

Uitgever: Dhr. Bart Man  
Telefoon: 057 20 42 77  
Afgiftekantoor Ieper  
Periodiciteit: Maandelijks  
Datum van verschijning: 1 OKTOBER 2024  
Erkenningsnummer P708249

bpost  
PB - PP/B  
Belgie (N) - Belgique

# ZONNEWIJZER

Oktober 2024



**HUIZE  
ZONNELIED**  
ZORGZAAM TOEKOMST MAKEN  
WOONZORGCENTRUM VZW  
Stationsstraat 24 | 8900 Ieper



**Verantwoordelijke uitgever:** Dhr. Bart Man

**Redactie :**

- Mw. Maricou Marekka
- Mw. Vermeulen Griet
- Mw. Sticker Nele
- Mw. Franssen Lucie
- Mw. Braem Sabine

**In dit nummer:**

Voorwoord	p. 2
Medewerkers	p. 3
Bewoners & gebruikers nieuws	p. 4-5
Terugblik	p. 6-10
Vooruitblik	p. 11
Pastoraal	p. 12-15
Rond de stove	p. 16-17
deMENSie	p. 18-20
Vrijwilligers	p. 21
Centrum voor dagverzorging	p. 22-24
Nieuws uit GAW	p. 25
Kattebelletjes	p. 26-33
Breïnbrekers	p. 34-36
Menu	p. 37-41
Kalenders	p. 42-46

# VOORWOORD

**V**oor u, beste lezer, ligt een gloednieuw exemplaar van het huiskrantje 'Zonnewijzer'. En wel van een zeer bijzondere maand...

**I**n oktober 2024 mag het woonzorgnetwerk Huize Zonnelied immers zijn **50<sup>ste</sup>** verjaardag vieren!

**J**ullie kunnen wel denken dat we dit niet ongemerkt voorbij zullen laten gaan!

**F**eest zullen we vieren, met een heuse verjaardagstaart en muziek!

**T**ijd zullen we maken om dankbaar en in verbinding stil te staan bij de mooie herinneringen die in ons hart geborgen liggen, maar ook bij de moeilijke momenten waar we samen sterker zijn doorgekomen.

**I**n oktober houden we ook een mooie traditie in ere: we vieren Franciscusdag. Deze dag zien we als het hoogtepunt van onze Week van de Geestelijke Gezondheid met als thema 'omgaan met moeilijke periodes'.

**G**raag ontmoeten we u op één van de vele activiteiten en festiviteiten die in oktober gepland staan!

We wensen u veel leesplezier!



# MEDEWERKERS

Voorbije maand namen we afscheid van enkele medewerkers.

Celina Laplace, zorgkundige op de Lommer, en Kenneth Geeraert, medewerker technische dienst, verlieten in september onze voorziening.

We wensen hen te danken voor hun inzet gedurende hun tewerkstelling en wensen hen het beste toe.

We mochten ook een aantal nieuwe gezichten verwelkomen.

Ali Mohamud Hadah startte met deeltijds leren-werken op afdeling de Bloementuin.

In oktober verwelkomen we ook Mariam Sesay terug, die opnieuw als zorgkundige start op de Lommer.

## **Overlijden**

- ☾ Op 8 september overleed Bertha Van Hecke, schoonmoeder van Greta Naudts.



Proficiat aan alle jarigen van de maand **OKTOBER!**

### **WZC HUIZE ZONNELIED**

☼	Wulleman Marie-Thérèse	op 3 oktober	88 jaar
☼	Santy André	op 4 oktober	94 jaar
☼	De Plancke Georgette	op 6 oktober	98 jaar
☼	Decadt Guy	op 6 oktober	71 jaar
☼	Vandooren Lodewijk	op 11 oktober	95 jaar
☼	Vuylsteke Solange	op 16 oktober	91 jaar
☼	Derudder Martha	op 18 oktober	93 jaar
☼	Top Rosa	op 20 oktober	85 jaar
☼	Denys Robert	op 23 oktober	90 jaar
☼	Dezeure Denise	op 25 oktober	98 jaar
☼	Dekeerle Cecile	op 26 oktober	93 jaar
☼	Duron Gerarda	op 27 oktober	95 jaar
☼	Dedeurwaerder Jeannine	op 27 oktober	84 jaar
☼	Lobeau Henri	op 28 oktober	100 jaar
☼	Debeuf Jeannine	op 30 oktober	76 jaar

### **CDV ZONNEGLOED / BUURTZORGHUIS**

☼	Boeraeve Godelieve	op 10 oktober	92 jaar
☼	Gerard Machteld	op 13 oktober	63 jaar
☼	Delrue Christa	op 24 oktober	80 jaar

### **ASSISTENTIEWONINGEN**

☼	Hollevoet Jeanine	op 10 oktober	76 jaar
---	-------------------	---------------	---------

*Happy  
Birthday*

# TERUGBLIK

Op 5 september organiseerden we een BBQ in huis. Het vlees en het lekkere stukje zalm konden de bewoners smaken. Met dank aan de vele vrijwilligers konden we genieten van een leuke namiddag. Hieronder enkele sfeerbeelden.





## **Verwenkoffie op de Bloementuin 17/09/24**

Deze namiddag kwamen de bewoners van dienst 0 naar het 4<sup>e</sup> verdiep.

Boven werden er tafels samen geschoven en stoelen bijgezet zodat iedereen die wilde deelnemen dit kon doen.



De bewoners werden verwend. Uit de keuken kwamen er donuts, taartjes, koekjes,... mee.

Iedere bewoner kreeg een bordje vol lekkers met daarbij een goeie tas koffie. Ze genoten van het blye



weerzien met de andere bewoners. Er werd over van alles en nog wat gebabbeld. Na al het babbelen en eten mochten de bewoners nog kiezen welke dreupel ze wilden.

Dan zijn ze allemaal goed gemutst terug naar hun kamer vertrokken.



Op donderdag 5 september mochten we op de **Lommer** mr en mw Sohier in de bloemetjes zetten naar aanleiding van hun 65<sup>e</sup> huwelijksverjaardag.

We mochten in de voormiddag het stadsbestuur ontvangen om hen te feliciteren met hun briljanten jubileum. Een aandenken van de koning, een mooi gevulde mand met lekkers, een bloemetje, ... allemaal kleine attenties die de dag alleen maar aangenamer maakten.



