



't Zonneke
WZC Zonnewende
November 2025

Inhoud



Voorwoord	3
Pastoraal Hoekje	4
Bewonersnieuws	11
Maandinfo	14
Valpreventie	19
Puzzelhoekje	20
Activiteiten	22
Feitencheck van de maand	27
Geschiedenis van de maand	28
Tv-serie van de maand	30
Pret en verzet	31
Doordenker	33
Tot slot	35

Voorwoord

Beste bewoner, familie,...

Beste lezer,

We zijn geruisloos in de maand november belandt. Het einde van het jaar heeft zich nu echt ingezet. Voor de decembergekte begint kunnen we nog wat genieten van de rustige, donkere maar gezellige herfstdagen. In de helft van de maand ruilen we de rust even in voor wat meer drukte, want dan zetten we onze senioren in de kijker. Van 17 tot en met 23 november is het namelijk seniorenweek! En zoals steeds voorzien we die week heel wat leuke activiteiten.

Feitencheck van de maand gaat over het willen verhelpen van een verkoudheid door middel van een ajuin. Of het werkt of niet kom je verderop te weten!

Geschiedenis van de maand belicht de fiets.

In Tv-serie van de maand wordt de wereldwijd immens populaire soap "The Bold and the beautiful" besproken. Bij ons ook wel gekend als "Mooi en Meedogenloos".

Veel leesplezier!

De redactie

Pastoraal hoekje

Bijzondere data in november

- 01 november: Allerheiligen
- 02 november: Allerzielen
- 03 november: Heilige Hubertus
- 09 november: Kerkwijdingsfeest van de Lateraanse Basiliek
- 11 november: Wapenstilstandsday
- 21 november: Opdracht van Maria in de tempel
- 22 november: Heilige Cecilia
- 23 november: Christus, Koning van het heelal
- 30 november: 1e zondag van de advent

Allerheiligen - Allerzielen, 1 en 2 november

Als wij het woord 'heiligen' horen, denken we meestal aan de kalenderheiligen. Elke dag is het immers de feestdag van een of meerdere heiligen. We zijn vertrouwd met heiligen. Overal komen wij ze tegen: in de kerk, op straat, in huiskamers, op schilderijen of in beeldhouwwerken, in alle maten en gewichten. Zij vormen een kleurrijk gezelschap. Naar schatting zijn er meer dan 5000 erkende heilige mannen en vrouwen. Zij worden vereerd in heel de katholieke Kerk, of soms heel plaatselijk. Daarnaast zijn er nog de ontelbare heiligen die nooit door de Kerk werden heilig verklaard, maar die door hun manier van leven 'zalige' mensen waren.

Heiligen zijn geen supermensen. Eigenlijk hebben die grote mensen meestal geleefd als kleine, gewone mensen. Het zijn mensen zoals u en ik die in de Geest van Jezus een leven hebben geleid van liefde, eenvoud en dienstbaarheid.

Er zijn ook veel heiligen van nog niet zo lang geleden. Mensen die we gekend hebben, maar die geen naam hebben op de kalender. We denken aan overledenen, lieve en goede mensen die leefden zoals Jezus het bedoelde en die heilig zijn in het hart van hun familie en vrienden. Er zijn veel heiligen die nu nog leven. Als we naar Jezus' voorbeeld anderen gelukkig maken, als wij Gods licht doorlaten en uitstralen, dan kunnen ook wij heilig worden of zijn.

Met Allerheiligen en Allerzielen gaan onze gedachten, nog meer dan op andere dagen, naar onze dierbare overledenen. Hun vriendschap en liefde verwarmen ons hart, mooie herinneringen schenken vreugde, maar het verdriet en het gemis blijven knagen. We denken na over eigen leven en sterven. Een bijzondere tijd van het jaar, middenin de herfst.

Vanuit de pastorale dienst van ons woonzorgcentrum, vanuit RZL (religie, zingeving en levensbeschouwing) willen wij stilstaan bij dit gebeuren dat mensen treft en nabij zijn in het zoeken naar zin, naar een evenwicht tussen vreugde en pijn.

- In de eucharistie op woensdag 5 november vieren we de liturgie van Allerheiligen, met ook aandacht voor Allerzielen.
- In de kapel zal een tafeltje staan met aangepaste lectuur.
- Er kan in de kapel steeds voor een dierbare een (led)kaarsje gebrand worden.
- Op iedere woongroep zal er een gedachtenisplekje zijn met verwijzingen naar overleden bewoners.
- In de herdenkingsuurtjes die plaatsvonden in de kapel, in de laatste week van oktober, hebben we samen onze overledenen herdacht (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, naamdag 3 november

De legende vertelt... Hubertus was de zoon van een hertog die in de Voerstreek woonde en hij leidde een werelds leven. Op Goede Vrijdag van het jaar 683 ging hij op jacht, hoewel dat een zeer oneerbiedige activiteit was op die dag. Hubertus zag een groot hert en joeg er achteraan met zijn honden. Toen hij het hert bijna te pakken had en het dier zich naar hem toekeerde, wilde hij het neerschieten. Op dat moment verscheen er een lichtend kruis tussen het gewei en een stem zei hem naar Lambertus van Maastricht te gaan. Hubertus stelde zich open voor het teken dat hem gegeven werd. Het betekende een ommekeer in zijn leven.

En zoals de stem had bevolen, ging hij naar Lambertus, die toen bisschop van Maastricht was. Hij ging bij hem in de leer, werd een voorbeeldig christen en werd later zelf bisschop. Met grote toewijding heeft hij de hem toevertrouwde Kerk bestuurd. Door hem heeft het geloof in onze streken dieper wortel geschoten. Zijn persoonlijk contact met de mensen, zijn mildheid voor de armen, zijn eenvoud en zijn dienstbaarheid waren voor de bevolking een waarborg voor de echtheid van zijn christelijke boodschap.

