

Oktober, november, december 2023

59<sup>ste</sup> uitgave

# ENGELNBODE

Huiskrant woonzorgcentrum Engelendale



Vlamingdam 34

8000 Brugge

Tel: 050/33 68 19

Je kan mij ook lezen op <https://engelendale.squatina.be>

# WOORDJE VOORAF

Beste lezers,

Wat een mooie zomer én nazomer mochten wij meemaken in WZC Engelendale! De zon liet zich regelmatig zien waardoor we optimaal konden genieten van onze prachtige tuin. Pop-up bars, bezoeken van Spike, Sky en Boy, verwenontbijten, BBQ, bloemschikken, mosselen met frietjes, een concert van de mobiele beiaard, ... we hadden het goed! "Het is weer voorbij die mooie zomer."

Ondertussen hebben we de zomer helemaal ingewisseld voor de herfst! In de maand september gaven we samen met onze werkgroep dementie bijzondere aandacht aan het thema dementie. Doorheen het jaar zorgt deze werkgroep ook voor verschillende initiatieven, o.a. dementievriendelijke uitstapjes.

## **Wat brengt 2023 ons nog?**

De komende tijd gaan we verder aan de slag met onze resultaten van de BING tevredenheidsmeting. Misschien zag je onze affiches al in de gang? De tevredenheidsmeting was tevens ook het onderwerp van onze gebruikersraad, ik vond het erg fijn om met jullie in gesprek te gaan! Een weergave van onze raad kan je vinden op pagina 25-28. Stippen jullie alvast 13/12/2023 aan voor de volgende bewonersraad? Ook had ik graag familie en belanghebbenden ontmoet tijdens onze familieraad op 23/11/2023, hiervoor sturen we nog een uitnodiging.

In oktober verwelkomen we opnieuw de mobiele tandartspraktijk Gerodent, in samenwerking met het UZ Gent. Mondzorg is uiterst belangrijk, ook voor ouderen, meer informatie kan je vinden op pagina 31.

Het najaar brengt voor ons team ook een nieuw zorgdossier. In december starten we met een nieuw programma, Into.Care. Dit helpt ons om het bewonersdossier nauwer op te volgen.

Kortom, weer een goed gevuld najaar waarbij ook de kerstperiode al komt piepen... We maken er terug een gezellige tijd van! Wist je trouwens dat de warmste week, een jaarlijkse inzamelactie door Belgische radiozenders, dit jaar Brugge heeft gekozen als uitvalsbasis? Dat mogen we niet missen!

Warme groet en veel leesplezier!

Rik Coture

&

Jessie Sierens

Directeur Engelendale

Campusverantwoordelijke

# INHOUD

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| 4  | Bewoners                            |
| 4  | Hiep hiep hoera!                    |
| 6  | Welkom in Engelendale               |
| 8  | Wij gedenken                        |
| 10 | Personeel                           |
| 10 | Een dag uit het leven van           |
| 12 | Medewerkersnieuws uit Engelendale   |
| 15 | Bezinningshoekje                    |
| 19 | Informatiehoekje                    |
| 19 | Beweeg mee met Mariette en Mariette |
| 20 | Lachen is gezond                    |
| 21 | Tuinpraat                           |
| 23 | Op de babbel bij                    |
| 24 | Verslag bewonersraad                |
| 29 | Werkgroep in de kijker              |
| 32 | Train je brain                      |
| 36 | Sfeerbeelden                        |



## **Wie zoekt die vindt!**

Zoek Freddy, bewoner afdeling Wijngaard. Hij vliegt ergens in de Engelenbode rond. Kan je hem vinden?