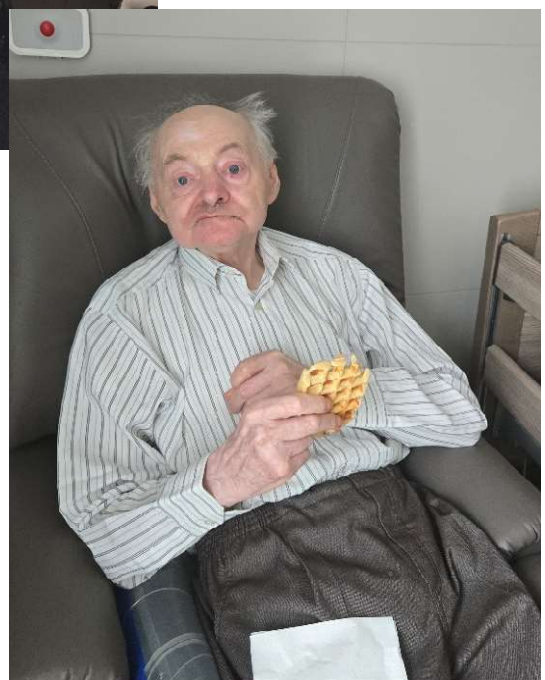
De gezamenlijke BBQ van die middag was voor de gelegenheid ook hun feest.

In de namiddag was er voor iedereen koffie en taart voorzien en een gezellig samenzijn met familie en vrienden. Hierbij nog enkele sfeerfoto's.



Echtpaar Sohier-Lycke zou ons dan ook via deze weg hun appreciatie en dank willen uiten voor deze mooie en liefdevolle dag die voor hen werd georganiseerd naar aanleiding van hun jubileum.

Vorige maand gingen we met **Vogelzang**, net zoals iedere dienst, naar de zee. Maar de weergoden zaten ons niet mee. We hebben dan als alternatief een wafelbak georganiseerd. Iedere bewoner mocht genieten van een vers gebakken wafel. In onze gedachten zaten we aan de dijk van De Panne een warme wafel te eten.



Op 17 september trokken we samen met onze bewoners van dienst **de Regenboog** naar zee voor een onvergetelijke dag, mogelijk gemaakt door de inzet van onze geweldige vrijwilligers. In de middag genoten we van een gezellige picknick binnen, waar iedereen kon ontspannen en genieten van het samenzijn. Later in de namiddag werden de bewoners getraceerd op iets lekkers: ze konden kiezen tussen een pannenkoek, een wafel of een ijsje. Ondanks de stevige wind aan de kust lieten we ons niet tegenhouden om van de frisse zeelucht te genieten en volop plezier te hebben. Het was een dag vol warmte, vreugde en mooie herinneringen.



# VOORUITBLIK

Op **4 oktober** gaat de Franciscusdag door. In de voormiddag gaat er een eucharistieviering door om 10u30. In de namiddag nodigen we jullie graag uit voor een klassiek concert in de kapel om 15u.

Het rijdend winkeltje komt langs op **maandag 7 oktober** op de diensten de Bloementuin en de Lommer. Op **woensdag 9 oktober** komt het langs op Vogelzang en de Regenboog.

Op **9, 16 en 23 oktober** tonen we via het huiskanaal een aflevering van "Wij Heren van Zichem". Je kan afstemmen vanaf 14u30.

Op **donderdag 10 oktober** komt de firma Senior Fashion langs. Bewoners krijgen de gelegenheid om kledij aan te kopen.

Op **14 oktober** bestaan we 50 jaar. We maken er een mooie feestweek van!

## Huize Zonnelied 1974-2024

Programma feestweek:

Maandag **14/10** om 14u30 dansnamiddag in de cafetaria met optreden JB Jackson

Dinsdag **15/10** om 10u30 dankviering opgeluisterd door ons huiskoor en om 14u & 15u bezoek contactclowns voor onze bewoners met dementie

Donderdag **17/10** feestelijk middagmaal op elke afdeling met om 14u verjaardagstaart op elke afdeling

Vrijdag **18/10** koffietafel voor onze vrijwilligers.

De bib gaat wekelijks door op **donderdag** met uitzondering van 17 oktober.

Op **dinsdag 22 oktober** gaat Radio Zonnelied in de ether.

Op **21 en 23 oktober** plannen we een kerkhofbezoek. Afspraken worden gemaakt via de diensten.

Op **donderdag 24 oktober** gaat het contactkoor door in de kapel.

Op **dinsdag 29 oktober** zetten we de jarigen van de maand in de bloemen.

# PASTORAAL

## Heilige Franciscus (1181–1226)

Leefde in Assisi, een stadje in Italië,  
auteur van het Zonnelied,  
een ode aan Gods schepping.  
Een man van vrede,  
nederige dienstbaarheid  
broederlijkheid,  
met liefde voor mens en dier.



Zo zijn er verhalen over een preek van Franciscus voor een groep vogels. In plaats van weg te vliegen, luisteren ze aandachtig naar zijn redevoering. De legende over een wolf, die de inwoners van het dorp Gubbio voortdurend aanvalt. Franciscus gaat het gesprek aan met de wolf en laat hem beloven, dat hij geen mensen meer zal aanvallen. In ruil hiervoor zullen de bewoners van Gubbio hem iedere dag te eten geven. De wolf gaat akkoord met Franciscus' voorstel en de wolf en de dorpelingen leven voortaan in vrede met elkaar.



Dat wij de wolf in ons herkennen,  
En hem met mededogen temmen.

Henk Sturkane



**Eucharistieviering vrijdag 04/10/2024 om 10.30 uur,**  
**opgeluisterd door ons huiskoor**

Tijdens deze viering brengen we een lichtritueel voor iedere dienst, voor iedereen die het nodig heeft een hart onder de riem te steken. Met ons lichtritueel zullen we ook stilstaan bij het rondreizende zorgenkistje die tijdens de week van de geestelijke gezondheidszorg is rondgegaan. Waar we kracht in wensen via ons geloof, verbondenheid, het loslaten en vertrouwen en biddend kunnen toevertrouwen aan U, God.



**UIT DE HEILIGE SCHRIFT**

Geef je niet over aan verdriet  
en kwel jezelf niet met gepieker.  
Blijdschap doet een mens leven,  
en een vrolijk mens leeft lang.  
Ontspan je, spreek jezelf moed in  
en houd verdriet op een afstand,  
want verdriet heeft velen te gronde gericht  
en dient geen enkel doel.  
Jaloezie en woede verkorten je leven  
kommer maakt je oud voor je tijd.

