



't Zonneke
WZC Zonnewende
Maart 2026

Inhoud



Voorwoord	3
Pastoraal Hoekje	4
Bewonersnieuws	12
Maandinfo	15
Het ABC van de valpreventie	19
Puzzelhoekje	20
Activiteiten	22
Fruit van de maand	27
Werelderfgoed van de maand	28
Ontdekkingsreiziger van de maand	29
Pret en verzet	31
Doordenker	33
Tot slot	35

Voorwoord

Beste bewoner, familie,...

Beste lezer,

Velen onder jullie hebben hier waarschijnlijk al even naar uitgekeken en als de maand maart op de kalender verschijnt is het zo ver. De lente doet zijn intrede. Dat betekent dat de dagen al wat langer zijn, de temperaturen stijgen een beetje, vogels maken zich volop klaar voor het broedseizoen (dit kan je horen én zien), steeds meer planten komen in bloei...

In maart zetten we traditioneel ook de klok een uur vooruit, want dan gaat het zomertijd terug in. En in Antwerpen worden alle soorten vaders in de bloemetjes gezet.

In Fruit van de maand gaat het over de nectarine.

Voor het Werelderfgoed van de maand trekken we naar de Dolomieten, in Italië.

De Ontdekkingsreiziger van de maand is David Livingstone. Zijn verhaal kan je verderop lezen.

Veel leesplezier!

De redactie

Pastoraal hoekje

Maart valt volledig in de veertigdagentijd, in de vasten (Aswoensdag 18 februari - Pasen 5 april)

Wanneer op Aswoensdag de vastenperiode begint, krijgen we veertig dagen de tijd om ons voor te bereiden op het feest van Pasen. We krijgen ook de tijd om te werken aan onze relatie tot God en onze naasten. We reiken hier zeven vastenpuntjes aan met telkens een Bijbelcitaat. Ze kunnen een gids zijn ...

1. Veertigdagentijd:

'Tijd om tijd vrij te maken'

*Er is een tijd om te zoeken en een tijd om te verliezen,
een tijd om te bewaren en een tijd om weg te gooien.
Prediker 3, 6*

Vasten is een vorm van timemanagement, maar dan wel met andere principes en prioriteiten. In plaats van onze tijdsbesteding te maximaliseren, gaan we op zoek naar 'verloren' tijd om op adem te komen, stil te vallen of te bidden. De vastenperiode is het ideale moment om af en toe extra tijd vrij te maken om gewoon samen met je gezin of je vrienden te kunnen doorbrengen.

2. Veertigdagentijd:

'Tijd om los te komen van wat je beklemmt'

*Als een graankorrel niet in de aarde valt en sterft,
blijft het één graankorrel,
maar wanneer hij sterft draagt hij veel vrucht.
Johannes 12, 24*

Op Aswoensdag klonk de gekende spreuk: 'Gedenk dat je stof bent en tot stof zult wederkeren!' Zo worden we herinnerd aan onze eigen kleinheid en opgeroepen ons leven opnieuw in handen te nemen en te leven alsof elke dag de laatste zou kunnen zijn. Vasten werd vroeger ook aangeduid met het woord 'versterving'. Hoewel het woord wat uit de tijd is, toont het ons toch heel mooi hoe de vasten oproept om te sterven aan de oude 'ik' met alle slechte gewoontes, zodat een nieuw 'ik' in alle vrijheid geboren kan worden.

3. Veertigdagentijd:

'Tijd om wat bewuster en ecologischer te leven'

*Hoe lang nog zal de aarde treuren,
zullen gras en bloemen verdorren?
Het vee en de vogels komen om
door de wandaden van haar bewoners.
Jeremia 12, 4*

De vastenperiode is het ideale moment om ook eens stil te staan bij onze houding tegenover de aarde en de natuur. Volgens sommige theologen zijn soberheid en onthouding/onthechting dé uitweg uit onze hedendaagse ecologische crisis. Door onze maatschappelijke spilzucht te vervangen door een 'ethiek van het genoeg' kunnen we leren duurzaam met de aarde om te gaan. Als we onze verstoorde relatie tot de aarde en de natuur willen herstellen, moeten we luisteren naar de stem van de aarde en respect hebben voor het ritme van de natuur.

4. Veertigdagentijd:

'Tijd om (broederlijk) te delen'

Is dit niet het vasten dat ik verkies: [...] je brood delen met de hongerige, onderdak bieden aan armen zonder huis, iemand kleden die naakt rondloopt, je bekommeren om je medemensen?

Jesaja 58, 6-7

De Bijbel roept ons in de vastentijd op om speciaal aandacht te hebben voor armen en minderbedeelden. Ook Broederlijk Delen stelt jaarlijks een vastencampagne op die de solidariteit met het arme zuiden centraal stelt. Ook Zonnewende doet jaarlijks een vastenactie (zie verder in dit pastoraal hoekje).