Sint-Hubertus werd de patroonheilige van de jacht. En omdat hij eens een man van hondsdelheid genas, wordt hij ook speciaal aanroepen tegen deze ziekte. Daarom wordt ook nu nog het Hubertusbrood gezegend, dat mens en dier zou beschermen tegen hondsdelheid.

Op maandag 3 november zal op alle woongroepen en in het dagcentrum aan alle bewoners/gebruikers een gezegend Hubertusbroodje (in de volksmond beter gekend als een 'huikeke') worden aangeboden. Ook aan het onthaal zal Hubertus (figuurlijk) 'aanwezig zijn'.

Op zondag 9 november wordt de viering om 11.00 uur in de Sint-Jacobuskerk opgedragen aan Sint-Hubertus. Hoornblazers zullen de viering opluisteren en aansluitend meegaan naar het gemeentepark waar de priester het brood en de dieren zal zegenen. Dit alles vlakbij ons woonzorgcentrum. Ook op heel wat andere plaatsen in ons land zal Hubertus vereerd worden.

Kerkwijdingsfeest van de Lateraanse Basiliek, 9 november

Voor de rooms-katholieke Kerk heeft de Sint-Jan van Lateranen een bijzondere betekenis. Als bisschopskerk (kathedraal) van het bisdom Rome, waar de paus bisschop van is, is zij formeel de hoofdkerk van de wereldkerk, en als zodanig in rang hoger dan de Sint-Pietersbasiliek. Deze betekenis staat te lezen op de gevel van de kerk. Daarop staat 'Sacrosancta lateranensis ecclesia omnium urbis et orbis ecclesiarum mater et caput' (Allerheiligste kerk van Lateranen, moeder en hoofd van alle kerken van de stad en van de wereld). Het feest van de wijding van de basiliek op 9 november wordt dan ook in de gehele Latijnse kerk als feest gevierd. Als dit feest op een zondag valt, heeft dit voorrang op de gewone zondagsliturgie.

Wapenstilstand, 11 november

Komt verder in dit krantje aan bod.

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, 23 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.

1e zondag van de advent, 30 november

De advent komt aan bod in het krantje van december.

Terugblik op oktober

Op het moment dat we de tekst voor dit krantje (november) voorbereiden, zijn de rozenkransuurtjes in de kapel reeds voorbij, de herdenkingsuurtjes nog niet. In de rozenkransuurtjes werd door de aanwezigen met overtuiging gebeden. SAMEN bidden is krachtig en sterk, het bemoedigt. De paternoster werd eenmaal volledig doorlopen. Ons gebed werd afgewisseld met mooie Marialiederen.

Het was ook fijn om 'aardappelen te schillen' op de diverse woongroepen. De verbondenheid was duidelijk voelbaar en boeiende gesprekken werden gevoerd!

Tijdloze dagkalender van "Bond zonder naam"

Spreuken van vijf willekeurige dagen in november ...

04/11: Noten mag je kraken, mensen nooit.

12/11: Luisteren is meer dan horen.

19/11: Een glimlach is een gesprek zonder woorden.

22/11: In soberheid zit veel rijkdom.

25/11: Spaar geen geld, spaar mooie momenten.

Weetje van de maand

Begin november tooien we onze begraafplaatsen traditioneel met een kleurrijke bloemenzee.

Welke betekenis zit er achter de populaire chrysant?

De chrysant kent haar oorsprong in Azië, waar ze symbool staat voor geluk, gezondheid en een lang leven. In China teelden ze de plant al in 1500 voor Christus en schreven ze haar verheven kwaliteiten toe. Wie thuis nog ergens een Chinese vaas heeft staan, vindt daar al eens een chrysant op terug.

Enkele eeuwen later ging ook Japan overstag voor die vrolijke bloeier. De Japanners waren zelfs zo enthousiast dat ze de chrysant uitriepen tot hun nationale symbool. De bloem staat op het keizerlijke zegel, op de Japanse paspoorten en sommige muntstukken. Op hun jaarlijkse Festival van het Geluk zetten ze de chrysant nog extra in de bloemetjes.

In de zeventiende eeuw kwam de chrysant naar onze contreien.

In ons land is de chrysant de grafbloem bij uitstek. Dat heeft een praktische verklaring, want de typische bolchrysanten zijn kleurbommetjes die de herfst opfleuren, zeker in de donkere novemberdagen. Bovendien zijn het sterke planten die weinig verzorging nodig hebben. Je kan ze dus gerust achterlaten op een kerkhof zonder dat ze twee dagen later verwelkt zijn.

In Nederland geven ze chrysanten aan mensen die 13 jaar getrouwd zijn, in de Verenigde Staten is ze de meest gekweekte sierplant. De Grieken gebruikten de planten al om demonen te verjagen en zetten die daarom vaak op het graf van hun dierbaren. Bij ons is de bloem uitgegroeid tot het symbool van Allerheiligen en Allerzielen, al kent het gebruik dus geen Bijbelse oorsprong.

De Aziatische symboliek van chrysanten voor geluk en een lang leven werd hier vertaald naar eeuwig leven.

Lange tijd was de chrysant bij ons voorbehouden als kerkhofbloem en was het omzeggens onbeleefd om die voor andere gelegenheden te gebruiken. Tegenwoordig zie je de bloemen ook elders opduiken: als kleurelement bij de voordeur, als snijbloem in boeketten of zelfs als vaste plant in de tuin.

Naast de klassieke gele variant en de tijdloze witte versie, zijn er ook modekleurtjes in chrysantenland. De bronsachtige of pastelroze bloemen zijn erg in trek en sommige mensen kiezen ook voor de tricolors, waarbij drie kleuren chrysanten in één pot worden geplant.