Sir 30,21-24

## **Dankviering '50 jaar Huize Zonneliel'**

dinsdag 15/10 /2024 om 10.30 uur,  
opgeluisterd door ons huiskoor.



### **Vooruitblik**

#### **Vieringen in de kapel van Huize Zonneliel**

**Zaterdag 02/11/2024** om 15 u St Hubertusviering met gewijd brood, opgeluisterd door ons huiskoor.

**Maandag 04/11/2024** om 15 uur Herdenkingsviering van onze overleden bewoners november '23–november '24, voorgedaan door Lucie.

**Maandag 04/11/2024** om 17.30 uur Herdenkingsviering voor de **genodigde familieleden** van onze overleden bewoners november '23–november'24, voorgedaan door Lucie.

Op **1 november** wordt **Allerheiligen** in de katholieke kerk jaarlijks gevierd. Op die dag worden alle heiligen herdacht. Heiligen zijn mensen die zich sterk hebben ingezet voor het christelijk geloof.





Op **2 november** is het **Allerzielen** en komt men samen om overledenen te herdenken.

In België is het de traditie dat ze potten chrysanten op het kerkhof zetten van familieleden. Het grijze kerkhof wordt dan een kleurige bloemenzee.



Warme groet  
Lucie Franssen

# **ROND DE STOVE**

*Achter de schermen tijdens de barbecue*

## Een week ervoor...

Het eerste werk dat moet gebeuren is te weten komen hoeveel personen er zullen mee eten om vervolgens het barbecuevlees zoals barbecueworst, witte pens, ribbetjes, steak en gemarineerde kip te kunnen bestellen bij Markey. Voor de visliefhebbers wordt er ook een stukje zalm voorzien.

Er werd voor zo'n 200 man aan barbecue voorzien, hierbij werden ook de bezoekers van CDV en BZH, buurtbezoekers en medewerkers bijgerekend.

## Vorbereidingen:

De dag vooraf werd het vlees geleverd en gingen de koks direct aan de slag met de voorbereidingen voor de barbecue. Alles wordt op platen gelegd zodat er 's ochtends meteen kan worden gebarbecued.

Op de dag zelf kwamen Griet (wooncoördinator) en haar helpende handen om 9u naar de keuken achter het materiaal om de cafetaria mooi aan te kleden.

Aline, één van onze koks, stak de barbecues in gang en kreeg daarna hulp van 3 vrijwilligers. Bedankt aan Luc, Matty en .... Voor de helpende handen!



Valerie en Ashley, de twee andere koks, zorgden voor de verdeling binnen en voor de extra'tjes die zoals altijd moeten gebeuren, bijvoorbeeld de soep, de zachte groentjes en nog meer.

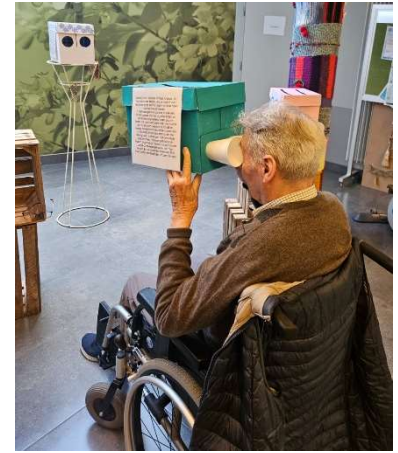
Voor ons als keukenteam was het enorm leuk om de bewoners te zien genieten van de lekkere barbecue.



Groetjes van het keukenteam.

# deMENSie

Op 21 september was het 'Werelddag dementie'. In Huize Zonnelied werd van 16 tot 22 september dit thema in de schijnwerpers gezet via verschillende activiteiten. In de loop van de week konden onze bewoners, familieleden, vrijwilligers en andere bezoekers aan het kapsalon een infostand met kijkdozen gaan bezichtigen. De kijkdozen werden samen met de bewoners en gebruikers gemaakt op de verschillende diensten en in het CDV. In iedere doos kon men een thema terugvinden.



Naast de kijkdozen konden de bewoners in die week langs komen in ons weggeefwinkeltje. Hier kunnen onze bewoners met dementie komen winkelen onder begeleiding. De bewoners kunnen zelf kiezen wat ze nodig hebben en dit volledig gratis.



Lucie, onze pastorale werkster verzorgde ook een aangepaste viering voor onze bewoners met dementie. De viering werd samengesteld op maat voor onze bewoners. De verschillende zintuigen werden geprikkeld en samen zongen ze verschillende liedjes.



# VRIJWILLIGERS

We vieren in oktober het 50-jarig bestaan van ons woonzorgcentrum. Dit is een moment van trots en dankbaarheid, niet alleen voor de bewoners en het personeel, maar ook voor de vrijwilligers die door de jaren heen een onmisbare rol hebben gespeeld.

Jullie onbaatzuchtige inzet en toewijding hebben bijgedragen aan het creëren van een warme en zorgzame omgeving voor onze bewoners. Of het nu gaat om het organiseren van activiteiten, het bieden van een luisterend oor, of simpelweg een glimlach brengen op een sombere dag, onze vrijwilligers maken elke dag een verschil.

Met de voortdurende steun van onze vrijwilligers, zijn we ervan overtuigd dat de komende jaren net zo succesvol en betekenisvol zullen zijn als de afgelopen vijftig.

Aan al onze vrijwilligers, zowel verleden als heden, willen we zeggen: dank u wel. Jullie bijdrage is van onschatbare waarde en we zijn daarom ook zeer dankbaar.

Daarom nodigen we jullie graag uit op 18 oktober!

Op vrijdag 18 oktober nodigen we graag om 14u30 de vrijwilligers uit voor een koffietafel met taart in de cafetaria. Inschrijven kan rechtstreeks via mail naar [grietvermeulen@huizezonneliel.be](mailto:grietvermeulen@huizezonneliel.be) of via het vrijwilligershoekje. Zegge het voort...

We doen ook graag een beroep op jullie om verschillende activiteiten te ondersteunen. Inschrijven kan via het vrijwilligershoekje.