5. Veertigdagentijd:

'Tijd voor verzoening met je gezin, familie en vrienden'

Wanneer je dus je offergave naar het altaar brengt en je je daar herinnert dat je broeder of zuster je iets verwijt, laat je gave dan bij het altaar achter; ga je eerst met die ander verzoenen en kom daarna je offer brengen.

Matteüs 5, 23-24

De vastentijd is bij uitstek een tijd van vergeving en boete doen. Boeten betekent oorspronkelijk 'herstellen' en 'oplappen', bijvoorbeeld van een visnet. In de vasten boeten we ons relationele netwerk en proberen we terug aan te knopen bij doorgeknipte of beschadigde relaties. In het besef van onze kleinheid en kwetsbaarheid gaan we onze medemens en God opnieuw tegemoet. Een open en eerlijk (biecht)gesprek kan hierbij wonderen doen.

6. Veertigdagentijd:

'Tijd om te bidden'

*Niet je kleren moet je scheuren, maar je hart.
Joël 2, 12-13*

Door het gebed onderhouden we onze relatie met God. Het is in het openstellen van ons hart en het erkennen van onze kleinheid dat we in aanraking komen met Hem die groter is. In deze unieke relatie mogen we thuiskomen en ons geborgen weten. In het gebed kunnen we kracht putten en de hoop levend houden. Bidden verandert de wereld niet, maar bidden verandert mensen en mensen veranderen de wereld.

7. Veertigdagentijd:

'Tijd om je voor te bereiden op Pasen'

*Veertig dagen bleef Jezus in de woestijn (...)
Hij leefde er te midden van de wilde dieren,
en engelen zorgden voor hem.
Marcus 1, 13*

De veertigdagentijd wordt afgesloten met de Goede Week die begint met Palmzondag en eindigt met het triduüm van Witte Donderdag, Goede Vrijdag en Stille Zaterdag. Tijdens deze week worden het lijden en de kruisdood van Jezus Christus herdacht. Het is doorheen de radicaliteit van het lijden en de dood dat het Paasfeest mogelijk wordt. Het is omdat we op Goede Vrijdag zien dat Jezus Christus het lot deelt van de onschuldig veroordeelde slachtoffers, dat zijn Verrijzenis ons terug hoop geeft om ons tegen onrecht en geweld te blijven verzetten.

(bron: pastoraalbezorg.be, Veertig dagen tijd – Stijn Demaré)

Ramadan - Veertigdagentijd

Dit jaar vallen de Ramadan, de islamitische vasten en de Veertigdagentijd, de christelijke vasten nagenoeg samen.

Hoe wordt de ramadan beleefd? Overdag wordt er niet gegeten of gedronken. Na zonsondergang op een vast tijdstip verbreekt men het vasten en gebruiken families en vrienden samen de iftar-maaltijd. Er worden aalmoezen gegeven aan de armen, ver weg en dichtbij, en op het eind van de ramadan is er het Suikerfeest.

Dit jaar valt voor de christenen de vasten deels in dezelfde periode. De aandacht voor de uiterlijk zichtbare ramadan wekt vragen op over de vasten.

De vasten is vandaag niet meer vanzelfsprekend. Voor sommigen is het iets van het verleden. Maar meer mensen dan we denken halen een askruisje op Aswoensdag en beleven de veertigdagentijd als een periode van bekering, gebed en solidariteit, op weg naar het feest van Pasen. De vasten wordt al eens verward met een maand zonder vlees of een maand zonder alcohol. Op zich zijn dit interessante en waardevolle maatschappelijke ontwikkelingen, maar de vasten is veel meer dan dat.

(bron: kerknet.be)

De vasten beleven in ons woonzorgcentrum door BEZINNING

-Woensdag 18 februari, Aswoensdag om 10.30 uur:

Woord- en communieviering met asoplegging (askruisje)
(reeds voorbij)

-Woensdag 25 februari om 10.30 uur:

Eucharistieviering (liturgie van de 1e zondag van de vasten)
(reeds voorbij)

-Woensdag 11 maart om 10.30 uur:

Eucharistieviering (liturgie van de 3e zondag van de vasten)

-Woensdag 25 maart om 10.30 uur:

Eucharistieviering (liturgie van Palmzondag, palmtakjes)

-Woensdag 1 april om 10.30 uur (Goede Week):

Verzoeningsviering en stilstaan bij Witte Donderdag

-Vrijdag 3 april om 10.30 uur (Goede Week):

Kruisweg en stilstaan bij Goede Vrijdag

-Zaterdag 4 april om 15.00 uur (Pasen):

Woord- en communieviering

De vasten beleven in ons woonzorgcentrum door SOLIDARITEIT

Vanuit ons woonzorgcentrum willen wij heel concreet solidair zijn met mensen in nood. Het is traditie in de Zorggroep Zusters van Berlaar een vastenactie te organiseren. Het ene jaar steunen wij mensen in de derde wereld, het andere jaar mensen in de vierde wereld. Dit jaar is het de beurt aan de derde wereld en kiezen wij voor een project in Congo, meer bepaald de Clemensactie.