# BEWONERS

## HIEP HIEP HOERA!



### Wijngaard

|             |                           |         |
|-------------|---------------------------|---------|
| 29 oktober  | mevr. Proetorius Claudine | 81 jaar |
| 31 oktober  | dhr. Schepers Hugo        | 73 jaar |
| 22 november | mevr. Rys Agnes           | 98 jaar |
| 29 november | mevr. Somers Erna         | 95 jaar |
| 18 december | dhr. De Vlieger André     | 96 jaar |

### Olijfgaard

|             |                               |         |
|-------------|-------------------------------|---------|
| 14 oktober  | mevr. De Buysere Mariette     | 93 jaar |
| 21 oktober  | dhr. Potié Eric               | 77 jaar |
| 21 oktober  | dhr. De Kestelier Raphaël     | 91 jaar |
| 08 november | mevr. Van Gierdegom Godelieve | 84 jaar |
| 25 november | mevr. Verla Marie-Jeanne      | 95 jaar |
| 12 december | dhr. Coens Roger              | 89 jaar |
| 23 december | mevr. De Vriese Yvonne        | 97 jaar |

### Boomgaard

|             |                          |         |
|-------------|--------------------------|---------|
| 06 november | mevr. Lacroix Christiane | 86 jaar |
| 16 december | mevr. Alloo Mathilde     | 96 jaar |





### Rozengaard

|             |                    |          |
|-------------|--------------------|----------|
| 07 november | zr. Magdalena      | 101 jaar |
| 24 november | zr. Jozef          | 97 jaar  |
| 04 december | zr. Hildegarde     | 92 jaar  |
| 04 december | zr. Renée          | 95 jaar  |
| 12 december | dhr. Mollé Jean    | 97 jaar  |
| 13 december | mevr. Maene Monika | 85 jaar  |



# "Een warm welkom"

## WELKOM IN ENGELENDALE

Mijn naam is: Veronika Bogaert

Mijn eerste schreeuw op aarde gaf ik op: 19 april 1945

Mijn favoriete plaatsje om te vertoeven: een zonnig plaatsje in de tuin.

Dit drink ik graag: een Sportzot

Ik hou van: winkeltjes afschuimen en naar de markt gaan.



Mijn naam is: Evelyne Strobbe

Ik ben geboren in: Knokke

Mijn eerste schreeuw op aarde gaf ik op: 16 september 1930

Ik ben mama van: 5 kinderen; 3 zonen en 2 dochters

Dit is mijn tofste reisbestemming: aan de kust in Griekenland

Een nutteloos talentje van mij: ik maak andere mensen blij met de continue glimlach op mijn gezicht