# CENTRUM DAGVERZORGING

## CDV ZONNEGLOED



### Terugblik september

We zetten september in zoals ook onze kinderen/kleinkinderen de maand zijn gestart... Met een "Terug naar school-quiz" en wat filosoferen over onze schooltijd, waanden we ons even terug tussen de schoolgaande jeugd 😊

Ondanks dat we deze maand veelal konden genieten van "nazomerweer", moest het er natuurlijk om doen dat onze geplande uitstap naar zee niet kon doorgaan door het slechte weer.

Spijtig, maar uitstel is geen afstel!

Uiteraard vierden we ook enkele verjaardagen.. De verjaardag van Camiel werd gevierd met zijn lievelingsdessert, een dame-blanche. Op Guido's verjaardag smulden we met zijn allen van versgebakken pannenkoeken met een bolletje ijs en slagroom.





Omwille van de intrede van de herfst, trakteerden we onze gasten op een heus herfstontbijt...



### Vooruitblik oktober

- Do 3/10 : Uitstap fruitboer
- Vrij 4/10 : Sint-Fransiscusdag
- Di 8/10 : we vieren de verjaardag van Godelieve met een aperitiefje en hapjes
- Ma 14/10 t.e.m. 18/10 : We vieren het 50 jarig bestaan van Huize Zonnelied !!!
- Woe 23/10 : we vieren de verjaardag van Christa, eveneens met een apéro en hapjes
- Do 31/10 : themadag Halloween

## HET BUURTZORGHUIS

Laatste picknick van 2024

Op dinsdag 17 september genoten we voor de laatste keer dit jaar van een zalige picknick en speelden we het spel laddergolf. Dit werd door de gebruikers zelf gevraagd in ons gebruikersoverleg die we maandelijks samen doen. Tijdens dit overleg worden alle voorbije activiteiten en komende activiteiten besproken en mogen de gebruikers ook voorstellen doen.

Zo kwam het voorstel om nog eens een picknick te doen in het Astridpark, waar ze nieuwe picknickbanken voorzien hebben.

De buitenlucht deed allen goed en er was een goede sfeer! Viva de picknick!!



# ***NIEUWS uit GAW***

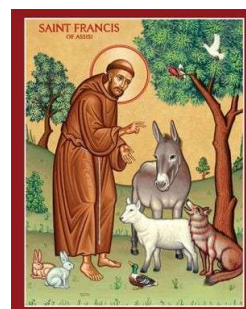
## **Bewonersnieuws**

Eind september mochten we mw. Cocolé Ghislaine verwelkomen in Residentie du Parc. We heten mevrouw van harte welkom! Dat haar nieuwe huis vlug als een nieuwe thuis mag aanvoelen!



## **Vooruitblik**

Op vrijdag 4 oktober is er Franciscusdag in Huize Zonnelied. Welkom op de eucharistieviering met huiskoor om 10u30 in de kapel en op het optreden van klassieke muziek door het duo 'Elixir' om 15u, ook in de kapel.



**50**

In de week van 14 oktober zijn er verschillende activiteiten naar aanleiding van '50 jaar Huize Zonnelied' zoals een dansnamiddag met JB Jackson op maandag 14/10, een dankviering op dinsdag 15/10 en op 17/10 is er een feestelijk middagmaal met een verjaardagstaart in de namiddag.

U kreeg voor deze activiteiten reeds een aparte uitnodiging met inschrijvingsstrookje. Welkom alvast!

# ***KATTEBELLETJES***

## **Kwaliteit van leven, wonen en zorg meten in Vlaamse woonzorgcentra**

Hoe ervaren bewoners het woonzorgcentrum waarin ze wonen? Het Vlaams Instituut voor Kwaliteit van Zorg, de Vlaamse Ouderenraad en het Expertisecentrum Dementie maken er werk van om dit betrouwbaar in beeld te brengen. Ook wij nemen hieraan deel.

Aan de hand van een vragenlijst wordt gepolst naar de ervaringen van bewoners rond tal van thema's. Zo komen onder andere privacy, de band met de medewerkers en medebewoners en de maaltijden aan bod. Elke bewoner die dit zelfstandig kan, kan deelnemen door zelf de vragenlijst in te vullen. Bewoners die ondersteuning nodig hebben, kunnen rekenen op de hulp van enquêteurs die met hen de vragenlijst doornemen. De beleving van de bewoners wordt zo op een betrouwbare wijze in kaart gebracht. Bewoners die tot de doelgroep van deze bevraging behoren, krijgen hierover nog apart de nodige info.

De bewonersbevraging maakt deel uit van een groter project gecoördineerd door het Vlaams Instituut voor Kwaliteit van Zorg (VIKZ). In een latere fase wordt ook gepeild naar de ervaringen van de naasten van bewoners. Daarnaast ontwikkelt het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen een methodiek om de beleving van bewoners met dementie naar voor te brengen.

LAAT JE

STEM

MET DE STEUN VAN:



DEEL ANONIEM JE ERVARING OVER HET WOONZORGCENTRUM EN ZEG WAT GOED IS EN WAT BETER KAN!

HOREN



NAJAAR 2024: BEVRAGING BEWONERS

Scan de code voor meer informatie over het project



[WWW.ZORGKwaliteit.BE/KWALITEITVANLEVENWONENZORG](http://WWW.ZORGKwaliteit.BE/KWALITEITVANLEVENWONENZORG)



## **BERICHT UIT HET KAPSALON**

Er zijn enkele wijzigingen in de bezetting van onze kapsters. Keighley die op woensdag en vrijdag komt is sedert half september in zwangerschapsverlof.

Jolien die op maandag en donderdag komt zal tijdelijk ook op woensdag komen om de klanten van Keighley te doen.

Joke, die in de verlofperiode reeds ons kwam helpen, komt terug op vrijdag om de klanten van Keighley tijdelijk over te nemen. Hierdoor is de continuïteit verzekerd tijdens haar afwezigheid.

Kapster Joke komt op woensdag 30 oktober ipv de feestdag 1 november. Graag hier rekening mee houden.

Indien er een afspraak moet gemaakt worden gelieve dan een medewerker van de afdeling aan te spreken. Zij mailen dit dan door naar ons en zo kunnen we de bewoner inplannen. Afspraken graag vóór de woensdag maken om de week erna op de planning te staan.

Op 24 september is Emmy-Lou geboren, dochtertje van kapster Keighley.

Het kappersteam.