Of je de chrysant voorbehoudt om een dierbare overledene te herdenken of er je tuin mee opfleurt: de herfst ziet er sowieso een beetje warmer uit met een chrysant.

(bron: otheo.be)

Aanbod vieringen in ons woonzorgcentrum

- Woensdag 05 november om 10.30 uur: eucharistie in de Zilverlinde
- Woensdag 19 november om 10.30 uur: eucharistie in de Zilverlinde

AANBOD!

Wens je een gebedsintentie in de eucharistieviering? Iets of iemand waarvoor je wil bidden? Kan eventueel naamloos. Of gewoon danken? Of misschien iets vragen voor jezelf? Laat het me tijdig weten dan nemen we dit op in de voorbede. Voor alle duidelijkheid: dit is gratis!

KAARSJE BRANDEN!

Weet dat je ook altijd welkom bent in de kapel/stille ruimte om een (led)kaarsje te branden voor iets of iemand. Ook dit is gratis!

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:

- 01/11/2025 - Allerheiligen
op **VRT 1** (Eurovisie) om **11.00 uur**
Sint-Medardkerk, Jodoigne
- 02/11/2025 - Allerzielen
op **NPO 2** (Nederland) om 10.00 uur
Kathedrale basiliek Sint-Bavo, Haarlem
- 09/11/2025 - Kerkwijding Lateraanse Basiliek
op **VRT 1** om 10.00 uur
Sint-Pieterskerk, Tielt
- 16/11/2025 - 33^e zondag door het jaar
op **NPO 2** (Nederland) om 10.00 uur
Sint-Martinuskerk, Cuijk
- 23/11/2025 - 34^e zondag - Christus Koning
op **VRT 1** om 10.00 uur
Heilig Kruiskerk, Lier
- 30/11/2025 - 1^e zondag van de advent
op **NPO 2** (Nederland) om 10.00 uur
Sint-Lambertusbasiliek, Hengelo

(Bron: kerknet.be)

Meevieren in de Sint-Jacobuskerk, naast het woonzorgcentrum:

- Iedere zondag van november: viering om 11.00 uur
- Zaterdag 1 november:
 - 11.00 uur: Hoogfeest van Allerheiligen
 - 14.30 uur: Gebedswake voor de overledenen
- Zondag 2 november: Allerzielen
- Zondag 9 november: Feest van Sint-Hubertus (viering wordt opgeluisterd door hoornblazers)
- Zondag 23 november: Christus, Koning van het heelal (de Chiro viert mee)

Bezinning

Ik sluit dit pastoraal hoekje af met een bezinning, een tekst naar Manu Verhulst. De tekst hoort bij de laatste zondag van het kerkelijk jaar: 'Christus, Koning van het heelal' of 'Christus Koning'. In 2025 valt dit feest op zondag 23 november.

Een hartelijke groet vanwege Pascale

Dat Hij Koning is, is niet van gisteren.
Het stond reeds op zijn executiepaal.
Als reden? Als spot?
Wie zal het zeggen?

Dat Hij Koning is, heeft Hij zelf beaamd,
maar onmiddellijk eraan toegevoegd:
'Ik heb geen paleis, geen troon,
geen kroon tenzij een doornenkroon.
Mijn Koninkrijk ligt elders.
Het kent geen rijksgebied of grens,
maar ligt in de grenzeloze liefde
waardoor mensen voor elkaar
volop mens kunnen zijn,
mensen met een warm hart.'

Dat Koninkrijk
is ons menselijk avontuur
van goed en kwaad,
van licht en donker,
van zoveel vrijheid en verslaving.
Dat menselijk avontuur van groot verlangen en verdriet
om al wat schoon en goed is,
en tegelijk zo tijdelijk en begrensd.
In zijn Koninkrijk
opent Hij voor elke mens een nieuwe horizon.
Ons thuisland is zijn hart,
zijn liefde die geen grenzen kent.

Dat Hij Koning is, is niet van gisteren.
Maar dat Hij nog vandaag Koning wil zijn in ons leven,
dat is het wonder dat ons helpt
om volop en volledig
mens te worden voor eeuwig.

Naar Manu Verhulst

Bewonersnieuws

De jarigen van november

8 november **Marie-Louise** Van Look 96 jaar *Begonia*

8 november **Rita Van Noten** 82 jaar *Campanula*

11 november **Paula De Beukelaer** 94 jaar *Azalea*

14 november **Margriet Meusen** 95 jaar *Campanula*

15 november **Maria Dierckx** 87 jaar *Dahlia*

15 november **Maddy Van Camp** 88 jaar *Begonia*

17 november **Christianne Bosman** 94 jaar *Campanula*

19 november **José Magielsse** 89 jaar *Hyacint*

20 november **Fanny Leemans** 79 jaar *Fresia*

22 november **Mariette Debakker** 98 jaar *Azalea*

24 november **Fons Mees** 90 jaar *Begonia*

3 november **Yvonne Van de Leur** 86 jaar *Cederhof III*

7 november **Nadia Mertens** 92 jaar *Cederhof I*

16 november **Ludo De Groof** 82 jaar *Cederhof I*

21 november **Aloïs Maes** 85 jaar *Cederhof II*

22 november **Brigitte Mariën** 92 jaar *Cederhof I*

27 november **Ward Doms** 85 jaar *Cederhof III*

Hiep hiep hoera!

Hier verwelkomen we graag onze nieuwe bewoners!

Welkom!