Mijn naam is: Colette Vandenbulcke

Ik ben opgegroeid in: Menen

Op deze dag blaas ik kaarsje op mijn verjaardagstaart uit: 23 september

Ik ben mama van: 1 dochter

Op deze muziek kan ik niet blijven stilstaan: Clouseau

Mijn tofste reisbestemming: Europa heeft heel veel mooie plekjes



Mijn naam is: Herman Vandewalle

Ik ben opgegroeid in: Aartrijke

Mijn eerste schreeuw op aarde gaf ik op: 20 februari 1931

Ik ben papa van: 1 dochter

Wat drink je graag? Een blond biertje

Een weetje over mezelf: ik was vroeger kolonel in het leger

Mijn naam is: Micheline Janssens

Ik ben opgegroeid in: Brugge centrum

Ik ben geboren op: 4 juni 1936

Ik ben mama van: 1 zoon en 2 dochters

Dit kan ik elke dag eten: frietjes

Op deze muziek kan ik niet blijven stilstaan: Eddy Wally



Mijn naam is: Hugo Schepers

Ik ben opgegroeid in: Tremelo

Mijn eerste schreeuw op aarde gaf ik op: 31 oktober 1950

Ik ben papa van: 3 kinderen; 1 zoon en 2 dochters

Dit kan ik elke dag eten: vis

Dit is mijn tofste reisbestemming: Peru

Als ik een dier zou zijn, dan was ik een: vogel, dan zie je alles van bovenaf

Mijn naam is: Frans Baekelandt

Op deze dag blaas ik kaarsjes op mijn verjaardagstaart uit: 7 mei

Ik ben papa van: 3 kinderen, 2 zonen en 1 dochter

Mijn grote steun en toeverlaat is: mijn vrouw Lena

Ik drink graag: een glaasje limonade of een biertje



Wij heten alle nieuwe bewoners en hun familie



in WZC Engelendale

## WIJ GEDENKEN

Anna Fremout †6 juli 2023



Je stralende guitige lach Anna... die zal ons blijven en je rotsvast gelovig vertrouwen, ondanks je lijden. Want niet meer kunnen horen was best lastig voor je. Nu mag je rusten in Gods 'eeuwige' tuin waar je zo graag vertoefde.

Junine Demets †19 juli 2023



Altijd vrolijk en in voor een kwinkslag, zo kenden we je. Net als de bubbels in je cavaglaasje wat je zo graag dronk. En apetrots was je op je achterkleindochter Manon. Zij was je twinkelende oogappel.

Elyanne Scherrens †24 juli 2023



Je tafelgenoten zullen je missen. Door dik en dun steunden jullie elkaar en gingen jullie gezellig samen op stap. Ook had je een groot hart voor dieren. Een echte poezenmadam noemde je jezelf.

Paula Dewanckele †8 augustus 2023



Vele jaren genoot je van je kamer, een relaxmomentje in de tuin, liefst in de volle zon, omringd door familie of medebewoners. Tot je op 't einde enkel nog maar wou slapen. Rust nu maar zacht...

Marcel Vanhoutte †23 augustus 2023



Altijd was Erna aan je zijde. Zij hield je op de been en door lief en leed hebben jullie voor elkaar gezorgd. Nu mag jij alleen verder reizen en Erna verwelkomen als ook zij eens die grote oversteek maakt.

Constant Braems †18 september 2023



Lang was je weg om 't leven te kunnen loslaten. Je wachtte en bleef aanwezig voor je kinderen en al wat je leven de moeite waard maakte. Tot je plots zachtjes vertrok.

Odetta Debusschere † 20 september 2023



Je was een lieve sterke dame, stil en wat teruggetrokken naar buiten toe, maar met een grote innerlijke rijkdom en waardigheid.

Aan familie, vrienden en kennissen



# PERSONEEL

## EEN DAG UIT HET LEVEN VAN

Omdat het altijd leuk is eens te “gluren bij de burens”! Een dagje uit het leven van **ROOS**, ergo-therapeut binnen het animatieteam en dementiecoach in Engelandale.



**Leeftijd:** 30 jaar, geboren op 25 maart 1993

**Gezinssituatie:** Ik ben verloofd met Felix, wij zijn 10 jaar samen en hebben een dochtertje Odile. Zij een enthousiaste kleuter van bijna 4 jaar.

**Hobby's:** Ik engageer mij in de scouts als ondersteunend comitélid, dansen, gaan uitwaaien aan de zee en wandelen met mijn hond, Mira.

**Favoriete radiozender:** Q-music

**Favoriete gerecht:** Pizza parma met rucola en een goed glas rode wijn daarbij.

**Had je 10 miljoen...?** Dan stop ik met werken en reis ik naar de zon!

**Aantal jaren in dienst:** Ik werk 6,5 jaar in Engelandale.

**Wekker 's morgens:** Staat om 6u35, alleen houdt Odile hier vaak geen rekening mee. Dus maakt zij mij al vroeger wakker :)

**Vervoer naar het werk:** Voornamelijk de fiets.

**Start werkdag:** Om 8u of 10u of 13u, afhankelijk welke dag het is.

**Eerste wat ik doe als ik**

**aankom op het werk:** Mijn collega's een goede morgen/middag toewensen.

**Favoriete moment**

**van de werkdag:** De voldoening die ik haal uit een mooi moment met een bewoner, collega of bij een geslaagde activiteit.