De Clemensactie is een vzw die zich inzet voor ondersteuning, opvolging en coaching van kleinschalige sociale projecten in Congo, vooral in de regio Kinshasa – Matadi. Een groep Vlaamse redemptoristen legde het fundament door hun beste inspanningen te leveren voor de ontwikkeling van deze regio en het schenken van een hoopvolle toekomst. De Clemensactie zet deze missie voort. Momenteel zijn jonge Congolese redemptoristen belast met de zorg voor deze regio. Zij, samen met lokale medewerkers, kunnen rekenen op de Clemensactie wanneer zij sociale projecten indienen en correct opvolgen. Er wordt gezorgd voor de nodige middelen en passende coaching. Regelmatig gaan medewerkers op het terrein deze sociale projecten bezoeken. Zo ontstaat er vertrouwen en een stimulerende wisselwerking.

Het einddoel is dat de Congolezen hun eigen lot in handen nemen en hun samenleving van binnenuit opnieuw opbouwen, vooral ook met aandacht voor de allerarmsten.

Met de Zorggroep Zusters van Berlaar willen we heel specifiek een project rond **NAAIATELIERS** ondersteunen. In de naaiateliërs leren de vrouwen lezen en schrijven, naaien, presenteren en verkopen. Aan het eind van het driejarige traject krijgen de vrouwen –die bij de start amper geloofden in zichzelf– een officieel diploma. Zo krijgen ze een nieuwe stevige plaats in hun gemeenschappen en doorbreken ze de cirkel van de armoede. De basisopleiding voorziet in een traject van alfabetisering dat wordt gecombineerd met het leren naaien. Daarbij krijgen ze ook lessen landbouw en ‘lessen over het leven’. In het tweede en derde jaar leren ze ook zelf kledingstukken te maken, ze te presenteren in een boetiek en ze te verkopen. Ze starten dan zelf een zaak op, of sluiten aan bij één van de coöperaties van het project.

(bron: clemensactie.be)

Noteer alvast volgende belangrijke data:

-Donderdag 19 maart om 14.00 uur:

Voorstelling van de Clemensactie in de Zilverlinde door Lieve Droogmans. Zij bracht zopas zelf nog een bezoek aan Congo. Nieuws en beelden ‘heet van de naald’ dus! Wees er zeker bij, ook familieleden zijn welkom!

-Zondag 22 maart (namiddag):

PANNENKOEKENSLAG en ook HOTDOGS ten voordele van de Clemensactie in onze cafetaria 't Zonnehof. Breng de hele familie en vele vrienden mee! Zo wordt het niet alleen een lekkere namiddag maar bovenal een gezellig samenzijn met velen. Immers... enkel als we met velen komen, kan onze solidaire actie slagen! WIJ DANKEN JULLIE ALVAST VOOR JULLIE KOMST!

Goede Week - Pasen

In 't Zonneke van april gaan we hier dieper op in.

19 maart: Heilige Jozef

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 verhef 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 vasten beleven in ons woonzorgcentrum door BEZINNING

De Kerk viert op 25 maart, negen maanden vóór Kerstmis, de ontvangenis van Jezus Christus. Deze gebeurtenis valt samen met de verschijning van Gabriël aan de Maagd Maria, waarbij de aartsengel de Menswording van God aankondigt. Het evangelie volgens Lucas is het enige boek van het Nieuwe Testament dat van de annunciatie melding maakt (Lucas 1, 26-38).

De gedachtenis van de Annunciatie werd in Constantinopel een Mariafeest. In de achtste eeuw kreeg het ook in Rome een sterk Mariaal karakter. Na de liturgische hervormingen van het Tweede Vaticaans Concilie werd bepaald dat 25 maart op de eerste plaats een Christusfeest is en pas in tweede instantie een Mariafeest.

Er bestaan talloze schilderijen van dit gebeuren.

Terugblik op februari

Terwijl ik in het 'pastoraal hoekje' uitvoering schrijf over Aswoensdag in het krantje van februari, over de veertigdagentijd/vasten in het krantje van maart, en over de Goede Week en Pasen in het krantje van april, is voor anderen carnaval en Vastenavond misschien wel hét hoogtepunt van deze periode. Op het moment dat ik dit tekstje schrijf, is het carnavalsfeest in Zonnewende nog niet voorbij. Dus ik kan er geen verslag over uitbrengen. Wel weet ik dat het ieder jaar opnieuw een gezellig en vooral 'kleurrijk' gebeuren is waarbij vele bewoners (en ook collega's) plots 'onherkenbaar' worden. Bijzonder amusant! Even in het vel van iemand anders kruipen, of misschien wel een dier worden ...

Tijdloze dagkalender van "Bond zonder naam"

Spreuken van vijf willekeurige dagen in maart ...

01/03: Een schouderklopje heeft nog nooit iemand verwond.

04/03: Hoe stiller je bent, hoe meer je hoort.

15/03: Kleur iemands dag, schenk een lach.

16/03: Als je over kleinigheden valt, lig je gedurig plat.

