



WZC
Heilig Hart te
Grimbergen vzw

2025

Verantwoordelijke uitgever: Els Suys

Februari

De Huiskrant



14 Februari: Valentijnsdag

Website



Je kan deze krant ook digitaal lezen op
www.hhg.be onder het tabje "actueel"



Rubriekverantwoordelijken

- Voorpagina: Vif Strubbe
- Voorwoord: Els Suys
- Om niet te vergeten!: Kristel Robberechts
- Thema van de maand: Pastor Veerle Magnus
- Boekenrubriek: Martine Hofmans
- Groepsactiviteiten Ergo en Animatie: Ergo
- Gouwe Ouwe: Thiebout Lalemant
- Focus op dementie: Stuurgroep Dementie/Validation WZC Heilig Hart
- Vrijwillig en met Liefde: Vrijwilligers
- Lichaamsbeweging: Jessica De Vlaminck
- Nieuwe bewoners: Kristel Robberechts
- Zijn van ons heengegaan: Kristel Robberechts
- Verjaardagen bewoners: Martine Hofmans
- Verjaardagen personeel: Kristel Robberechts
- Menu: Het keukenteam
- Denksport: Martine Hofmans
- Eindredactie: Kristel Robberechts

Bewoners of personeelsleden of andere personen die zich geroepen voelen om een rubriek op zich te nemen, kunnen contact opnemen met Kristel Robberechts (secretariaat)

Ook opmerkingen, reacties of suggesties kunnen aan haar gesignaleerd worden.

Voorwoord

Beste bewoners, familieleden, personeelsleden, vrijwilligers en vrienden,

2025 lijkt nog maar net gestart en januari zit er alweer op. De tijd vliegt, en ook hier blijven we niet stilstaan.

Het weer zat niet echt mee: we kregen de eerste sneeuw, maar ook veel regen en mist, weinig zon... en dat resulteerde in heel wat zieken. De griep, verkoudheden,...deden welig de ronde. Ook de komende maanden zullen we hiervoor alert moeten blijven en de nodige veiligheidsmaatregelen hanteren waaronder een goede handhygiëne en zo nodig maskers dragen om zichzelf en anderen te beschermen.

In januari was er een nieuwjaarsreceptie voor ons personeel en vrijwilligers en was er ook een hulding van onze medewerkers. Hierbij werden ook onze thema's voor 2025 toegelicht, waarbij 'Bewegen' centraal staat. Maar we gaan ook werken rond communicatie: met bewoners, met familie, met artsen, collega's onder elkaar, multidisciplinair, interne communicatie,... Het medisch beleid zal zich vooral focussen rond medicatieveiligheid, mondhygiëne en fixatiebeleid. Uiteraard blijven dementie en palliatieve zorg ook continu onder de aandacht. Voor onze medewerkers gaan we ons vooral focussen op hun welzijn.

Op 26 januari konden we genieten van een voorstelling van het 'Vilvoords poppentheater Tijnl'. Op zondag 2 februari is er een Aperitiefconcert, op dinsdag 4 februari is er een pannenkoekennamiddag ter gelegenheid van Lichtmis, en op zaterdag 22 februari zal dan de activiteit 'Taradance' doorgaan. Daarnaast zijn er de wekelijkse activiteiten in de cafetaria en een rijk gevulde activiteiten kalender op de afdelingen. Alle info kan u hierover terugvinden bij de groepsactiviteiten.

Op 16 maart nemen we deel aan de 'Dag van de zorg' en zetten we onze deuren open, waarbij we jullie laten meekijken achter de schermen, met een interactieve rondleiding doorheen het huis. Een bezoek aan de keuken wordt steeds gewaardeerd door onze bewoners, en gezien er vaak veel bezoekers zijn die dag, gaan we dit reeds vooraf organiseren, zodat onze bewoners dit zeker kunnen meepikken. Die dag is ook de startdag van onze Health Arena: een laagdrempelig gezondheidscentrum toegankelijk voor bewoners, familieleden, medewerkers, buurtbewoners,... waar ingezet wordt op gezond leven en preventie, en waar de klassieke en nieuwe gezondheidsactoren en ondernemingen samenkomen.

Op dinsdag 7 januari 2025 om 14u ging de sessie van ons inspraakmodel IPIC door, en op donderdag 16 januari 2025 de gebruikersraad, onder ruime belangstelling. U ontvangt hiervan nog een verslag. De volgende IPIC sessie staat gepland op dinsdag 1 april 2025. Indien u als bewoner of familie wenst deel te nemen, geef dit dan zeker door aan de hoofdverpleegkundige of het onthaal, dan kunnen wij de planning opmaken. Dus telkens 2 bewoners per afdeling. Zij worden begeleid door een personeelslid of familielid. Hierop volgt dan de gebruikersraad op donderdag 10 april 2025 om 14u waarbij iedereen welkom is. Jullie stem is namelijk belangrijk in onze organisatie.

Onze leuze :‘Wij zorgen hier voor uw LEVEN in het WZC Heilig Hart’.

We blijven jullie uiteraard zoveel mogelijk op de hoogte houden en jullie krijgen de nodige info via affiches, huiskrantje, email,... maar ook op sociale media: onze Facebook pagina, LinkedIn account, Instagram profiel of TikTok.

Ik wens iedereen veel leesgenot en ik hoop snel tot ziens.

vanwege,

Els Suys, jullie directeur.

Opendeurdag

Zondag 16 maart



Op zondag 16 maart laten we iedereen graag kennismaken met ons woonzorgcentrum.

We openen onze deuren van 14u00 tot 17u00.

We laten iedereen een kijkje nemen achter de schermen en we nemen je mee op een interactieve rondleiding doorheen ons huis:

- * Onze personeelsleden stellen zichzelf en hun afdeling voor op een personeelsmarkt
- * We stellen ons nieuwe project Inloophuis Dementie voor
- * Een bewoner ontvangt je op zijn kamer en geeft je zelf de nodige uitleg
- * Je maakt kennis met alle aspecten van de zorg
- * Je loopt binnen op onze afdelingen ergotherapie, animatie, kine, linnenkamer en onderhoud
- * Onze vrijwilligers laten je zien waarom ze onmisbaar zijn in onze organisatie
- * Rondleiding in onze keuken met informatie en proefsessies van fingerfood
- * Hapjes, drankjes, kindersanimatie en activiteiten voor iedereen!