**Als collega ben ik...** Enthousiast en medelevend.

**Einde van de werkdag:** 16u30

**Eerst wat ik doe als**

**ik thuiskom:** Mijn hond Mira 'hallo' zeggen met een intense 'ontladersknuffel' en mijn schoenen uit doen.



## Hoe ziet Roos haar werkdag eruit?

Mijn ochtenden zien er elke dag wat anders uit en zijn zeer uiteenlopend. Maandag start ik om 10u, dan bekijk ik voornamelijk de mails en mijn agenda voor die week. Als ik nog voorbereidend werk heb voor een activiteit, dan neem ik hier mijn tijd voor. Anders ondersteun ik om 11u30 de soep en warme maaltijd op een living. Op dinsdagochtend ondersteun ik bij het ontbijt en het middagmaal in de Wijngaard, het gelijkvloers. Op woensdagochtend maak ik voornamelijk tijd vrij voor een ADL ochtendzorg bij een bewoner of doe de krantenronde. Afhankelijk welke activiteiten er op de planning staan, bereid ik deze verder voor of werk ik af. Op woensdagvoormiddag neem ik ook tijd om aan de Engelenbode te werken, of administratie in orde te brengen voor mijn functie als dementiecoach. Op donderdagvoormiddag werk ik niet. Vrijdagvoormiddag start ik vaak het ontbijt op met mijn collega. Aansluitend doe ik soms de post. Dit spreken we af tussen de collega's onderling die op deze dag werken. Ook op deze ochtend hangt het af welke activiteiten er op de planning staan. Zo neem ik ook de tijd om in de ochtend een individuele activiteit te doen met een bewoner of een kleine groepsactiviteit. Dit kan bijvoorbeeld een beweging of muziekactiviteit zijn, crea, een handmassage, of een Mini-Mental test afnemen. Wanneer het tijd is voor het middagmaal ondersteun ik waar nodig op een living.

Mijn namiddagen zijn meer gestructureerd. Ik ga in pauze om 12u en om 13u begin ik terug met werken. Tussen en 13u en 14u werk ik mijn voorbereiding voor de activiteit af. Als het nodig is, zet ik de living klaar voor de activiteit en zoek ik alle materiaal bij elkaar. Soms is er een overleg binnen het animatieteam waar wij de activiteiten voorleggen en bespreken,

Vanaf 14u ga ik naar de living, deel ik koffie en is er aansluitend een activiteit. Waar ik precies ben op de middag, hangt af van de activiteitenkalender. Zo zorgen wij, collega's animatie, ervoor dat wij over de vier afdelingen verdeeld zijn. Het is niet zo dat elk een vaste afdeling heeft. Om 16u rond ik af en ga naar het animatielokaal om de activiteit te registreren en met mijn collega's te bespreken. Bijzonderheden of zaken die opgevallen zijn, noteer ik in het zorgdossier. Om 16u30 trek ik de deur van het animatielokaal dicht en vertrek ik naar huis.



Vele groetjes,

*Roos*

## MEDEWERKERSNIEUWS UIT ENGELENDALE

### Babynieuws!

Ellen van het zorgteam bracht ons het leuke nieuws dat zij in verwachting is van haar eerste kindje, een jongetje. De zwangerschap is uitgerekend voor 22 februari 2024. Als alles goed loopt, gaat zij in november in zwangerschapsrust. Ellen en haar vriend kijken erg uit naar de komst van hun kindje: "Er zal veel leven in huis zijn, en het is ook best spannend een eerste kindje! Ik kijk uit om mijn rol als mama op te nemen en de verantwoordelijkheid te dragen. We kijken er erg naar uit om ons kleintje de wereld te laten verkennen."

Wij wensen dit gezinnetje heel veel geluk toe!



### I said YES!

Yuna, ergotherapeut in huis, meldde ons het leuke nieuws dat zij gaat trouwen. Op 6 augustus, tijdens hun reis in Turkije, ging haar vriend Gilles op zijn knieën. 6 augustus was bovendien Yuna haar verjaardag. Van een mooi verjaardagscadeau gesproken! We wensen Yuna en Gilles veel geluk en een mooie toekomst toe.