21/03: Lentemode: wees goedgemutst.

Weetje van de maand

Lente!

Bij maart hoort het begin van de lente! Wie kijkt er niet naar uit? Iedereen toch! Er wordt een onderscheid gemaakt tussen de astronomische lente en de meteorologische lente.

Astronomische lente

Astronomisch gezien begint de lente wanneer dag en nacht even lang zijn. Dit gebeurt bij ons rond 20 maart, telkens op een verschillend tijdstip. Voor het gemak werd dus 21 maart tot officiële begindatum voor de astronomische lente uitgeroepen. De lente eindigt op 21 juni, de dag waarop de zon het langst en het hoogst aan de hemel staat.

Meteorologische lente

De meteorologische lente begint op een afgesproken, vaste datum, namelijk 1 maart. Hij duurt tot 1 juni.

Aanbod vieringen in ons woonzorgcentrum

- Woensdag 11 maart om 10.30 uur: eucharistie in de Zilverlinde
- Woensdag 25 maart om 10.30 uur: eucharistie in de Zilverlinde

AANBOD!

Wens je een gebedsintentie in de eucharistieviering of woord- en communieviering? 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:

- 01/03/2026 - 2^e zondag van de veertigdagentijd
op **VRT 1** om 10.00 uur
Sint-Salvatorskathedraal, Brugge

- 08/03/2026 - 3^e zondag van de veertigdagentijd
op **NPO 2** (Nederland) om 10.00 uur
Sint-Jozefkapel, Dongen
- 15/03/2026 - 4^e zondag van de veertigdagentijd
op **VRT 1** om 10.00 uur
Sint-Ursulakerk, Lanaken
- 22/03/2026 - 5^e zondag van de veertigdagentijd
op **NPO 2** (Nederland) om 10.00 uur
Sint-Martinuskerk, Sneek
- 29/03/2026 - Palmzondag
op **VRT 1** om 10.00 uur
Sint-Egidiuskerk, Sint-Gillis-Waas

(Bron: otheo.be)

Meevieren in de Sint-Jacobuskerk, naast het woonzorgcentrum:

- Iedere zondag van maart: viering om 11.00 uur
- Zondag 29 maart: Palmzondag: Eucharistie met palmwijding

Gebed ter afsluiting

Met een mooi gebed sluit ik dit pastoraal hoekje af.

Warme groet, Pascale

Goede God,
Gij houdt van álle mensen,
groot of klein, arm of rijk, zwart of blank,
waar ook ter wereld.
Jezus, uw Zoon, heeft ons laten zien
hoe wij, in zorg en liefde voor elkaar,
met mensen kunnen omgaan.
Open onze ogen
voor alle goeds dat in mensen schuilgaat.
Open onze oren
voor het leed dat anderen wordt aangedaan.
Open onze handen,
niet alleen om te delen, maar ook om te ontvangen.
Open ons hart
om de ander warmte, steun en liefde te kunnen geven.
Laat ons zo groeien in liefde voor U en elkaar
in het spoor van Jezus, uw Zoon.
Amen.

Bewonersnieuws

De jarigen van maart

1 maart **Marc Van den Broek** 60 jaar *Begonia*

4 maart **René Leyssens** 100 jaar *Iris*

10 maart **Paul Horemans** 73 jaar *Fresia*

14 maart **Jenny Peper** 85 jaar *Iris*

16 maart **Lea Jansen** 91 jaar *Dahlia*

17 maart **Jean-Pierre Heuten** 86 jaar *Campanula*

18 maart **Jos Neefs** 92 jaar *Iris*

18 maart **Francine Geyskens** 95 jaar *Hyacint*

19 maart **Jef Nuytkens** 93 jaar *Iris*

25 maart **Pol Van Bogaert** 81 jaar *Azalea*

27 maart **Alex Verhoeven** 75 jaar *Fresia*

28 maart **Irène Vermeiren** 91 jaar *Azalea*

30 maart **Riet Brooijmans** 98 jaar *Fresia*

6 maart **Seraphine Van Bogaert** 70 jaar *Cederhof III*

8 maart **Gust Mariën** 92 jaar *Cederhof III*

11 maart **Mieke Neyens** 82 jaar *Cederhof II*

17 maart **André Legein** 95 jaar *Cederhof I*

19 maart **Julienne Michielsens** 87 jaar *Cederhof II*

27 maart **Gaston Bogaerts** 93 jaar *Cederhof II*

31 maart **Josephine Melaerts** 98 jaar *Cederhof I*

Hiep hiep hoera!

Hier verwelkomen we graag onze nieuwe
bewoners!

Welkom!