Katrien Houben – Begonia

Christianne Bosman – Campanula

Jetti Thys – Dahlia

Hilda Van Velthoven – Gladiool

Roger De Lauwer – Edelweiss

Herman Janssens & Nanda Soetewey – Cederhof I

Magda De Moudt – Cederhof I



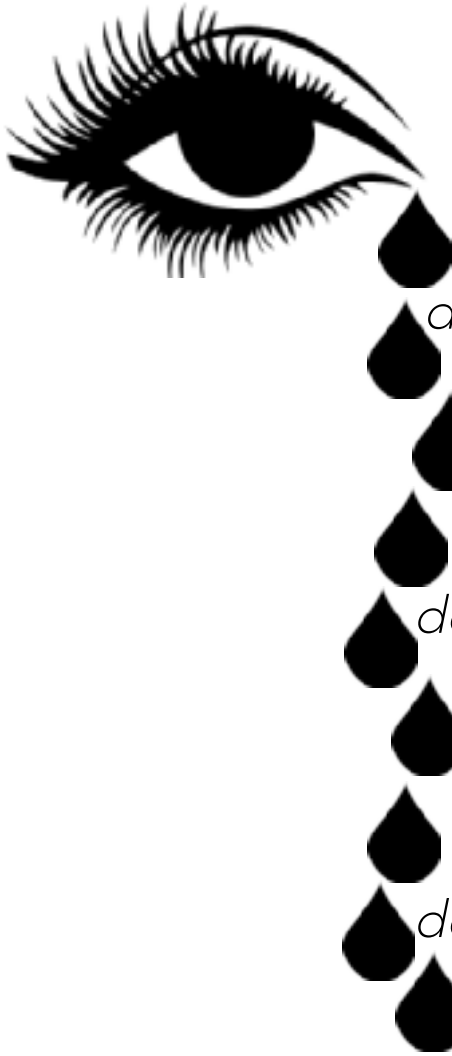
*Met droefheid in ons hart,
maar dankbaar om het leven,
nemen we afscheid van:*

Rosa Janssens – Campanula
Gina Van Hoegaerden – Dahlia

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

Maandinfo

Een vleugje poëzie



*Als ik dood ga, huil maar niet
ik ben niet echt dood moet je weten,
't is maar een lichaam dat ik achterliet,
dood ben ik pas als jij me bent vergeten.*

*En als ik dood ga, treur maar niet,
ik ben niet echt weg moet je weten,
't is de heimwee die ik achterliet,
dood ben ik pas als jij dat bent vergeten.*

*En als ik dood ga, huil maar niet,
ik ben niet echt dood moet je weten,
't is het verlangen dat ik achterliet,
dood ben ik pas als jij dat bent vergeten.*

Bram Vermeulen

Beleef de maand: Thanksgiving



De vierde donderdag in november staat in de Verenigde Staten gekend als Thanksgiving Day. Deze feestdag staat in het teken van dankbaarheid. Amerikanen brengen tijd door met hun familie en eten traditioneel kalkoen, aardappelen en taart.

Historici denken dat de eerste Thanksgiving gevierd werd in 1621, al had het toen waarschijnlijk nog niet die naam. Het jaar voordien waren Europese kolonisten aangekomen op het schiereiland Cape Cod, na een lange overtocht met het schip de Mayflower. Nadien stichtten ze in Plymouth Massachusetts een kolonie op. De eerste winter was er zwaar voor de kolonisten. Leden van de plaatselijke Wampanoag-stam schoten hen te hulp. Ze leerden de kolonisten maïs te verbouwen, te jagen, te vissen, en ze lieten zien welke planten wel en niet eetbaar waren. Er volgde een goede oogst en die werd door de kolonisten en de Wampanoag-stam samen gevierd tijdens een oogstfeest. Dit wordt nog steeds als de eerste Thanksgiving Day aanzien.

Het duurde nog heel wat jaren voordat het ook echt een nationale feestdag werd. Dit gebeurde pas in 1789, door toenmalig president George Washington. Vanaf 1863 werd Thanksgiving dan een jaarlijks terugkerende feestdag in november, dit dankzij president Abraham Lincoln.

Eendjestafel: vanaf 3 november



Beste bewoners en flatbewoners, vanaf maandag 3 november zijn er in de cafetaria en aan het onthaal “Eendjestafels” te vinden.

Zin in een praatje of gezelschap? Zet je neer aan een eendjestafel, misschien is er nog eentje die een babbeltje wilt slagen.

Is er niets te doen in de Zilverlinde of op de woongroep?
Wees welkom aan de eendjestafel.

Ben je alleen en wil je de boel even afkijken?
Welkom aan een van onze eendjestafels!

Verwacht je bezoek maar staan ze in de file?
Zet je gerust even neer aan een eendjestafel.

Wil je niet de hele namiddag op je kamer/je flat zitten
Wie weet is zit er ook een lotsgenoot aan een eendjestafel.

Zo kan je even met bekenden of onbekenden
Samen iets drinken, samen even praten

11 november: Wapenstilstand



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.

In het kader van deze feestdag hebben we een speciale vraag aan jullie allen. Lees zeker onderstaande brief.

Beste bewoners,

Mijn naam is Stéphane Peeters. Ik ben geboren in Kapellen op 22 december 1960 en woon er nog altijd. Al vele jaren doe ik onderzoek naar het oorlogsverleden van mijn vader. Dat werk mondt nu stilaan uit in een boek, of misschien zelfs een podcast.

Mijn vader, Louis Peeters, werd net als zijn vader geboren in Kapellen. Hij zag het levenslicht op 20 april 1922 en is zijn hele leven lang in ons dorp blijven wonen. Het moet hier dus niet zo slecht zijn geweest!

Tijdens de Tweede Wereldoorlog legde hij een bijzonder traject af. Zijn verhaal is er een van overleven, van moed en van twijfel. Hij was geen held, al heeft hij enkele heldhaftige daden gesteld. Hij was ook niet het grootste slachtoffer van het nazisme, maar toch maakte hij veel mee en daar bestaan originele brieven, documenten en foto's van. Dat maakt zijn verhaal bijzonder. Het is het verhaal van een gewone man in ongewone omstandigheden. En het begint allemaal ... hier in Kapellen.