### HOERA, een meisje!

Zorgkundige Cindy Fransen werd op 30 juni mama van een meisje, Leonie. Leonie werd een maandje te vroeg geboren. Bij de geboorte woog zij 1.655kg en was 41.7cm groot. Wat een mooi, klein popje. Cindy liet ons weten dat ze het heel goed stellen. Ze deelt trots mee dat Leonie al 4,070 kilo weegt. Wat doet zij het goed! We wensen mama en haar dochtertje het allerbeste toe!



### It's a boy!

Jasmin, onze pedicure in huis, werd op 23 augustus mama van haar tweede kindje, Jasper. Jasper woog bij de geboorte 3,550 kg en was 51,5 cm groot. De bevalling verliep wat moeilijker, daar bleek dat Jasper op het laatste moment een Sterrekijkertje was. Grote zus Jolien is erg trots op haar kleine broertje en zorgt al goed voor hem.

We wensen dit mooie gezinnetje veel geluk toe!



### Trotse meter

Hoofdverpleegkundige Frea werd op 1 augustus 2023 trotse meter van Bill Withouck, het zoontje van haar zus Floor.

*Frea: Bill is een sterk mannetje dat altijd dorst heeft en z'n lievelingsactiviteit is zoveel mogelijk vastgehouden worden, liefst al dansend. Door zijn lipje gaat hij nog een heel avontuur tegemoet, maar we zijn er zeker van dat Bill, met al zijn doorzettingsvermogen, dat goed zal doen!*

We wensen Frea een heel mooi meteravontuur samen met Bill!



### Puppynieuws!

Kimberly van het zorgteam haalde nieuw leven in huis! Ze werd 'mama' van een schattige puppy, Nala. Nala werd geboren op 7 juli 2023 en is van het ras 'Pomeriaan'. Nala is een speels hondje dat graag buiten gaat voor een wandeling. We mogen Nala en haar baasje ook af en toe verwachten hier in Engelendale voor een bezoekje. Geniet mee van deze schattige foto's!



### Preventieadviseur Emma.

Wij heten Emma Gadeyne van harte welkom in Engelendale. Zij zal de taak als preventieadviseur binnen de drie huizen van Squatina (Engelendale in Brugge, 't Ponton in Oostende en Haerlebout in Middelkerke) op zich nemen. Emma studeerde af als bedrijfspsychologe en deed daarbij nog een opleiding in preventie. Als preventieadviseur staat Emma in voor de veiligheid en het welzijn van onze medewerkers. Enkele taken die binnen de job horen: info geven rond brandveiligheid, veilig en gezond omgaan met chemische producten, advies geven in ergonomie, als ook beeldschermwerk. Emma is geen onbekend gezicht bij ons. Ze werkte voorheen binnen het onderhoudsteam. Bovendien woont zij in Brugge. We zullen haar regelmatig in huis hebben. Alvast veel succes met deze nieuwe uitdaging!



# BEZINNINGSHOEKJE

EINDE van de vakantie - BEGIN van een nieuw schooljaar –

LAATSTE zomerdagen – INTREDE van de herfst(kleuren)

Deze periode is een uitgelezen moment om even de achteruitkijkspiegel te monteren en te reflecteren op de voorbije zomer.

## FESTIVALS

Je hoeft maar naar het nieuws te kijken en de ontelbare verslagen over ontelbare festivals komen op jou af.

Maken ze je blij of sluit je je aan bij de vaak gehoorde reacties:

“De jeugd” en “in onze tijd”?



## LOURDES

In mijn achteruitkijkspiegel zie ik ook jongeren die zich de voorbije zomermaanden hebben ingezet voor zieken en hulpbehoeftigen in Lourdes. Ze waren met velen en kwamen uit verschillende landen, ook uit ons eigen land.