## BEWONERSRAAD

De bijeenkomsten van de volgende bewonersraad staan gepland voor **maandag 7 oktober**. Dit gaat door in aanwezigheid van Griet Vermeulen of Justine Leroy en een medewerker van de eigen afdeling.

De bewoners van het gelijkvloers en het 4<sup>de</sup> verdiep (dienst **Bloementuin**) worden verwacht tegen **14u** in de **Jasmijn** op het gelijkvloers.

De bewoners van het 1<sup>ste</sup> verdiep (dienst **De Lommer**) worden verwacht tegen **15u** in de **Linde**.

De bewoners van het 2<sup>de</sup> verdiep (dienst **Vogelzang**) worden verwacht tegen **14u** in de **Lijster**.

De bewoners van het 3<sup>de</sup> verdiep (dienst **Regenboog**) worden verwacht tegen **15u** in de **Luna**.

## CAFETARIA

In kader van onze feestweek 50 jaar Huize Zonnelied is de cafetaria **gesloten** op:

- **Maandag 14/10**
- **Donderdag 17/10**
- **Vrijdag 18/10**



Op zondag 13 oktober worden er lokale en provinciale **verkiezingen** georganiseerd!  
Deze stemming is niet verplicht!  
Het stemlokaal in Huize Zonnelied is in de **cafetaria**. Bijgevolg gaat het Buurtrestaurant die dag door op een **andere locatie**, namelijk in het centrum voor Dagverzorging **Zonnegloed**! Er zijn geen gevolgen voor de werking en locatie van de cafetaria in de namiddag.

## *Week van de geestelijke gezondheid*

Zoals we in de vorige zonnewijzer aankondigden, zetten we in Huize Zonnelied het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker van **4 tot en met 10 oktober**.

Dit jaar heeft de week van de Geestelijke Gezondheid als thema: *“Omgaan met moeilijke periodes”*.

Niemand kan altijd perfect gelukkig zijn en iedereen maakt in zijn of haar leven verschillende moeilijke periodes door. Je kan dit niet voorkomen, maar je kan er wel voor zorgen dat je weet hoe je hier zo goed mogelijk mee om kan gaan om er nadien sterker uit te komen. Want, hoewel het niet fijn is dit te moeten doormaken, zijn het deze momenten die ons als mens laten groeien.

In de allereerste editie van de *“Geest-ige Gazette”*, die vanaf 1 oktober bij de zithoekjes ligt, kan je allerlei tips terugvinden die je hierbij kunnen ondersteunen. Verder staat er ook in vermeld waar je terecht kan als je hierbij wat meer ondersteuning nodig hebt. Mogen we vragen deze krant na het inkijken terug te leggen zodat iedereen de kans krijgt deze in te kijken, aub?





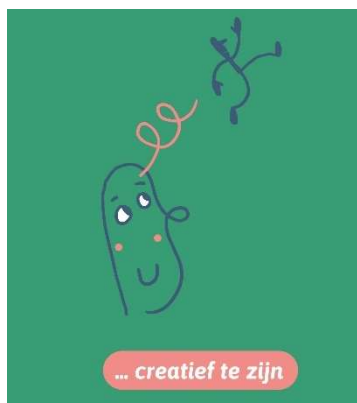
Graag geven we al enkele tips mee die door de campagne worden uitgedragen via de herkenbare groene tegeltjes.

Heb je het **moeilijk?**  
Maak **ruimte** door...



Door er met iemand over te **praten**, kan je verder ontdekken hoe om te gaan met moeilijke perioden. Iedereen heeft zijn eigen methodes en we kunnen hieruit bijleren van elkaar. Soms kan het extra helpend zijn om iemand in te schakelen die hier een expert in is.

Verder kan het je het gevoel geven dat je er niet alleen voor staat en hier troost en steun uit putten. Wacht dus niet tot iemand je er eerst over aanspreekt, maar durf de eerste stap te zetten.



Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het stresshormoon cortisol afneemt wanneer je **creatief** bezig bent.

Dit wil zeggen dat het je helpt ontspannen, waardoor je helderder kan nadenken en je meer energie en kracht hebt om de periode door te komen en aan te pakken. Er zijn verschillende manieren om creatief te zijn: je kan tekenen of schilderen, maar ook krabbeltjes maken helpt. Je kan dansen, zingen of mee-neuriën met muziek, je kan versjes bedenken, in een dagboek schrijven of vormen proberen te zien in de wolken, ...



Omgaan met moeilijke perioden doen we niet alleen. We kunnen er zijn voor de ander door een luisterend oor aan te bieden. Praten over moeilijkheden schept ruimte om hierover na te denken en hiermee om te leren gaan en als iemand hier de tijd voor neemt om te **luisteren**, voelen we ons verbonden.

Wanneer we ons verbonden voelen, staan we veel sterker in het leven.



**Beweeg**, liefst zelfs nog buiten als dit mogelijk is. Zo kan je je hoofd helpen leegmaken en dat komen je draag - en veerkracht ten goede. Het geeft je lichaam iets te doen, want als we ons zorgen maken om iets willen we actie kunnen ondernemen.



We zeggen soms wel eens: "ik zal er eens een nachtje over slapen". Hier rust veel waarheid in. Wanneer we vermoeid zijn of een stresserende dag achter de rug hebben, verkleint onze draagkracht.

Het helpt om ons lichaam en onze geest even uit te schakelen door te

**rusten** of te slapen. Op dat moment gaan ons lichaam en onze geest in "herstel-modus". Dit zorgt ervoor dat we onze problemen vaak heel anders zien als we opnieuw wakker worden, of dat we het gevoel hebben alles opnieuw een dagje aan te kunnen. Het kan ook gebeuren dat je na wat rust plots een oplossing of een manier van aanpakken kan bedenken, waar dat de dag ervoor niet mogelijk was.

Gun jezelf in moeilijke periodes dus zeker wat extra rust en probeer op tijd naar bed te gaan. Dat komen je draag- en veerkracht ten goede!

Wees welkom op **4 oktober** om **10u30** in onze kapel, om tijdens de *Sint-Franciscusdag* getuige te zijn van het lichtritueel. Hierbij wordt voor iedereen die zorgen heeft opgeschreven en in de zorgendoos heeft laten stoppen, een kaars aangestoken en er wordt gebeden om ons de kracht te geven om met onze moeilijkheden om te kunnen gaan.