Ik probeer zijn leven zo goed mogelijk te reconstrueren. Maar hoe meer ik onderzoek, hoe duidelijker het wordt dat ook het bredere verhaal van Kapellen tijdens de oorlog verteld moet worden. Hoe zag het leven eruit in de dorpsstraten tijdens die bange jaren? Hoe was het onder de bezetting? Wie herinnert zich nog de bevrijding in oktober 1944, toen de Canadezen kwamen?

Daarom richt ik mij tot u. Misschien woonde u tijdens de oorlog in Kapellen of een naburig dorp. Misschien herinnert u zich schuilkelders, voedselbonnen, de komst van Duitse soldaten of de bevrijding. Misschien hoorde u thuis verhalen over mensen die onderdoken, of die naar Duitsland werden weggevoerd. Alles wat u zich herinnert, hoe klein of onbeduidend het ook lijkt, kan een waardevol puzzelstukje zijn. Ik zou het enorm waarderen als u iets met mij wilt delen: een herinnering, een naam, een plek, een verhaal ...

Met de begeleiders wonen en leven en met Pascale willen we een namiddag organiseren waarop we samen herinneringen kunnen ophalen. Of misschien vertelt u liever iets onder vier ogen? Wat u ook verkiest, alles gebeurt met respect.

Gespreksnamiddag met geïnteresseerde bewoners op **vrijdag 5 december om 14.00 uur in de Zilverlinde**.

Wenst u een persoonlijk gesprek of kent u mensen (mag ook van buiten Zonnewende zijn) die een bijdrage zouden kunnen leveren aan mijn opzoekingswerk, laat het zeker weten aan uw teamcoach of begeleider wonen en leven of aan zorgpastor Pascale.

Met heel veel dank, en met een warme groet,

Stéphane Peeters

Oude Kerkstraat 6 bus 5

2950 Kapellen

0498 107 722

stef16@telenet.be

Valpreventie

Tip van de maand: Heb je ergens pijn, bespreek het zo snel mogelijk met een medewerker of je huisarts.

Beste lezers,

Of je nu jong bent of oud, op een comfortabele manier bewegen behoedt ons voor valpartijen. Heb je ergens pijn, waar dan ook, breng je familie, mantelzorger, medewerker of huisarts op de hoogte. Want als je pijn hebt, ben je minder alert. De pijn trekt je aandacht en zo loop je meer kans om te vallen. Het hoeft dus niet alleen pijn aan de benen of voeten te zijn, want hoofdpijn bijvoorbeeld maakt je focus al wat troebel. We zijn nu ook in de herfstperiode beland, een vochtige, mistige periode dat ervoor zorgt dat onze spieren en knoken wat stroever aanvoelen. Ook dat kan je aan een medewerker melden. De kiné kan de nodige behandelingen of tips geven om de spieren wat losser te maken. Zo zien we maar weer dat zowel bij dit valrisico als bij de andere valrisico's communicatie een grote rol speelt. Zodoende kan er kort op de bal gespeeld worden.

BEWEGING VAN DE MAAND

**Deze maand gaan we kruisbewegingen doen. Kruisbewegingen?
Wat is dat voor iets?**

Om te beginnen zetten we ons goed recht in een stoel. We stellen twee variaties van kruisbewegingen voor:

1. Met de linker hand tikken we onze rechter schouder aan.
Met de rechter hand tikken we onze linker schouder aan.
2. Met de linker hand tikken we onze rechter knie aan.
Met de rechter hand tikken we onze linker knie aan.

Het lijkt een simpele beweging maar vraagt wat focus, dus doe daarom in het begin de beweging traag. Als je goed op weg bent, kan je het ritme opdrijven.

Succes!



Puzzelhoekje

Welke geur hoort bij welke herinnering?

Lees de beschrijvingen en raad om welk product het gaat. Kies uit:
Stoofvlees, rijstpap, lavendel, koffie, zeep, pepermint, kastanje

- In de keuken stond een dampende kom op het aanrecht.
→ Er lag een gele korst op, met bruine suiker erbovenop.
→ Het rook romig en zoet, met een vleugje kaneel.



- Op een koude herfstdag zaten we rond de stoof.
→ We aten ze warm, net uit de schil.
→ Het rook nootachtig en een beetje rokerig.

- In de kast lag een klein zakje tussen de lakens.
→ Bij het openen kwam er een wolkje droge bloemen vrij.
→ De geur was zacht, kruidig en bleef lang hangen in de kleren.



- Grootmoeder deed haar handtas open.
→ Zoet, met een prikkel op de tong.
→ Het rook fris, bijna muntachtig.