We stellen ook ons nieuwe concept, de Health Arena voor. Een laagdrempelig gezondheidscentrum toegankelijk voor bewoners, familieleden, medewerkers, buurtbewoners... waar ingezet wordt op gezond leven en preventie en waar de klassieke en nieuwe gezondheidsfactoren en ondernemingen samenkomen.

Thema van de maand

In februari vieren we traditiegetrouw Lichtmis. We doen het hier in het woonzorgcentrum een paar dagen later op 5 februari in een eucharistieviering. We lezen het verhaal over Jezus die 40 dagen oud is en voor het eerst naar de tempel wordt meegenomen. Daar ziet een oude man, Simeon in het kind een grootsheid die hij verwoordt als een Licht voor deze wereld. En in deze donkere tijd van het jaar verlangen we allemaal naar meer licht dat leven geeft. Hierbij een mooie tekst die ik vond over het belang van licht in ons leven.

Zonder licht

Zonder licht geen schaduw,
zonder licht geen dag,
zonder licht geen donker;
iedereen van slag.

Zonder licht geen blijdschap
zonder licht geen groei.
Zonder licht is alles somber;
niets staat dan in bloei.

Zonder licht geen uitzicht,
zonder licht is er niets aan.
Zonder licht geen hand voor ogen.
Weet je niet waar je moet gaan.

Zonder licht geen zomer,
zonder licht word je gauw bang.
Zonder licht duurt alles altijd even lang.
God heeft daarom eerst het licht voor ons aangedaan.
Daarna kon het leven komen;
scheen de zon en 's nachts de maan.

Maar bij licht hoort altijd donker,
naast de vreugde ook verdriet.
Weet, het licht zal altijd winnen,
ook al denk je soms van niet.

Anneke Van Wijngaarden



Vieringen in februari

Woensdag 5 februari 2025 10u30 Eucharistieviering
Lichtmis

Zondag 9 februari 2025 10-11u Communiebedeling

Woensdag 12 februari 2025 10u30 Gebedsdienst

Woensdag 19 februari 2025 10u30 Gebedsdienst

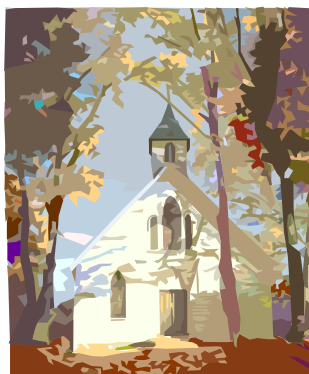
Zondag 23 februari 2025 10-11u Communiebedeling

Woensdag 26 februari 2025 10u30 Gebedsdienst

Intenties:

Er kunnen misintenties aangevraagd worden voor de misvieringen.
Deze kosten 10 €. Aanvragen kunnen gedaan worden bij het onthaal.

De gebedsdiensten gaan door in de kapel.
Iedereen is van harte welkom!



Onze lieve vrouw lichtmis.

Onze kerk in duisternis gehuld,
met veel gelovigen gevuld.
Allen met een kaars in de hand,
elkaars lont tot vlam gebrand.
Achteraan wijding water en licht,
onze gebeden tot God gericht.
Plots straalde licht boven ons hoofd
en alle kaarsen werden gedoofd.
Er volgde een mooie plechtigheid.
Heer, we zijn aan U toegewijd.
Daarna vulden allen fles of kruik,
om later in nood te maken gebruik.
In ieders huis hing een wijwatervat,
aan kamerdeur of aan de trap.
Bij het slapen gaan kruisje maken.
Heer! Wil ons deze nacht bewaken.
Na een warme duffe donkere nacht,
een bliksemflits en donderslag.
Met een palmtakje en wijwater in de hand,
werd gesprenkeld alle kant.
Ik denk nog vaak aan deze tijd,
die nog steeds mijn hart verblijdt.
Waar is die tijd van toen gebleven,
hij hoorde bij ons christelijk leven.

Mijn levensverhaal. Vermijd eenzaamheid.

Ieder schrijft zijn levensverhaal,
het kan zich uiten licht tot zwaar.
Heer, mag ik vragen met alle krachten,
om mijn pijn in de toekomst te verzachten.
Onze thuis was een liefdesnest,
er was vreugde, we vonden het best.
Onze jeugdjaren gaven ons een doel,
ze brachten ons een heerlijk gevoel.
Na zekere tijd kwam verliefdheid,
ons hart tikte met veel blijheid.
Voor de wet en kerk gaven we trouw.
Oh! Lieve schat ik hou veel van jou.
Kinderen groot en klein kwamen erbij.
Toch ging die tijd snel voorbij.
Zo bleven we nog met twee samen,
en lispelden nog vaak hun namen.
Een van ons twee ging toen heen,
en er bleef nog iemand alleen.
Eenzaamheid leidt tot levensmoeheid.
We kunnen doorbreken eenzaamheid.
Een oplossing "WZC Heilig Hart".
Je leven herbronnen, een nieuwe start.
Samen vertellen aan elkaar,
ons levensverhaal.

Boekenrubriek

Auto's

Volgende informatieve boeken over auto's hebben wij momenteel beschikbaar in onze bibliotheek:

Droomauto's

1001 foto's

Auto's maken dromen waar, geven een gevoel van vrijheid en zijn een van de belangrijkste uitvindingen van de negentiende eeuw.

Alle automerken hebben op hun eigen manier een waardevolle bijdrage geleverd aan de automobielgeschiedenis. Sommige pioniers ontwikkelden uitzonderlijke technieken, anderen gaven auto's hun buitengewone karakter, maar ze zijn stuk voor stuk kunstenaars, geniale uitvinders en visionairs.

De 1001 foto's in dit boek laten voor u de passie voor auto's herleven.