Maria Vermeylen – Gladiool
Armand Joosens – Begonia
Mariette Mathysen – Hyacint
Ivo Creten – Begonia



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

Helena Backx – Begonia
Brigitta Dekker – Azalea
Lisette Faes – Hyacint
Maddy Van Camp – Begonia
Lizette Raus – Hyacint

Jack Van Cleef – Cederhof III

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

Maandinfo

Een vleugje poëzie

Marc groet 's morgens de dingen

Dag ventje met de fiets op de vaas met de bloem

Ploem ploem

Dag stoel naast de tafel

Dag brood op de tafel

Dag visserke-vis met de pijp

En

Dag visserke-vis met de pet

Pet en pijp

Van het visserke-vis

Goeiendag

Daa-ag vis

Dag lieve vis

Dag klein visselijn mijn

Paul v. Ostaijen



Vandaag in de geschiedenis



2 maart 1982

De compact disc (cd) wordt door Philips en Sony in Europa op de markt gebracht.

6 maart 1987

De Britse ferryboot Herald of Free Enterprise kapseist voor de kust van Zeebrugge. Er vallen uiteindelijk 193 doden. Het is de ergste scheepsramp ooit in Belgische wateren.

21 maart 1685

Johann Sebastian Bach wordt geboren in de Duitse stad Eisenach. Bach wordt door de meeste muzikwetenschappers beschouwd als een van de grootste en invloedrijkste componisten uit de geschiedenis van de klassieke muziek.

24 maart 1992

Dirk Frimout gaat met de spaceshuttle Atlantis als eerste Belg de ruimte in. Hij blijft in de ruimte tot 2 april van dat jaar en cirkelt in totaal 143 keer rond de aarde.

29 maart 1871

De Royal Albert in Londen Hall wordt geopend door koningin Victoria. De beroemde concertzaal is vernoemd naar haar echtgenoot, Albert van Saksen-Coburg-Gotha.

Zet het alvast in je agenda!

Binnenkort is het weer zo ver.

In de nacht van zaterdag 28 maart op zondag 29 maart moeten we de klok een uur vooruit zetten.

--> 2 uur wordt 3 uur



Wat schilt er?



Op 23 september 2025 werd de campagne 'Kijk eens onder de schil' gelanceerd, om aandacht te vragen voor geestelijke gezondheid bij oudere volwassenen. In oktober hebben we samen met vele bewoners aardappelen geschild terwijl we praatten over koetjes en kalfjes én over wat hen bezig houdt. De campagne is nog bezig en loopt tot september 2026. Tijd voor een nieuwe actie.

Vanaf maart zullen we met affiches, foldertjes, tijdschriften het thema weer zichtbaarheid geven. We brengen bewoners die dat wensen een bezoek voor een gesprek over wat hen bezig houdt, wat er onder de schil zit, welke hun zorgen zijn,...

Naast bewoners zijn er frequent bezoekers in Zonnewende die 65-plus zijn. Familie, vrienden, burens, ... kunnen behoren tot die leeftijdscategorie. Ook hen willen we sensibiliseren om goed voor zichzelf te zorgen. Als zij zich goed voelen is dat niet enkel winst voor zichzelf, maar kunnen zij in belangrijke mate bijdragen aan het welbevinden van hun naaste. Hier vindt u enkele weetjes om over na te denken.

Wist-je-dat...

- ... het ontwikkelen van psychische problemen niet hoort bij het normale veroudering?
- ... psychische problemen bij oudere volwassenen vaak onopgemerkt blijven?
- ... depressieve symptomen bij 65-plussers soms worden verward met dementie, fysieke gezondheidsproblemen of bijwerkingen van medicatie?
- ... angst bij 65-plussers moeilijker wordt herkend omdat het zich vaak lichamelijk uit en ze er zelf niet snel over praten?
- ... twee op vijf 65-plussers binnen het jaar hulp zoekt, maar het bij anderen vaak 12 jaar of langer duurt?
- ... 65-plussers een verhoogd risico hebben op doodsgedachten of gevoelens van levensmoeheid door de frequente verlieservaringen (zoals pensionering, verlies van een dierbare, sociale isolatie, fysieke problemen, ...) die ze meemaken?

Vragen rond psychisch welzijn? Contacteer Magda Gaens, psychologe van Zonnewende
Via het onthaal, via de woongroep, telefonisch 03/660 25 00

Het ABC van de valpreventie

De C van controle

Beste lezers

In maart zijn we aan de derde letter van het alfabet, de C toegekomen. We focussen ons op Controle of nazicht. En dat hoeven weer geen grote movimientos te zijn. Het is goed om even bij de volgende zaken stil te staan:

- Controleer eens of je brilglazen nog proper zijn. Een helder zicht is belangrijk om een val te voorkomen.
- Controleer je schoeisel. Zijn het veilige schoenen? De winterschoenen gaan misschien nu voor een tijdje de kast in. Hoe zien mijn schoenen voor de lente eruit? Zijn ze goed gesloten? Hebben mijn schoenen slibvrije zolen?
- Controleer even je kamer. Teveel matten of draden die rondslingeren? Is mijn kamer een hindernissenparcours of kan ik veilig rondstappen?
- Controleer of de remmen van je rollator nog goed en wel werken. Zo niet, spreek een medewerker aan.