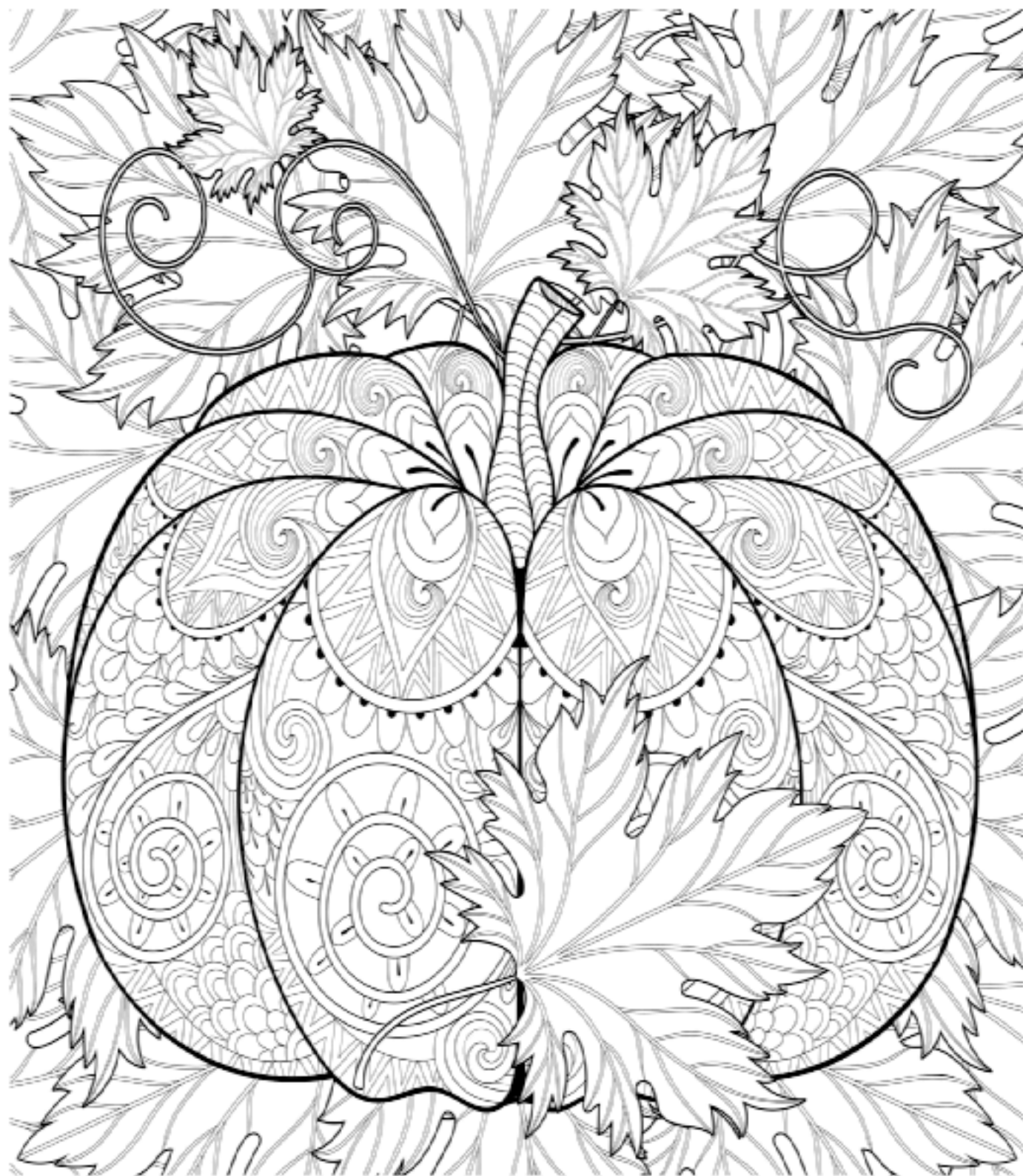
- De blok lag op het zeepplankje in de keuken.
→ Je vingers werden er stroef van na het schrobben.
→ Het rook sterk en schoon.



- De kopjes werden klaargezet met een koekje erbij.
→ Het warme drankje smaakte bitter en sterk.
→ De geur trok door het huis nog voor de eerste slok.

- De pot stond al vroeg te sudderen op het vuur.
→ Het vlees werd malser met elke minuut.
→ De geur bleef hangen tot de frieten op tafel kwamen.





Activiteiten

Terugkerende activiteiten en diensten



Cafetaria 't Zonnehof

Alle dagen open

Van 14u tot 17u



Eucharistieviering

Woensdag 5 november en 19 november

Om 10u30

In de Zilverlinde



Kapster

Aanwezig op dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag

Op afspraak



Avondcafé

Vrijdag 28 november

Van 18u tot 20u

In onze cafetaria 't Zonnehof



Bibmobiel

Dinsdag 4 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.

Maandag 3 oktober

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

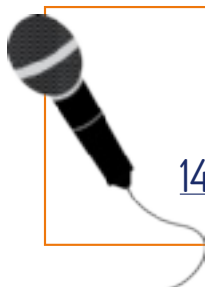


Dinsdag 4 november

14u: Bibmobiel in de cafetaria

Woensdag 5 november

10u30: Eucharistieviering in de Zilverlinde



Maandag 10 oktober

14u30: Samen zingen in de Zilverlinde

Vrijdag 14 november

10u30: Mannenuurtje in de cafetaria



Maandag 17 november

13u30: Bezoek Alpaca's



Woensdag 19 november

10u30: Eucharistieviering in de Zilverlinde

Donderdag 20 november

14u30: Verhalen aan de open haard



Maandag 24 november

Bewegingsnamiddag in de Zilverlinde

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

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

Dinsdag 25 november

14u: Feest van de jarigen in de cafetaria



Vrijdag 28 november

Van 18u tot 20u: Avondcafé in de cafetaria

Campagne : “samen tegen isolement “

Schrijf u zo snel mogelijk in



De opticiens zal bij ons komen op
24 november voor de gratis controle
van het zicht.

Het aantal plaatsen is beperkt, graag uw deelname
vóór 10 november bevestigen door het
inschrijvingsformulier aan het onthaal in te vullen.

Tot ziens!



DE MOBIELE ZORGGROEP
Opticiens - Audiciers | bij u thuis

Voorbije weken

Eind september lanceerde Te Gek!? de campagne "Kijk eens onder de schil". In Zonnewende deden we hier ook aan mee. Er zijn de afgelopen weken heel wat aardappelen geschild!



Feitencheck van de maand

Een gesnipperde ui in je sokken helpt niet bij verkoudheid.