Onze auto's

Een tochtje door de tijd

In dit boek nemen we U mee op een tochtje naar de tijd dat de auto nog ieders beste vriend was. De tijd ook dat auto's nog karakter hadden. Zonder airbags, navigatiesysteem en driepuntsgordels, maar met persoonlijke emotie.

De journalist vertelt ons over auto's die ons het meest dierbaar zijn. Hun levensloop, het verhaal van de bedenkers en de gebruikers en natuurlijk de hoogte- en dieptepunten van hun vaak lange geschiedenis.

De mooiste oldtimers ter wereld

De bewaard gebleven modellen uit vervlogen tijden roepen een unieke sfeer op die in dit fotoboek is vastgelegd: het presenteert de wereld van de veteranen onder de auto's vanaf de oldtimers uit de periode 1904 – 1918 tot aan de overdadig verchromde naoorlogse wagens.

Brandweerwagens

Minibijbel

Geïllustreerd overzicht van brandweerwagens uit alle landen van de wereld.

Groepsactiviteiten Ergo en Animatie

Zondag 2 februari:

- 10.00u-10.30u: Kinderkoor van de muziekacademie Grimbergen in de cafetaria

Maandag 3 februari:

- 10.00u: Soep bereiden in 't salon van de afdeling Prinsenbos
- 10.00u: Soep bereiden in de leefruimte van de afdeling Guldendal
- 10.30u: Geheugentraining (groep 2) in zaal Jordaens
- Namiddag: De boekenkar komt langs
- 13.30u: Kaarten in de cafetaria
- 14.00u: Wekelijkse wandeling. Vertrek aan de hoofdingang
- 14.30u: Valentijn bloemstukjes maken in de leefruimte van de afdeling Tommenmolen

Dinsdag: 4 februari:

- 10.00u: Dessert maken in de leefruimte van de afdeling Charleroyhoeve
- 13u30: **Pannenkoekennamiddag** ter gelegenheid van Lichtmis in de cafetaria

Woensdag 5 februari:

- Woensdagnamiddagclub (= groepsvalidation) in de bibliotheek:
Om 13.00u voor de bewoners van de afdeling Prinsenbos
Om 14.30u voor de bewoners van de afdeling Liermolen
- 14u30: Muzieklotto in de leefruimte van de afdeling Tommenmolen

Donderdag 6 februari:

- 10.00u: Soep bereiden in de leefruimtes van de afdeling Rijkenhoek en Liermolen
- 10.00u: Praatuur in de leefruimte van de afdeling Guldendal
- 10.30u: Geheugentraining (groep 2) in zaal Jordaens
- Namiddag: De rijdende winkel komt langs op alle afdelingen
- 14.30u: Zitturnen in de leefruimte van de afdeling Guldendal
- 14.30u: Zangnamiddag in de leefruimte van de afdeling Prinsenbos

Vrijdag 7 februari:

- 10.00u: Gezelschapsspel met bewoners van de afdeling Guldendal
- 14.00u: Wijnstudio in de zaal Rubens
- 14.30u: Muziekatelier in de leefruimte van de afdeling Liermolen
- 14.30u: Muzieklotto in de leefruimte van de afdeling Guldendal

Maandag 10 februari:

- 10.00u: Koken (volledige maaltijd) met bewoners van de afdeling Guldendal
- 10.30u: Geheugentraining (groep 1) in de bibliotheek
- 10.30u: Geheugentraining (groep 2) in zaal Jordaens
- 10.30u: Geheugentraining (groep 1) in de bibliotheek
- Namiddag: De boekenkar komt langs
- 13.30u: Kaarten in de cafetaria
- 14.00u: Wandeling met honden. Vertrek aan de hoofdingang
- 14.30u: Potjes maken en inplanten in de leefruimte van de afdeling Tommenmolen

Dinsdag 11 februari:

- 10.00u: Dessert maken in de leefruimte van de Charleroyhoeve
- 10.30u: Geheugentraining (groep 3) in de bibliotheek
- 14.30u: De repetitie van het koor gaat door in de kapel
- 14.30u: Zitturnen in de leefruimte van de afdelingen Liermolen
- 14.30u: Muziekatelier in de leefruimte van de afdeling Prinsenbos
- 14.30u: Hartige koekjes bakken in de leefruimte van de afdeling Guldendal

Woensdag 12 februari:

- Woensdagnamiddagclub (= groepsvalidation) in de bibliotheek:
Om 13.00u voor de bewoners van de afdeling Prinsenbos
Om 14.30u voor de bewoners van de afdeling Liermolen
- 13.30u: Handwerknamiddag in het ergolokaal
- 14.30u: Valentijnsbowling Adam en Eva in de leefruimte van Tommenmolen

Donderdag 13 februari:

- 10.00u: Soep bereiden in de leefruimtes van de afdelingen Rijkenhoek en Liermolen
- 10.00u: Praatuur in de leefruimte van de afdeling Guldendal
- 10.30u: Geheugentraining (groep 2) in zaal Jordaens
- 14.30u: Valentijn verwendag op de afdeling Guldendal
- 14.30u: Zitturnen in de leefruimte van de afdelingen Prinsenbos

Donderdag 13 februari (vervolg)

- 14.30u: Creanamiddag in de cafetaria
- 14.30u: Reminiscentie in de zithoek van de afdeling Liermolen

Vrijdag 14 februari:

- 10.00u: Krantenuur in de zithoek van de afdeling Prinsenbos
- 10.15u: Muziekatelier (klassieke muziek) in de leefruimte van de afdeling Rijkenhoek
- 14.30u: Valentijnspel in de leefruimte van de afdeling Charleroyhoeve
- 14.30u: Muziekatelier in de leefruimte van de afdeling Liermolen
- 14.30u: Muzieknamiddag in de leefruimte van de afdeling Guldendal

Maandag 17 februari:

- 10.00u: Soep bereiden in de leefruimte van de afdeling Guldendal
- 10.00u: Koken (volledige maaltijd) met bewoners van de afdeling Prinsenbos
- 10.30u: Geheugentraining (groep 1) in de bibliotheek
- 10.30u: Geheugentraining (groep 2) in zaal Jordaens
- Namiddag: De boekenkar komt langs
- 13.30u: kaarten in de cafetaria
- 14.00u: Wekelijkse wandeling. Vertrek aan de hoofdingang.
- 14.30u: Zangnamiddag in de leefruimte van de afdeling Liermolen
- 14.30u: Potjes decoreren met droogbloemen in de leefruimte van de afdeling Tommenmolen