Dit zijn maar een paar voorbeelden die door mantelzorgers/familieleden/personeel kunnen nagekeken worden. Het kan ertoe bijdragen om veilig te bewegen, meer buiten te komen en van de bloesems en de frisse lente te genieten.

Puzzelhoekje

Kruiswoordraadsel



Vul in.

- 1 Dat vrolijke gevoel wanneer de lente begint
- 2 Ander woord voor lente
- 3 Wat zaden doen wanneer ze beginnen te groeien
- 4 Dier dat vaak met Pasen wordt geassocieerd
- 5 De belangrijkste dag van het paasfeest
- 6 Gele lentebloem die vaak in maart bloeit
- 7 Wat een vogel doet om eieren warm te houden
- 8 Zachte kleuren die bij de lente passen

Oplossing: lentekriebels, voorjaar, kiemen, konijn, paaszondag, narcis, broeden, pastel



Activiteiten

Terugkerende activiteiten en diensten



Cafetaria 't Zonnehof

Alle dagen open

Van 14u tot 17u



Eucharistieviering

Woensdag 11 maart en woensdag 25 maart

Om 10u30

In de Zilverlinde



Kapster

Aanwezig op dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag

Op afspraak



Avondcafé

Vrijdag 27 maart

Van 18u tot 20u

In onze cafetaria 't Zonnehof

Activiteiten maart

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 9 maart

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

Woensdag 11 maart

10u30: Eucharistieviering in de Zilverlinde

Maandag 16 maart

14u: Volksspelen in de Zilverlinde

Donderdag 19 maart

14u: Voorstelling van de Clemensactie door Lieve Droogmans, in de Zilverlinde

Zondag 22 maart

In de namiddag: Vastenactie in de cafetaria, ten voordele van de
Clemensactie
Pannenkoekenslag en hotdogs

Maandag 23 maart

Zitdansen in de Zilverlinde
14u-15u: Voor de bewoners van Gladiol, Hyacint en Iris, de
gebruikers van ons CDV en onze flatbewoners
15u15-16u15: Voor de bewoners van Azalea-Begonia, Campanula-
Dahlia, Edelweiss-Fresia en onze flatjes

Woensdag 25 maart

10u30: Eucharistieviering in de Zilverlinde

Vrijdag 27 maart

Van 18u tot 20u: Avondcafé in de cafetaria

Voorbije weken

Het carnavalsfeest was weer een groot succes!





Fruit van de maand

Nectarine



De nectarine is een steenvrucht, net zoals de abrikoos, de pruim en de kers. De nectarine is nauw verwant met de perzik, en wordt er wel eens mee verwisseld. De perzik heeft een dunne donzige schil, de nectarine heeft een gladde schil. Onder deze schil hebben nectarines zoet en sappig geel of wit vruchtvlees, rijk aan vezels en vitaminen. Nectarines bewaar je het best in de groentelade van je koelkast. Na aankoop kan je ze hier nog enkele dagen bewaren. Als ze nog erg hard zijn bij aankoop, kan je ze beter in de fruitmand op kamertemperatuur bewaren.

Een nectarine hoeft je niet te schillen. Wel best even afspoelen onder koud water en de pit verwijderen voor het opeten. Nectarines zijn lekker te eten uit het vuistje of in smoothies, desserts, yoghurt...

Werelderfgoed van de maand

Dolomieten

De Dolomieten zijn een bergketen in de Noord-Italiaanse Alpen. Er zijn 18 pieken en die zijn meer dan 3000 meter hoog. Het gebied heeft een oppervlakte van 141 903 hectare en omvat een aantal van de mooiste berglandschappen ter wereld. De enorme rotsformaties, grillige bergen, steile kliffen en met bloemen bezaaide alpenweiden maken de Dolomieten erg populair bij wandelaars en natuurliefhebbers. Vooral dan in de herfst als het er niet te warm is. In de winter is het dan weer een paradijs voor skiërs.

De Dolomieten zijn ongeveer 250 miljoen jaar oud en bestaan grotendeels uit sedimentgesteente en kalksteen. Ooit waren die machtige rotsen en pieken een enorm koraalrif dat zich vormde in de oerzee de Tethys.

De bergketen dankt zijn naam aan de Franse geoloog Déodat de Dolomieu. Hij “ontdekte” de gefossiliseerde koraalriffen als nieuwe rotsvorm.

Sinds 2009 staat dit gebergte op de UNESCO Werelderfgoedlijst.

Ontdekkingsreiziger van de maand

David Livingstone

David Livingstone werd geboren op 19 maart 1813 in Blantyre, een plaatsje in Schotland. Op zijn 10e moest hij gaan werken in de plaatselijke katoenfabriek en combineerde hij dit met school. Ondanks de lange dagen was hij een vlijtige student. Vervolgens ging hij studeren aan de medische en theologische faculteit van het Anderson College van Glasgow. Hij leerde onder meer Latijn, en thuis las hij veel boeken. Na het behalen van zijn diploma wilde Livingstone graag als dokter en missionaris gaan werken in het Verre Oosten. De Opiumoorlog gooide toen roet in het eten en zijn reis naar China werd uitgesteld. Tijdens het afwachten ontmoette hij Robert Moffat, een Schotse zendeling uit zuidelijk Afrika. De verhalen over uitgestrekte en ongerepte gebieden van Centraal-Afrika wekten bij Livingstone grote interesse. Hij besloot dan ook naar Afrika te reizen in plaats van naar China.