Er doet op het internet een filmpje de ronde waarin wordt beweerd dat een gesnipperde ui in je sokken je afhelpt van je verkoudheid. Je moet een ajuin snipperen, deze verdelen over 2 plastic zakjes, je blote voeten er in steken, de zakjes om je voeten knopen en daarover je sokken aantrekken. Voor de gemakkelijheid doe je dit voor het slapengaan. De grote poriën van je voetzolen nemen dan de werkzame stoffen van de ui op in het lichaam. Vervolgens maken deze stoffen je neus vrij. Na een nachtje hiermee te slapen ben je dan van je hardnekkige verkoudheidsklachten verlost.

Deze bewering klopt echter niet. Poriën zijn openingen van talg- en zweetklieren in het huidoppervlak die talg produceren. Dit beschermt de huid tegen uitdroging en zweet en regelt zo de lichaamstemperatuur. Poriën nemen geen producten op en laten geen stoffen doordringen in het lichaam. Grote poriën komen ook niet voor op de voetzolen, maar vooral op en rond de neus.

Geschiedenis van de maand

Fiets



De fiets zoals we die nu kennen heeft een lange geschiedenis achter de rug. Het begon met de uitvinding van de loopfiets in 1817. Uitvinder Karl Drais ontwikkelde een dieronafhankelijk vervoermiddel, dat puur door menskracht kon worden voortbewogen: de draisine. De jaren nadien werd de loopfiets hier en daar wat verbeterd. Daarna duurde het bijna 50 jaar voor de draisine verder evolueerde.

In 1862 bouwde de Franse kinderwagenbouwer Pierre Lallement zijn eigen fiets. Hij maakte een exemplaar met pedalen aan een iets vergroot voorwiel: de *vélocipède*. Voor de productie nam hij contact op met de gebroeders Olivier. Zij richtten samen met Pierre Michaux een fietsfabriek op. Lallement werkte een tijdje voor Michaux en vertrok dan richting de Verenigde Staten. In 1866 patenteerde hij er zijn uitvinding. Het lukte hem echter niet om een bedrijf te vinden dat zijn uitvinding wilde produceren. Kort daarop keerde hij terug naar Frankrijk waar Michaux zijn gietijzeren fietsen maakte. De metalen banden en het gietijzeren frame zorgden voor heel wat schokken tijdens het fietsen. Rond 1870 zorgden verschillende innovaties, zoals kogellagers en vaste rubberbanden, voor aangenamer fietsen.

In 1868 maakte de fiets een nieuwe evolutie door, door de opkomst van de hoge bi. Deze fiets werd uitgevonden door de Brit James Starley. De fiets was te herkennen aan zijn enorm voorwiel en zijn veel kleinere achterwiel. De pedalen van deze fiets waren direct aan het wiel bevestigd waardoor trapas en wiel dezelfde rotatiesnelheid hadden. Het hoge voorwiel zorgde voor een hoge snelheid en er konden enorme afstanden mee worden afgelegd. Nadelen van de fiets waren dan weer: een abrupte stop lanceerde de fietser over het stuur, het opstijgen verliep moeizaam, bij een tussenstop kon je onmogelijk een voet op vaste grond zetten en de fiets had een instabiele wegligging. De hoge bi was beslist de gevaarlijkste fiets die ooit op de markt is gekomen.

In 1885 introduceerde John Starley (neef van James) de eerste fiets die het dichtst bij de moderne fiets aanleunt: de Rover Safety. Deze fiets had een achterwiel met kettingaandrijving, hierdoor was het hoge voorwiel niet meer nodig en werd het valrisico minimaal. In 1888 zorgde de uitvinding van de luchtbanden door John Dunlop ervoor dat fietsen meer comfortabel werd. Het gouden fietstijdperk brak aan.

In de loop der jaren kwamen nieuwe fietstypen op de markt en verbeterden zoals o.a. de vouwfiets, de ligfiets, de racefiets, de bakfiets enzovoort.

Al in de 19e eeuw werden er elektrische fietsen gemaakt maar die raakten wat vergeten. In de 21e eeuw is de e-bike terug enorm populair. De moderne (elektrische) fiets maakte de laatste jaren enorme ontwikkelingen door.

Tv-serie van de maand

The Bold and the Beautiful

The Bold and the Beautiful is een Amerikaanse soapserie die zich afspeelt in Californië. De serie begon in 1987 en loopt nog steeds. Een aflevering duurt een halfuur en wordt in ongeveer 130 landen uitgezonden. Het is daarmee een van de best bekeken series ter wereld. De serie draait rond enkele vooraanstaande, rijke families. De families Forrester en Logan draaien al mee van in het begin.

De modewereld vormt de achtergrond maar de grote verhaallijnen draaien toch vooral rond intriges. De grootste verhaallijn sinds de start van het programma draait rond de liefdesrelatie van Brooke Logan en Ridge Forrester. Zij zijn al ettelijke keren uit elkaar gegaan, hertrouwd en terug bij elkaar gekomen. Maar ook de broers, zussen en andere familieleden van hen kennen er wat van. Volgens criticasters maakt het de serie soms wat ongeloofwaardig maar er gebeurt altijd wel iets.

In Vlaanderen is de soap al een aantal keer van zender gewisseld. Op dit moment kan je kijken op Eclips TV.

Pret & verzet

Onze lieve kleinen

Ik stapte met mijn dochter van drie een winkel uit toen een dame met een hoofddoek binnenkwam. "Mama, we moeten ons kapje opzetten want het regent buiten", reageerde ze.

Opa wilde Jelle (2) doen schrikken door zijn vals gebit uit zijn mond te schuiven. Jelle riep verbaasd: "Opa, jij bent een kassa!"

Mats (4) was opgetogen toen ik hem vertelde dat we een Duitse herder puppy hadden gekocht. "Een politiehond!" zei hij. Waarop zijn volgende vraag was of de hond dan ook een zwaailicht op zijn hoofd zou hebben.