Dinsdag 18 februari:

- 10.00u: Dessert maken in de leefruimte van de afdeling Charleroyhoeve
- 10.30u: Geheugentraining (groep 3) in de bibliotheek
- 14.30u: De repetitie van het koor gaat door in de kapel
- 14.30u: Zitturnen in de leefruimte van de afdeling Liermolen
- 14.30u: We spelen en proeven het fruitspel in de leefruimte van de afdeling Guldendal

Woensdag 19 februari:

- Woensdagnamiddagclub (= groepsvalidation) in de bibliotheek:
Om 13.00u voor de bewoners van de afdeling Prinsenbos
Om 14.30u voor de bewoners van de afdeling Liermolen
- 13.30u: Handwerknamiddag in het ergolokaal
- 14.30u: Dobbelspel 'Keer op keer' in de leefruimte van Tommenmolen

Donderdag 20 februari:

- 10.00u: Soep bereiden in de leefruimtes van de afdelingen Rijkenhoek en Liermolen
- 10.00u: Praatuur in de leefruimte van de afdeling Guldendal
- 10.30u: Geheugentraining (groep 2) in zaal Jordaens
- Namiddag: De rijdende winkel komt langs op alle afdelingen
- 14.30u: Zangnamiddag op de afdeling Prinsenbos
- 14.30u: Zitturnen in de leefruimte van de afdeling Guldendal
- 14.30u: Muziekquiz in de leefruimte van de afdeling Charleroyhoeve
- 14.30u: Reminiscentie in de zithoek van de afdeling Liermolen

Vrijdag 21 februari:

- 10.00u: Krantenuur in de zithoek van de afdeling Prinsenbos
- 10.15u: Muziekatelier (klassieke muziek) in de leefruimte van de afdeling Rijkenhoek
- 14.30u: **Muziekfilm in de kapel: Terug naar de Sixties** voor de afdelingen Liermolen, Guldendal en Prinsenbos
- 14.30u: Landenquiz in de leefruimte van de afdeling Charleroyhoeve

Zaterdag 22 februari:

- 14.00u: Optreden van Taradance in de cafetaria

Maandag 24 februari:

- 10.00u: Soep bereiden in de leefruimte van de afdeling Prinsenbos
- 10.00u: Koken (volledige maaltijd) met bewoners van de afdeling Guldendal
- 10.30u: Geheugentraining (groep 1) in de bibliotheek
- 10.30u: Geheugentraining (groep 2) in zaal Jordaens
- Namiddag: De boekenkar komt langs
- 13.30u: kaarten in de cafetaria
- 14.00u: Wekelijkse wandeling. Vertrek aan de hoofdingang.

Dinsdag 25 februari:

- 10.00u: Dessert maken in de leefruimte van de afdeling Charleroyhoeve
- 10.30u: Geheugentraining (groep 3) in de bibliotheek
- 14.30u: **Muziekfilm in de kapel: Terug naar de Sixties** voor de afdelingen Rijkenhoek, Tommenmolen en Charleroyhoeve
- 14.30u: Muziekatelier in de leefruimte van de afdeling Prinsenbos
- 14.30u: Zitturnen in de leefruimte van de afdeling Liermolen

Woensdag 26 februari:

- Woensdagnamiddagclub (= groepsvalidation) in de bibliotheek:

Om 13.00u voor de bewoners van de afdeling Prinsenbos

Om 14.30u voor de bewoners van de afdeling Liermolen

- 13.30u: Handwerknamiddag in het ergolokaal

- 14.30u: Zitturnen in de leefruimte van Tommenmolen

Donderdag 27 februari:

- 10.00u: Soep bereiden in de leefruimtes van de afdelingen Rijkenhoek en Liermolen

- 10.30u: Geheugentraining (groep 2) in zaal Jordaens

- 14.30u: Creanamiddag in de cafetaria

- 14.00u: Verjaardagsfeest. Bewoners die in februari verjaren zijn van harte uitgenodigd in de Zaal Rubens

Vrijdag 28 februari:

- 10.15u: Muziekatelier (klassieke muziek) in de leefruimte van de afdeling Rijkenhoek

- 14.00u: De carnavalstoet komt voorbij op alle afdelingen. We krijgen bezoek van de kinderen van het Prinsenhof (basisschool Grimbergen).

02
FEB

Aperitiefconcert

Op **zondag 2 februari** wordt er een aperitiefconcert georganiseerd in samenwerking met de **gemeentelijke Academie van Grimbergen**. Jullie zijn van harte uitgenodigd om te komen genieten van de prachtige optredens van het kinderkoor '**de Notenkrakertjes**' en het jeugdkoor '**Cantamico**'.
Graag op voorhand inschrijven bij de kine.

PROGRAMMA

10u00 - 10u30

Optredens koren

LOCATIE

Welkom in de cafetaria

Nadien volgt er nog een concert ten voordele van Kom Op Tegen Kanker, om de TJ² loopteams op 16 maart aan de start te krijgen van de 100km-run in Boom.



Volg ons!
komoptegenkanker.tj2
TeamTJ2



Tot dan!

Bart VDH, Evelien, Bram, Ianthe, Tom, Anneleen, Hans en Bart DM



Pannenkoekennamiddag

Dinsdag 4 februari

ter gelegenheid van lichtmis



Van 13.30u tot 16.00u

in de cafetaria

Eerste portie gratis voor de bewoners.

**Bezoekers betalen 4,50 euro voor een portie
pannenkoeken**

met een kop koffie.