Eén van de spreuken van de 10-daagse van de geestelijke gezondheid luidt:

*“In je diepe wonden zitten zaden, die wachten om te mogen bloeien als prachtige bloemen”.*

Hiermee wil men aantonen dat we bijleren uit onze moeilijkheden. De neergeschreven zorgen worden daarom ook vernietigd en herwerkt tot *“bloecipapier”*, zodat ook onze moeilijkheden iets positiefs mogen brengen en uitgroeien tot een prachtige, bloeiende bloem.



# BREINBREKERS

## SUDOKU

		2			5	8	1	
6				4	2			
						2	9	6
2		9			7			
	8			1			6	
			8			7		2
5	2	7						
			9	2				5
	6	4	5			3		

6						4	7	9
				8			1	
	5	4		9				
7		2			8			
	1						4	
			5			6		8
				2		1	9	
	9			3				
2	7	5						3

# PUZZEL

De oplossing van onze puzzel van vorige maand:



7	3	6	5	1	2	9	4	8
1	5	9	6	4	8	3	7	2
2	4	8	7	3	9	6	1	5
3	6	5	1	2	7	4	8	9
4	8	1	9	5	6	7	2	3
9	7	2	4	8	3	1	5	6
5	9	4	2	6	1	8	3	7
6	1	3	8	7	5	2	9	4
8	2	7	3	9	4	5	6	1

3	5	6	1	7	2	9	8	4
1	8	9	4	6	5	3	7	2
2	7	4	8	3	9	6	5	1
4	3	5	7	8	1	2	9	6
8	9	2	6	5	4	1	3	7
6	1	7	2	9	3	8	4	5
7	4	3	9	2	6	5	1	8
9	6	1	5	4	8	7	2	3
5	2	8	3	1	7	4	6	9

## PUZZEL OKTOBER 2024

lt. brood	↘	middel	↘	pepmid- del	↘	toer	onge- dwongen	↘	kwel- geest	tarwe- bloem	↘
↗							deel v.e. kachel	↘			
uitkijktoren		bloei- wijze		kat- achtig roofdier	↗					en vol- gende	
schrijf- gerei	↗	↘					hetzelfde	↗		↘	
jonge paling	↗			Aziati- sche vrouw	bladader		recht- streeks	↗			
rit per spoor	↗			↘	↘					presi- dent v.d. VS	
deel v.h. jaar		muur- holte	hert	↗			koraal- eiland	↗		↘	
↘		↘					Portu- gese wijn		provin- ciehoofd- stad		soort hagedis
chris- telijk feest	een der VS		overeen- komst	↗			↘		↘		↘
↘	↘				hypnoti- sche toe- stand	eskimo- vaartuig		Japane parel- duikster	↗		
piano- krukje		naaste bewo- ners	rammei	↗		↘					
↘		↘						soldaten- kost		↘	vulkaan op Sicilië
busi- nessunit	↗		voor- zetsel	onzede- lijk	↗			↘			
mode- huis	↗		↘				hoek- pilaster	↗			
bijwoord	↗			filmbe- zetting	↗				Noor- wegen (internet)	↗	
oud	↗						koppel	↗			

**Menu: WEEK VAN zondag 29/09/2024 tot zaterdag 05/10/2024**

	<b>Middagmaal</b>	<b>Avondmaal</b>
Zondag 29/09	Champignonsoep Aperitief Kalkoenfilet Perziken/bloemkool Kroketten Seizoensfruit	Camembert
Maandag 30/09	Groentesoep Stoofvlees Boontjes (rauwkost) Puree Fruitkaas	Tonijnsalade
Dinsdag 01/10	Courgettesoep Varkensgebraad Rode kool met appeltjes (appelmoes) Gekookte aardappelen Kiwi	Verloren brood  (2de keuze: rijstpap)
Woensdag 02/10	Tomatenroomsoep met balletjes Rosbief met champignonsaus Worteltjes en erwtjes (slamengeling) Frietjes IJsje	Jonge kaas
Donderdag 03/10	Pompoensoep Boomstammetjes Bloemkool in witte saus (rauwkost) Gekookte aardappelen Dessert van de chef	Hespenworst
Vrijdag 04/10	Aperitief Aspergesoep Schartongrolletjes in witte wijn saus Jonge wortel, prei en selder (veldsla) Bieslookpuree Flan caramel	Zachte broodjes met eiersalade
Zaterdag 05/10  Koekebrood	Kippecrèmesoep Kalkoenblanquette Broccoli (koude tomaten) Aardappelen Chocoladepudding	Salami

Vragen over de allergenen informeer bij het keukenteam.

**Menu: WEEK VAN zondag 6/10/2024 tot zaterdag 12/10/2024**

	<b>Middagmaal</b>	<b>Avondmaal</b>
Zondag 06/10	Champignonsoep Parmaham met meloen Tapjesvlees Pêche/groentjes Duchesse-aardappel Seizoensfruit	Wijnendale
Maandag 07/10	Groentesoep Boomstammetjes Bloemkool in witte saus (koude boontjes) Aardappelen Yoghurt	Lookworst
Dinsdag 08/10	Seldersoep Kookvlees Mosterdsaus Erwten met zilverui (tomaat in bieslookvinaigrette) Puree Fruitsalade	Lasagne bolognaise  (2 <sup>de</sup> keuze: rijstpap)
Woensdag 09/10	Pompoensoep Kalfsblanquette Jullienegroentjes (rauwkost) Frietjes Rijstpap	Smeerkaas
Donderdag 10/10 Eitjes	Broccolisoepp Kalfshamburger met Rodenbachsaus Rode kool met appel (koolsalade) Aardappelen Dessert van de chef	Krabsalade
Vrijdag 11/10	Uiensoep met kaas Vis in een sausje Spinazie (rauwkost) Puree Bavarois	Ovenkoek met jonge kaas
Zaterdag 12/10 Koekebrood	Courgettesoep Spiering Gebakken broccoli (appelmoes) Peterselieaardappelen Chocoladepudding	Eiersalade

Vragen over de allergenen informeer bij het keukenteam.