Ze duwen rolwagens, delen water uit, geven aandacht....

Eén beeld blijft op mijn netvlies gebrand:

De jongeman die, nadat de ziekenzalving werd toegediend, naar deze mensen toestapte om hen één voor één proficiat te wensen. Ook dat is... de jeugd!!!

Misschien was je zelf ooit in Lourdes en roept dit herinneringen op. In onze tijd....

Merk je de gelijkenissen op?

## WJD

Iets minder dan de festivals werden ook de *Wereld Jongeren Dagen* onder onze aandacht gebracht.

Duizenden jonge mensen die op weg gaan, catechese volgen, in gesprek gaan met elkaar ervaren dat ze niet alleen staan als gelovige. Met een half miljoen zijn ze tijdens de slotviering, op het feest van de Gedaanteverandering, voorgegaan door paus Franciscus.

De paus richtte zich tot de jongeren:

**“STRAAL – LUISTER – WEES NIET BANG”**

## Stralen

Jezus zijn gezicht begint te stralen en zijn kleet wordt glanzend als het licht.

Dit 'bad van licht' bereidt ze (de apostelen) voor op de nacht die ze zullen moeten doormaken.

Dit 'bad van licht' zal ze helpen om de duistere uren te doorstaan.

Vrienden, ook wij hebben dat 'lichtbad' nodig om het duister het hoofd te bieden, de uitdagingen van het leven, de angst die ons plaagt, het duister dat we om ons heen zien...



We brengen geen licht als we onszelf in de schijnwerpers zetten, als we een perfect beeld laten zien en ons als winnaar gedragen. Nee, wij stralen als we Jezus toelaten en leren te beminnen als Hij. Want dat is de ware schoonheid die straalt: als je alles wilt riskeren voor de liefde.

Dus hou van je naaste zoals hij is. Niet alleen als je met hem overeenstemt.

## Luisteren

Het bevel van de Vader is simpel en direct: "Luistert naar Hem".

In dat woord vind je alles wat je als christen moet doen. Het laatste woord dat de Vader spreekt in het evangelie van Matteüs: "Luistert naar Hem".

Luister naar Jezus, praat met Hem. Lees zijn Woord en breng het in praktijk. Volg Hem.

Want Hij heeft woorden van eeuwig leven voor ons.

Hij onthult dat God Vader en Liefde is. Dankzij zijn Geest worden ook wij zijn kinderen.

Luister naar Hem zodat je gelooft dat je bemind wordt met een liefde die nooit afneemt.

En onthoud dit: Luisteren naar de Heer en ons openstellen voor zijn verrassingen.

## Wees niet bang

Stralen, luisteren en tenslotte: Niet bang zijn!

Dit zijn de laatste woorden die Jezus op de berg spreekt:

“Sta op en wees niet bang”!

Jullie jongeren, hebben vaak grote dromen, maar die worden vaak verduisterd door de vrees dat ze niet zullen uitkomen.

Jullie denken vaak dat jullie het niet kunnen.

Jullie zijn geneigd om ontmoedigd te raken en jezelf ongeschikt te achten en de pijn te verbergen achter een glimlach.

Jullie willen de wereld veranderen en strijden voor gerechtigheid en vrede.

En al jullie inzet en creativiteit lijken nog tekort te schieten.

De Kerk en de wereld hebben jullie even hard nodig als het land de regen.

Jullie jongeren zijn het heden en de toekomst. Juist tegen jullie zegt Jezus: “Weest niet bang”.

(Paus herhaalt dit 3 maal).

Dierbare jongeren, ik zou ieder van jullie in de ogen willen kijken en zeggen:

“Wees niet bang!”

Maar ik zeg jullie iets, nog veel mooier:

Jezus zelf kijkt op dit moment naar jou.

Hij kent jou en kijkt in jouw hart.

Hij lacht naar jou en zegt dat Hij altijd oneindig van je houdt.