(Pannenkoeken 2,50 euro + koffie 2,00 euro)

**Altijd al willen weten hoe wijn juist
gemaakt, geteeld en/of geproefd
wordt?**

**Binnenkort de 6^e wijnstudio
'Wijn is fijn' met Niels (kine)**



**Leer over wijnbouw, wijn maken en leer
proeven als een pro. Ga in gedachten mee
op wijnreis naar verschillende bekende
wijnstreken.**

Wijnreis: Zuid-Afrika

Waar: zaal Rubens

**Kom mee klinken op vrijdag 7/2 van 14u00-
16u00 en schrijf je in op je afdeling of op de
dienst kinesitherapie**

Weekendactiviteit

Zaterdag 22 februari

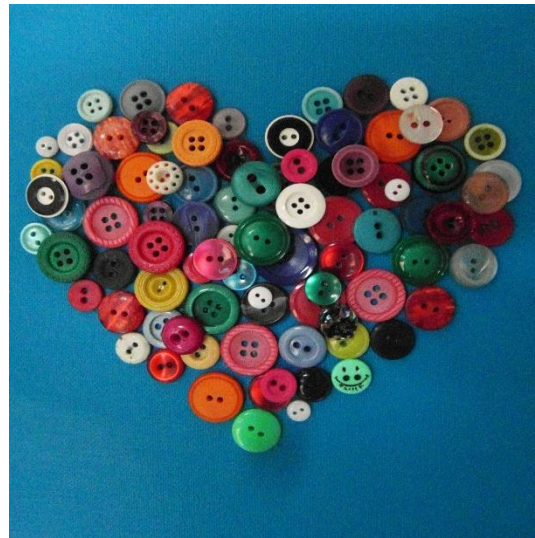
Optreden van Taradance
Ierse dans



Vanaf 14u00
in de cafetaria

Wist je dat ...

... er op **dinsdag 4 februari**
tussen 14u en 16u30
opnieuw een knoopjesdag zal
plaatsvinden?!



De
vrijwilligsters van de knoopjesdag komen opnieuw
samen voor verstelwerk in **zaal Jordaens**.

Wanneer je, als bewoner, te verstellen kledij hebt (bv.
knoopje aannaaien, zoom omnaaien, rits herstellen, ...)
dan kan je dit bezorgen op de **verpleegpost** van je
afdeling of laten bezorgen bij het **onthaal**. Je mag op
3 december ook gewoon met het verstelwerkje
langslopen in zaal Jordaens.

**Knoopjesdag, dinsdag 4 februari om
14u in zaal
Jordaens!**



Gouwe Ouwe

Dag iedereen,

Februari is de maand waarin we Sint-Valentijn vieren. Ik heb me hierdoor laten inspireren en zo ben ik uitgekomen op een liedje dat de liefde viert:

Leve leve de liefde – Marva

Marva Mollet, vooral bekend als kortweg Marva, is een Vlaamse zangeres. Ze is geboren in Vlissegem, een deelgemeente van De Haan aan Zee, in 1943. Tussen 1963 en 1980 was ze erg populair in Vlaanderen. We kennen haar vooral van de liedjes *Een eiland in groen en blauw*, *Oempalapapero* en *Rode rozen in de sneeuw*. In 1980 trok ze zich terug uit de muziekindustrie.

Marva groeide op in Blankenberge. In 1963 – ze was toen 20 jaar – nam ze haar debuutsingle op. Ze huwde in 1964 met haar manager en ze kregen samen één zoon. Vanaf 1965 werkte ze enkele jaren nauw samen met haar producer Rocco Granata. Ze bracht in deze periode de bekende hit *Een eiland in groen en blauw* uit. Vanaf de jaren '70 werkte ze samen met Jean Kluger. Het liedje *Leve leve de liefde* is uitgebracht in 1972. De meeste van haar liedjes zijn geschreven door Nelly Byl.

In 1980 wou Marva wat meer tijd vrijmaken voor haar privéleven en nam ze afscheid van de muziekindustrie met het nummer *Herinneringen*. Sindsdien heeft ze geen nieuwe optredens of nummers meer uitgebracht. Na haar muzikale carrière begon ze een nieuw leven als winkelierster in Blankenberge en Oostende. Ze kwam wel nog af en toe op televisie.

Tot volgende maand!

Thiebout



(Marva, 1972)

Leve leve de liefde

**Leve leve de liefde
Leve leve de zon
'K Ben vandaag zo gelukkig
En je weet niet waarom**

M'n hart heeft door jouw schuld zo ontzettend pijn gedaan
Dat je m'n ogen vol tranen zag staan
Nu ik een ander ken die veel liever is dan jij
Zing ik weer vrolijk en blij

**Leve leve de liefde
Leve leve de zon
'K Ben vandaag zo gelukkig
En nu weet je waarom
Leve leve de liefde
Vive vive la vie
'K Ben vandaag zo verliefd
Maar je weet niet op wie**

De wereld is weer mooi en alles wordt weer licht
'K Loop langs de straat met een vrolijk gezicht
En als iemand me vraagt wat mij zo stralend maakt
Zing ik uit 't diepst van m'n hart

**Leve leve de liefde
Leve leve de zon
'K Ben vandaag zo gelukkig
En nu weet je waarom
Leve leve de liefde
Vive vive la vie
'K Ben vandaag zo verliefd
Maar je weet niet op wie
Leve leve de liefde
Vive vive la vie
'K Ben vandaag zo verliefd
Maar je weet niet op wie**



Focus op dementie

Met de aandacht op beweging in 2025 ging de dementieprikkel van de werkgroep dementie in januari over de positieve effecten van bewegen.

Beweging is goed voor jong en minder jong. Uit onderzoek blijkt dat te weinig bewegen een risicofactor is voor het ontwikkelen van dementie. Het staat bij op het lijstje van risicofactoren, samen met bijvoorbeeld roken, ongezonde voeding of hoge bloeddruk.

Bewegen helpt tegen stress, is goed voor je algemene gezondheid en voor je hersenen. Volgens wetenschappers zorgt bewegen voor sterke en nieuwe verbindingen tussen hersencellen. Het zou voor een betere doorbloeding zorgen waardoor er meer bloedvaatjes worden gemaakt. Verbindingen en een goede doorbloeding hebben onze hersenen nodig om goed te kunnen werken.