**Menu: WEEK VAN zondag 13/10/2024 tot zaterdag 19/10/2024**

	<b>Middagmaal</b>	<b>Avondmaal</b>
Zondag 13/10	Witloofsoep Aperitief Kalkoenballetjes Peertjes Kroketten Seizoensfruit	Brie 
Maandag 14/10	Bouillonsoep Koetong in Madeira Champignons/erwtjes (gemengde salade) Peterselieaardappelen Flan	Hesp
Dinsdag 15/10	Wortel-pompoensoep Worst Hutsepot (appelmoes) Aardappelen Chocolademousse	Omelet met spek/ kaas en tomaat  (2 <sup>de</sup> keuze: appel in de oven)
Woensdag 16/10	Veloutésoep Vol-au-vent met champignons Groentemengeling (rauwkost) Frietjes Rijstpap	Kipsalade
Donderdag 17/10  Huize Zonnelied 1974-2024	Aperitief Knolseldersoep Kippenrollade met zongedroogde tomaat Duo van wortelen (kropsla) Gratin dauphinois Sorbet	Filet americain  ⇒ Verjaardagstaart
Vrijdag 18/10	Tomatenroomsoep met balletjes Vis met witte wijnsaus Prei (wortelen) Puree Platte kaas	Zachte broodjes met gerookte zalm
Zaterdag 19/10 Koekebrood	Preisoep Konijn Pastinaak (koude tomaten) Aardappelen Pudding	Corned beef salade

Vragen over de allergenen informeer bij het keukenteam.

**Menu: week van zondag 20/10/2024 tot zaterdag 26/10/2024**

	<b>Middagmaal</b>	<b>Avondmaal</b>
Zondag 20/10	Groentesoep Garnaalkroketten Varkenshaasje met pepersaus Perzik/groentjes Aardappelnootjes Seizoen fruit	Kaasbordje met wijn
Maandag 21/10	Courgettesoep Gehaktballen in tomatensaus Wortel en erwtjes (komkommer) Puree Flan	Vleessalade
Dinsdag 22/10	Veloutésoep Hamrolletjes – witloof (prei) Aardappelen Banaan	Croque monsieur  (2 <sup>de</sup> keuze: karnemelkpap)
Woensdag 23/10	Bloemkoolsoep Kalkoenrollade Boontjes met spek (tomaatjes) Frietjes Liegeois vanille	Boerenpaté
Donderdag 24/10	Pompoensoep Varkenswangetjes Preistoemp (witte kool) Gebak	Salami met look
Vrijdag 25/10	Kippensoep Zalm met bearnaisesaus Broccoli (rauwkost) Puree Yoghurt	Zachte broodjes met vissalade
Zaterdag 26/10 Koekebrood	Wortelsoep Kippenbil Wortelen (veldsla) Aardappelen Chocoladepudding	Vleesbrood

Vragen over de allergenen informeer bij het keukenteam.

**Menu: WEEK VAN zondag 27/10/2024 tot zaterdag 02/11/2024**

	<b>Middagmaal</b>	<b>Avondmaal</b>
Zondag 27/10	Vissoep Aperitief Kalfsstoofpotje Schorseneren Duchesse-aardappelen Seizoensfruit	Paterskaas
Maandag 28/10	Groentesoep Worst Groene kool (appelmoes) Gekookte aardappelen Flan	Rilette
Dinsdag 29/10	Pompensoep Kip en currysaus Knolselder/pompoen (wortelen) Rijst/puree Vanillepudding met petit beurre	Gebakken bloedworst met ajuin (2de keuze: rijstpap)
Woensdag 30/10	Aspergeroomsoep Steak of gehaktbroodje Peperroomsaus Warme tomaat (rauwkost) Frietjes Fruitmousse	Gerookte zalm
Donderdag 31/10	Seldersoep Cordon-bleu Perzik (veldsla) Aardappelen Halloweengebakje	Hespenworst
Vrijdag 01/11 	Tomatensoep Krokante visfilet met tartaar (sla) Spinaziepuree Yoghurt	Ovenkoek met vleessalade
Zaterdag 02/11  Koekebrood	Kervelsoep Kalkoenlapje Broccoli in roomsaus (knolselder) Aardappelen Panna cotta	Kippewit

Vragen over de allergenen informeer bij het keukenteam.

## Activiteitenkalender Bloementuin

Datum	Activiteit	
	De Jasmijn	De Klaproos
Dinsdag 1 oktober	Spelletjes	Cake bakken
Woensdag 2 oktober	Breicafé	Voetbadjes
Donderdag 3 oktober	Volksspelen	Muzieknamiddag
Vrijdag 4 oktober	Franciscusdag	
Zaterdag 5 oktober	Eucharistieviering 15u	
Zondag 6 oktober	Koffie & taart	
Maandag 7 oktober	Bewonersraad	Spelletjes
Dinsdag 8 oktober	W & L radio Zonnelied	Pudding maken
Woensdag 9 oktober	Project horizon	Film huiskanaal
Donderdag 10 oktober	Modeshow + kledijverkoop	
Vrijdag 11 oktober	Crea	Actualiteit
Zaterdag 12 oktober	Eucharistieviering 15u	
Zondag 13 oktober	Koffie & taart	
<i>Feestweek 50 jaar Huize Zonnelied</i>		
Maandag 14 oktober	Dansnamiddag	
Dinsdag 15 oktober	Eucharistie 10u30	Contactclowns
Woensdag 16 oktober	Film huiskanaal	
Donderdag 17 oktober	Feestmaaltijd & Verjaardagstaart	
Vrijdag 18 oktober	Praatnamiddag	Cake bakken
Zaterdag 19 oktober	Eucharistieviering 15u	
Zondag 20 oktober	Koffie & taart	
Maandag 21 oktober	Kerkhofbezoek	Voetbadjes
Dinsdag 22 oktober	Radio Zonnelied	Crea
Woensdag 23 oktober	Kerkhofbezoek	Film
Donderdag 24 oktober	Contactkoor	Manicure
Vrijdag 25 oktober	Karaoke	Muzieknamiddag
Zaterdag 26 oktober	Eucharistieviering 15u	
Zondag 27 oktober	Koffie & taart	
Maandag 28 oktober	Crea	Milkshakes
Dinsdag 29 oktober	Feest van de jarigen	Actualiteit
Woensdag 30 oktober		Weggeefwinkeltje
Donderdag 31 oktober	Eucharistieviering	

