke keer als Joleijn (21 maanden) een wat oudere vrouw ziet met grijze krullen, dan roept ze: "Ooooooh, kijk ! Omaatje !"

Kuno laat een windje tijdens het eten.

Zegt pappa: "Dat is niet zo netjes."

Kuno beteuterd: "Maar ik kan hem nu niet meer terug in mijn billen doen..."

Fien (bijna 4) komt thuis van een dagje crèche. Kijk papa, ik ben geschminkt, ik ben een prinses! Ik heb ook oogschaduw op. Oogschaduw is voor de zon!

Ik vertelde mijn kleindochter Marthe (3 jaar) wat de symbolen op de toiletdeur betekenen. Een figuur met een broekje is voor jongens, en een figuur met een rokje voor meisjes. Marthe keek heel serieus naar beneden en vroeg : "welke deur moeten meisjes met een broek dan nemen?"

Lowie (3 jaar) wilde na het zwemmen iets uit de auto-maat. Omdat het bijna etenstijd was, zei ik : "nee, we gaan zo eten." Hij bleef echter doorvragen, waarbij hij consequent vroeg, "mag ik iets uit de tomaat?"

Dus na de tiende keer zei ik, "nee, en het is bovendien automaat!"

Waarop hij zei : "oké, mag ik dan iets uit de oude tomaat?"

Nadat mijn zoontje Remi (3jaar) bij oma was blijven slapen, vroeg ik hem of oma een verhaal uit een boek of uit haar hoofd had verteld.

"Nee", antwoordde hij, "uit haar mond."

Lander, 4,5, zat tijdens een wandeling op de schouders van papa. Plots kwamen er twee agenten in uniform aan gewandeld. Opgeschrikt riep Lander, "papa, pas op, daar zijn de piraten!"

Oma neemt Ferre mee naar het warenhuis. Daar ziet hij vijftig cent op de grond liggen en hij vraagt:

“Mag ik dat oprapen, oma?”

“Nee, jongen. Laat dat liggen, alles wat op de grond ligt, is vies.”

Terug op weg naar huis schuift oma uit over een bananenschil en ze vraagt aan Ferre of hij haar even recht wil helpen.

“Dat mag toch niet oma?” zegt de jongen. “Je hebt toch gezegd dat alles wat op de grond ligt, vies is?”

Een secretaresse, een verkoper en hun manager vinden een oude olielamp tijdens een lunchwandeling. De manager wrijft de lamp met zijn zakdoek, waarna er een geest verschijnt die zegt: “Jullie mogen een wens doen.”

De secretaresse zegt:

“Ik wil naar de Caraïben en heerlijk op het strand liggen en een goed boek lezen.”

De volgende seconde is de secretaresse verdwenen.

“Ik wil naar New York met een portefeuille vol geld”, zegt de verkoper.

Voor hij het goed en wel beseft, is hij in New York.

“Nu ben jij aan de beurt”, zegt de geest tegen de manager.

“Ik wil die twee terug op kantoor na de lunch!” antwoordt hij.

Een schrijver zei eens tegen zijn uitgever: “Ik kan onmogelijk schrijven als ik niet rook. Maar de havanna’s zijn zo duur geworden dat ik mij heb moeten beperken.”

“U rookt dus minder?”

“Nee, ik werk minder.”

Een rijke snob die absoluut geen verstand heeft van muziek, komt een muziekwinkel binnen en zegt: “Ik had graag die rode trompet daar en die witte harmonica.”

De verkoper zucht en zegt: “Die brandblusser kunt u hebben, maar de verwarming blijft hier.”

Etienne: “André, jij moet echt lid worden van ons zangkoor. Je kunt je niet voorstellen hoe leuk dat is: we spelen kaart en biljart, we vertellen voortdurend moppen en we hangen natuurlijk ook geregeld aan de toog.”

André: “En wanneer zingen jullie dan?”

Etienne: “Als we naar huis gaan!”

“Arme Lisa! Ze is bedrogen uitgekomen, toen ze met die oude vos getrouwd is.”

“Hoezo? Had hij soms geen geld?”

“Jawel, hij zit dik in de duiten. Maar hij is tien jaar jonger dan hij gezegd had!”

Doordenker

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

Welk woord staat niet in het rooster ?

BONBON-CAKE-CHIPS-CHOCOLADE-DROP-FONDANT-GEBAK-IJSBONBON-
IJSJE-KAUWGOM-KOEKJE-MARSEPEIN-NOOTJES-SPECULAAS-STROOPWAFEL-
SUIKERBOON-SUIKERWAFEL-TOVERBAL-WAFEL-ZOETHOUT-ZUURSTOK



Oplossing

Oplossing van de maand Oktober : Kakkerlak stond niet in het rooster .

Schiftingsvraag : er werden 149 cupcakes verkocht ten bate van onderzoek naar Alzheimer en aanverwante ziekten.

Winnaar : Bernadette Boiy.

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

Naam:

Kamer of flatje:

Schiftingsvraag : op maandag 4 november was het restaurantavond. Hoeveel mensen hadden zich ingeschreven?

Tot slot

Bronnen

<https://www.nl.wikipedia.org>

<https://www.meteo.be>

<https://www.jarigvandaag.nl>

<https://www.ecotoerisme.eu>

<https://npo.nl/npo3/3opreis>

<https://www.hoorspelen.eu>

https://willemwever.kro-ncrv.nl/vraag_antwoord/het-menselijk-lichaam/hoe-kan-het-dat-mensen-kunnen-buikspreken

<https://www.dynamitemagic.nl/product-category/buikspreken/>

<https://www.pixabay.com>

<https://www.pexels.com>

<https://www.freepik.com>

Redactie en vormgeving

Sarah en Evy

Met dank aan

Ilse en Pascale voor hun teksten

Betty voor de doordenker



WZC ZONNEWENDE

Kerkstraat 5-9
2950 Kapellen

Tel. 03 660 25 00

info.zw@zusters-berlaar.be

Dit huiskrantje is digitaal terug te vinden op onze website
www.zonnewendekapellen.be.