Ook voor iemand die al dementie heeft, is bewegen fijn en heel gezond. We moeten ervoor proberen te zorgen dat iemand met dementie niet teveel en te lang zit. Samen bewegen is gezellig. Wandelt iemand liever niet, dan is bijvoorbeeld in de tuin werken ook een goede manier van in beweging zijn. Zitturnen, dansen, meewiegen op de muziek, kine, op stap gaan in de gang van het WZC of in de tuin... alle manieren van bewegen zijn goed!

Voor meer tips en info – bijvoorbeeld over de oefeningen met het nieuwjaarscadeau, de rekker – kan je terecht bij de kinesitherapie en ergotherapie en je leest er ook meer over in deze huiskrant.

<https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/omgaan-met-dementie/tips>

<https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/oorzaken-en-voorkomen/voorkomen>

<https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/oorzaken-en-voorkomen/voorkomen/tips-voor-t-brein-sporten-en-bewegen>

Vrijwillig en met Liefde

Dag allemaal,

We zijn in november gestopt met alle vrijwilligers voor te stellen omdat we de samenkomst en het vieren van vrijwilligers met vele dienstjaren niet mochten overslaan.

Dan kwamen onze nieuwjaarswensen! Nu nemen we de draad terug op. Nog 2 maanden om de laatste vrijwilligers voorstellen. Dan zijn we er klaar mee.

Februari is hier in ons WZC de maand waarop we het praatcafé dementie doorgaat.

De gemeenten Grimbergen, Meise, Kapelle-op-den-Bos en Londerzeel werken samen om in hun buurt een praatcafé te kunnen bijwonen. Verschillende aspecten van dementie komen aan bod.

Het praatcafé is er voor familie, vrienden, kennissen en geïnteresseerden. Telkens is er een deskundige die voorgaat over een gekozen onderwerp. De vrijwilligers verzorgen de inleiding en het slotwoord en zorgen voor de bediening.

Nadien kan je ervaringen uitwisselen, vragen stellen of gewoon luisteren, dat kan ook. Je krijgt elke keer meer inzicht in de ziekte.



Het praatcafé is gratis en iedereen is welkom.

Je vindt er ook veel documentatie over de ziekte die veel van onze bewoners treft.

In ons WZC gaat het praatcafé al jarenlang door. Nu tweemaal per jaar, de eerste maal in februari en in het najaar in oktober. Het heeft plaats in onze cafetaria om 20 uur. Verantwoordelijke is onze psychologe An.

Dinsdag 25 februari is het thema: "Wat is dementie?"

Op 14 oktober is het thema: "Omgaan met veranderend gedrag".

Noteer al deze data en zeg het verder aan vrienden en familie. Hoe meer mensen we bereiken hoe beter!



Het ga je goed
ondertussen! Tot
volgende maand!



Lichaamsbeweging

Wist u dat er een magische pil bestaat die uw gezondheid verbetert, uw humeur opfleurt en u meer energie geeft?

Deze pil is gratis en altijd beschikbaar en heeft geen nare bijwerkingen.

Het wondermiddel?

Lichaamsbeweging!

Kans op overlijden

Door alle oorzaken

-40%

Type 2 Diabetes

-35%

Hypertensie

-33%



Depressie

-25%

Colorectale kanker

-40%

Botfracturen

-66%

Borstkanker

-20%

Hart & vaataandoeningen

-25%

Beweging hoeft niet zwaar of ingewikkeld te zijn. Een kleine wandeling, een rustige stretchoefening of een paar lichte oefeningen voor armen en benen in zit, kunnen al een wereld van verschil maken.

Elke beweging telt, hoe klein ook.

In de komende weken dagen we jullie uit om de volgende aangereikte oefeningen te ontdekken:

Oefeningen:

Oefening 1:

Breng de rekker aan een steunpunt vast door de rekker door de laatste lus te trekken. Hou het uiteinde vast met 1 hand. Trek de rekker 3x20 herhalingen naar achter en wissel van kant. Dit kan ook in zit uitgevoerd worden.



Oefening 2:

Bindt de rekker rond je bovenbenen en hou de rekker bij de 2 lussen vast aan de zijkant. Breng afwisselend 1 knie naar omhoog en tel tot 20. Herhaal deze oefening 3 keer.



Bewegingsparcours:

Verder willen we jullie motiveren om samen met familie, vrienden en medewerkers ons bewegingsparcours uit te proberen. Jullie zullen in de wandelgangen 10 oefeningen vinden op de gelijkvloers en 6 oefeningen per afdeling. Deze zien er zo uit:



ONTSPANNING EN WELZIJN VOOR UW VOETEN

MAAK KENNIS MET VOETREFLEXOLOGIE



Wat is voetreflexologie?

Voetreflexologie is een ontspannende en natuurlijke behandelmethode waarbij druk wordt uitgeoefend op specifieke zones van uw voeten. Deze zones staan in verbinding met verschillende organen en systemen in uw lichaam. Het doel? Het bevorderen van ontspanning, het stimuleren van uw gezondheid en het verminderen van stress of ongemak.

Voor wie is dit geschikt?

Het is geschikt voor iedereen die op zoek is naar ontspanning of verlichting bij bepaalde klachten, zoals angst, stress, vermoeidheid,...

Praktisch?

De sessies worden aangeboden in het WZC door een ervaren reflexoloog. De duur van een sessie is ongeveer 45min -60 min.

Interesse?

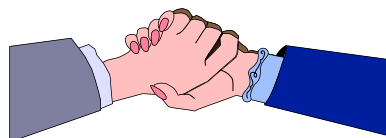
Heeft u interesse in deze nieuwe service? Of wilt u meer informatie krijgen rond prijzen en wijze van betaling? Meldt u zich dan bij de dienst kine. Zij helpen u graag verder met een afspraak of uitleg.