Wees niet bang!”

En in zijn slotwoord zegt de paus:

“Een woord dat je deze dagen telkens hoort is ‘bedankt’, of liever ‘obrigado’.

‘Obrigado’ drukt niet alleen dankbaarheid uit voor wat je ontvangt, maar ook de wens om er wat voor terug te doen.

Obrigado aan jullie jongeren.

God ziet jullie goedheid. Alleen Hij weet wat Hij heeft gezaaid in jullie hart.

Koester dat zorgvuldig.

Ik wil jullie zeggen: “Onthoud het goed, brand de mooiste momenten in je geest.

Als je dan een moeilijk moment hebt en je geneigd bent niet verder te gaan op je pad en je in jezelf op te sluiten, roep dan de ervaringen van deze mooie dagen weer op, want vergeet het nooit, dit is de realiteit, dit zijn jullie: Het heilige volk van God dat wandelt in de vreugde van het evangelie.”



*Een groet aan wie er niet bij kon zijn, wie leven in oorlog en conflict, het zijn er veel.*

*Vrienden, sta mij toe dat ik, een oude man, mijn droom deel met jullie jongeren.*

*De droom van de vrede, de droom van jongeren die bidden voor vrede,*

*die in vrede leven en bouwen aan een vreedzame toekomst.*

*En blijf als je weer thuis bent alsjeblieft bidden voor vrede.*

*Een laatste obrigado dan, de grootste, is voor twee bijzondere personen, de hoofdpersonen van dit evenement.*

*Die waren hier bij ons,*

*Maar ze zijn altijd bij ons.*

*Ze verliezen ons leven nooit uit het oog en houden ervan als geen ander.*

*Obrigado aan U, Heer Jezus.*

*Obrigado aan U, onze Moeder Maria.”*

Misschien ben je moe van het lezen, maar probeer maar eens om hem opnieuw te lezen alsof de woorden tot jou gericht zijn.

**Straal – Luister – Wees niet bang!!!**

Heb jij, net als de paus, een droom die je wil delen met je klein- of achterkleinkinderen, met een jongere?

Neem even de tijd om ook eens de achteruitkijkspiegel te monteren en te zien wat of wie jou de voorbije zomermaanden geraakt heeft.

Koester deze herinneringen als kleuren die je kan oproepen wanneer de grijze dagen zich aandienen.

En kijk maar, ook de herfst draagt kleur in zich!



*Met dank aan Zr. Rita en Linda voor hun bijdragen binnen  
deze rubriek*

# INFORMATIEHOEKJE

## Beweeg mee met Mariette en Mariette

We weten het allemaal! Het blijft belangrijk om elke dag voldoende te bewegen. Beweging verbetert het denkvermogen, onrust, passiviteit en zorgt voor een betere doorbloeding. Je kan een wandeling maken, de schouders losmaken, de armen bewegen of strek en buig de knieën.

Maar wat als je niet meer goed te been bent? Wel, Mariette en Mariette wonen in de Boomgaard. Zij tonen ons vol enthousiasme welke oefeningen je kan doen vanuit zit.

Samen blijven we in beweging!

### Oefening 1: over de schouder kijken

Kijk zover mogelijk over de linkerschouder, doe dit ook over de rechterschouder. Doe dit 3 keer.



### Oefening 2: boksen

Maak met beide handen een vuist, stoot om de beurt de linker –en rechterhand explosief naar voeren. Doe dit 5 keer.



### Oefening 3: benen strekken

Strek het linkerbeen uit, daarna het rechterbeen. Doe dit 5 keer.



### Oefening 4: armen zwaaien

Zwaai met gestrekte armen van links naar rechts.

Doe dit 5 keer.



## LACHEN IS GEZOND



Even lachen , gieren en brullen want

is het beste medicijn om gelukkig te zijn !



**EEN ANDER WOORD VOOR  
SCHOONMOEDER?**

**EEN TROUW-MA**