In 1841 reisde Livingstone voor het eerst naar Afrika en gaat hij er werken als missionaris. Enkele jaren later nam hij er werk aan als onderzoeker. In 1849 ontdekt hij, samen met twee anderen, het Ngamimeer, dat nog nooit door Europeanen was gezien.

Het reizen door Afrika kon Livingstone erg bekoren. Hij had contact met lokale stammen en in 1852 besloot hij er te gaan wonen met zijn gezin. Niet lang hierna sprak hij met een lokale stam af om heel zuidelijk Afrika te onderzoeken.

Als eerste Europeaan reisde hij met een lokale vissersboot naar Kazembe, een koninkrijk in het huidige Zambia. Op 17 november 1855 ontdekt hij als eerste blanke de (nu beroemde) Victoriawatervallen. Livingstone vernoemde de watervallen naar de toenmalige koningin van het Verenigd Koninkrijk. Sinds 1989 staan de watervallen op de werelderfgoedlijst van UNESCO. Aan de Zambiaanse zijde van de watervallen staat vandaag de dag een standbeeld van de ontdekkingsreiziger.

Een halfjaar na zijn ontdekking in Zambia bereikte Livingstone de stad Quelimane in Mozambique. Hij was de eerste persoon die van west naar oost dwars door Afrika trok. Hij ging tijdens zijn verdere tocht op zoek naar de bronnen van de rivier de Nijl. In een poging hiertoe vertrok hij in 1866 in Zanzibar richting het zuiden. De tocht was niet gemakkelijk en zorgde voor ellende en ongemak. Livingstone raakte erg verzwakt en moest zich meermaals door Arabische slavenhandelaren laten verzorgen (wat wrang was want hij was voorstander van de afschaffing van de slavernij).

In 1869 bereikte hij Ujiji en zette hij een jaar later zijn reis verder, met nog maar drie helpers. In 1871 denkt hij de bron van de Nijl te hebben gevonden. In werkelijkheid ging het om de bronrivier van de Kongo-rivier.

Ondertussen had men in Europa al langere tijd niets meer van Livingstone vernomen en begon men zich toch wat zorgen te maken. In 1871 werd hij dan officieel als vermist opgegeven. De krant "The New York Herald" besloot om een journalist op pad te sturen. Henry Morton Stanley, journalist en avonturier, reisde met een grote entourage vanuit Zanzibar westwaarts. Na 8 maanden botste hij aan het Tanganjikameer op een blanke man en sprak hij de man aan met: "Doctor Livingstone, I presume?" ("Dokter Livingstone, neem ik aan?"). Het bleek ook effectief om Livingstone te gaan. Samen onderzochten ze nog het noordelijke uiteinde van het Tanganjikameer. In maart 1872 keerde Stanley terug naar huis. Hij nam het dagboek van Livingstone en diens brieven en geografische verslagen mee.

Eens thuis gekomen maakte Stanley een verslag van zijn ontmoeting met de ontdekkingsreiziger en het werd een sensationeel nieuwsverhaal. Het werd gelijktijdig aan beide kanten van de Atlantische Oceaan gepubliceerd.

Livingstone bleef tot aan zijn dood in mei 1873 in Afrika. Zijn gebalsemde lichaam werd naar Groot-Brittannië overgebracht en bijgezet in Westminster Abbey.

Pret & verzet

Onze lieve kleinen

Mijn zoontje Tibo (6 jaar) ging mee naar de kerk om een misviering bij te wonen. Plots wees hij naar de biechtstoel en zei hij: "Kijk mama, ze hebben hier ook een poppenkast!"

Mijn kleindochter Lientje (2 jaar) kan al goed praten, maar het woord hesp blijft moeilijk. Ze maakt er regelmatig 'hepsjsip' van. Onlangs vroeg ik Lientje of ze nog eens hesp kon zeggen. Waarop ze na lang aarzelen zei: "Ik kan alleen maar 'kaas' zeggen"

Mijn oudste zoon Rafaël was ongeveer 7 jaar oud toen hij me vroeg: "Mama, waarom word je geen filmster? Daar kan je veel geld mee verdienen."

Ik antwoordde: "Omdat je daar talent voor moet hebben. En je moet ook mooi zijn."

Dat was voor hem geen probleem, want hij reageerde heel ernstig: "Je kunt toch ook meespelen in griezelfilms."

Toen we met onze twee kinderen van een appartement met één slaapkamer naar een huis met maar liefst drie slaapkamers verhuisden, waren we natuurlijk heel gelukkig. Alleen ons zoontje van vier vond het blijkbaar heel jammer. "We hebben nog een slaapkamer tekort, nu moeten mama en papa nog altijd samen slapen!"