## Activiteitenkalender de Lommer

Datum	Activiteit
Dinsdag 1 oktober	Box "Moeilijke momenten", praatnamiddag
Woensdag 2 oktober	Verwennamiddag
Donderdag 3 oktober	
Vrijdag 4 oktober	Franciscusdag 10u30 eucharistie 14u30 klassiek concert
<b>Zaterdag 5 oktober</b>	<b>Eucharistieviering 15u</b>
<b>Zondag 6 oktober</b>	<b>Koffie &amp; taart</b>
Maandag 7 oktober	15u Bewonersraad in de Linde
Dinsdag 8 oktober	(W&I)
Woensdag 9 oktober	
Donderdag 10 oktober	Modeshow
Vrijdag 11 oktober	
<b>Zaterdag 12 oktober</b>	<b>Eucharistieviering 15u</b>
<b>Zondag 13 oktober</b>	<b>Koffie &amp; taart</b>
<b>Week van "50 jaar Huize Zonnelied"</b>	
Maandag 14 oktober	JB Jackson Dansnamiddag
Dinsdag 15 oktober	10u30 Eucharistie, Contactclowns 's middags
Woensdag 16 oktober	
Donderdag 17 oktober	Feestmaaltijd & verjaardagstaart
Vrijdag 18 oktober	Praatnamiddag
<b>Zaterdag 19 oktober</b>	<b>Eucharistieviering 15u</b>
<b>Zondag 20 oktober</b>	<b>Koffie &amp; taart - FamilieDag</b>
Maandag 21 oktober	Kerkhofbezoek Ieper
Dinsdag 22 oktober	
Woensdag 23 oktober	Kerkhofbezoek regio Ieper
Donderdag 24 oktober	Contactkoor
Vrijdag 25 oktober	Herfstwandeling (bij mooi weer)
<b>Zaterdag 26 oktober</b>	<b>Eucharistieviering 15u</b>
<b>Zondag 27 oktober</b>	<b>Koffie &amp; taart</b>
Maandag 28 oktober	Henri Lobeau 100 jaar
Dinsdag 29 oktober	Feest van de jarigen
Woensdag 30 oktober	Weggeefwinkel
Donderdag 31 oktober	Gebedsdienst Allerheiligen

## Activiteitenkalender Vogelzang

Datum	Activiteit
Dinsdag 1 oktober	Bingo
Woensdag 2 oktober	Praatnamiddag
Donderdag 3 oktober	
Vrijdag 4 oktober	Franciscus
Zaterdag 5 oktober	Eucharistieviering
Zondag 6 oktober	Koffie en taart
Maandag 7 oktober	Bewonersraad
Dinsdag 8 oktober	
Woensdag 9 oktober	Film/rijdend winkeltje
Donderdag 10 oktober	Modeshow
Vrijdag 11 oktober	
Zaterdag 12 oktober	Eucharistieviering
Zondag 13 oktober	Koffie en taart
Maandag 14 oktober	Dansnamiddag Cafeteria
Dinsdag 15 oktober	Eucharistieviering 10u30 Contactclowns 14u30
Woensdag 16 oktober	Film
Donderdag 17 oktober	Feestmaaltijd op alle diensten
Vrijdag 18 oktober	Praatnamiddag
Zaterdag 19 oktober	Eucharistieviering
Zondag 20 oktober	Koffie en taart
Maandag 21 oktober	Kerkhofbezoek
Dinsdag 22 oktober	Radio Zonnelied
Woensdag 23 oktober	Film + kerkhofbezoek
Donderdag 24 oktober	Contactkoor
Vrijdag 25 oktober	
Zaterdag 26 oktober	Eucharistieviering
Zondag 27 oktober	Koffie en taart
Maandag 28 oktober	Swingo
Dinsdag 29 oktober	Feest van de jarige
Woensdag 30 oktober	Weggeefwinkeltje
Donderdag 31 oktober	Eucharistieviering

## Activiteitenkalender Regenboog

Datum	Activiteit	
	Luna	Castor
Dinsdag 1 Oktober	Radio Zonnelied	Radio Zonnelied
Woensdag 2 Oktober	Nagelverzorging	Nagelverzorging
Donderdag 3 Oktober	Activiteit Franciscusdag	Activiteit Franciscusdag
Vrijdag 4 Oktober	Franciscusdag	Franciscusdag
Zaterdag 5 Oktober	<b>Eucharistieviering</b>	<b>Eucharistieviering</b>
Zondag 6 Oktober	<b>Koffie en taart</b>	<b>Koffie en taart</b>
Maandag 7 Oktober	Bewonersraad	Bewonersraad
Dinsdag 8 Oktober	Knutselmoment	Knutselmoment
Woensdag 9 Oktober	Project Horizon	Rijdend winkeltje
Donderdag 10 Oktober	Modeshow	Modeshow
Vrijdag 11 Oktober	Krant lezen	Krant lezen
Zaterdag 12 Oktober	<b>Eucharistieviering</b>	<b>Eucharistieviering</b>
Zondag 13 Oktober	<b>Koffie en taart</b>	<b>Koffie en taart</b>
Maandag 14 Oktober	Feestweek 50j Zonnelied	Feestweek 50j Zonnelied
Dinsdag 15 Oktober	Feestweek 50j Zonnelied	Feestweek 50j Zonnelied
Woensdag 16 Oktober	Feestweek 50j Zonnelied	Feestweek 50j Zonnelied
Donderdag 17 Oktober	Feestweek 50j Zonnelied	Feestweek 50j Zonnelied
Vrijdag 18 Oktober	Feestweek 50j Zonnelied	Feestweek 50j Zonnelied
Zaterdag 19 Oktober	<b>Eucharistieviering</b>	<b>Eucharistieviering</b>
Zondag 20 Oktober	<b>Koffie en taart</b>	<b>Koffie en taart</b>
Maandag 21 Oktober	Kerkhofbezoek	Kerkhofbezoek
Dinsdag 22 Oktober	Radio Zonnelied	Radio Zonnelied
Woensdag 23 Oktober	Kerkhofbezoek	Kerkhofbezoek
Donderdag 24 Oktober	Contactkoor	Contactkoor
Vrijdag 25 Oktober	Muziek op de pallier	Muziek
Zaterdag 26 Oktober	<b>Eucharistieviering</b>	<b>Eucharistieviering</b>
Zondag 27 Oktober	<b>Koffie en taart</b>	<b>Koffie en taart</b>
Maandag 28 Oktober	Bingo	Bingo
Dinsdag 29 Oktober	Feest v/d jarige	Feest v/d jarige
Woensdag 30 Oktober	Weggeefwinkel	Weggeefwinkel
Donderdag 31 Oktober	Gebedsdienst	Gebedsdienst

# Oktober

# 2024

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			