Geniet van voetreflex



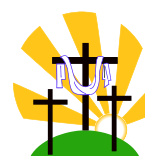
Danie van Ki-Namasté

Nieuwe bewoners



| <u>Bewoner</u> | <u>Afdeling</u> | <u>Komt uit gemeente:</u> |
|---------------------------------------|-----------------------|---------------------------|
| VAN DER STRAETEN Godelieva | GULDENDAL | DENDERLEEUEW |
| CLAES Joseph | TOMMENMOLEN | TESSENDERLOO |
| DE BAERDEMAEKER Dominique | CHARLEROYHOEVE | WEMMEL |
| VAN GERWEN Maria | CHARLEROYHOEVE | GRIMBERGEN |

Zijn van ons heengegaan



| | | |
|-------------------|---------------------------|-----------------------|
| 27/12/2024 | DESTRYCKER Jean | CHARLEROYHOEVE |
| 28/12/2024 | JANSSENS Maria | PRINSENBOS |
| 31/12/2024 | DE MUYNCK Eliane | GULDENDAL |
| 26/01/2025 | DEFEVER Marguerite | GULDENDAL |

Verjaardagen bewoners

| | | | |
|----------------------------------|-----------------------|-------------------|------------|
| DE BAERDEMAEKER Dominique | Charleroyhoeve | 01/02/1934 | 91 |
| WYNS Celine | Rijkenhoek | 04/02/1933 | 92 |
| MOENS Henriëtte | Rijkenhoek | 06/02/1931 | 94 |
| BILLIET Kristine | Liermolen | 07/02/1948 | 77 |
| SCHOEVAERTS Irène | Prinsenbos | 08/02/1930 | 95 |
| VERLOOY Joske | Rijkenhoek | 08/02/1943 | 82 |
| MESKENS Maria | Prinsenbos | 14/02/1931 | 94 |
| VANSANT Maria | Prinsenbos | 15/02/1942 | 83 |
| DE GROOT Cyriel | Liermolen | 15/02/1948 | 77 |
| SIMOENS Robert | Guldendal | 15/02/1925 | 100 |
| RAUW Mariele | Guldendal | 19/02/1935 | 90 |
| MEYS Simonne | Tommenmolen | 21/02/1932 | 93 |
| LEMM Karel | Tommenmolen | 21/02/1929 | 96 |
| NOPPEN Paula | Tommenmolen | 26/02/1933 | 92 |

Huwelijksverjaardagen bewoners

| | | |
|--|-------------------|-----------|
| Dhr. en Mw. HALLEWAERT - VANDERPUTTE | 21/02/1962 | 63 |
| afdeling Tommenmolen - afdeling Guldendal | | |

Verjaardagen personeel

| | | | |
|----------------------------------|-----------------------|-------------------|-----------|
| DOCKX Vera | KAPSTER | 02/02/1967 | 58 |
| D'DONDT Nathan | KEUKEN | 09/02/1999 | 26 |
| MWANZA Kalomba | CHARLEROYHOEVE | 10/02/1982 | 43 |
| DE WEERDT Riet | LIERMOLEN | 10/02/1972 | 53 |
| DE WIN Stefaan | ERGO | 14/02/1988 | 37 |
| DESCHOUWER Kiliana | GULDENDAL | 16/02/1998 | 27 |
| BINST Gina | CHARLEROYHOEVE | 19/02/1985 | 40 |
| VERTEZ Cynthia | LIERMOLEN | 21/02/1989 | 36 |
| HOFMANS Martine | ERGO | 24/02/1965 | 60 |
| DE MESMAEKER Caroline | MOBIELE PLOEG | 24/02/1978 | 47 |
| MIZERUCHA Stella | PRINSENBOS | 24/02/1963 | 62 |
| AHNINE Lahcen | KEUKEN | 26/02/1978 | 47 |
| TREKELS Ann | ADMINISTRATIE | 28/02/1975 | 50 |
| DE BOIS Jessica | NACHTPLOEG | 29/02/1992 | 33 |

Menu

| | <u>ONTBIJT</u> | <u>MIDDAGMAAL</u> | <u>AVONDMAAL</u> |
|---------------------------------|---|---|---|
| |  |  |  |
| MAANDAG 27 JAN 2025 | Eitje | Witloofsoep Gentse waterzooi Rijstpap | Haringsalade Koekje |
| DINSDAG 28 JAN 2025 | Speculaaspasta | Kippensoep Witloof met kaassaus en hesp Puree Panna Cotta | Toast Hawaï Fruit |
| WOENSDAG 29 JAN 2025 | Platte kaas | Seldersoep Stoofvlees Marengo Frieten Fruit | Mortadella Roomdessert |
| DONDERDAG 30 JAN 2025 | Siroop | Erwtensoop met korstjes Spaghetti bolognese Kaas Crème Tarte Tatin | Pastasalade Koekje |
| VRIJDAG 31 JAN 2025 | Ontbijtworstjes | Ajuinsoep met kaas Alaska Filet Millefeuille Boter/Citroensaus Spinaziepuree Pudding | Oude Brugge Danio |
| ZATERDAG 01 FEB 2025 | Peperkoek | Pompoensoep Chipolata Blackwellsaus Boontjes Aardappelen IJsje | Serranoham Koekje |
| ZONDAG 02 FEB 2025 | Amandel- croissant | Broccoliroomsoep Kalkoengebraad Pepersaus Gegrilde tomaat Kroketten Gebak | Délice de Bourgogne Druiven |

| | <u>ONTBIJT</u> | <u>MIDDAGMAAL</u> | <u>AVONDMAAL</u> |
|--|---|---|---|
| |  |  |  |
| MAANDAG 03 FEB 2025 | Omelet | Juliennesoep Kippenreepjes Zoetzure saus Rijst met groenten Rijstpap | Americain Ajuin/Augurk Koekje |
| DINSDAG 04 FEB 2025 | Siroop | Groentesoep Gevuld witloof Jagersaus Aardappelen Chocolademousse | Lasagne Fruit |
| WOENSDAG 05 FEB 2025 | Platte kaas | Minestrone-soep Kippenbil Currysous Appelmoes Frieten Fruitsalade | Cervela Mosterd/Pickles Roomdessert |
| DONDERDAG 06 FEB 2025 | Choco | Tomatensoep met balletjes Hamburger Gebroken bonen met Cherry tomaten Gebakken aardappelen Appelcake | Salami Koekje |
| VRIJDAG 07 FEB 2025 | Spek | Chinese soep vermicelli Koolvis met mediterrane tapenade Andijviepuree Pudding | Jonge Hollandse kaas Petit suisse |
| ZATERDAG 08 FEB 2025 | Peperkoek | Bloemkoolsoep Varkensgebraad Schorseneren in witte sous Aardappelen IJsje | Champignonworst Koekje |
| ZONDAG 09 FEB 2025 | Torsade | Aspergesoep Konijn op Vlaamse wijze Kroketten Tuinkers Gebak | Camembert Druiven |