Mijn dochter vertelde dat ze graag nog een broertje of zusje zou hebben. Ik was toen 41 en vertelde dat dat niet meer ging omdat ik al te oud was. "Dan wordt je toch gewoon oma?" bedacht ze slim.

"Kijk juf, spuitwater!" wees een van de kleutertjes toen de kleuterklas langs een fontein wandelden.

Aan tafel vroeg Nolle (7): "Mama, mag ik mijn pet aanhouden tijdens het eten?" "Nee, dat is niet volgens de regels van de etiquette" antwoordde ik. "Oh", zei Nolle na een korte stilte, "maar op het etiket van mijn pet staat niets over eten hoor."

Na een etentje met de familie zat ik gehurkt naast mijn kleinzoon Wolf (3) om hem een afscheidsknuffel te geven. Toen hij voor me stond, zei hij: "Moeke, jij hebt twee snorren boven je ogen."

Toen de grootmoeder van onze burens onlangs begraven werd, ging hun dochtertje van 4 ook mee naar het kerkhof. Bij het verlaten van de begraafplaats, vroeg ze aan haar mama: "Mama, wanneer wordt de schatkist begraven?" Haar mama aarzelde en dacht na. "Inderdaad, hier wordt een echte schat begraven..."

Een vrouw ging binnen in de winkel.

"Ik wil een revolver kopen," zei ze. "Het is voor mijn man."

"Heeft hij gezegd wat voor een revolver u moest kopen?" vroeg de verkoper.

"Nee, hij weet zelfs niet dat ik van plan ben om hem dood te schieten," zei ze.

"Ik zou wel eens willen weten waarom de honing steeds duurder wordt," vraagt Ann zich af.

"Dat is toch duidelijk. De werkbijen hebben zich aangesloten bij de vakbond!" zegt haar vriendin.

Een man wilde 's morgens vroeg bij een vriend aanlopen en riep zijn naam, toen die voor diens huis stond. Een van de burens kwam buiten en zei tegen hem: "Je moet luider roepen, dan zal hij je horen."

Waarop de eerste riep: "Hallo, Luider?"

Een jonge kerel wordt op straat door een dame aangesproken: "Wat zou je vader zeggen als hij wist dat je rookt?!"

Waarop de jonge kerel antwoordt: "Weet uw man eigenlijk wel dat u op straat jonge mannen aanspreekt?"

Een man loopt voorbij een restaurant en ziet een briefje aan het venster hangen met daarop de tekst: 'Gezocht: chef-kok.' Hij gaat binnen en zegt: "Hebben jullie al in de keuken gekeken?"

"Je moest je schamen! Hoe durf je met zo'n vies gezicht en ongekamde haren naar school komen? Vooruit, naar huis!" brulde de onderwijzer.

De volgende dag kwamen alle leerlingen met ongekamde haren en een vuil gezicht naar school...

"Vreugde is de drijfveer in het leven van elke mens," zegt de leraar. "In de grond verheugen we ons altijd wel over iets. Pieter, vertel me eens waarover jij je op dit ogenblik verheugt."

Hij antwoordt: "Ik verheug me er over dat de les bijna afgelopen is."

Een man die in de kappersstoel had plaatsgenomen, merkte dat de handen van de kapper zeer vuil waren. Toen hij daar commentaar op gaf, zei de kapper: "Dat klopt meneer, er heeft vandaag nog niemand zijn haar laten wassen."

Het zoontje van een arts is met een vriendje thuis aan het spelen. Als ze een kast openmaken ziet het jongetje een skelet. "Wat is dat?" vraagt hij verschrikt.

"Dat eh, dat was papa's eerste patiënt."

Doordenker



ZOEK 20 LEKKERE WOORDEN

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

Uit welke provincie komen de mattentaarten?



Oplossing

Oplossing van de maand FEBRUARI : De eerste woordzoeker van het jaar ging over de WINTER.

Oplossing schiftingsvraag: er hingen 9 zwarte ballen in de cafetaria.

Winnaars :

Er waren deze maand meerdere winnaars. Een onschuldige hand trok MARIA VAN DYCK, K158 als winnaar! Proficiat!

Het voorlaatste blad mag ingevuld afgegeven worden aan de receptie voor 20 maart 2026. Het juiste antwoord wordt beloond. Veel succes !!!

Naam:

Kamer of flatje:

Schiftingsvraag : Hoeveel nummers staan er op een blauw bingobordje?

Veel succes!

Tot slot

Bronnen

<https://www.dolomititrail.com>
<https://www.naturescanner.nl>
<https://www.zuid-tirol-italie.nl>
<https://www.fruitatwork.eu>
<https://www.veggipedia.nl>
<https://www.voedingscentrum.nl>
<https://www.unesco.nl>
<https://www.historiek.net>
<https://www.isgeschiedenis.nl>
<https://www.beleven.org>
<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

Ilse 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.