Ik liep met mijn kleindochter Ida over straat toen de wind in mijn haar speelde. Dat ik dringend naar de kapper moest voor een kleuring, was haar niet ontgaan. "Oma, de wind maakt je haar blond", riep ze voor iedereen die het wilde horen.

Onlangs vroeg mijn kleinzoon Rune (3 jaar) waarom opa zo vaak naar de dokter moet. Ik antwoordde dat opa's bloeddruk te veel omhoog en omlaag gaat en eigenlijk altijd hetzelfde moet blijven. Rune vroeg geschrokken: "Gaat die dan nooit opzij?"

Brent, mijn zoontje van 7 was naar een film over het leger aan het kijken. Hij heeft daar grote interesse voor. Toen het pauze was, vroeg hij heel serieus: "Mama, hebben die legermannen nu ook pauze???"

Opa is een heel handige Harry, enkel de gasverwarming laat hij aan de specialist over. Toen die laatste aan de deur belde riep Bram (6 jaar): "Opa, je helper is er!"

Toen Bram 3 jaar was, ging hij met bomma naar 't kapelleke wandelen. Bomma had verteld dat ze een kaarsje gingen aansteken bij Ons Lieve Vrouwke. Bram liep als eerste binnen, keek overal rond en zei teleurgesteld "ze is niet thuis!"

Toen onze dochter met haar gezin logeerde in Oostende, zag haar zoontje Stef (4 jaar) een politieagent op een mountainbike voorbijfietsen. "Kijk mama", reageerde hij, "die agent is ook met vakantie!"

Een tijdje terug was ik met mijn zoontje Joren (3 jaar) aan het winkelen in de supermarkt. Terwijl ik mijn keuze maakte op de groentenafdeling, stond Joren met z'n kleine handjes twee bloemkolen te aaïen. Waarop hij me vroeg: "Mama, gaan we deze twee schaapjes ook kopen?"

Een man loopt over de Wallen in Amsterdam. Hij houdt halt bij een van de huizen, tikt op de ruit en vraagt aan de vrouw die erachter zit: "Wat kost dat nou?"

"75 euro", antwoordt de wulpse dame. Waarop de man zegt: "Nou zeg, dat is helemaal niet duur voor dubbel glas."

Ze liggen in elkaars armen. Plotseling hoort ze een sleutel in het sleutelgat steken en fluistert angstig: "Mijn man is daar! Vlug, spring uit het venster."

"Wat? We zitten op de dertiende verdieping?"

Waarop zij woedend antwoordt: "Jij met je kinderachtig bijgeloof! Vooruit, spring!"

Op de speelplaats wordt er nogal eens opgeschept.

"Wij zijn met drie kinderen thuis en we hebben allemaal ons eigen bed."

"Pff, wij zijn met vier kinderen en hebben allemaal onze eigen kamer."

"En wij zijn met z'n vijven en we hebben allemaal onze eigen vader..."

Een knappe jonge vrouw klopt aan bij haar buurman en zegt: "Dag buurman, ik heb zin om mij eens goed te amuseren en de hele nacht weg te blijven. Ben jij vanavond toevallig vrij?"

Totaal overrompeld antwoordt de buurman: "Eh, ja..."

"Oh fijn! Dan wil jij zeker wel op mijn hond passen?"

Maurits: "Eerst kreeg ik tonsillitis, daarna appendicitis en pneumonie. Die werden gevolgd door hemorragie en poliomyelitis en daarna gaven ze me hypodermoclyse en inoculaties."

Liese: "Amai, dat moet hard geweest zijn!"

Maurits: "Reken maar! Ik had nooit gedacht dat ik zou slagen voor die spellingtest."

"Wie heeft je dat blauwe oog gegeven?"

"Niemand. Ik heb ervoor moeten vechten."

De godsdienstleraar vroeg of zijn leerlingen geloofden in een leven na de dood, in reïncarnatie.

"Ja", zei Benjamin, "en ik kom terug als een schaap."

"En waarom in hemelsnaam als een schaap?", vroeg de leerkracht?

"Dan kan ik de hele nacht onder de wol liggen", antwoordde Benjamin.

Kelner tegen een ontevreden gast: "Onze kok houdt eraan u te feliciteren met uw opmerkzaamheid, mijnheer. Het was inderdaad afwaswater."

Een toerist bezoekt een antiekzaak in Antwerpen. Hij vraagt een grondige uitleg over alles wat hij te zien krijgt, maar wanneer hij de prijs te horen krijgt besluit hij om toch maar niks te kopen. Na twee uur verlaat hij de zaak met lege handen. "Dat is dan twee euro voor het museumbezoek, mijnheer." zegt de antiquair gevat.

Doordenker

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

Welk woord staat niet in het rooster ?

ANGORA-BATIST-BROKAAT-CREPE-DRALON-FLANEL-KATOEN-LAKEN-
LINNEN-MOLTON-NYLON-RIBFLUWEEL-SATIJN-TEDDY-TRICOT-TULE-
TWEED-VELOURS-VISCOSE-WOL-ZIJDE



Oplossing

Oplossing van de maand OKTOBER : HALLOWEEN stond niet in het rooster.

Schiftingsvraag : er hadden zich 450 mensen ingeschreven voor het tuinfeest.

Winnaar : Mieke Nuyens flatje 210

Het voorlaatste blad mag ingevuld afgegeven worden aan de receptie voor 20 NOVEMBER 2025. Het juiste antwoord wordt beloond. Veel succes !!!

Naam:

Kamer of flatje:

Schiftingsvraag : hoeveel mannelijke vrijwilligers komen er in Zonnewende helpen?

Tot slot

Bronnen

<https://www.santafixie.nl>
<https://www.historiek.net>
<https://www.isgeschiedenis.nl>
<https://www.factcheck.vlaanderen.be>
<https://www.quest.be>
<https://www.wikipedia.be>

<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.