| | <u>ONTBIJT</u> | <u>MIDDAGMAAL</u> | <u>AVONDMAAL</u> |
|---------------------------------|---|--|---|
| |  |  |  |
| MAANDAG 10 FEB 2025 | Eitje | Witloofsoep Boomstammetje Boterboontjes Gebakken aardappelen Rijstpap | Tonijnsalade Koekje |
| DINSDAG 11 FEB 2025 | Confituur | Preisoep Kip Curry van het huis Witte rijst Crème Mango | Worstenbroodje Fruit |
| WOENSDAG 12 FEB 2025 | Platte kaas | Groentesoep Gehaktballetjes in tomatensaus Gemengd slaatje Frietten Fruit | Hespenworst Flan |
| DONDERDAG 13 FEB 2025 | Chocoladereep | Ajuinsoep met kaas Cordon bleu Andijvie in witte saus Aardappelen Tiramisu mousse | Feta Slaatje Koekje |
| VRIJDAG 14 FEB 2025 | Ontbijtworstjes | Bouillonsoep met brunoise Fish Stick Tartaarsaus Preipuree Pudding | Parijse worst Petit gervais |
| ZATERDAG 15 FEB 2025 | Speculaas | Broccoliroomsoep Kalkoensaté Provençaalse saus Groenterijst IJsje | Gandaham Hotelcake |
| ZONDAG 16 FEB 2025 | Lange suisse | Tomatensoep met balletjes Tajine met vlees en herfstgroenten Kroketten Gebak | Damme kaas Druiven |

| | <u>ONTBIJT</u> | <u>MIDDAGMAAL</u> | <u>AVONDMAAL</u> |
|---------------------------------|---|---|---|
| |  |  |  |
| MAANDAG 17 FEB 2025 | Omelet | Ajuinsoep met kaas Kalfsworst Hutsepot Savooikool Rapen Rijstpap | Kipsalade Hawaiï Koekje |
| DINSDAG 18 FEB 2025 | Confituur | Pompoensoep Spaghetti bolognese Kaas Chocolade cake | Penne Milanese Fruit |
| WOENSDAG 19 FEB 2025 | Platte kaas | Courgettesoep Steak/Hamburger Pepersaus Sla en tomaten Frietten Fruitcocktail | Ardeense paté Liégeois dessert |
| DONDERDAG 20 FEB 2025 | Choco | Kippensoep Witloof met kaassaus en hesp Puree Stracciatella | Gekookte hesp Koekje |
| VRIJDAG 21 FEB 2025 | Spek | Groentebouillon met balletjes Tongrolletjes met zalm Citroen/Botersaus Broccolipuree Pudding | Jonge beemsterkaas Danio |
| ZATERDAG 22 FEB 2025 | Peperkoek | Venkelsoep Kip in zoetzure saus Groenterijst IJsje | Kiprollade met tuinkruiden Koekje |
| ZONDAG 23 FEB 2025 | Chocolade- broodje | Champignonroomsoep Varkensgebraad Mosterdsaus Gestoofd witloof Kroketten Gebak | Chaumes Druiven |

| | <u>ONTBIJT</u> | <u>MIDDAGMAAL</u> | <u>AVONDMAAL</u> |
|---------------------------------|---|--|---|
| |  |  |  |
| MAANDAG 24 FEB 2025 | Eitje | Erwtensoep/Korstjes Kalkoengebraad Witte kool in bechamelsaus Aardappelen Rijstpap | Kip Curry Koekje |
| DINSDAG 25 FEB 2025 | Smeerkaas | Tomatensoep met balletjes Chipolata Rode kool met appeltjes Aardappelen Appelcake | Balletjes met krieken Fruit |
| WOENSDAG 26 FEB 2025 | Platte kaas | Juliennesoep Hongaarse goulash Gemengd slaatje Frietten Mandarijn | Mortadella Roomdessert |
| DONDERDAG 27 FEB 2025 | Honing | Wortelsoep Ovenschotel Penne Broccoli Spekjes Panna Cotta | Slaatje met zalm Koekje |
| VRIJDAG 28 FEB 2025 | Ontbijtworstjes | Brunoisesoep Viktoriaabaars Hollandaise saus Gegrilde tomaat Peterseliepuree Pudding | Jonge Hollandse kaas Fruitkaasje |
| ZATERDAG 01 MAA 2025 | Speculaas | Groentesoep Kip Gevuld met prei en kaas Prei in witte saus Aardappelen IJsje | Kalkoenworst Hotelcake |
| ZONDAG 02 MAA 2025 | Suisse | Aspergeroomsoep Varkenswangetjes Warme peertjes Pomme duchesse Gebak | Délice de bourgogne Druiven |

Denksport

Bij elke som in onderstaande tabel past een woord of een woorddeel.

| | | | | | |
|----|--------|-------|-------|-------|-------|
| + | 13 | 5 | 22 | 38 | 34 |
| 7 | feb | er | la | maand | ari |
| 12 | de | don | het | ter | en |
| 25 | steeds | ru | het | in | pas |
| 31 | is | wordt | klaar | ker | vroeg |

Zet bij elk cijfer (de optelsom van twee cijfers in bovenstaande tabel) in onderstaande kolom het overeenkomend woorddeel.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|---|----|----|----|---|----|---|----|---|----|
| 63 | * | 25 | * | 45 | * | 20 | 30 | 41 | * | 44 | * | 34 | * | 38 |
| | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|---|
| * | 65 | 12 | * | 53 | * | 46 | * | 36 | * | 47 | * | 59 | * | * |
| | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|---|----|----|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 29 | 50 | * | 17 | 69 | * | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Het antwoord kan U nu aflezen:

.....

Oplossing vorige opgave: geeft januari een sneeuwtapijt, dan zijn we gauw de winter kwijt



Heilig Hart Grimbergen